



**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ,
СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ ТА ПІДГОТОВКИ
ТРЕНЕРСЬКО-ВЧИТЕЛЬСЬКОГО СКЛАДУ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

присвячена 130-річчю

**Міжнародному олімпійському комітету та
25-річчю ПВНЗ «УПІ»**

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»
АСОЦІАЦІЯ «ВЕТЕК – РУХ ЗА ДОВГОЛІТТЯ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ» (Ізраїль)
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМ. В.Н. КАРАЗИНА
ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМ. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ ІСТОРІЇ МЕДИЦИНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ГО «ОБ'ЄДНАННЯ ПЕДАГОГІВ І НАУКОВЦІВ УКРАЇНИ»**



**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ, СПОРТИВНОЇ
МЕДИЦИНИ ТА ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРСЬКО-ВЧИТЕЛЬСЬКОГО
СКЛАДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»
присвячена 130-річчю
Міжнародному олімпійському комітету та
25-річчю ПВНЗ «УГІ»**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю

Електронне видання

12-13 грудня 2024 року

Буча, 2024

УДК 37.091.12:796 «364»(477)(063)

ББК 75я431

А 43

Рекомендовано до друку
Вченою радою Приватного вищого навчального закладу
«Український гуманітарний інститут»
(протокол № 4 від 26 грудня 2024 року)

Редакційна колегія:

Штанько Людмила Олександрівна, в.о. ректора Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат економічних наук, професор;

Шевчук Андрій Васильович, президент освітнього комплексу, ректор УАТІ;

Куриляк Валентина Василівна, проректор по науковій роботі УГІ, доктор богослов'я, доктор філософії, доцент, доцент кафедри філософії, теології та історії церкви Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;

Опарін Олексій Анатолійович, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», доктор медичних наук, професор;

Ялович Антон Володимирович, гарант ОПП «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат педагогічних наук, доцент;

Діхтяренко Зоя Михайлівна, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», доцент кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, кандидат педагогічних наук, доцент, голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України»;

Стешиц Андрій Володимирович, заступник завідувача кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут».

А 43 Актуальні питання реабілітації, спортивної медицини та підготовки тренерсько-вчительського складу в умовах воєнного стану [Електронне видання]: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, що присвячений 130-річчю Міжнародному олімпійському комітету та 25-річчю ПВНЗ «УГІ» (м. Буча, 12-13 грудня 2024 р.) / упорядник: З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2025. – 276 с. – PDF формат.

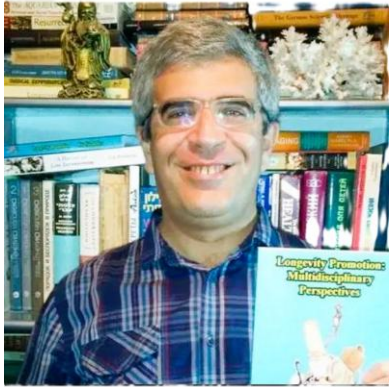
Автори наукових публікацій спрямували свої дослідження в напрямках: актуальні питання реабілітації у клініці внутрішніх хвороб та невропатології; питання реабілітації у спортивної медицині; питання додипломної та післядипломної освіти; підготовки реабілітологів, тренерів, інструкторів, вчителів фізичної культури в Новій українській школі під час дистанційного навчання та в умовах воєнного стану; національно-патріотичне виховання: військова, професійно-прикладна, спеціально фізична та бойова підготовка в умовах воєнного стану; бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України; інноваційні освітні технології щодо розвитку фітнес-індустрії в Україні; принципи здорового способу життя в системі реабілітації та фізичного виховання: спортивна медицина, фізична реабілітація та рекреація.

**Редакційна колегія не завжди поділяє думку авторів і не несе відповідальності за недостовірність опублікованих даних. Матеріали друкуються в авторській редакції.
За точність викладеного тексту відповідальність покладена на авторів.**

УДК 37.091.12:796 «364»(477)(063)

ББК 75я431

© Приватний вищий навчальний заклад
«Український гуманітарний інститут»



Україна – незалежна, суверенна, демократична держава, яка розташована в Європі. Українські науковці відомі у багатьох країнах світу досягненнями в різних наукових сферах. Тому, доповідаючи на Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю за темою «Promotion of Healthy Longevity Medicine» зрозумію – тут продовжує розвиватися наука!!!

За результатами конференції було видано збірник матеріалів «Актуальні питання реабілітації, спортивної медицини та підготовки тренерсько-вчительського складу в умовах воєнного стану». У ньому автори наукових публікацій спрямували свої дослідження в напрямках:

- актуальні питання реабілітації у клініці внутрішніх хвороб та невропатології;*
- питання реабілітації у спортивної медицині;*
- питання додипломної та післядипломної освіти;*
- підготовки реабілітологів, тренерів, інструкторів, вчителів фізичної культури в Новій українській школі під час дистанційного навчання та в умовах воєнного стану;*
- національно-патріотичне виховання: військова, професійно-прикладна, спеціально фізична та бойова підготовка в умовах воєнного стану;*
- бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України;*
- інноваційні освітні технології щодо розвитку фітнес-індустрії в Україні;*
- принципи здорового способу життя в системі реабілітації та фізичного виховання: спортивна медицина, фізична реабілітація та рекреація.*

***З повагою,
професор Ілля Стамблер,
Президент Асоціації «Ветек – рух за довголіття
та якість життя» (Ізраїль)***

ЗМІСТ

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю

Секція 1.

Принципи здорового способу життя в системі реабілітації та фізичного виховання: спортивна медицина, фізична реабілітація та рекреація. Актуальні питання реабілітації у клініці внутрішніх хвороб і невропатології	10
<i>Болтівець С. І., Гончар О. А., Гончар Т. О., Уралова Л. І.</i> Реабілітація та соціальна адаптація дітей і підлітків із порушеннями поведінки внаслідок воєнного руйнування можливостей для життя	10
<i>Березуєва Т. С.</i> Реабілітація в дітей з посттравматичним стресовим розладом методами арт-терапії	17
<i>Гудима Б. Ю., Захаріна А. Г.</i> Особливості фізичної підготовки плавців для підвищення швидкості	21
<i>Коротич С. В., Захаріна А. Г.</i> Роль реабілітаційних і рекреаційних програм у підвищенні якості життя військовослужбовців із інвалідністю	28
<i>Лукашевич Ю. І., Пустолякова Л. М.</i> Формування у студентів звички до здорового способу життя засобами фізичного виховання	35
<i>Матюшенко Д. В., Бузницька О. В.</i> Ювенільний ідіопатичний артрит. Проблеми реабілітації та якості життя в умовах війни	39
<i>Муц Р. М., Штанько Л. О.</i> Диск-гольф як ефективний засіб відновлення фізичного та психологічного стану спортсменів після інтенсивних навантажень	44

<i>Радченко А. В.</i> Фізична терапія військовослужбовців із посттравматичною невропатією променевого нерву	53
<i>Рогожин Б. А., Сердюк О. І., Опаріна Т. Н., Данно В. В.</i> Реабілітація як гуманітарна проблема	59
<i>Сагайдак С. П., Чаплигін В. П.</i> Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання студентської молоді	71
<i>Селігей А. С., Пустолякова Л. М.</i> Особливості формування здорового способу життя в студентів спеціальної медичної групи	76
<i>Семенюк М. В., Корженко І. О.</i> Психофізіологічні особливості адаптації організму спортсменів і студентів до стресу	81
<i>Стадник М. В., Ключка О. В., Хамула Ю. А.</i> Фінансове забезпечення фізкультурно-спортивної реабілітації та спорту осіб із інвалідністю	88

Секція 2.

Питання додипломної та післядипломної освіти; підготовки реабілітологів, тренерів, інструкторів, вчителів фізичної культури в Новій українській школі під час дистанційного навчання та в умовах воєнного стану	97
<i>Бойко Я. П., Сергієнко М. В., Живолович С. А.</i> ДЮОШ – підготовка майбутніх тренерів хортингу, інструкторів із спорту	97
<i>Ващенко І. С., Стешиц А. В.</i> Роль футзалу в інтеграції студентів у нове соціально-освітнє середовище	102
<i>Вітрук В. Ф., Куриляк В. В.</i> Стан і перспектива матеріально-технічного забезпечення флорболу в Україні	110

<i>Корженко І. О., Бельорін-Еррера О. М.</i>	
Роль фітоадаптогенів у підвищенні спортивної працездатності	117
<i>Костенко В. С., Лівак П. Є.</i>	
Виховання дисципліни в учнів ліцею «Академія мудрості» засобами настільного тенісу – компетентність НПП в моделі структурних компонентів для майбутніх викладачів фізичного виховання	125
<i>Лівак П. Є.</i>	
Особливості навчання медико-біологічних дисциплін майбутніх учителів фізичної культури та тренерів на базі дистанційних технологій	132
<i>Онопрієнко Г. В., Опарін О. А.</i>	
Особливості розвитку координації у дітей, засобами спортивних і рухливих ігор	138
<i>Отравенко О. В., Ремзі І. В.</i>	
Формування дослідницьких навичок майбутніх учителів і тренерів у межах навчальної дисципліни «Методи досліджень у фізичній культурі і спорту»	146
<i>Отравенко О. В., Орловський О. Ю.</i>	
Удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу під час воєнного стану	156
<i>Сосновський Д. Д., Стешиц А. В.</i>	
Характеристика підготовчого періоду підготовки спортсменів	163
Секція 3.	
Інноваційні освітні технології щодо розвитку фітнес-індустрії в Україні	
	169
<i>Petrenko Nataliia, Petrenko Serhiy.</i>	
Features of development of cognitive functions and coordination abilities in children aged 5-6 with speech deviations during classes with elements of dance exercises	169
<i>Авраменко П. О., Корженко І. О.</i>	
Тенденції та інновації в організації фітнесу і оздоровчих тренувань для жінок	179
<i>Бондарчук Д. В., Штанько Л. О.</i>	
Гігієнічні аспекти організації занять з аеробіки	187

Шевцова В. В., Хлус Н. О. Розвиток гнучкості у дівчат 10 класів засобом стретчингу	193
Штанько В. С., Ялович А. В. Рекомендації щодо вдосконалення організації фізкультурно оздоровчої роботи з учнями	196
Юсупов О. І., Ковальчук А. В., Живолович С. А. Важливість дотримання гігієни під час тренувань	203

Секція 4.

Національно-патріотичне виховання: військова, професійно-прикладна, спеціально фізична та бойова підготовка в умовах воєнного стану; бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України	209
---	------------

Борсукова Д. М., Діхтяренко З. М. Здоровий спосіб життя як засіб формування оптимальної ваги у майбутніх тренерів бойового хортингу та вчителів в умовах воєнного стану	209
Веровчук О. О., Нежинський Ю.М., Чаплигін В. П. Актуальні дані про тренувальний процес спортсменів бойового хортингу та волейболістів	216
Зінова В. О., Пустолякова Л. М. Питання реабілітації для спортсменів бойового хортингу в спортивній медицині	224
Михалко Марія, Щербина Ю. В., Пустолякова Л. М. Значення фізичної підготовки студентів-медиків в умовах військових дій	229
Надкернична М. М., Пустолякова Л. М. Фізичне виховання: вплив елементів бойового хортингу на рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти	233
Отравенко О. В., Іщенко А. О. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та курсантів засобами бойового хортингу	237
Отравенко О. В., Куксов Н. В. Загальна фізична підготовка як засіб збереження здоров'я, самовдосконалення студентської та курсантської молоді	244

Пелипась Д. С.

Сутність і зміст спортивно-патріотичної діяльності
в закладах загальної середньої та вищої освіти **250**

Пустолякова Л. М., Зіва В. П., Волинець Л. М.

Фізичне виховання з оздоровчою спрямованістю: спосіб життя
студентської молоді з використанням елементів бойового хортингу
у вищих начальних закладах **256**

Шрам А. А., Завістовський О. Д.

Необхідність підвищення тактико-спеціальної підготовки
працівників національної поліції в умовах воєнного стану **264**

Щербина Ю. В., Пустолякова Л. М.

Бойовий хортинг як засіб відновлення фізичної працездатності
в майбутніх фахівців медичних закладів освіти **268**

Секція 1.

ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: СПОРТИВНА МЕДИЦИНА, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ У КЛІНІЦІ ВНУТРІШНІХ ХВОРОБ І НЕВРОПАТОЛОГІЇ

РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ПОВЕДІНКИ ВНАСЛІДОК ВОЄННОГО РУЙНУВАННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ДЛЯ ЖИТТЯ

С. І. Болтівець,

головний науковий співробітник Відділу політико-правового аналізу процесів деокупації та реінтеграції тимчасово окупованих територій науково-дослідного центру «Інститут соціально-правових та політичних досліджень імені Олександра Яременка»

Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, професор, доктор психологічних наук;

О. А. Гончар,

професор кафедри променевої діагностики Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика, професор, доктор медичних наук;

Т. О. Гончар,

доцент кафедри психіатрії, психотерапії та медичної психології Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика, кандидат медичних наук;

Л. І. Уралова,

доцент кафедри психіатрії, психотерапії та медичної психології Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика, кандидат медичних наук

***Анотація.** Представлено зміст і засоби реабілітації дітей і підлітків, що постраждали внаслідок російської війни проти України. Розкрито напрями лікування і реабілітації суміжних нервово-психічних розладів, які супроводжуються відхиленнями у поведінці цих дітей і підлітків. Особлива увага приділена змісту заходів їхньої соціальної адаптації та відновлення перспектив реалізації себе в мікросоціумі.*

Ключові слова: зміст і засоби реабілітації, російська війна проти України, лікування і реабілітація, суміжні нервово-психічні розлади, відхилення у поведінці, соціальна адаптація, відновлення перспектив, реалізація себе, мікросоціум.

Вступ. Реабілітація дітей і підлітків з суміжними нервово-психічними розладами, які супроводжуються відхиленнями у поведінці в умовах російської війни проти України, є важливим напрямом відновлення здоров'я засобами подолання воєнного стресу. Особливе значення це має для соціальної адаптації дітей і підлітків з порушеннями поведінки внаслідок воєнного руйнування можливостей для життя, утрат членів родини, житла і перспектив реалізації себе в мікросоціумі.

Аналіз наукових джерел. Серед великої кількості робіт мирного часу, що свідчать про складність і неоднозначність розв'язання проблеми лікування, реабілітації та соціальної адаптації дітей і підлітків з суміжними нервово-психічними розладами, які супроводжуються відхиленнями у поведінці, найчастіше обговорюються питання, пов'язані зі шкільною та соціально-трудою дезадаптацією, чинники ризику при формуванні різноманітних проявів поведінкових порушень [1, 2, 3, 4, 5]. Цим самим чітко сформувався думка про необхідність проведення для цього контингенту хворих дітей не тільки медикаментозної терапії, але й розроблення спеціальних заходів для достатньої соціальної адаптації [6, 7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Події російської війни кардинально змінили клінічну картину порушень та їх перебігу. Це, зокрема, стосується, багатократного пришвидшення всіх процесів, які забезпечують та супроводжують життєдіяльність дітей та підлітків, значного розширення спектру психогенних та невротичних способів реагування на різноманітні стреси.

Враховуючи на непередбачувані воєнні обставини, на наш погляд, проблема медично-педагогічної та соціально-психологічної корекції зазначеного контингенту хворих може бути розв'язана тільки комплексно за умови проведення кваліфікованої терапії, збереження сприятливих соціальних контактів і можливості когнітивного розвитку в мінімальному обсязі змісту шкільного навчання. У цьому зв'язку очевидною є необхідність функціонування санаторних шкіл-інтернатів психоневрологічного профілю як способу реалізації системного підходу до складання і здійснення індивідуальних і групових реабілітаційних програм для дітей і підлітків, які постраждали внаслідок соціального стресу. До основних методологічних принципів реалізації такого підходу належать:

партнерство, різнобічність впливів, єдність психосоціальних і біологічних методів, ступеневість впливів і заходів. Спираючись на виявлені нами причини формування поведінкових розладів та їх особливості, що виявились або критично загострилися під впливом воєнних дій, ми розробили і перевірили лікувально-диференційовані режими для дітей і підлітків з девіантною поведінкою і невротичними розладами в санаторних школах-інтернатах. Ці лікувально-диференційовані режими представлені таким чином:

Режим А –

Комплексний медичний вплив (біологічні, психофармакологічні і фізіотерапевтичні методи лікування, санація осередків хронічної інфекції, лікувальна фізкультура);

Режим Б –

Переважно медикаментозний вплив і лікувально-педагогічна корекція;

Режим В –

Переважно психотерапевтична корекція і лікувальна педагогіка, підтримувальна терапія;

Режим Г –

трудова терапія.

Наведені режими включають суто медичні і педагогічні заходи, значущість і черговість яких міняється залежно від клінічного стану постраждалих дітей і підлітків та етапів їхньої реабілітації.

Етапи відновлювальної терапії і профілактики майбутніх психічних розладів включали послідовне здійснення реабілітаційних заходів.

Комплекс лікувальних заходів здійснюється в умовах охоронно-щадного режиму, який забезпечує зниження дозованого часу навчальних занять і трудового навчання до 30-35 хвилин, скасування екзаменів. Для усунення декомпенсації церебралістичного синдрому у певній кількості осіб застосували загальнозміцнювальні засоби, дегідратаційну терапію з розсмоктувальними засобами, біогенні стимулятори з метою покращення трофіки гіпоталамічної ділянки, ноотропи для покращення метаболізму процесів головного мозку.

У результаті курсового лікування спостерігалась сприятлива динаміка психічних функцій: зменшення дратівливої слабкості, втомлюваності, підвищення працездатності, зниження гіперактивності, збудливості.

Застосування патогенетичної терапії для дітей і підлітків з церебральною резидуально-органічною недостатністю і вираженим порушенням поведінки доповнювалось диференційованим призначенням

психотропних засобів. Широко застосовувалось електролікування. Ефективність електросну переважно відзначалась у хворих дітей і підлітків з вираженими явищами церебрастенії: підвищеною втомлюваністю, дратівливістю, порушеннями сну.

У реабілітаційній роботі важливе місце відводилось лікувальній фізкультурі. Заняття лікувальною фізкультурою сприяли зміцненню емоційно-вольової сфери, покращували працездатність, уважність, дозволяли подолати прояви моторної незрілості, гіподинамії, рухової розгальмованості, справляли в цілому загальнозміцнювальний вплив на хворих дітей і підлітків.

Заняття з лікувальної фізкультури проводились за розробленою схемою, яка враховувала такі важливі складові:

- Інструктор з лікувальної фізкультури спільно з лікарем розробляв план проведення занять з урахуванням фізичних відмінностей, клінічних варіантів захворювань, індивідуальних особливостей розвитку дітей і підлітків.

- Групи формувались у кількісному складі та не більше 10 осіб.

- Включення до групи з лікувальної фізкультури більше одного хворого з вираженими порушенням поведінки і схильністю до афективних реакцій не рекомендувалось.

- Незалежно від типу і вираженості хворобливих проявів особлива увага приділялась фізіологічній кривій занять – поступовому наростанню з наступним поступовим зниженням навантаження.

- На основі зазначених складових розроблялись і проводились заняття з ритміки і основ танцю, які сприяли реалізації та закріпленню засвоєних на заняттях з лікувальної фізкультури можливостей.

- Для підлітків старшого віку рекомендувались дозовані заняття спортом, спрямовані на використання надлишкової енергії і зниження агресивності.

Обов'язковим було застосуванням на фоні медикаментозного лікування медично-педагогічної корекції, спрямованої на оздоровлення внутрішньо групових взаємин, встановлення контакту з ровесниками, нормалізації сімейної обстановки, шкільного середовища, можливого виправлення неправильного виховання.

Лікувально-педагогічна корекція досліджуваних дітей і підлітків з підвищеною афективною збудливістю включала їх залучення до ігор і занять, що викликають виражену емоційну зацікавленість до навчальних і трудових процесів, які закінчуються легкою оцінкою результату. Коригувальне значення мало здійснення контролю за колективом із

засудженням неправильної поведінки. З цією метою використовувалась групова психотерапія. Важливо відзначити, що ефект від групової терапії був незначним на відміну від застосування короткотермінової позитивної терапії, сфокусованої на ресурсних можливостях дитини або підлітка.

Поглиблене комплексне вивчення імунної системи хворих дітей і підлітків дозволило уточнити і доповнити наші уявлення про патогенез суміжних нервово-психічних розладів і визначити тактику лікування на основі прогностичних імунологічних критеріїв ефективності терапії.

Реадаптація дітей і підлітків з відхиленнями поведінки в умовах санаторної школи-інтернату психоневрологічного профілю має найважливіше значення для досягнення максимально можливої майбутньої соціальної адаптації в суспільстві. В зв'язку з цим на етапі реадаптації медично-педагогічний вплив спрямовується на попередження погіршення здоров'я і максимальну адаптацію до навчально-трудова діяльності і життя поза інтернатним закладом охорони здоров'я. З цією метою для дітей і підлітків з початковими і невираженими виявами поведінкових розладів, а також після їх усунення найбільш ефективним є використання режимів, які поєднують лікувальну педагогіку, психотерапію і трудотерапію. Лікувально-педагогічна корекція проводиться з урахуванням особистісних особливостей хворих дітей і підлітків. Зокрема, адаптивні можливості значно утруднені у дітей і підлітків з рисами невпевненості, тривожності, боязливості. Для досягнення ефекту в адаптації цього контингенту дітей обов'язковим є застосування педагогічної корекції і психотерапії, спрямованих на подолання відчуття неповноцінності, невпевненості в собі, нерішучості, схильності до сумнівів. Крім цього, використовуються систематичні заохочення у зв'язку з найменшим успішним виконанням завдання, залучення до виконання посильних доручень, не пов'язаних з підвищеною відповідальністю, до колективних справ, а також індивідуальна, раціональна психотерапія.

Формування і закріплення позитивних рис поведінки здійснювалось засобами раціональної психотерапії і короткострокової позитивної психотерапії з членами сім'ї і хворою дитиною або підлітком. Згладжування негативних преморбідних рис вдавалось на рівні раціональної психотерапії через сімейні взаємини, а стабілізація позитивних преморбідних рис здійснювалась шляхом проведення сеансів сімейної психотерапії. Школи-інтернати санаторного типу для дітей і підлітків з поведінковими розладами мають достатні умови для широкого застосування музико-, бібліо-, естетотерапії. Ефективність цих засобів особливо виразно виявилась в зв'язку з війною, внаслідок якої серед дітей і

підлітків та членів їхніх родин найбільш актуально постали проблеми невротичного рівня, тобто тривоги, депресії, фобії, загострення тяжких психічних розладів та їх наслідки, а також адаптація до соціуму та психологічні проблеми, які виникають в зв'язку з цим.

Корекція утруднень у спілкуванні підлітків здійснювалась засобами соціально-психологічних тренінгів, які сприяли формуванню навичок саморегуляції при виконанні комунікативних вправ. Трудове навчання набуло одного з першорядних значень, оскільки надавало хворим дітям і підліткам найбільше емоційне задоволення від усвідомлення своєї частинки ролі в утримуванні фронту бійцями Збройних Сил України, для яких вони плели маскувальні сітки, виготовляли окопні свічки, обереги, малювали малюнки, брошурували листи на фронт тощо. Позитивний вплив на емоційно-вольову регуляцію хворих дітей і підлітків справляли заняття в художньому, столярному, палітурному, швейному, технічному гуртках, особливо пов'язані зі збиранням та керуванням дронами.

Підсумковий етап реабілітації здійснювався шляхом проведення настановчих сеансів психотерапії, надання рекомендацій щодо майбутніх режимів дня для дітей і підлітків, їхніх комунікативних тактик при появі дратівливої слабкості, поведінкових ускладнень у взаєминах з ровесниками, старшими і молодшими дітьми, учителями і дорослими, членами сім'ї при зміні місця проживання, при переведенні в інші класи і школи, при евакуації та при інших значущих змінах, пов'язаних з воєнними діями [8, 9].

Висновки

Таким чином, для контингенту хворих дітей і підлітків, які постраждали внаслідок воєнних подій в Україні, необхідна не тільки медикаментозна терапія, але й застосування спеціальних лікувально-педагогічних і психотерапевтичних заходів для їхньої достатньої соціальної адаптації.

У цьому зв'язку з цим очевидною є необхідність функціонування санаторних шкіл-інтернатів психоневрологічного профілю як способу реалізації системного підходу до складання і здійснення індивідуальних і групових реабілітаційних програм для дітей і підлітків, які постраждали внаслідок російської військової агресії.

Література

1. Young K.S. (2021). What makes the Internet Addictive: potential explanations for pathological Internet use. *Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, Chicago, IL.*
2. Shapira N.A. (2019). Problematic internet use. *Paper presented at American Psychiatric Association, Toronto.*

3. Zaporozhan V.M., Bitenskyi V.S., Aimedov K.V. (2017). Game pattern in compensation of noogenic neurosis. *Odesa Medical Journal*. № 6(116), 50-53.
4. Custer R., Linnol M., Loren V. (2015). Personality factors and pathological / R. Custer, M/ Linnol, V. Loren // *Acta Psychiatr Scand* 2015 Vol. 80 №1, 37-39.
5. Zyss T., Boron J. The world of computer games I: a new entertainment medium and new danger. Description of atechnique. *Psychiatr. Pol.* 2019. V. 30, № 2, 255-266.
6. Turkle Sh.(2021). Constructions and reconstructions of the Self in Virtual Reality. *Mas-sachusetts Institute of Technology*. Identity workshop.
7. Goldberg I.(2015). Internet addiction. Electronic message posted to research discussion list.
8. Boltivets S., Gonchar T.,Gonchar O. and Uralova L.(2023). Rehabilitation of Children and Adolescents with Deviant Behavior and Neurosis-Like Pseudoneurasthenic States of Residual Organic Genesis. *Mental Health & Human Resilience International Journal (MHRIJ)* Volume 7, Issue 2 <https://medwinpublishers.com/article-description.php?artId=10825>.
9. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

***Sergii Boltivets, Oleksii Honchar, Timur Gonchar, Lyudmila Uralova.
Rehabilitation and social adaptation of children and adolescents with
behavioral disorders due to the war's destruction of life opportunities.***

Abstract. *The content and means of rehabilitation of children and adolescents who suffered as a result of the Russian war against Ukraine are presented. The directions of treatment and rehabilitation of related neuropsychiatric disorders, which are accompanied by deviations in the behavior of these children and adolescents, are revealed. Special attention is paid to the content of measures for their social adaptation and restoration of prospects for self-realization in the micro society.*

Keywords: *content and means of rehabilitation, Russian war against Ukraine, treatment and rehabilitation, related neuropsychiatric disorders, deviations in behavior, social adaptation, restoration of prospects, self-realization, micro society.*

РЕАБІЛІТАЦІЯ В ДІТЕЙ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Березуєва Т. С.,

асистент кафедри реабілітації і медичної діагностики

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Анотація: В роботі описуються завдання, методи та особливості реабілітації за допомогою арт-терапії, що призначені для стабілізації психоемоційного стану дітей та подолання травматичного досвіду.

Розглянуто ключові арттерапевтичні методи, серед яких ізотерапія, казкотерапія, музикотерапія, глинотерапія, пластилінотерапія та інші.

Встановлено, що реабілітація засобами арт-терапії сприяє емоційному розвантаженню, розвитку креативності, саморегуляції та самопізнання, що допомагає долати тривожність, страхи та наслідки психологічної травми, що виникли внаслідок військових дій та інших стресових ситуацій.

Ключові слова: реабілітація, посттравматичний стресовий розлад, арт-терапія.

Вступ (актуальність теми дослідження). Психологічні травми у дітей, що зазнали стресових ситуацій, вимагають спеціальної реабілітації. За даними ООН та UNICEF, більше 1,6 мільйона дітей в Україні потребують соціопсихологічної допомоги. Діти, які переживають військові дії, втрату домівок чи близьких, стикаються з численними проблемами, такими як емоційна нестабільність, страхи, тривожність, а також порушення соціальної адаптації. Якщо не надати їм своєчасної допомоги, це може спричинити довготривалі наслідки, зокрема розвиток хронічних розладів, таких як депресія, агресивна поведінка або соціальна ізоляція. За результатами досліджень, до 40 % дітей у подібних ситуаціях схильні до посттравматичних розладів, що потребують глибокої психотерапевтичної роботи.

Мета. Дослідити можливості та ефективність психологічної реабілітації за допомогою методів арт-терапії для стабілізації психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку, зокрема дітей внутрішньо переміщених осіб, а також з'ясувати, як через творчість і символічну форму реабілітація засобами арт-терапії сприяє подоланню психологічних травм та адаптації до нових умов життя.

Аналіз наукових джерел. Військові дії, небажані або травматичні події, вплив та поєднання руйнівних факторів - це неповний перелік причин, що можуть призводити до порушення психічного стану, яке, в свою чергу,

викликає посттравматичний стресовий розлад. При цьому симптоми розладу з'являються не одразу, а через певний час, навіть, до пів року [1].

Через відтерміновану симптоматику батьки часто можуть не пов'язувати зміни поведінки дитини з пережитими кілька місяців тому подіями, а вважати це погіршенням характеру, ознаками вікових криз або вбачати причини в інших чинниках. Більш того, дорослим варто бути уважними до будь-яких змін у поведінці дитини, потрібно вчасно помітити проблему і звернутися до спеціаліста [2].

Арт-терапія – це форма психотерапії, яка використовує творчість як засіб для вираження емоцій, саморозкриття та відновлення психоемоційної рівноваги. Основою методу є мобілізація внутрішніх ресурсів дитини. Через художнє самовираження діти можуть безпечно досліджувати та виражати свої почуття, що сприяє зниженню внутрішньої напруги та покращенню емоційного стану. Арт-терапія також допомагає розвивати комунікативні навички, підвищувати самооцінку та сприяє кращій соціалізації, що є особливо важливим для людей, які пережили травматичні події. Тому цей метод дуже часто використовують під час психологічної реабілітації дітей та підлітків [3].

Виклад основного матеріалу дослідження. Основними та найбільш популярними методами реабілітації засобами арт-терапії визнані: казкотерапія, музикотерапія, глинотерапія, пластилінотерапія, малювання на воді, пісочна терапія.

Казкотерапія: Використання казок для роботи з емоційними станами, підвищення самооцінки та розв'язання внутрішніх конфліктів через ідентифікацію з персонажами. Казкотерапія дозволяє дітям переносити свої переживання на вигаданих героїв, що полегшує процес усвідомлення та опрацювання власних емоцій. Цей метод реабілітації також сприяє розвитку уяви та творчого мислення, що є важливим для гармонійного розвитку особистості.

Музикотерапія: Активна (виконання музики, спів) або пасивна (прослуховування). Застосовується для зниження тривожності, розвитку моторики та комунікативних навичок. Музика має потужний вплив на емоційний стан людини, вона може заспокоювати або, навпаки, стимулювати, допомагаючи виразити ті емоції, які важко передати словами. Дослідження показують, що реабілітація засобами музикотерапії сприяє зниженню рівня стресу та покращенню настрою у дітей з посттравматичним стресовим розладом.

Глинотерапія та пластилінотерапія: Робота з матеріалами для вираження емоцій, розвитку дрібної моторики та усвідомлення

внутрішнього світу через створення скульптур. Маніпуляція з глиною або пластиліном дозволяє дітям виразити свої почуття та переживання через тактильні відчуття, що сприяє зниженню емоційної напруги. Крім того, цей метод психологічної реабілітації розвиває креативність та просторове мислення.

Ебру (малювання на воді): Допомагає зняти стрес, розвинути уяву, покращити комунікативні навички. Процес створення малюнків на воді є медитативним та заспокійливим, що сприяє релаксації та внутрішньому спокою. Крім того, ебру розвиває дрібну моторику та координацію рухів.

Пісочна терапія: Використовується під час психологічної реабілітації для роботи з тривогою, страхами, розвитком символічного мислення. Створення сцен у пісочниці дозволяє дітям виразити свої внутрішні конфлікти та переживання у безпечному середовищі, що сприяє їх опрацюванню та подоланню. Пісочна терапія також розвиває креативність та здатність до самовираження [4].

Під час роботи було з'ясовано переваги даного напрямку психологічної реабілітації, а саме:

- безпека методу: арт-терапія є безпечним та неінвазійним методом, який може застосовуватися для дітей різного віку та з різними потребами. Вона не вимагає спеціальних художніх навичок, що робить її доступною навіть для дітей, які не мають досвіду у творчості та немає протипоказань;

- розвиток креативності: арт-терапія сприяє розкриттю творчого потенціалу дитини. Через малювання, ліплення, створення історій або гри на музичних інструментах діти мають змогу досліджувати нові способи самовираження, що позитивно впливає на їхню самооцінку та здатність до вирішення проблем. Дослідження свідчать, що творчі вправи також стимулюють розвиток когнітивних функцій, таких як мислення, пам'ять та увага;

- зниження емоційного напруження: реабілітації методами арт-терапії допомагає дітям справлятися зі стресом і тривожністю. Процес творчості дозволяє виражати та трансформувати негативні емоції у більш конструктивний спосіб. Наприклад, у техніці ізотерапії вибір кольорів і характер ліній часто відображає внутрішній стан дитини, а під час обговорення результатів можна ідентифікувати й опрацювати причини стресу;

- гармонізація емоційного стану: завдяки арттерапевтичним сесіям діти стають більш відкритими до світу. Вони навчаються розпізнавати та регулювати свої емоції, розвивають емпатію та здатність співпереживати, що сприяє їхній соціалізації та інтеграції в дитячі колективи.

Досвід використання арт-терапії показує її високу ефективність у роботі з дітьми, які пережили травматичні події. Наприклад, у дослідженнях із залученням дітей внутрішньо переміщених осіб в Україні виявлено, що регулярні сесії арт-терапії сприяли зниженню рівня тривожності на 35-40 % за пів року. Крім того, діти, які мали складнощі у спілкуванні, почали активно взаємодіяти зі своїми ровесниками під час групових занять, таких як створення спільних малюнків чи пісочних композицій.

Аналіз результатів використання арт-терапії у психологічній реабілітації серед дітей із травматичним досвідом свідчить про значне покращення емоційного фону. Діти стають більш відкритими, впевненими у своїх силах, знижується їхній рівень агресивності. Групові арттерапевтичні заняття також позитивно впливають на здатність дітей взаємодіяти з однолітками, що є важливим кроком до їхньої соціальної адаптації.

Висновки. Арт-терапія – ефективний, універсальний та безпечний метод реабілітації дітей, який допомагає стабілізувати емоційний стан і сприяє соціальній адаптації. Її використання є особливо важливим у роботі з дітьми, які пережили військові події, стихійні лиха або інші стресові ситуації.

Подальші дослідження повинні бути спрямовані на адаптацію методів арт-терапії для підлітків і дорослих, які також потребують реабілітації. Необхідно вивчати довготривалий вплив арт-терапії на психоемоційний стан і поведінку пацієнтів.

У післявоєнний період важливо інтегрувати арт-терапію в системи освіти та соціальної підтримки. Створення спеціалізованих центрів арт-терапії може сприяти швидшій адаптації дітей до нових умов життя та гармонійному розвитку їхньої особистості.

Література

1. Березуєва Т.С. Психологічна реабілітація дітей з використанням Хібукі-терапії. *Актуальні питання біології та медицини*: зб. наук. праць за матеріалами ХХ Всеукраїнської наукової конференції, м. Лубни, 24 травня 2024 р./ Лубни: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. С.59-63.
2. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям : практичний посібник. К.: Human Rights Foundation, 2015. 50 с.
3. Герасимова Ю.А. Методичний посібник: Арт-терапевтичні технології. Ізотерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. Кривий Ріг, 2020. 32 с.
4. Колпакчи О. Арттерапія : курс лекцій. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.

Tetiana Berezuieva. Rehabilitation of children with post-traumatic stress disorder using art therapy methods.

Abstract: *This paper describes the objectives, methods, and features of rehabilitation through art therapy aimed at stabilizing the psycho-emotional state of children and overcoming traumatic experiences.*

Key art therapy methods, including isotherapy, fairy tale therapy, music therapy, clay therapy, plasticine therapy, and others, are discussed.

It has been established that rehabilitation through art therapy promotes emotional relief, creativity development, self-regulation, and self-awareness, helping to address anxiety, fears, and the consequences of psychological trauma caused by military actions and other stressful situations.

Keywords: *rehabilitation, post-traumatic stress disorder, art therapy.*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКОСТІ

Б. Ю. Гудима,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»,

А. Г. Захаріна,

доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат педагогічних наук, доцент

Анотація. *У статті розглянуто ключові аспекти швидкісної підготовки плавців, зокрема силову, вибухову, інтервальну підготовку, розвиток витривалості, тренування на суші та психологічну підготовку. Здійснено аналіз вправ, які сприяють розвитку швидкісних якостей. Виявлено, що комплексний підхід, що об'єднує фізичні, технічні та психологічні аспекти, забезпечує підвищення результатів плавців. Зроблено висновок про важливість гармонійного поєднання різних методик у тренувальному процесі.*

Ключові слова: *швидкісна підготовка, плавці, силова підготовка, вибухова сила, інтервальні тренування, витривалість, тренування на суші, психологічна підготовка, комплексний підхід.*

Актуальність теми дослідження. *Актуальність дослідження фізичної підготовки плавців для підвищення швидкості зумовлена зростанням рівня конкуренції у водних видах спорту, де кожна частка секунди може визначити перемогу. Сучасний спорт вимагає комплексного підходу до розвитку фізичних якостей, таких як сила, швидкість,*

витривалість та координація, які є базовими для досягнення високих результатів у плаванні. Оптимізація тренувального процесу через інтеграцію сучасних методик, спрямованих на розвиток специфічних здібностей, стає невід'ємною складовою підготовки спортсменів до змагань міжнародного рівня. Водночас впровадження індивідуалізованих програм підготовки дозволяє враховувати фізіологічні особливості кожного спортсмена, що забезпечує максимізацію результативності та мінімізацію ризику травм.

Проаналізувавши праці В. Платонова [2], можна стверджувати, що рівень швидкісних здібностей спортсменів безпосередньо залежить від розвитку силових якостей, особливо швидкісної сили. Для досягнення цього рівня методика силової підготовки має включати широкий спектр тренувальних засобів, варіативність обтяжень та акцент на збільшенні імпульсу сили. На думку автора, найефективнішими засобами є пліометричні та балістичні вправи, що забезпечують динамічний розвиток швидкісної складової силових вправ [5].

Сучасні наукові підходи акцентують увагу на поєднанні аеробних і анаеробних навантажень у тренувальному процесі, що сприяє підвищенню загальної ефективності роботи м'язів у воді. Крім того, розвиток фізичних якостей напряду пов'язаний із вдосконаленням технічних елементів, які значною мірою визначають економічність і швидкість руху плавця. різні стилі і техніки руху у воді, такі як кроль, брас, батерфляй та плавання на спині.

Плавання може бути професійним (змагання на різних дистанціях) або аматорським, використовуватись для підтримання здоров'я та фізичної форми, відпочинку, а також рятування життя у воді.

Науковці [1; 4; 5] дійшли висновку, що розвиток силових якостей у специфічних умовах водного середовища, зокрема максимальна сила тяги під час плавання на прив'язі, демонструє більш тісний взаємозв'язок із максимальною швидкістю плавання спортивними способами на етапі поглибленої спеціалізації, ніж на етапі базової підготовки. Цей зв'язок пояснюється необхідністю адаптації спортсменів до умов високої інтенсивності навантажень, які вимагають не лише базового рівня сили, але й її ефективного прояву в технічно складних умовах.

Дослідження підкреслює, що специфічна силова підготовка на етапі поглибленої спеціалізації має вирішальне значення для вдосконалення швидкісних показників. Це обґрунтовує важливість розвитку спеціалізованих тренувальних програм, спрямованих на вдосконалення тягових характеристик спортсменів, що безпосередньо впливають на кінцевий результат під час змагань.

Метою дослідження є обґрунтування методики фізичної підготовки плавців, спрямованих на підвищення швидкості плавання, з урахуванням специфіки водного середовища та етапу спортивної підготовки.

Матеріал та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети були використані теоретичні методи дослідження – аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел.

Результати дослідження. Швидкість – здатність людини здійснювати дії у мінімальній для даних умов відрізок часу [1]. Швидкісна підготовка плавців є важливою складовою тренувального процесу, адже плавання як вид спорту вимагає гармонійного поєднання техніки, витривалості та швидкості. Однак саме швидкість часто стає вирішальним фактором у досягненні високих результатів. Згідно з дослідженнями авторів [2], аналіз динаміки росту та розвитку юних плавців дозволяє виявити особливості розвитку рухових здібностей, а також визначити періоди найбільш інтенсивного розвитку функціональних систем організму. Це включає інформацію про вік максимальних щорічних приростів показників соматичного розвитку, рухових здібностей і спеціальної працездатності, що є критично важливим для побудови ефективної системи багаторічної підготовки.

Для підвищення швидкості плавця необхідно впроваджувати комплексну фізичну підготовку, зокрема силові тренування. Особливу увагу слід приділяти розвитку м'язів верхньої частини тіла, таких як плечі, спина, грудні м'язи та руки, які забезпечують потужність гребків і знижують втому під час дистанції. Тренування м'язів кора сприяє покращенню стабільності і контролю тіла у воді, дозволяючи плавцеві ефективніше рухатися і утримувати правильне положення тіла. Додатково використання силових вправ з обтяженням, таких як жим лежачи, підтягування або тяга гантелей, сприяє збільшенню загальної сили, що є фундаментом для вдосконалення швидкісних якостей.

Тренування на вибухову силу є важливим аспектом у підготовці плавців, оскільки вибухова сила забезпечує швидкі старты та повороти, які часто є вирішальними під час змагань. Пліометричні вправи, такі як стрибки та присідання з підйомом, допомагають покращити реакцію м'язів, підвищуючи здатність плавця швидко набирати швидкість. Доповненням до цього є спринтерські тренування, що передбачають виконання коротких серій з максимальною інтенсивністю. Вони спрямовані на розвиток здатності до прискорення та підтримки високої швидкості на коротких дистанціях.

Інтервальні тренування відіграють ключову роль у розвитку швидкісної витривалості. Робота на максимальній швидкості протягом

коротких інтервалів із періодами відпочинку сприяє адаптації м'язів і серцево-судинної системи до підвищених навантажень. Використання змішаного підходу до інтенсивності, який поєднує короткі відрізки високої інтенсивності з відновлювальними серіями, дозволяє організму адаптуватися до змін темпу, зберігаючи ефективність на довших дистанціях.

Однією з ключових переваг інтервальних тренувань є можливість дозованого впливу на аеробні та анаеробні енергетичні системи, що сприяє оптимізації їхньої взаємодії під час змагальної діяльності. Використання змішаного підходу до інтенсивності, який передбачає чергування коротких відрізків із високим рівнем інтенсивності та відновлювальних серій із низькою інтенсивністю, дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу. Це зумовлено тим, що організм отримує можливість адаптуватися до змін темпу роботи, що є необхідним для підтримки стабільної швидкості на довших дистанціях.

Крім того, інтервальні тренування сприяють розвитку низки фізіологічних адаптацій, серед яких підвищення максимального споживання кисню ($VO_2 \max$), покращення ефективності серцевого викиду, підвищення буферної здатності м'язів до накопичення лактату, а також вдосконалення роботи капілярної мережі, яка забезпечує кровопостачання до працюючих м'язів. Усе це створює передумови для покращення спортивних результатів, особливо в циклічних видах спорту, таких як плавання.

Варто зазначити, інтервальні тренування є незамінним інструментом у підготовці плавців, оскільки дозволяють не лише підвищити витривалість і темпові характеристики, а й сприяють удосконаленню адаптаційних процесів, які забезпечують стабільність і ефективність виконання вправ навіть за умов високих змагальних навантажень.

Розвиток витривалості та аеробної бази також є невід'ємною частиною тренувального процесу. Плавання на довгі дистанції допомагає розвивати витривалість, необхідну для підтримки високого темпу. Аеробні тренування збільшують об'єм легень і покращують роботу серця, що сприяє загальній фізичній підготовці. Почергові тренування на низькій та високій інтенсивності ефективно розвивають витривалість, яка є критичною для середніх і довгих дистанцій.

Силові тренування на суші, або «dryland training», доповнюють водні заняття, дозволяючи опрацьовувати м'язові групи, які важко тренувати у воді. Використання вправ із власною вагою, таких як присідання, віджимання, планки та підтягування, покращує загальну фізичну форму плавця. Використання гумових стрічок та іншого опору дозволяє розвивати силу й витривалість із мінімальним навантаженням на суглоби.

Психологічна підготовка є ще одним важливим елементом у досягненні високих результатів. Концентрація на техніці та здатність зберігати фокус під час виконання складних вправ на високій швидкості допомагають плавцям залишатися ефективними навіть за умов сильного стресу. Психологічна стійкість, розвинута через максимальні фізичні навантаження, дозволяє спортсменам залишатися впевненими та витривалими на змаганнях найвищого рівня.

Обговорювання результатів дослідження. Згідно досліджень [2], було проаналізований вплив високоінтенсивних інтервальних тренувань на рівень розвитку рухових якостей курсантів. Результати свідчать про покращення фізичної підготовки та швидкісних показників після застосування таких тренувань.

Науковці розглядають модельні характеристики об'єктивізації наукових досліджень техніки плавання. Автори аналізують залежність опору плавця від швидкості плавання, що є важливим для розуміння технічних аспектів, які впливають на швидкість (див. Табл. 1).

Таблиця 1.

Швидкісна підготовка плавців

Аспект підготовки	Опис	Приклади вправ
Силова підготовка	Розвиток м'язів верхньої частини тіла (плечі, спина, грудні м'язи, руки) для потужного гребка і зменшення втоми.	- Жим лежачи (3 x 8 р.). - Підтягування широким хватом (3 підходи по максимуму). - Тяга гантелей у нахилі (4 x 10р.).
Тренування на вибухову силу	Пліометричні вправи для покращення реакції м'язів і швидкого набору швидкості.	- Стрибки на тумбу (3 x 12 р.). - Присідання з підйомом (4 x 15 р.). - Спринтерські запливи (5 x 15 м), максимальна інтенсивність, відпочинок 1 хв.
Інтервальні тренування	Робота на максимальній швидкості з відпочинком між серіями.	- Плавання відрізків 25 м на максимумі (8 x 45 секунд). - Зміна темпу плавання на 50 м: швидка частина 25 м, решта вільно (6 р.).
Розвиток витривалості та аеробної	Плавання на довгі дистанції для покращення	- Плавання 800 м у середньому темпі. - Почергові відрізки 100 м з

бази	витривалості.	низькою та високою інтенсивністю (10 р.).
Силові тренування на суші («dryland training»)	Використання вправ із власною вагою або з опором.	- Планка (3 x 60 с.). - Присідання з власною вагою (3 x 20 р.). - Розведення рук з гумовими стрічками (3 x 15 р.).
Психологічна підготовка	Концентрація на техніці та фокусування під час виконання складних вправ.	- Візуалізація змагань (5-7 хв. перед тренуванням). - Виконання технічних вправ на межі швидкості (наприклад, стартові стрибки з акцентом на техніку).

Результати дослідження показують, що ключовими компонентами швидкісної підготовки плавців є шість основних аспектів, які сприяють комплексному розвитку фізичних і технічних якостей. Перш за все, силова підготовка забезпечує розвиток м'язів верхньої частини тіла, що дозволяє виконувати потужні гребки та контролювати положення тіла у воді. Крім того, вибухова сила, яка тренується за допомогою пліометричних вправ і спринтерських тренувань, дає змогу підвищити стартову швидкість і прискорення. Також важливими є інтервальні тренування, які спрямовані на розвиток швидкісної витривалості через роботу на максимальній швидкості з чергуванням періодів відновлення.

Разом із цим розвиток витривалості та аеробної бази створює основу для підтримання стабільного темпу плавання на середніх і довгих дистанціях.

Водночас силові тренування на суші доповнюють водні вправи, розвиваючи м'язи, які важко задіяти під час плавання, за допомогою вправ із власною вагою та опором. Крім цього, психологічна підготовка є важливим елементом, що допомагає зосереджуватись на техніці, зберігати фокус і стійкість до стресу в умовах змагань.

Висновки. Комплексний підхід до швидкісної підготовки плавців, що включає різні типи фізичних і технічних тренувань, є ключем до досягнення високих спортивних результатів. Впровадження відповідних методики для кожного аспекту, вказаного у дослідженні, дозволяє оптимізувати тренувальний процес, що сприяє розвитку сили, витривалості, технічної майстерності та психологічної стійкості плавців.

Таким чином, результати аналізу показують, що кожен з аспектів відіграє важливу роль у тренувальному процесі. Силкові вправи зменшують втому і підвищують потужність гребків, вибухова сила забезпечує покращення старту, інтервальні й аеробні вправи сприяють розвитку витривалості та темпу, тренування на суші допомагають зміцнювати м'язи, які важко тренувати у воді, а психологічна підготовка покращує концентрацію та мотивацію. Отже, комплексний підхід до підготовки плавців є ключем до досягнення високих результатів, оскільки поєднує фізичні, технічні та психологічні аспекти у гармонійну систему тренувань.

Література

1. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб. / І. В. Ремзі, В. В. Аксьонов, Д. В. Аксьонов; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Харків, 2020. – 143 с.

2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування / В. М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

3. Ягодзінський, В. П., Іванов, С. В., Слівінський, Я. С., Гончарук, А. В., Сидорчук, В. В., Романченко, Д. Ю., Ворок, С. С., & Козлов, С. В. (2023). Вплив високоінтенсивних інтервальних тренувань на рівень розвитку рухових якостей курсантів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (11(171), 192-195. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).39](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).39).

4. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

5. Fernandes, R.J., Sousa, M., Pinheiro, A., Vilar, S., Colaco, P., & Vilas-Boas, J.P. (2010). Assessment of individual anaerobic threshold and stroking parameters in swimmers aged 10-11 years. *European Journal of Sport Science*, 10(5), 311-317.

Bogdan Hudyma, Alisa Zakharina. Physical Training of Swimmers to Improve Speed.

Abstract. *The article examines the key aspects of speed training for swimmers, including strength, explosive, and interval training, endurance development, dryland training, and psychological preparation. An analysis of exercises that contribute to the development of speed qualities is presented. It was found that a comprehensive approach combining physical, technical, and psychological aspects enhances swimmers' performance. The importance of harmonizing various training methods within the training process is emphasized.*

Keywords: *speed training, swimmers, strength training, explosive power, interval training, endurance, dryland training, psychological preparation, comprehensive approach.*

РОЛЬ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ І РЕКРЕАЦІЙНИХ ПРОГРАМ У ПІДВИЩЕННІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ІНВАЛІДНІСТЮ

С. В. Коротич,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету;

А. Г. Захаріна,

доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат педагогічних наук, доцент

***Анотація.** У статті авторами теоретично розглянуто роль реабілітаційних та рекреаційних програм у відновленні якості життя військовослужбовців з інвалідністю. Проаналізовано їхню ефективність у зниженні фізичних і психологічних обмежень та покращенні соціальної інтеграції. Окреслено підходи до оптимізації таких програм, включаючи індивідуалізацію та мультидисциплінарність, що сприяє адаптації ветеранів до цивільного життя.*

***Ключові слова:** реабілітація, рекреація, військовослужбовці з інвалідністю, соціальна інтеграція, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).*

***Вступ.** Фізична реабілітація та рекреація військовослужбовців з інвалідністю є однією з найважливіших проблем сучасного суспільства, особливо в умовах тривалих військових конфліктів. Поранення та інші наслідки служби призводять до фізичних і психологічних обмежень, які впливають на якість життя ветеранів та їхню соціальну інтеграцію. Згідно з даними міжнародних організацій, такі травми часто супроводжуються психологічними розладами, зокрема посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією та тривожністю. Успішне повернення військових до активного життя можливе лише за умови інтегрованого підходу, що включає як фізичну реабілітацію, так і рекреаційні заходи.*

Фізична реабілітація спрямована на відновлення втрачених функцій, адаптацію до нових умов життя та поліпшення загального стану здоров'я. Фізична рекреація є важливою складовою реабілітації військовослужбовців з інвалідністю. Вона сприяє відновленню фізичного здоров'я, зниженню психологічного напруження та покращенню якості життя.

На сьогодні, особливо актуальною фізична рекреація є для

військовослужбовців, які повернулися з фронту з травмами або інвалідністю. Вона допомагає не лише підтримати фізичну форму, а й інтегруватися в суспільство, подолати соціальну ізоляцію, зміцнити почуття самовпевненості та відновити психологічну рівновагу. «За інформацією від міжнародних організацій, близько 70 ветеранів бойових дій перебувають у стані посттравматичного синдрому, обумовленого як наслідок, участю у бойових діях» [1, с. 25].

Метою дослідження є аналіз ролі реабілітаційних і рекреаційних програм у покращенні якості життя військовослужбовців з інвалідністю.

Матеріал та методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було використано теоретичні методи дослідження, такі як аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел. Аналіз дозволив глибше вивчити сутність досліджуваного явища, виділити ключові аспекти та тенденції розвитку. Порівняння забезпечило можливість зіставлення даних, отриманих з різних джерел, що сприяло виявленню спільних і відмінних характеристик. Узагальнення наукової інформації дозволило сформулювати основні висновки та рекомендації, що базуються на об'єктивних даних, отриманих у процесі дослідження. Використання цих методів забезпечило всебічний та системний підхід до аналізу досліджуваної проблематики.

Результати дослідження. В Україні порядок надання реабілітації регулюється Законом України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» визначає права громадян на отримання реабілітаційних послуг для відновлення або підтримки здоров'я. Закон передбачає надання реабілітаційних послуг на всіх етапах медичної допомоги: у лікарнях, амбулаторно та в реабілітаційних закладах. Особлива увага приділяється ветеранам війни, учасникам бойових дій, постраждалим учасникам Революції Гідності, а також людям з інвалідністю [2].

Реабілітація після травм і втрати функцій військовослужбовців з інвалідністю має на меті не тільки повернення втрачених функцій, але й зміцнення психологічного стану. Поєднання фізичних вправ з елементами психотерапії, таких як когнітивно-поведінкова терапія, сприяє зниженню рівня тривоги, покращенню настрою та зменшенню симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Це є важливою частиною загальної реабілітації, оскільки фізичне і психічне здоров'я тісно пов'язані між собою [3].

Фізичні травми військовослужбовців з інвалідністю включають широкий спектр ушкоджень, які впливають на різні органи та системи організму. Одним із найпоширеніших видів фізичних травм є ампутації кінцівок, які можуть бути результатом вибухових поранень, мінних уражень або осколкових уражень. Ці травми суттєво впливають на здатність

військовослужбовця виконувати повсякденні завдання та потребують значних зусиль з боку реабілітаційних програм для відновлення функціональних можливостей. Крім ампутацій, часто зустрічаються травми хребта, що можуть призвести до паралічу або обмеженої рухливості. Черепно-мозкові травми також є поширеними серед військових і можуть викликати різноманітні неврологічні розлади, які впливають на пам'ять, координацію рухів та когнітивні функції. Інші фізичні травми можуть включати ушкодження внутрішніх органів, переломи кісток, ураження м'язів та суглобів, а також опіки [4].

Психологічні травми є не менш серйозними, ніж фізичні, і часто виникають внаслідок тривалого перебування у зоні бойових дій, високого рівня стресу, втрати побратимів, поранень або участі у важких бойових ситуаціях. Найбільш поширеною психологічною травмою серед військових є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який характеризується наявністю нав'язливих спогадів, флешбеків, підвищеної тривожності, порушенням сну та труднощами з контролем емоцій. Ветерани часто стикаються з депресією, яка може проявлятися почуттям безнадійності, втратою інтересу до життя, ізоляцією та низькою мотивацією до відновлення. Тривожні розлади, дратівливість, агресивність, а також залежність від психоактивних речовин (алкоголь чи наркотики) можуть виникати як спосіб подолання болючих переживань та емоцій [5].

Комбіновані травми є особливо складним видом травм, оскільки вони включають як фізичні, так і психологічні ушкодження, що потребують комплексного підходу до лікування та реабілітації. Наприклад, військовослужбовець, який втратив кінцівку внаслідок вибуху, може також переживати серйозний психологічний стрес, включаючи тривогу, депресію або ПТСР, що впливає на здатність до адаптації до нових умов життя. Комбіновані травми часто мають взаємопов'язані аспекти, де фізичні болі посилюють психологічний стан пацієнта, а психологічний стрес, у свою чергу, ускладнює процес фізичного відновлення.

Такі травми потребують мультидисциплінарного підходу, в якому залучаються фізичні терапевти, психологи, психотерапевти, а також соціальні працівники, які допомагають ветеранам впоратися з емоційними та соціальними викликами [6].

Для досягнення мети дослідження було використано комплексний підхід, що включав опитування військовослужбовців, які проходили реабілітацію, та аналіз існуючих програм, які застосовуються в Україні та за кордоном.

Опитування проводилося серед 15 ветеранів віком від 25 до 50 років, які зазнали фізичних та психологічних травм під час служби. Висновки,

отримані в ході дослідження, свідчать про нагальну необхідність оптимізації підходів до фізичної реабілітації та рекреації військовослужбовців з інвалідністю.

Актуальність проблеми підсилюється значним числом ветеранів, які зазнали травм, що ускладнюють їхнє фізичне та психосоціальне функціонування. Зібрані дані продемонстрували, що існуючі програми реабілітації не повною мірою відповідають потребам ветеранів, що призводить до недостатньої ефективності в покращенні їхнього фізичного та емоційного стану.

Реабілітаційні та рекреаційні програми відіграють центральну роль у відновленні якості життя військовослужбовців з інвалідністю, забезпечуючи зниження фізичних, психологічних та соціальних обмежень. Однак результати дослідження показали, що, попри значний потенціал таких програм, існують суттєві проблеми, які потребують уваги та перегляду підходів до їх організації.

Значна частина ветеранів, які взяли участь в опитуванні, оцінили ефективність програм реабілітації як недостатню. Зокрема, більшість респондентів зазначили, що їхній фізичний стан залишився без змін або навіть погіршився. Це свідчить про те, що наявні методи не завжди враховують індивідуальні потреби учасників, зокрема їхні фізичні обмеження, ступінь уражень чи супутні захворювання. Наприклад, багато ветеранів повідомили про збереження або збільшення рівня болю, що є індикатором недостатньої уваги до больового менеджменту у програмах реабілітації. Це вказує на необхідність адаптації фізичних вправ до можливостей кожного учасника, більш чіткого контролю за їх виконанням та збільшення кількості вправ, спрямованих на зниження болю.

Ще одним важливим аспектом стало незадоволення ветеранів їхньою здатністю виконувати повсякденні завдання після завершення програми. Лише невелика частина учасників відзначила позитивні зміни у цьому аспекті, тоді як більшість вказала на відсутність суттєвих покращень. Це свідчить про недостатній акцент на тренуваннях, які спрямовані на відновлення функціональної активності та здатності до самостійного життя. Відсутність прогресу в цих аспектах може значно знижувати загальну ефективність програми, оскільки для багатьох ветеранів відновлення побутових навичок є важливим елементом їхньої інтеграції в повсякденне життя.

Емоційний стан ветеранів також залишився без змін або навіть погіршився у багатьох учасників. Це вказує на недостатній рівень психологічної підтримки у програмах реабілітації. Високий рівень тривожності, депресивних симптомів та емоційної нестабільності свідчить

про потребу в розширенні психологічної складової програм. Зокрема, необхідно збільшити кількість консультацій із психологами, інтегрувати методи когнітивно-поведінкової терапії та техніки релаксації, які сприяють зниженню рівня стресу. Важливим також є розвиток групових занять для створення середовища підтримки серед ветеранів, що може допомогти їм впоратися з почуттям ізоляції та знизити рівень емоційної напруги.

Соціальна інтеграція, яка є ключовою метою багатьох реабілітаційних програм, також виявилася недостатньо ефективною. Значна частина опитаних повідомила, що не відчуває суттєвого покращення у своїй здатності до соціальної взаємодії. Це може бути наслідком недостатньої уваги до розвитку навичок комунікації, а також відсутності програм, які сприяють реінтеграції ветеранів у суспільство. Включення до реабілітаційних програм заходів, спрямованих на підвищення соціальної активності, участь у громадських ініціативах та розвиток міжособистісних навичок, є важливим кроком до покращення їхньої ефективності.

Ще одним суттєвим аспектом є недосконалий індивідуальний підхід у програмах реабілітації. Багато ветеранів відзначили, що програми не враховували їхніх унікальних фізичних і психологічних потреб, що знизило їхню мотивацію та рівень участі у процесі відновлення. Це свідчить про необхідність більш персоналізованих програм, які базуються на ретельному оцінюванні стану кожного учасника та формуванні індивідуальних реабілітаційних цілей.

Низький рівень підготовки ветеранів до самостійного продовження реабілітації після завершення програми також є серйозним викликом. Більшість учасників не впевнені у своїй здатності самостійно виконувати фізичні вправи або підтримувати досягнуті результати. Це свідчить про недостатню увагу до навчання ветеранів самостійним тренуванням та надання їм інструментів для подальшої роботи над своїм станом.

Обговорювання результатів дослідження. Загалом дослідження підтвердило, що реабілітаційні та рекреаційні програми мають потенціал значно покращувати якість життя військовослужбовців із інвалідністю, знижуючи фізичні та психологічні обмеження та сприяючи соціальній інтеграції. Однак виявлені недоліки, такі як недостатня увага до індивідуальних потреб, низький рівень психологічної підтримки, недостатня соціальна інтеграція та обмежена підготовка до самостійного життя, вказують на необхідність суттєвого вдосконалення існуючих підходів. Для забезпечення ефективності реабілітаційних програм необхідно створювати комплексні, індивідуалізовані та тривалі програми, що враховують всі аспекти відновлення: фізичний, емоційний, соціальний та функціональний.

Значна частина учасників дослідження повідомила про відсутність помітних покращень у фізичному здоров'ї, що може бути наслідком недостатньої індивідуалізації програм реабілітації. Особливо важливими для ефективності реабілітації є адаптовані фізичні вправи, спрямовані на зменшення рівня болю, підвищення фізичної витривалості та відновлення м'язової сили. Проте дослідження засвідчило, що не всі учасники отримали доступ до таких вправ або що їх виконання не відповідало реальним можливостям ветеранів.

Для досягнення реальних результатів та підвищення ефективності реабілітаційних програм необхідно переглянути підходи до їх розробки та реалізації. Програми мають бути індивідуалізованими, враховувати фізичні, психологічні та соціальні потреби кожного учасника. Також слід посилити психологічну підтримку, розширити спектр адаптивних фізичних вправ та вдосконалити навчальні компоненти, щоб підготувати ветеранів до самостійного продовження реабілітації.

Важливим аспектом є створення умов для покращення соціальної взаємодії, що сприятиме поверненню ветеранів до повноцінного життя у суспільстві.

Висновки.

1. Оптимізація реабілітаційних програм, урахування їхньої довготривалості та індивідуальних потреб учасників здатні не лише покращити фізичний стан ветеранів, а й сприяти їхній соціальній та психологічній реінтеграції. Це стане важливим кроком до створення комплексної системи підтримки, яка дозволить ветеранам досягати значних успіхів у поверненні до активного життя.

2. Опитування ветеранів, які пройшли програми реабілітації, показало, що значна частина з них не зазнала покращення у фізичному стані, рівень болю залишився незмінним або навіть збільшився, а здатність до виконання щоденних завдань залишилася на тому ж рівні або погіршилася. Більшість респондентів висловили незадоволення реабілітаційними програмами через обмежений індивідуальний підхід, недостатню кількість фізичних вправ та низький рівень професіоналізму реабілітаційного персоналу. Ветерани також відзначили незадовільні умови проживання та харчування під час реабілітації, що суттєво вплинуло на загальне сприйняття програм.

3. Закон України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю» гарантує державне фінансування реабілітаційних послуг для ветеранів, проте на практиці ці послуги часто не відповідають встановленим стандартам. Зокрема, багато респондентів відзначили брак психологічної підтримки та відсутність допомоги в соціальній інтеграції після завершення програм, що

призводить до зростання рівня тривожності та зниження мотивації до участі у реабілітаційних заходах.

4. Результати дослідження показують необхідність створення комплексних і тривалих реабілітаційних програм для ветеранів, які б забезпечували належну підтримку фізичних, психологічних і соціальних аспектів їхнього відновлення.

5. Важливо, щоб усі реабілітаційні заходи відповідали стандартам і надавалися в умовах, які сприяють максимальному ефекту від програм. Тільки так можна досягти успішної реабілітації ветеранів, допомогти їм повернутися до повноцінного життя і забезпечити повноцінну підтримку тим, хто цього потребує [1-7].

Література

1. Мельніков, А., Гороховський, А., & Костян, Я. (2023). Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни військовослужбовців // Молодий вчений, 11 (123), 23-26. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-11-123-27>.

2. Закон України від 19.08.2022 року № 1053-IX «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я».

3. Чуйко, О. В. (2015). Соціальна реабілітація: підходи до змістових характеристик процесу. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, (4), 152-158.

4. Stebliuk V., Gan R., Pronoza K. Particularities of physical and mental injuries for Ukrainian-Russian war victims. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(4):458-465. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.50626>.

5. Beliveau P. J. H., Boulos D., Zamorski M. A., Contribution of mental and physical disorders to disability in military personnel, Occupational Medicine, Volume 68, Issue 5, July 2018, Pages 332–339, <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu066>.

6. Павленко, Т., Сінельнікова, Н., Толумна, Б., & Толумна, Є. (2024). Зародження та розвиток фізичної реабілітації. Grail of Science, (35), 554-560.

7. Опарін О.А., Лівак П.С., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

S. Korotych, A. Zakharina The role of rehabilitation and recreational programs in improving the quality of life of military personnel with disabilities.

Abstract. The article examines the role of rehabilitation and recreational programs in improving the quality of life of military personnel with disabilities. Their effectiveness in reducing physical and psychological limitations and enhancing social integration is analyzed. Approaches to optimizing such programs, including individualization and multidisciplinary methods, are outlined, contributing to the adaptation of veterans to civilian life.

Keywords: Rehabilitation, recreation, military personnel with disabilities, social integration, post-traumatic stress disorder (PTSD).

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗВИЧКИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ю. І. Лукашевич,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Національного медичного університету імені О. О. Богомольця;

Л. М. Пустолякова,

доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, кандидат педагогічних наук, доцент

Анотація. З часів античності фізичне виховання вважалося невід'ємною частиною процесу формування всебічно розвиненої та гармонійної особистості, а також одним із головних засобів формування звички до здорового способу життя. Це підтверджується поглядами відомих філософів: Платона, Аристотеля, Сократа та інших, які вважали, що правильна підготовка людини може здійснюватися шляхом поєднання морального, розумового та фізичного розвитку.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичні вправи, фізична культура, звичка, здоров'я, здоровий спосіб життя, студенти.

Вступ. У сучасних умовах фізичне виховання як соціокультурний феномен набуває своєї винятковості і його важливість полягає в тому, щоб врятувати людство від виродження і деградації. Адже, реальність такої загрози викликана не лише поширенням нездорових звичок (куріння, алкоголізм, наркоманія) або нездорове харчування, а й бурхливим розвитком комп'ютерних технологій. Які з однієї сторони значно покращили комунікаційний процес у суспільстві, а з іншого – спричинили деякі небажані наслідки щодо фізичного здоров'я суспільства.

Можливість отримати доступ до всієї необхідної інформації, обмінюватися даними та спілкуватися через Інтернет (не виходячи з квартири чи офісу), негативно відбивається на нашому здоров'ї. Однією з причин низького рівня здоров'я є малорухливий спосіб життя та відсутність звички до здорового способу життя.

Мета – проаналізувати [1-9] взаємозв'язок між фізичним вихованням і звичкою до здорового способу життя.

Аналіз наукових джерел. Сучасні дослідники здоров'я дітей та підлітків С. В. Гозак, С., М. С. Яцула та ін. наголошують на стабільному підвищенні рівня загальної захворюваності, зростанні поширеності відхилень у роботі окремих органів і систем організму учнівської молоді. В закладах освіти спостерігається динаміка щорічного збільшення кількості дітей, віднесених до спеціальної медичної групи з фізичного виховання, їх

кількість у різних регіонах держави сягає 30-40 % (О. Д. Дубогай, Л. І. Іванова, Н. С. Полька, С. І. Присяжнюк, Н. С. Сорокаліт). Таким чином, на сучасному етапі розвитку суспільства фізичне виховання студентів стали розглядати як основний засіб формування звички до здорового способу життя, що є необхідною умовою гармонійного розвитку сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. За даними наукових досліджень здоров'я сучасної молоді України є вкрай незадовільним, а сама проблема охорони здоров'я позначена як «найгостріша соціальна проблема України». Фізичне виховання в контексті специфіки сучасного життя виступає як найважливіша складова у формуванні звички до здорового способу життя. Бо це забезпечує мобілізацію «здорового духу» особистості, покращує самоорганізацію, сприяє самовихованню, несумісне зі шкідливими звичками.

Таким чином формується потреба у здоровому та збалансованому харчуванні. Фізичне виховання є найважливішою запорукою формування здорової фізичної культури. У студентів є коло знань, пов'язаних не тільки з уявленнями про стандартні рухливі вправи, а також з поглядами на важливість гігієни та збалансованого здорового харчування. Іншими словами, фізичне виховання забезпечує формування у студентів звички до здорового способу життя.

Отже, для підвищення фізичного здоров'я студентів важливим є система удосконалення фізичного виховання і спорту в закладах освіти, яка повинна здійснюватися в таких аспектах.

Здоровий спосіб життя – це цінності, принципи, інструменти, поведінка та дії, які людина використовує для збереження та зміцнення свого здоров'я. Основними складовими здорового способу життя є елементи, які взаємопов'язані і відображені в духовному, соціальному, психологічному і фізичному аспекті, що в свою чергу визначає цілісність її сприйняття та розуміння.

Українські педагоги визначають деякі загальні групи навичок, що забезпечують здоровий спосіб життя. До першої групи належать ті, що сприяють фізичному, до другої – соціальному, третє - духовне і душевне здоров'я. Особливо велику увагу у формуванні звички до здорового способу життя слід приділяти оздоровчій роботі у позаурочний час. Спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове охоплення студентів систематичними заняттями фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я сучасної молоді, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності. Всі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і

позанавчальної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного студента до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом, що позитивно впливатиме формування звички до здорового способу життя.

Висновки.

Одним із ключових питань для кожної країни було, є та залишиться – це збереження та зміцнення здоров'я нації, як гаранта існування незалежної держави, рівень соціально-економічного, наукового та морального розвитку, показник цивілізованості та ефективної взаємодіяльності всіх сфер суспільства. Наразі, в умовах воєнного стану результати досліджень про здоров'я українців будуть невтішними [3].

Нові підходи до організації фізичного виховання в закладах освіти пов'язана з формуванням звички студентів до здорового способу, враховуючи їх стан здоров'я, мотивацію до рухової активності тощо.

Незадовільний стан здоров'я сучасної молоді, зневажливе ставлення більшості з них до основних норм здорового способу життя, породжує загальнонаціональну проблему, що виливається в різке зменшення чисельності населення країни, зниження загального рівня фізичного і психічного здоров'я нації.

Основними підходами у покращенні фізичного виховання є фізкультурно-оздоровча діяльність та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. Формування звички до здорового способу життя вимагає проведення комплексних цільових досліджень причин існуючого стану речей у сучасному середовищі, підвищення рівня знань студентів щодо особливостей формування, збереження і зміцнення здоров'я та здорового способу життя. Вважаємо за доцільне запропонувати практичні рекомендації, які мають сприяти вихованню ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу [5; 8].

Література

1. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б.Ф. Ведмеденко. – Київ, 1993. – 33 с.
2. Демінська Л.О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. - № 10. – С. 90-92.
3. Діхтяренко З. М. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів / З. М. Діхтяренко, О. В. Отравенко, Е. А. Єрьоменко, О. Д. Завістовський // Педагогічна Академія: наукові записки. № 8, 2024. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255>.

4. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Ч. 2. – Черкаси: видавництво ЦНТЕІ. 2006. – 503 с.

5. Отравенко Олена. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу / Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрмоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2024. Вип. 2 (101). – С. 278-298.

6. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625.

7. Dikhtiarenko, Zoia, Shcherbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

8. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

9. Prysiazhnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiazhnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 54-65.

Yuliia lukashevych, Larisa Pustolyakova. Formation of students' habits for a healthy lifestyle by means of physical education.

Abstract. Since ancient times, physical education has been considered an integral part of the process of forming a comprehensively developed and harmonious personality, as well as one of the main means of forming habits for a healthy lifestyle. This is confirmed by the views of famous philosophers: Plato, Aristotle, Socrates and others, who believed that the correct preparation of a person can be carried out by combining moral, mental and physical development.

Keywords: physical education, physical exercises, physical culture, habit, health, healthy lifestyle, students.

ЮВЕНІЛЬНИЙ ІДІОПАТИЧНИЙ АРТРИТ. ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Д. В. Матюшенко,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

О. В. Бузницька,

доцент кафедри педіатрії ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України»; Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, кандидат медичних наук, науковий співробітник, доцент

Анотація. ЮІА є одним з найпоширеніших ревматичних захворювань у дітей та потребує комплексного лікування і реабілітації, що ускладнюються сьогодні через військові дії. Оцінка якості життя пацієнтів є важливою для коригування лікування та реабілітаційних заходів. Використання опитувальника EQ-5D-5L/Reima2Go є зручним для пацієнтів та дозволяє об'єктивно оцінювати стан пацієнтів і покращувати результати лікування.

Ключові слова: Ювенільний ідіопатичний артрит, лікування, медична реабілітація, діти, військові дії, пацієнти, Україна, лікувальна фізкультура, якість життя.

Актуальність. Ювенільний ідіопатичний артрит (ЮІА) є найпоширенішим ревматичним захворюванням у дітей, яке призводить до інвалідизації та зумовлює значні соціально-економічні втрати, що вимагає комплексного підходу до лікування та реабілітації, для своєчасної профілактики деформацій суглобів. Статистичні дані щодо поширеності ЮІА за останні роки в Україні відсутні, у зв'язку з повномасштабним військовим вторгненням на територію країни, але досвід українських ревматологів дозволяє стверджувати, що кількість хворих дітей з ЮІА невпинно збільшується, відзначається більш тяжкий перебіг з ознаками незворотніх змін з боку суглобів. На додачу менеджмент даної категорії хворих значно ускладнюється в умовах військових дій на території України, вимушеної міграції пацієнтів та фахівців, постійного стресу та загрози для життя. Відповідно, як ніколи гостро постає питання своєчасних терапевтично-реабілітаційних заходів для поліпшення якості життя пацієнтів, зниження болю та запалення, збереження функцій суглобів, а також соціальної адаптації дітей.

Тому в умовах сьогодення актуальним є оцінка якості життя як самим пацієнтом, так і лікарем для об'єктивізації тактики спостереження хворого [1, 2, 3, 4].

Мета роботи. Розглянути клінічний випадок ювенільного ідіопатичного артриту у дитини з апробацією методик оцінки якості життя пацієнта за допомогою опитувальників CHAQ, EQ-5D-3L, EQ-5D-5L/Reuma2Go для вдосконалення терапевтично-реабілітаційних заходів в умовах воєнного часу.

Матеріали та методи. В умовах клініки ДУ «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків НАМН України» м. Харків була обстежена пацієнтка, яка спостерігається на базі спеціалізованого відділення з 2017 року; проведена апробація уніфікованих опитувальників CHAQ, EQ-5D-3L, Reuma2Go.

Результати. Хвора А. 17 років при обстеженні скаржиться на біль у правому колінному та лівому скронево-нижньощелепному суглобі, шийному відділі хребта, припухлість правого гомілковостопного суглоба, короткочасну скутість вранці.

Захворювання почалося в листопаді 2016 року. Вперше в 2017 році звернулася в клініку «ІОЗДП НАМН України», де встановили діагноз: ювенільний ідіопатичний артрит. Відтоді дівчина спостерігалася у спеціалізованому відділенні клініки, отримувала специфічне лікування, проходила лікувальну фізкультуру у відділенні реабілітації, що є обов'язковим компонентом комплексного лікування.

Таблиця 1

Динаміка основних лабораторних показників з 2019 р. по 2024 р.

Рік	А/Т до ANA (N<0,9 одиниць)	СРБ, мг/л	РФ, МО / мл	АСЛ-О, МО/мл	АСТ, ОД/л	АЛТ, ОД/л
2017	0,84	Негат.	12	200	55	29
2018	0,56	Негат.	Негат.	200	71	22
2019	0,55	Негат.	Негат.	200	71	22
2020	0,72	Негат.	Негат.	-	51	26
2021	1,25	Негат.	Негат.	Більше 1000	39	27
2024	0,86	Негат.	Негат.	200	44	32

З початком бойових дій евакуювалась до Німеччини, де втратила зв'язок з лікарем, припинила медикаментозну терапію та лікувальну

фізкультуру. Захворювання перейшло в стадію загострення, що характеризувалось клінічно-лабораторними ознаками (таблиці 1, 2) та погіршенням самопочуття.

Таблиця 2

Дані загального аналізу крові 08.01.2024 р.

Еритроцити, $10^{12}/л$	Нв, г/л	Тромбоцити, $10^9/л$	Лейкоцити, $10^9/л$	П/Я, %	С/Я, %	Л, %	М, %	Еоз, %	ШОЕ, мм/год
4,11	120	288	9,1	10	54	23	10	3	40

Об'єктивно: обмеження рухів та біль у лівому скронево-нижньощелепному суглобі. набряк, біль, дефігурація правих гомілковоступневого та колінного суглобів. Біль у шийному відділі хребта.

Протягом досліджуваного періоду з початку лікування лабораторні показники мали деякі коливання, зокрема рівень АСТ і АЛТ у 2017-2019 роках. Ймовірно, підвищення показників викликано паренхіматозною реакцією печінки на специфічну терапію. В зв'язку з чим терапія була доповнена гепатопротекторними препаратами.

Окреме підвищення А/Г до ANA та АСЛ-О у 2021 році може свідчити про тимчасову активацію аутоімунного процесу, що потребувало подальшого ретельного спостереження пацієнти.

У загальному аналізі крові відзначався лейкоцитоз та збільшення ШОЕ, що вказує на наявність запального процесу та перехід захворювання в стадію загострення.

Рентгенологічні дані (10.01.2024): звуження суглобових щілин обох колін, крайові кісткові ерозії. Ущільнення обох виростків нижньої щелепи, що відповідає 2 рентгенологічній стадії ЮІА.

При УЗД в правих колінному та гомілковостопному суглобах виявлений випіт та потовщення синовіальної оболонки.

Встановлений діагноз: Ювенільний ідіопатичний артрит, поліартикулярний варіант, серопозитивний, активність 2 ст, Rö 2 ст.

Призначено лікування: методжкт по 10 мг підшкірно один раз на тиждень, фолієва кислота 5 мг 1 раз на тиждень через 24-48 годин після прийому метотрексату, діпроспан 1 мл внутрішньосуглобово в правий колінний суглоб один раз. Призначена реабілітація, що включала в період загострення симптомів, короткотривалу лікувальну фізкультуру по 10-15 хв. з виконанням пасивних та напівпасивних вправ з невеликим обсягом руху, розтягувальних вправ. Після стабілізації стану пацієнтки навантаження поступово збільшилось, рекомендовано активні вправи на все тіло, включно

з суглобами, які не були уражені. Тривалість занять поступово збільшувалася до 30-40 хвилин, з додаванням тренувань на координацію (ходьба, рухливі ігри, вправи на баланс), водної гімнастики, масажі.

Для визначення якості життя пацієнта в роботі застосовувались опитувальники: СНАQ-спеціалізований опитувальник з 30 питань, що за довгий час застосування довів свою надійність, та більш нові- EQ-5D-3L, EQ-5D-5L/Reuma2Go-електроний опитувальник, що містить 5 питань та візуальну аналогову шкалу (ВАШ), в кінці 2023 року був перекладений на 150 мов, в т.ч. українську [5, 6, 7].

За результатами опитування пацієнтки з використанням СНАQ індекс функціональної недостатності дорівнював 1.375, що відповідає помірним функціональним порушенням; рівень якості життя (ЯЖ) становив 54.19%.

За результатами опитування з використанням EQ-5D-3L загальний тестовий показник (ЗТП) складав 8 з 15, Узагальнений стан здоров'я - 21221, Індекс здоров'я дорівнював 0.65, ЯЖ - 46.66%, ВАШ - 69%.

За результатами опитування EQ-5D-5L/Reuma2Go були отримані наступні результати: ЗТП - 12 з 25, УСЗ - 32322, ЯЖ - 52%, ВАШ - 69%.

Аналіз отриманих даних свідчить про значне зниження якості життя хворої через обмеження рухливості суглобів, труднощі в повсякденній діяльності, відчуття болю та дискомфорту. Отримані показники ЯЖ за даними всіх опитувальників не суперечать та відображають наявний рівень ЯЖ. Але у практичному використанні виявився більш зручним опитувальник EQ-5D-5L/Reuma2Go, він містить меншу кількість питань, простіший у використанні ніж СНАQ, час на його заповнення дорівнює 1-2 хвилини, що актуально для сучасного підлітка та зручно у використанні лікарів ревматологів. Результати в котре доводять необхідність в комплексному підході до лікування, включаючи медикаментозну терапію та реабілітацію, обсяг якої залежить від стану хворого та активності захворювання.

Висновки.

Ювенільний ідіопатичний артрит у дітей залишається актуальною проблемою в ревматології, оскільки пацієнти з цим захворюванням потребують постійного моніторингу стану здоров'я та якості життя. В умовах війни лікування та реабілітація дітей з ЮІА постає перед труднощами, зокрема вимушена міграція лікарів та пацієнтів, обмежений доступ до спеціалізованих медичних закладів накладає негативний відбиток на стан здоров'я хворих. Тому оцінка якості життя на сьогоднішній день є вкрай необхідною для об'єктивізації загального стану здоров'я пацієнтів, вдосконалення лікувально-реабілітаційних заходів в умовах військового

часу, що дозволить вчасно запроваджувати та коригувати терапію для покращення самопочуття пацієнта.

На прикладі клінічного випадку розглянута проблема менеджменту пацієнтів з ЮІА в умовах сьогодення з використанням методик оцінки якості життя за допомогою опитувальників CHAQ, EQ-5D-3L, EQ-5D-5L/Reuma2Go, що є важливим етапом у динамічному спостереженні хворих з ЮІА. В ході роботи було встановлено, що опитувальник EQ-5D-5L/Reuma2Go є не лише інформативним, а й зручним у застосуванні для лікаря та пацієнта інструментом для оцінки якості життя, що дає можливість ефективно відстежувати зміни стану пацієнтів у процесі лікування та реабілітації.

Література

1. Arthritis Foundation. "Evidence-Based Physical Activity Programs for Arthritis." *Walk With Ease and Tai Ji Quan: Moving for Better Balance*. Arthritis Foundation, 2022. 25 с.
2. Gagliardi, G., Mazzone, P., et al. "Radiographic features of juvenile idiopathic arthritis: A review of current evidence." *Pediatric Radiology*, 2018. С. 123-134.
3. Martini, A., et al. "International League of Associations for Rheumatology classification of juvenile idiopathic arthritis: second revision, Edmonton, 2019." *Rheumatology International*, 2020. С. 15-22.
4. Мельник Л. І., Вороніна О. В. "Медичні аспекти лікування ювенільного ідіопатичного артриту у дітей та підлітків." *Збірник наукових праць*, 2019. С. 34-42.
5. PMM Online. "CHAQ Form." URL: <https://www.pmmonline.org/media/nqbj3zu3/chaq-form.pdf>.
6. EuroQol Group. "EQ-5D-3L." URL: <https://euroqol.org/information-and-support/euroqol-instruments/eq-5d-3l/>.
7. EuroQol Group. "EQ-5D-5L." URL: <https://euroqol.org/information-and-support/euroqol-instruments/eq-5d-5l/>.

Daria Matyushenko, Olena Buznytska. Juvenile idiopathic arthritis. Problems of rehabilitation and quality of life in war conditions.

Abstract. JIA is one of the most common rheumatic diseases in children and requires comprehensive treatment and rehabilitation, which is complicated today due to military operations. Assessing the quality of life of patients is important for adjusting treatment and rehabilitation measures. Using the EQ-5D-5L/Reuma2Go questionnaire is convenient for patients and allows for an objective assessment of patients' condition and improvement of treatment outcomes.

Keywords: Juvenile idiopathic arthritis, treatment, medical rehabilitation, physical therapy, quality of life.

ДИСК-ГОЛЬФ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ІНТЕНСИВНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Р. М. Муц,

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри технології
оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету
соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного
податкового університету;*

Л. О. Штанько,

*в.о. ректора Приватного вищого навчального закладу
«Український гуманітарний інститут»,
кандидат економічних наук, професор*

Анотація. У статті проаналізовано роль диск-гольфу у створенні умов для активного відновлення, що дозволяє спортсменам уникнути емоційного вигорання та підвищити загальний рівень мотивації. Стаття базується на аналізі сучасної літератури, практичних прикладів та свідчень професійних спортсменів, що підтверджують користь цього виду спорту для спортсменів різних дисциплін, сприяючи їхньому фізичному та психологічному добробуту.

Ключові слова: диск-гольф, відновлення спортсменів, фізична реабілітація, психологічне відновлення, зниження стресу, релаксація на природі, соціальна взаємодія у спорті, терапія рухом, ментальне здоров'я спортсменів, активне відновлення.

Актуальність теми. На сучасному етапі економічного розвитку суспільства фізична культура і спорт відіграють незамінну роль у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я людини. В той же час сучасна система освіти ставить перед ВУЗами задачу всебічного розвитку професійної підготовленості та фізичного виховання майбутніх спеціалістів. Такий підхід до фізичного виховання частіше декларується. На ділі, як доводить практика, фізичне виховання замкнено на руховій діяльності, фізична культура розглядається лише як спрямованість фізичного виховання на формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей людини, тим самим істотно збіднюючи його можливості, що в остаточному підсумку приводить до розриву освіти і культури.

Основна причина низької рухомості студентів полягає у майже повній відсутності сформованих стійких звичок. Іншими словами, задоволення потреби у русі диктує свідомість людини [1].

Диск-гольф – це є відносно новий вид спорту та активного відпочинку

для України, то на українських медіа ресурсах знаходимо досить мало інформації щодо нього, в цілому, а тим більше як про інструмент ефективного засобу відновлення фізичного та психологічного стану спортсменів після інтенсивних навантажень [8; 9].

Саме тому, наш фокус у цьому дослідженні акцентований на добірці з матеріалів знайдених на англомовних ресурсах.

Отже,

1. Зростання популярності диск-гольфу.

У світі дедалі більше людей цікавляться диск-гольфом як видом спорту, доступним для всіх вікових категорій і рівнів фізичної підготовки. Його низькоінтенсивний характер, поєднаний з активністю на свіжому повітрі, робить його ідеальним для використання в реабілітаційних та відновлювальних цілях.

2. Фізичне відновлення після навантажень.

Після інтенсивних тренувань або змагань багато спортсменів стикаються з проблемами, такими як м'язовий біль, втома та підвищений ризик травм. Диск-гольф забезпечує помірне фізичне навантаження, яке сприяє:

- Покращенню кровообігу.
- Розслабленню м'язів через рівномірні рухи.
- Загальному зміцненню серцево-судинної системи.

3. Психологічне відновлення.

Інтенсивні тренування часто супроводжуються емоційним вигоранням, стресом або тривогою через високий рівень конкуренції. Диск-гольф, який відбувається на природі, сприяє:

- Зниженню рівня стресу завдяки перебуванню в зелених зонах.
- Покращенню настрою через ендорфіни, які виділяються під час гри.
- Створенню атмосфери соціальної підтримки через взаємодію з іншими гравцями.

4. Доступність і простота.

Диск-гольф не потребує дорогого обладнання або спеціальних навичок для початку гри. Це дозволяє спортсменам використовувати його як доступний інструмент для відновлення, особливо в періоди міжсезоння.

5. Наукове обґрунтування.

Сучасні дослідження підтверджують, що фізична активність середньої інтенсивності на свіжому повітрі позитивно впливає на:

- Фізичне здоров'я, особливо для відновлення м'язів та суглобів.
- Психічне здоров'я, зокрема зменшення тривожності, депресії та поліпшення когнітивних функцій.

6. Популяризація нових підходів до реабілітації.

Використання диск-гольфу як відновлювального методу може сприяти розробці інноваційних програм у спорті, що поєднують фізичні та психологічні аспекти реабілітації.

Метою публікації є пошук, аналіз і дослідження найкращих доступних нам англомовних матеріалів, авторами яких є перед усім спеціалісти з диск-гольфу Сполучних Штатів Америки, яка і є батьківщиною даного виду спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Доречним є розпочати наше дослідження зі свідчень самих спортсменів, адже це є найкращим доказом позитивного впливу диск-гольфу, бо це перевірено на власному досвіді.

На початку 2022 року Професійна Асоціація Диск-гольфу (PDGA) провела опитування серед своїх гравців у соціальних мережах про те, як диск-гольф відіграє роль у їхніх програмах здоров'я та фітнесу. Ось деякі відповіді з них:

«Фізична та психічна користь просто величезна. Крім того, участь у турнірах допомогла мені повірити у себе. Аналізуючи свої технічні навички, я зрозумів, що все можливе, якщо уважно спостерігати за собою та продовжувати розвиватися», – В. Лейн.

«Я якраз обговорювала це. Сьогодні я досягла позначки у 50 фунтів втраченої ваги завдяки диск-гольфу та прогулянкам із собакою. Немає нічого кращого, ніж грати в диск-гольф у лісі!», – С. Аманда.

«Я втратив ногу через інфекцію в грудні 2019 року. Коли настав час реабілітації, усі центри фізіотерапії та реабілітації були зачинені через COVID. Коли сніг розтанув, я використав диск-гольф, щоб навчитися знову ходити, підійматися вгору і кидати форхенд. Це зайняло трохи більше часу через втрату опорної ноги, але після двох років я повернувся до гри та навіть обганяю своїх друзів! Як би ви себе почували, програючи людині з однією ногою?», – Г. Керрі.

«Мені ось-ось виповниться 60. Завдяки прогулянкам по полю, кидкам дисків і спокою, який я відчуваю під час гри, диск-гольф зберігає мене молодію в душі», – М. Деббі.

«У мене було дві операції на відкритому серці до 6 років, а у 17 років встановили кардіостимулятор. Мені потрібно бути обережним, тому диск-гольф – це ідеальний баланс між фізичною активністю та задоволенням без зайвих перевантажень.

Мій лікар завжди питає про мої тренування, і я відповідаю: «Диск-гольф!», – Л. Ерік [2].

Це свідчення лише декількох гравців щодо впливу на фізичне здоров'я, але вже тільки з цього ми розуміємо що позитивний вплив цього наймовірнішого виду спорту важко переоцінити.

Ще одна стаття від PDGA, яка фокусується на ментальних аспектах диск-гольфу, підкреслюючи, як цей вид спорту сприяє зниженню стресу та покращенню загального психічного стану.

Диск-гольф пропонує широкий спектр переваг для психічного здоров'я: від терапії природою та активності на свіжому повітрі до спільноти, яка об'єднує людей через радість гри.

Для деяких людей це – «терапія природою», можливість вирватися зі стресу повсякденного життя. Інші знаходять у цьому спорті спосіб ставити досяжні цілі та працювати над їх досягненням, використовуючи енергію продуктивно. А для багатьох це шлях до соціалізації, спосіб приєднатися до спільноти, де всі поділяють радість від польоту диска.

І знову декілька потужних відповідей від спортсменів щодо впливу диск-гольфу на психічне здоров'я:

Відволікання від повсякденного життя:

«Диск-гольф дав мені щось, на чому я можу зосередитися, і просто час для себе. Згодом це перетворилося на дивовижну мережу друзів у всьому світі!», – Г. Стів.

Сімейна радість і збереження зв'язків:

«Мій 12-річний син відкрив для себе диск-гольф минулого літа й тепер просто одержимий ним. Ми граємо тричі на тиждень у будь-яку погоду», – Дж. Крістіна

Навчання через гру:

«Диск-гольф навчив мене контролювати емоції в інтенсивних ситуаціях, підтримувати режим і рутину. Але найважливіше – це розуміння, що навіть після поганого дня може бути чудовий наступний», – М. Ендрю.

Покращення ментального стану:

«Диск-гольф допоміг мені впоратися з біполярним розладом. Він тренує мій мозок бути присутнім у моменті. Я схильна до надмірних роздумів, але диск-гольф дозволяє звільнити розум від тривоги», – С. Грейс.

Фокусування на меті:

«Диск-гольф дав мені мету. Я з нетерпінням чекаю наступної гри, підтримки старих полів і будівництва нових. Я тепер маю причину дивитися в майбутнє з оптимізмом», – М. Баррі.

Спільнота та підтримка:

«Я залишив армію і не міг знайти фокус у житті. Диск-гольф допоміг мені знайти фізичну активність і напрямок у житті, а також сформувати

довічні дружби», – А. Кайл.

Останнє свідчення, особливо важливе в контексті війни в Україні, яка триває вже 11 років. І для нас це реальна можливість допомогти нашим хлопцям та дівчатам знайти або відновити їх мету в житті через диск-гольф [3].

Досить цікавим є досвід інструктора Джеффа Шиллінгера у штаті Вісконсин, який, на своєму ранчо (Rawhide Boys Ranch), активно використовує диск-гольф як елемент фізичного виховання для своїх учнів, і не тільки, демонструючи, як цей спорт може стати корисним інструментом для відновлення та розвитку. І у своїй публікації на сайті, від 12 липня 2016-го року, Він пише: «Багато молодих людей, які приходять до Rawhide, мають обмежені можливості для зміцнення самооцінки через свої минулі помилки. Диск-гольф пропонує здорову альтернативу й допомагає їм змінити своє життя. Цей спорт сприяє побудові стійкої ментальної стійкості, допомагає у соціалізації та розвиває здорові звички, що є важливими для їх майбутнього».

І саме з цього досвіду він вивів список з 13 фізичних і ментальних переваг в яких, на його думку, диск-гольф:

1. Формує любов до природи.

Поле змушує гравців адаптуватися до природних умов – дерев, пагорбів, кущів, що сприяє інтерактивному спілкуванню з природою.

2. Забезпечує альтернативу фізичному навантаженню.

Диск-гольф настільки захопливий, що гравці навіть не сприймають його як вправу. За гру можна спалити 400-600 калорій.

3. Створює відчуття спільноти.

Гравці обговорюють стратегії та діляться досвідом, створюючи атмосферу дружби та підтримки.

4. Розвиває фізичну обізнаність.

Гра вимагає усвідомлення позиції тіла для точного кидка, що допомагає зосередитися та заземлитися.

5. Підвищує впевненість у собі.

Кожна вдало виконана навичка або успішний кидок зміцнює самооцінку.

6. Вчить терпіння.

Поля можуть бути складними, і їх подолання вимагає часу та витримки.

7. Сприяє незалежності.

У диск-гольфi результат залежить лише від самого гравця, що зміцнює впевненість у собі як у незалежній особистості.

8. Надає перепочинок від рутини.

Для багатьох гра стає бажаною перервою від щоденних справ.

9. Демонструє результати практики.

Спостереження за прогресом у грі мотивує та приносить задоволення.

10. Знижує рівень стресу.

Гра дозволяє зняти напругу, «відключитися» від технологій і розслабити тіло.

11. Вчить основ фізики.

Адаптація кидка до вітряних умов – це застосування законів фізики.

12. Розвиває навички розв'язання проблем.

Постійна адаптація до зовнішніх умов підвищує креативність і здатність вирішувати завдання.

13. Дарує відчуття досягнення.

Успішне завершення складного завдання приносить задоволення [4].

Стаття диск-гольфера Ендрю Стрітера на Sabattus Disc Golf надає науково обґрунтовані причини, чому диск-гольф сприяє покращенню психічного здоров'я, що може бути корисним для розуміння психологічних аспектів відновлення. Диск-гольф не лише фізично активний вид спорту, але й чудовий спосіб покращити своє ментальне здоров'я. Він допомагає розвинути концентрацію, покращує пам'ять і знижує стрес. Ось кілька ключових ідей з блогу Ендрю:

1. Диск-гольф покращує концентрацію.

Гра змушує вас фокусуватися на кожному кидку, а потім розслабитися між ними. Це допомагає тренувати здатність концентруватися протягом короткого часу, що є корисним у повсякденному житті.

Ендрю зазначає: «Мені подобається, що після кидка я можу розслабитися і думати про щось інше до наступного пострілу. Це тренує здатність зосереджуватися лише на потрібний момент».

2. Диск-гольф покращує пам'ять.

Дослідження, опубліковане в Національній бібліотеці медицини, показало, що навчання грі в гольф позитивно впливає на літніх людей із когнітивними проблемами. Оскільки диск-гольф схожий за механікою на традиційний гольф, регулярна гра також може допомагати покращувати пам'ять.

Ендрю жартує: «Гравці диск-гольфу можуть згадати кожен кидок, який вони коли-небудь зробили на своєму домашньому полі. Це мене вражає більше, ніж шахові гросмейстери, які пам'ятають кожную партію».

3. Диск-гольф знижує стрес.

Гра на свіжому повітрі, у природному середовищі, дозволяє відпочити

від технологій і щоденних турбот. Відчуття польоту диска та досягнення мети приносять відчуття задоволення і спокою.

«Для мене це не завжди про рахунок. Просто бачити, як диск летить і ідеально виконує свій шлях – це моє улюблене в диск-гольфі» [5].

Досить важливою є також публікація на BeginnerDiscGolf.com розглядає терапевтичні переваги диск-гольфу, підкреслюючи його вплив на зниження стресу та покращення когнітивних функцій. В ній зазначається, що поєднуючи точність гри в гольф із захопленням від кидання фрисбі та красою природи, цей вид спорту пропонує більше, ніж просто розвагу. Диск-гольф – це шлях до фізичного та ментального здоров'я.

Диск-гольф сприяє здоровому способу життя:

1. Серцево-судинна система.

Диск-гольф вимагає пересування полем, що зазвичай охоплює значні ділянки місцевості. Ходьба або активне пересування між лунками забезпечують чудове кардіонавантаження, підвищуючи частоту серцевих скорочень і покращуючи кровообіг. Під час гри на 18-лунковому полі гравець може пройти кілька миль, що еквівалентно кардіотренуванню в залі. Регулярна гра покращує витривалість серцево-судинної системи, зміцнюючи серце та знижуючи ризик серцевих захворювань.

2. Сила та гнучкість.

Кидки дисків вимагають значної роботи верхньої частини тіла, зокрема м'язів рук, плечей, спини та преса. Різноманітні рухи та пози, необхідні для гри, покращують гнучкість, баланс і координацію, що допомагає запобігати травмам. Крім того, удосконалення кидків і постановка позиції під час гри сприяють зміцненню фізичної форми.

3. Ментальне здоров'я.

Диск-гольф – це не лише фізичне навантаження, а й ментальний продох. Гра серед природи створює відчуття спокою та зв'язку з навколишнім світом. Стратегічні аспекти гри, що вимагають планування та виконання кидків, допомагають розвивати концентрацію. До того ж спілкування та підтримка в спільноті диск-гольфу зміцнюють емоційний стан і створюють відчуття приналежності.

4. Засвоєння вітаміну D.

Час, проведений на свіжому повітрі, дозволяє отримати достатню кількість сонячного світла, яке сприяє виробленню вітаміну D. Цей важливий елемент підтримує здоров'я кісток, зміцнює імунітет і допомагає регулювати настрій. Регулярна гра на свіжому повітрі забезпечує оптимальний рівень вітаміну D, сприяючи загальному здоров'ю.

5. Зниження стресу.

У сучасному швидкому ритмі життя диск-гольф пропонує необхідну паузу. Серед природи, під час прогулянок зеленими полями, гравці відчують спокій, який знімає напругу та заспокоює нерви.

Фізичні вправи під час гри сприяють викиду ендорфінів – природних підсилювачів настрою, що викликають почуття радості та задоволення [7].

Якщо, говорячи про диск-гольф як ефективний засіб відновлення фізичного та психологічного стану спортсменів після інтенсивних навантажень, хтось вважає що диск гольф є ідеальним спортом, адже ти, незалежно від того чи тренуєшся чи змагаєшся, ти при цьому постійно відновлюєшся, то це помилка. Звичайно, як проста прогулянка або фізична активність з диском, яка не вимагає концентрації та не є змаганням на результат, то так. Але гравцям які системно тренуються і змагаються, як і всім іншим спортсменам потрібен якісний процес та інструменти відновлення.

І саме про це Ред, який сам є гравцем, засновником, генеральним директором і редактором DiscgolfNOW, досить популярно пише у своєму матеріалі: 11-кроковий план відновлення після тренування з диск-гольфу. Я думаю, що не заглиблюючись в цей матеріал, буде все одно корисно хоча б просто перерахувати запропоновані кроки в даному трактаті.

Отож мова іде саме про:

1. Вживання добавок.
2. Використання льоду.
3. Теплові процедури.
4. Креми для відновлення.
5. Компресія.
6. Вода.
7. Збалансоване харчування.
8. Гнучкість.
9. Сила та фітнес.
10. Сон.
11. Слухайте своє тіло [6].

Висновки.

Диск-гольф – це унікальний вид активності, який поєднує фізичне навантаження, психологічне розвантаження та соціальну взаємодію. У контексті сучасного спорту, де питання травм і ментального здоров'я набувають дедалі більшого значення, цей вид спорту є перспективним і доступним інструментом для відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень.

Для деяких людей це – «терапія природою», можливість вирватися зі стресу повсякденного життя. Інші знаходять у цьому спорті спосіб ставити досяжні цілі та працювати над їх досягненням, використовуючи енергію продуктивно. А для багатьох це шлях до соціалізації, спосіб приєднатися до спільноти, де всі поділяють радість від польоту диска [3].

Диск-гольф – це більше, ніж гра. Він допомагає боротися з депресією, розвиває концентрацію, знижує рівень тривоги та покращує пам'ять. Спільнота диск-гольфу також підтримує позитивні взаємодії та створює простір для дружби [5].

Диск-гольф: шлях до гармонії тіла та розуму

Диск-гольф – це більше, ніж розвага. Це цілісний підхід до здоров'я, який об'єднує фізичну активність із ментальним розвитком.

Чи ви досвідчений гравець, чи новачок, переваги диск-гольфу очевидні. Від покращення роботи серцево-судинної системи та розвитку сили до зниження стресу й підвищення ментальної ясності – цей спорт є веселим і ефективним способом покращити своє самопочуття [7].

Рекомендація: взяти диски, піти, або ж поїхати на поле та розпочати навчання / тренування, яке зміцнить здоров'я, надасть життєвої енергії.

Література

1. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.
2. They Said It: Disc Golf & Physical Fitness. URL: <https://www.pdga.com/news/they-said-it-disc-golf-physical-fitness>.
3. They Said It: Disc Golf & Mental Health. URL: <https://www.pdga.com/news/they-said-it-disc-golf-mental-health>.
4. Physical and Mental Health Benefits of Disc Golf. URL: <https://www.rawhide.org/blog/sports/13-physical-and-mental-health-benefits-of-disc-golf/>.
5. Science-Backed Reasons Why Disc Golf Is Good For Your Mental Health. URL: https://sabattusdiscgolf.com/blogs/sdg-newsbytes/5-science-backed-reasons-why-disc-golf-is-good-for-your-mental-health?srsltid=AfmBOopyFCmeB9CpGnnbR1qELo08X_Bb0vmmHxkYY-OdvnN_-Seg8n2b.
6. Optimal Recovery Strategies For The Disc Golf Athlete. URL: <https://discgolfnow.com/disc-golf-workout-recovery/>.
7. Therapeutic Benefits of Disc Golf: https://grip-eq.com/resources/blog/health-benefits-of-playing-disc-gol/?srsltid=AfmBOooabxDLZhmVksJ5XAaw7Y_7BHKivMjPLnMboi2CLJ-POyM4fgIC.
8. Disc Golf Ukraine. URL: <https://discgolf.in.ua>.
9. Українська федерація літаючих дисків. URL: <https://ufdf.org>.

R. Muts, L. Shtanko. Disc golf as an effective tool for restoring the physical and psychological state of athletes after intensive exertion.

Abstract. The article analyzes the role of disc golf in creating conditions for active recovery, enabling athletes to avoid emotional burnout and enhance their overall motivation level. The study is based on an analysis of modern literature, practical examples, and testimonials from professional athletes, confirming the benefits of this sport for athletes across various disciplines, contributing to their physical and psychological well-being.

Keywords: Disc golf, athlete recovery, physical rehabilitation, psychological recovery, stress reduction, nature relaxation, social interaction in sports, movement therapy, mental health of athletes, active recovery.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНОЮ НЕВРОПАТІЄЮ ПРОМЕНЕВОГО НЕРВУ

А. В. Радченко,

доцент кафедри реабілітації та медичної діагностики навчально-наукового інституту охорони здоров'я і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», кандидат педагогічних наук, доцент

Анотація. У статті розроблено програму комплексної фізичної терапії невронпатії променевого нерву для військовослужбовців, що отримали проблему внаслідок поранення. Невронпатія променевого нерву займає лідируючу позицію серед усіх видів невронпатії верхніх кінцівок. Основними методами програми фізичної терапії були: терапевтичні вправи, масаж, механотерапія, фізіотерапія. Рекомендовано було ортезування та ерготерапія.

Ключові слова: променевий нерв, невронпатія, військовослужбовці, поранення, фізична терапія, ерготерапія, ортезування.

Актуальність теми дослідження. Протягом 21 століття в світі суттєво зростає кількість травм верхніх кінцівок. Ця тенденція зберігається і в Україні. особливо це загострилося з початком активних бойових дій 2022 року: кількість важких травм, вогнепальних поранень, експоненційно зросла. Ця травматизація призводить до ураження периферичних нервів [2; 3].

Невронпатія променевого нерву займає лідируючу позицію серед усіх видів невронпатії верхніх кінцівок. За даними дослідників близько 75% лікарняних видається пацієнтам, маючим захворювання і травми, які стосуються периферичної нервової системи [1]. До мононевронпатій

різноманітної етіології припадає 38 % із зазначених [4]. Болі, оніміння, слабкість у кінцівці, обмеженість чи неможливість рухів знаходяться в анамнезі пацієнтів.

Мета полягає в розробленні, обґрунтуванні програми фізичної терапії при посттравматичній невропатії променевого нерву, яка має зважати на травми і супутні захворювання пацієнта.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося на базі відділення реабілітації КП «Лубенська лікарня інтенсивного лікування» у період із жовтня 2024 року по листопад 2024 року. В обстеженні взяли участь 1 пацієнт чоловік (39 років) – військослужбовець із діагнозом: посттравматична невропатія променевого нерву правої верхньої кінцівки після операційного втручання. Емпіричні методи дослідження включали: опитування, збір анамнезу, аналіз; шкала нейропатичного болю (NPS); мануально-м'язове тестування (ММТ); гоніометрія; Тест оцінки діяльності руки – Action Research Arm Test (ARAT); Шкала неспроможності функціонування кисті руки, плеча та руки (Disability of the Arm, Shoulder and Hand Outcome Measure (DASH)).

Результати дослідження та обговорювання результатів дослідження. Відповідно були встановлені такі порушення верхньої кінцівки:

1. Біль та парестезії у зоні іннервації променевого нерву у променево-зап'ястковому суглобі та п'ястно-фалангових суглобах кисті.
2. Послаблення сили м'язів-розгиначів кисті та пальців кисті.
3. Обмеження активних та пасивних рухів у променево-зап'ястковому суглобі та п'ястно-фалангових суглобах кисті.

Також були поставлені SMART-цілі, короткострокові на 1 місяць, довгострокові – на 10 місяців.

До короткострокових цілей відносилися:

1. Зняття больових синдромів, набряку.
2. Консультація пацієнта згідно правильного використання обраних методів реабілітації.

Головними довгостроковими цілями були:

1. Нормалізація повного обсягу пасивних і активних рухів в суглобах верхньої кінцівки.
2. Повне відновлення функції кисті.
3. Покращення сили м'язів-розгиначів кисті та пальців.

Завдання фізичної терапії відповідно розробленої програми були:

1. Запобігання ускладненням та контрактур.
2. Покращення трофіки у м'язах.

3. Стимулювання безумовних рефлексів.

4. Сприяння відновленню всіх суглобів лівої верхньої кінцівки.

Відповідно по визначених результатах методів дослідження, визначених проблемам пацієнта згідно МКФ, встановленим цілям була розроблена та впроваджена програма реабілітації.

Відповідно до завдань та цілей реабілітації програма розділили на наступні етапи.

Перший період – ранній руховий. Завдання на цьому етапі терапії зводиться до попередження утворення контрактур і атрофії уражених м'язів, а також стимулювати трофічні процеси.

Цей період поділяється на дві фази: гостру і підгостру – 1,5-2 місяці. У гострій фазі проводиться медикаментозне лікування та лікування положенням.

У підгострій фазі починають додавати пасивні гімнастичні вправи для ураженої кінцівки і вправи з рефлексією з додаванням релаксуючого масажу.

Другий період – початок використання активних рухів кінцівок. Характерним завданням у цьому періоді є розвиток та тренування активних рухів кінцівок і тулуба з акцентом на попередження контрактур. Так само, як і в першому періоді, виконуються пасивні вправи, але особливу увагу звертають підйому рук вгору, на розгинання і відведення плеча з потрібною фіксацією лопаток, а також на згинання і розгинання плечових суглобів і ліктьових суглобів [5].

Незалежно від методу лікування, чи то консервативного, чи то оперативного, терапевтичні вправи відіграють ключову роль у відновленні пацієнтів.

СРМ-терапія (Continues Passive Motion) є одним із різновидів механотерапії і передбачає проведення постійних, тривалих (від декількох годин чи навіть протягом усієї доби), виконання пасивних рухів в тому чи іншому суглобі. Саме визначення СРМ-терапії в перекладі так і звучить – «постійний пасивний рух». Можна навіть дійти висновку, що це пасивна кінезітерапія.

Залежно від отриманих ушкоджень визначають необхідний обсяг та інтенсивність фізичної терапії. Медичну реабілітацію виконують на базі реабілітаційного відділення, розгорнутого в госпіталі або реабілітаційному центрі. Її проводять медичний персонал, фізичні терапевти під безпосереднім контролем лікарів та керівників медичних установ.

Для усунення «нестійких» патологічних змін в кінцівках зменшували темп кінезіологічного відновлення. Ці патологічні установки не лише

погіршували якість занять, призводили до розвитку контрактур, але й часто спричиняли функціональний блок суміжних зон.

Таблиця 1.

**Комплексна програма фізичної терапії при посттравматичній
невропатії променевого нерву**

Методи фізичної терапії	Дозування та місце проведення	Рекомендації
1-5 день		
Пасивні вправи на кисть та пальці	5 підходів по 5-10 повторень, зал ЛФК	Ортезування (для
Масаж ділянки променевого нерву	5-10 хв., кабінет масажу	попередження контрактур)
Електростимуляція променевого нерва	15-20 хв., кабінет фізіотерапії	
5-10 день		
Пасивні та активно-пасивні вправи для кисті та пальців	3 підходи, по 10-15 повторів, зал ЛФК	Ортезування (для попередження контрактур).
Магнітотерапія на ділянку променевого нерва	15-20 хв., кабінет фізіотерапії	
Лазеротерапія по ходу променевого нерва	15-20 хв., кабінет фізіотерапії	
Механотерапія: робот на підвісних системах	10-15 хв., зал ЛФК	
10-20 день		
Активні вправи в закритому кінематичному ланцюзі на кисть та пальці, вправи для розтягнення променевого нерву	3 підходи по 15 повторів, зал ЛФК	Ерготерапія (відновлення побутової та професійної діяльності).
Масаж ділянки променевого нерву	10 хв., кабінет масажу	
Магнітотерапія на кисть	15 хв., кабінет фізіотерапії	
Тренажери для кисті та пальців	15-20 хв., зал ЛФК	
20-30 день		
Вправи з гумовими м'ячами, еспандерами	20 хв., зал ЛФК	Ерготерапія (відновлення побутової та професійної діяльності).
Вправи на дрібну моторику	30 хв., зал ЛФК	
Вправи на координацію та спритність кисті	15 хв., зал ЛФК	
Механотерапія з використанням пристроїв і тренажерів	20 хв., зал ЛФК	

В таких випадках пацієнт відмовлявся виконувати завдання обома руками. Ортезотерапія виправляла ці проблеми та сприяла зменшенню ускладнень. Тактика використання ортезів включала етапне застосування змінних фіксацій шарнірів. Ортез завжди використовували після лікувального масажу та елементів лікувальної гімнастики. Якщо пацієнт досягав «необхідного» кута під час ортезотерапії, положення частин ортезу змінювали відповідно до осей.

Метод кінезотерапії заснований на системній моделі рухового контролю відрізняється від традиційних методів, орієнтованих на відновлення окремих рухів та функцій. Він акцентує на тренуванні і відновленні конкретного рухового завдання.

Форсоване тренування є одним з методів, спрямованих на інтенсифікацію рухового навчання. Під час цього тренування здорову руку фіксують таким чином, щоб пацієнт був змушений активніше користуватися ураженою рукою.

Цей метод показує гарні результати при легких і помірних парезах.

Сучасні роботизовані та механотерапевтичні засоби і пристосування відіграють важливу роль у реабілітації хворих із різними руховими порушеннями. Завдяки антропоморфності та інтерактивності роботизовані засоби мають забезпечувати реалістичність та адаптивність дій до умов навколишнього середовища.

Висновки.

На основі аналізу науково-методичної літератури [1-8] розроблено програму фізичної терапії при посттравматичній невропатії променевого нерву. Мета програми полягає в відновленні сили м'язів плеча, розширенні обсягу рухів в суміжних суглобах, а також в контролі болю та набряку.

Багато проблемних аспектів вдалося вирішити завдяки застосуванню мультидисциплінарного підходу, що сприяв значному підвищенню ефективності фізичної терапії при посттравматичній невропатії променевого нерву.

Таким чином, процес реабілітації орієнтований на відновлення самостійного функціонування пацієнта в повсякденному житті. У цьому контексті пацієнт розглядається як активний учасник і партнер цього процесу. Основними методами програми фізичної терапії були: терапевтичні вправи, масаж, механотерапія, фізіотерапія.

Рекомендовано було ортезування та ерготерапія.

Наступним кроком наукового дослідження буде перевірка ефективності програми фізичної терапії.

Література

1. Бісмак О. В. Алгоритм застосування засобів фізичної терапії в осіб з компресійно-ішемічними невротіями верхньої кінцівки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 6 (74). С. 37-42.
2. Кальонова І. В., Богдановська Н. В. Реабілітаційна діагностика в неврології: навч. посіб. Університетська книга. 2023. 178 с.
3. Сікорська М. В. Фізична терапія в неврології : навч.-мет. посіб. для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» спеціалізація 227.1 «Фізична терапія»/ М. В. Сікорська, І. В. Візір, О. А. Лапонов. Запоріжжя : ЗДМУ. 2023. 213с.
4. Фізична терапія в нейрореабілітації : навч. посіб. для викладачів / О. А. Козьолкін, В. І. Дарій, М. В. Сікорська та ін. Запоріжжя: ЗДМУ/ 2020. 234 с
5. Duruoz M. Hand function. New York: Springer 2014. 264 p.
6. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskiy, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 27-34 (Web of Science). URL: <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/975>.
7. Grygoriy P. Griban, Valentyna P. Trufanova, Mykola I. Lyukianchenko, Nadiya Yu. Dovhan, Zoia M. Dikhtiarenko, Olena V. Otravenko, Tetiana V. Nadimyanova (2024). Causes of stress and its impact on women's mental and physical health. *Wiadomości Lekarskie*, 77 (12), 2493-2500. doi: 10.36740/WLek/197113.
8. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskiy, V., & Prontenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.

Alina Radchenko. The physical therapy of military servants with post-traumatic radial neuropathy.

Abstract. *In the article, a program of complex physical therapy of radial nerve neuropathy for servicemen who received the problem as a result of injury was developed. Neuropathy of the radial nerve occupies a leading position among all types of neuropathy of the upper extremities. The main methods of the physical therapy program were: therapeutic exercises, massage, mechanotherapy, physiotherapy. Orthotics and occupational therapy were recommended.*

Keywords: *radial nerve, neuropathy, military personnel, injuries, physical therapy, occupational therapy, orthotics.*

РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК ГУМАНІТАРНА ПРОБЛЕМА

Б. А. Рогожин,

професор кафедри соціальної медицини, управління та організації охорони здоров'я, Харківського національного медичного університету, академік Української Академії Історії Медицини, член ГО Міжнародний медичний кластер, доктор медичних наук, професор;

О. І. Сердюк,

професор кафедри соціальної медицини, управління та організації охорони здоров'я, Харківського національного медичного університету, академік Української Академії Історії Медицини, член ГО Міжнародний медичний кластер, доктор медичних наук, професор;

Т. Н. Опаріна,

доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат педагогічних наук, доцент, член ГО Міжнародний медичний кластер;

В. В. Данно,

доцент кафедри соціальної медицини, управління та організації охорони здоров'я, Харківського національного медичного університету, академік Української Академії Історії Медицини, член ГО Міжнародний медичний кластер, кандидат медичних наук, доцент

Анотація. Проведено дослідження формування та розвитку реабілітаційної допомоги. Встановлено, що гуманітарна складова із визначенням цінностей життя людини є підґрунтям при розробці сучасних національних стратегій реабілітації. Обґрунтована те що між секторальна співпраця національних університетів спроможна стати базою для розробки стратегії реабілітації.

Ключові слова: реабілітація, гуманітарна спрямованість, цінності життя людини, між секторальна співпраця.

Вступ (актуальність теми дослідження). На початку повномасштабного вторгнення в Україну було прогнозоване, а у теперішній час вже підтверджено, що наслідками військових дій та масових обстрілів всієї території країни став величезний реабілітаційний сплеск. Який є за своєю структурою складний, за обсягами та термінами – масштабний і тривалий. Відповідно, реабілітація із рутинної медико-соціальної проблеми, яка у мирний час торкалась обмеженої кількості пацієнтів перетворилась у найзначнішу частину запиту гуманітарної сфери, яка торкається майже

всього населення країни. Наслідки недостатнього реагування на що, вже наявні і набувають неухильного зростання. Вони торкаються сфери охорони здоров'я, мають значний вплив на економіку та соціальне життя.

Покращити таке становище спроможна реабілітаційна допомога. Про що свідчать документи та рекомендації ВООЗ, яка впроваджує організаційну та наукову програму з медичної реабілітації. До неї долучились понад 90 країн Світу та 30 міжнародних неурядових організацій. Вони визнають, що реабілітація є важливою інтегральною частиною медичної допомоги [1, 2]. Також звернено увагу на те, що реабілітація не обмежується тільки медичною складовою та програмами соціальної підтримки. Вона стосується всього суспільства.

В умовах, в яких опинилась зараз Україна, проблема організації та забезпечення потреб реабілітаційної допомоги набуває загальнонаціонального гуманітарного значення. Що обумовлює актуальність комплексного системного дослідження визначення реабілітації саме як гуманітарної проблеми [3]. Зараз в Україні відбуваються значні зміни у структурі та обсягах потреб населення у медичної допомоги. Значний вплив на це здійснюють наслідки повномасштабного вторгнення. В свою чергу, вони додалися до раніше сформованих проблем національної охорони здоров'я (НСОЗ) України: старіння населення, стале зростання захворюваності на хронічні неінфекційні захворювання, обмеженість ресурсів, що здійснює тиск на НСОЗ.

Завдання щодо збільшення ефективності медичної допомоги в цілому та зокрема реабілітаційної допомоги стає вкрай актуальним. Ми можемо зрозуміти сьогодення лише тоді, коли розглядаємо минуле. Вказане обумовило тему даного дослідження.

Мета: визначення сучасного змісту реабілітаційної допомоги як гуманітарної суспільної проблеми.

Матеріал та методи дослідження: документи ООН та ВООЗ, відкриті наукові дослідження розвитку реабілітаційної допомоги, які представлені у списку посилань [1-34]. Методами дослідження були системний підхід, системний аналіз, порівняльний аналіз, бібліосемантичний метод.

Результати дослідження. Реабілітація історично є частиною саме медичної допомоги. Ще в античні часи існували санаторні установи, де використовували цілющі властивості кліматичних природних факторів, мінеральних вод, грязей та інших лікувальних засобів саме з метою відновлення здоров'я, покращання самопочуття.

Проте Середні віки стали часами, коли медичні технології не були в пошані. Вони обмежувались допомогою пораненим військовим та обмеженими карантинними заходами: скупчення населення у містах створювало сприятливе середовище щодо розвитку та поширення інфекційних хвороб.

Проте найбільшим гальмом стало відношення пануючих поглядів папської церкви щодо здоров'я саме як гуманітарної категорії: тіло то є гріх. Відповідно і нагляд за ним не є важливим для людини.

Саме зміни у суспільно-політичних відносинах, які набули в Європі і країнах Західної цивілізації поширення у XIX столітті, особливо, розвиток науки та технологій його другої половини, сприяли тому що суспільство повернуло увагу на процеси відновлення прав людини. Що саме й відповідає первісній дефініції цього слова: «Реабілітація (походить від лат. *rehabilitatio*) – поновлення втраченого доброго імені, відновлення репутації. Реабілітація за змістом є відновлення прав та репутації [1].

Стосовно здоров'я, цим терміном було позначено засіб відновлення фізичного здоров'я дітей, які постраждали від браку батьківської уваги та догляду: було представлено у публікації в *Lancet* від 12 травня 1888 р. [1]. Із чим корелює визначення «реабілітація», яке було застосовано при розгляді соціальної проблеми робітничого населення у сенсі «відновлення прав, здібностей, доброго імені» [2, 3].

У ті ж часи в практиці військової медицини, надання допомоги військовим, учасникам війн XIX ст. був зафіксований термін «реабілітація, як засіб фізіотерапевтичного лікування пораненим». Що призвело до того, що термін «фізична медицина» став у цей час синонімом реабілітації. Серед інших назв, що були застосовані для позначення цієї діяльності, були лікувальна гімнастика та фізична медицина [4, 5].

Наприкінці Світової війни у 1918 р. термін реабілітація набуває значення як засіб медичного втручання. Його особливостями визначили: поєднання лікування, фізичних вправ та методів фізіотерапії і психологічної підтримки. Тоді ж було сформульовано проблему доступності реабілітаційної медичної допомоги: рівної доступності військових і цивільних.

Тоді ж з'являються ознаки соціальних та гуманітарних аспектів реабілітації. До якої включають технології навчання пацієнтів з метою функціональної та психічної компенсації наявних вад та недоліків і мінімізації їх впливу на побутове життя та працевлаштування [6].

Події Другої Світової війни примусили звернути увагу Британського парламенту на питання відновлення здоров'я, повернення спроможності

військовим, які перенесли поранення, знову стати до лав армії, та працездатності цивільним, що перенесли травми внаслідок війни [1]. Її обговорення встановило наявність важливого аспекту лікування різних контингентів осіб, які зазнали наслідки військових дій або травм. Було визначено, що «структурне (морфологічне) відновлення після перенесеної травми, необхідно доповнити та поєднати з функціональним відновленням у соціальній сфері та професійній діяльності» [1].

У 1944 році була створена Британська рада з реабілітації. Якій належить визначення реабілітації як: «весь спектр послуг з моменту виникнення інвалідності людини до моменту, коли вона відновлюється до нормальної активності або максимально можливого наближення до неї» [7, 8].

Ці ж підходи були реалізовані у практиці військової медицини США: у 1942 р. – впроваджена Програма підготовки військовослужбовців. За якою пацієнтам надавали знання, вміння та практичні навички щодо отримання комплексу заходів з реабілітації та у військових шпиталях введені штатні спеціалізовані реабілітаційні підрозділи [9]. Подальший розвиток змісту реабілітації був визначений як: «відновлення фізичних і духовних сил постраждалого, а також його професійних навичок. [8].

Повоєнні 1950-ті рр., відзначені реакцією на наявність чисельних контингентів з фізичними вадами після поранень та інших військових травмувань. У відповідь на що, у провідних країнах Заходу була сформульована концепція інтеграції осіб з інвалідністю у повноцінне суспільне життя. Інвалідність стали розглядати як певну особливу умову життя, що обмежує життєвий простір особистості та її можливості. Відповідно суспільство зобов'язане звести до мінімуму цей її вплив.

Відповіддю стали чисельні навчальні програми для осіб з особливими умовами життя, розробка доступних технічних підсобних засобів. Що було визначено терміном: «асистивні технології»: комплекс «допоміжних засобів та послуг, призначених для підтримки і підвищення функціональних можливостей, автономності і самодостатності людей з хворобами та інвалідністю, що сприяє їх благополуччю» [10]. З часом це увійшло до культурного простору цих країн та знайшло свої проявлення у величезній кількості технологічних рішень: від архітектурних засобів усунення перешкод на вулиці і в побуті, до сучасних приладів комунікації та пересування.

З часу заснування у 1948 р. – 7 квітня 1948 р, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), визначила реабілітацію як невід'ємну частину своєї діяльності. Що логічно слідує із визначення терміну «здоров'я», як стану «повноцінного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не

лише відсутність хвороб чи фізичних вад». У наступному часі, за програмами ВООЗ були проведені дослідження та розроблено наукове обґрунтування змісту медичної та соціальної реабілітації, здійснені заходи щодо доступності медичних реабілітаційних технологій. За підсумками чого у 1958 р. ВООЗ надала перше комплексне системне визначення реабілітації: «процес, метою якого є профілактика інвалідності в період лікування захворювання та допомога хворим у досягненні максимальної фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності, на яку вони здатні в рамках існуючого захворювання» [11].

У 1963 р. ВООЗ уточнила визначення реабілітації – скоординоване застосування медичних, соціальних, просвітницьких, професійних заходів, навчання та перенавчання інвалідів для досягнення наскільки можна високого рівня функціональної активності. Принциповим уточненням було те, що рівень функціональної активності стає головною метою всього комплексу реабілітаційних заходів [11].

Саме цей підхід забезпечив визнання з боку широких верств громадянського суспільства, від спеціалістів та громадських діячів до політиків, керівників органів державної влади та місцевого самоврядування, важливості виконання завдання, щодо забезпечення доступності реабілітаційної допомоги для всіх, не залежно від місця проживання та соціального стану, саме як соціальної проблеми, що має гуманітарне значення. Завдяки зусиллям ВООЗ, таке усвідомлення з боку урядів, серед громадської думки і політиків, стало поштовхом до поширення мережі реабілітаційних закладів.

У 1974 р. ВООЗ оновлює визначення реабілітації: «сукупність лікувальних, соціальних, освітніх та трудових заходів, спрямованих на підготовку та перепідготовку людини з метою максимального відновлення її фізичних та розумових здібностей». У порівнянні з попереднім - було додано комплексне поєднання «лікувальних, соціальних, освітніх та трудових заходів». Що призвело до впровадження політики максимальної адаптації довкілля під потреби хворих та інвалідів, всебічної законодавчої підтримки інвалідів у сфері освіти, охорони здоров'я, соціальних послуг та забезпечення трудової діяльності.

Керівники місцевих громад та мери міст почали опікуватись проблемою щодо забезпечення вільного пересування інвалідів вулицями міста, подолання перешкод при відвідуванні громадських будівель та транспортній доступності для цієї категорії громадян. З того часу це стає невід'ємною органічною частиною суспільного життя країн європейського регіону (ЄР) [12].

Новим етапом у політиці ВООЗ щодо реабілітаційної допомоги, стало у 1978 р. прийняття Алма-Атинської декларації. Де первинна медико-санітарна допомога була визначена як медичний та соціальний інструмент перенесення акценту здійснення заходів з реабілітації на рівень громад (РРГ), що стало стратегією. До її змісту були додатково включені заходи щодо зрівняння можливостей та соціальної опіки над дітьми та дорослими з фізичними чи психічними порушеннями. Реалізація стратегії РРГ була визначена як завдання для місцевих громад, для об'єднаних зусиль органів місцевої влади та самоврядування, із залученням осіб, які мають такі порушення, членів їхніх сімей, а також відповідних медичних, освітніх та інших соціальних служб [12].

У 1980 р. комітет експертів ВООЗ надав уточнення до визначення медичної реабілітації: це активний процес, метою якого є досягнення повного відновлення функцій, порушених внаслідок захворювання чи травми. Було вказано, що необхідно досягти оптимальної реалізації фізичного, психічного та соціального потенціалу інваліда та адекватної інтеграції його життя до суспільства. Таким чином, вказані завдання щодо «відновлення функцій» та «реалізація фізичного, психічного та соціального потенціалу інваліда та адекватної інтеграції його життя до суспільства» набували значення як зміст комплексу заходів з реабілітації, які мали бути включені до національних програм РРГ [12]. Із чого слідує, що інтеграція до суспільного життя особи, яка має особливі потреби, за будь яких медичних чинників є гуманітарним суспільним завданням.

У 2010 році ВООЗ провела узагальнення досвіду національних програм РРГ, за підсумками якого видано «Посібник з реабілітації на рівні громади». Завдяки чому у 90 країнах Світу були реалізовані національні стратегії реабілітаційної допомоги [12]. Національні політики з реабілітації, були спрямовані на створення на рівні громад системи соціальних послуг із забезпечення умов навчання таких осіб та виховання у них мотивації до незалежного проживання в соціальному середовищі. Завдяки гуманітарним програмам, які з того часу стали рутинною часткою життя цивілізованого суспільства, у них формують навички здійснювати самообслуговування, спроможність усвідомлення власних можливостей та обмежень, розуміння прав та обов'язків, бачення власних перспектив щодо активних та позитивних соціальних ролей.

У 2014 році 67-а Сесія Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я (2014) затвердила резолюцію на підтримку «Глобального плану ВООЗ з питань інвалідності на 2014-2021 рр.: найкраще здоров'я для всіх людей з інвалідністю». Рішення визначило інвалідність як глобальну проблему

громадської охорони здоров'я. Для вирішення якої були запропоновані: «зміцнення та розширення використання послуг з реабілітації, абілітації, асистивних технологій допомоги та підтримки, а також реабілітації на рівні місцевої спільноти» [14]. Тобто, заходи гуманітарної сфери, які спроможні повертати до активного життя у соціумі осіб, які визнали втрат здоров'я та пов'язаного із цим соціального стану, спроможності бути соціально продуктивними і затребуваними членами суспільства.

Прийняття 21 жовтня 2015 р. Генеральною Асамблеєю ООН Резолюції Сімдесятої сесії: «Перетворення нашого світу: Порядок денний сталого розвитку до 2030 року» визначило наступний етап розвитку політики та інструментів рішення проблеми реабілітації [15]. Зокрема, серед наголошених «цілей сталого розвитку країн і народів Світу» була визначена Ціль 3: «Забезпечення здорового життя та сприяння добробуту для всіх у будь-якому віці» [16]. У відповідь на що у 2017 році ВООЗ був прийнятий «Довідковий документ: Реабілітація: ключ до здоров'я у 21 столітті» [17].

В ньому було вказано про невинно зростаючу потребу населення більшості країн Світу в реабілітації, що системи охорони здоров'я в ХХІ столітті стикаються з проблемами, які не мали прецедентів у минулому [18]. Визнано, що існуюче відношення з боку урядів країн-членів ВООЗ до проблем реабілітації є незадовільним. Вказано, що в ХХІ столітті подолання наявного відношення до реабілітаційних послуг, має фундаментальне значення для забезпечення прав людини на життя, здоров'я та гідний соціальний стан [17].

У 2017 р. ВООЗ була проведена нарада та було видано документ: «Реабілітація 2030 – заклик до дії. Довідковий документ: Необхідність розширення реабілітації.» Цей документ обґрунтував потреби та запропонував національним урядам та керівникам НСОЗ дані щодо формування національних стратегій «Реабілітація 2030». «Заклик до дії» визначив напрями, які потребують спільної уваги для зменшення незадоволених потреб у реабілітації [19]. У період 2017-2023 рр. ВООЗ запропонувала систему інформаційного та методологічного і методичного забезпечення процесів розвитку реабілітаційної допомоги саме як стратегічного напряму діяльності національних урядів та громадських організацій.

Базовими в цьому стали рекомендації для керівників країн та національних систем охорони здоров'я (НСОЗ): «Реабілітація в системах охорони здоров'я», 2017 р., [20], керівництво «Реабілітація в системах охорони здоров'я: керівництво до дії», 2019 р. [21], посібник для адаптації RCF до конкретних контекстів, 2020 р. [22] та посібник для розробки

програми реабілітації та навчального плану на основі контекстуалізованої системи компетенцій, 2020 р. [23].

У період 2021-2023 рр. ВООЗ провела навчальні заходи [33] та сесію присвячену проблемі реабілітації. Зокрема у 2021 р. два вебінари: «Адаптація рамок реабілітаційних компетенцій ВООЗ до конкретного контексту. Концепція реабілітаційних компетенцій у дії», та «Використання реабілітаційної компетенції рамки в розробці реабілітаційних освітніх програм і навчальних планів». Відповідно до цих заходів було видано посібники: «Адаптація рамок компетенції ВООЗ з реабілітації до конкретного контексту» [24] та посібник «Адаптація рамок реабілітаційних компетенцій ВООЗ до конкретного контексту: покроковий посібник для розробників компетенційної структури» [25].

Дослідження цих документів та матеріалів заходів доводить, що ВООЗ наполягає на тому, щоб національні уряди формували стратегії реабілітації саме з гуманітарних позицій, спрямованих на забезпечення прав людини і громадянина. Відповідно яким мають бути розроблені та прийняті комплексні міжгалузеві програми спрямовані на вирішення цього завдання.

У 2023 р. ініціатива «Реабілітація 2030» стала предметом обговорення на Сімдесят шостій сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я. 30 травня 2023 р. ухвалено резолюцію: «Зміцнення реабілітації в системах охорони здоров'я» (WHA76.6), яка отримала визнання як історична та знакова. Було визнано, що реабілітація стає основним глобальним пріоритетом громадської охорони здоров'я та викладені пріоритетні дії, які мають бути вжиті надалі державами-членами, громадянським суспільством та Секретаріатом ВООЗ [26].

10-11 липня 2023 р. відбулася Третя зустріч «Глобальна реабілітація 2030», під час якої були узагальнені підсумки шести років ініціативи «Реабілітація 2030: Заклик до дії» (2017 р) та підтверджено намір ВООЗ створити світ, «в якому кожен, хто потребує реабілітації, отримує якісні, своєчасні та доступні послуги» [27].

За підсумками зустрічі були рекомендовані методичні та технічні інструменти, спрямовані на реалізацію положень резолюції WHA76.6 та обговорено підходи, щодо сприяння реалізації резолюції у країнах Світу [28-34]. Вони стосувались фінансових проблем, кадрового забезпечення, інформаційного забезпечення та організації реабілітації у надзвичайних ситуаціях, покрокової логістики прийняття рішень для інтеграції реабілітації до системи реагування до надзвичайних ситуацій.

Вказані документи засновані на методології міжгалузевої та між секторальної громадської співпраці, у тому числі державно-приватного

партнерства. Їх зміст підтверджує сучасне визначення реабілітації як комплексу дій які виходять за межі суто медичного змісту. Їх реалізація потребує об'єднання зусиль професіоналів різних галузей, політиків, місцевого самоврядування, громадських організацій саме на ґрунті гуманітарного значення того, що життя людини є найбільшою цінністю цивілізованого суспільства.

Обговорювання результатів дослідження.

Результати дослідження історії формування визначення «реабілітація» доводить, що уявлення та суспільне сприйняття його пройшло шлях від суто соціального змісту: відновлення прав людини в суспільних відносинах, через період коли реабілітація була визначена як медична техніка що має певні соціальні особливості, до сучасного етапу усвідомлення глобального значення проблем реабілітації, формування засобів її вирішення із досягненням здоров'я та сприяння добробуту для всіх у будь-якому віці. Де реабілітація набуває змісту гуманітарної цінності щодо забезпечення прав людини на життя, здоров'я та гідний соціальний статус у суспільстві. Зміст новітніх вимог ООН та ВООЗ до сучасної політики національних урядів країн Світу щодо забезпечення гуманітарних прав людини, полягає у їх відповідальності із забезпечення реалізації природних прав людини визнаних співдружністю країн членів ООН.

Реабілітація спрямована на відновлення організму з точки зору функціональних можливостей людини, у її повсякденні, спроможності до самостійного повноцінного життя у побуті та професійної діяльності. Вона має низку напрямів: медична та психологічна, побутова, соціальна, трудова та професійна. При цьому людина має потреби з багатьох напрямів, технологій та технічних засобів. Таке потребує поєднання діяльності медичних структур із роботою великої кількості різноманітних організацій майже усіх сфер народного господарства сучасних країн. Що неможливо без політичних рішень парламентів та урядів, проте без чого неможливо досягнення змісту визначення дефініції здоров'я прийнятого ВООЗ.

Документи ВООЗ прийняті у розвиток Ініціативи Реабілітація 2030 вимагають від національних урядів організації між секторального партнерством та співпраці на базі гуманітарних цінностей. Національні стратегії та програми реабілітації мають об'єднувати на цьому підґрунті діяльність всіх галузей народного господарства країн. Ілюстративним прикладом чого є ініціативи та програми без бар'єрного середовища, зручного житла, забезпечення транспортної доступності, можливості особистої участі у громадських заходах, то що. Інструментами чого є асистивні технології, розвиток яких в свою чергу визначає рівень технічного

розвитку та інженерія. Проте підґрунтям всіх цих важливих і складних справ є саме гуманітарна складова: увага до життя людини.

Програмні документи ООН та ВООЗ також визначають, що уряди та політики відповідальні за здійснення стратегічного планування та виконання національних програм з реабілітації. В свою чергу, ВООЗ вже пропонує методологію та інструменти планування, спостереження, аналізу та контролю розробки національних стратегій реабілітації.

Висновки.

1. Гуманітарна складова із визначенням цінностей життя людини є підґрунтям при розробці національних стратегій реабілітації.

2. Наукове обґрунтування національної стратегії реабілітації в Україні є життєво-важливим завданням, виходячи із наслідків повномасштабного вторгнення та військових дій і руйнацій.

3. Національна стратегія реабілітації є міжгалузевим документом. Об'єднання науковців, професіоналів, політичних діячів є необхідною умовою для розробки національної стратегії реабілітації.

4. Сумісна співпраця університетів, які природно об'єднують всі між секторальні зв'язки, спроможна стати підґрунтям для розробки Національної стратегії реабілітації, яка заснована на гуманітарних цінностях.

Література

1. Oxford English Dictionary, Oxford Dictionaries: rehabilitation, Vol. XIII. <https://www.oxfordreference.com/search?q=rehabilitation&searchBtn=Search&isQuickSearch=true>.

2. Fabrikrede des Abgeordneten Franz Joseph Buss über das soziale Problem der fabrikarbeitenden Bevölkerung. 1896. 22 s.

3. Frank Zeiler Biographische Skizzen zum Lehrkörper der Freiburger Rechtsfakultät in den Jahren 1860-1918. Nürnberg, 1979. – S. 5-10. Deutsche Nationalbibliothek: <https://dnb.info/1123437068/34>.

4. Domain J Man Manip Roots of Physical Medicine, Physical Therapy, and Mechanotherapy in the Netherlands in the 19th Century: A Disputed Area within the Healthcare. Therapy. - 2007; V.15, N2: E23–E41.doi: 10.1179/jmt.2007.15.2.23E PMID: PMC2565611. PMID: 19066646.

5. Reznikoff Leon. Emotional factors in the rehabilitation of the physically disabled. American Journal of Psychiatry. – V. 94 (1938), N 4. DOI: <https://doi.org/10.1176/ajp.94.4.819>

6. Major john L. Todd The Meaning of Rehabilitation. View all authors and affiliations.- Volume 80 (1918), Issue 1.DOI: <https://doi.org/10.1177/000271621808000101>.

7. Gensini GF, Conti AA. Rehabilitation in the elderly: differentiated strategies and objectives? Italian Heart Journal. 2003;4(supplement 8):73S–75S. [PubMed] [Google Scholar]

8. Conti AA. Western medical rehabilitation through time: a historical and epistemological review. Scientific World Journal. 2014 Jan 14;2014:432506. doi:

- 10.1155/2014/432506. PMID: 24550707; PMCID: PMC3914393.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3914393/>.
9. Opitz JL, Folz TJ, Gelfman R, Peters DJ. The history of physical medicine and rehabilitation as recorded in the diary of Dr. Frank Krusen: part 1. Gathering momentum (the years before 1942) *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 1997;78(4):442–445. [PubMed] [Google Scholar].
10. Global report on assistive technology. Geneva: World Health Organization and the United Nations Children’s Fund (UNICEF), 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
11. Конституція Всесвітньої організації охорони здоров'я. Constitution of the WHO <https://www.who.int/>. 1948.
12. Посібник з реабілітації на рівні громади, ВООЗ, 2010. Community-based rehabilitation: CBR guidelines. WHO. - 2010. – 77 p. DOI: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548052>.
13. Jiménez Buñuales MT, González Diego P, Martín Moreno JM. La clasificación internacional del funcionamiento de la discapacidad y de la salud (CIF) 2001 [International classification of functioning, disability and health (ICF) 2001]. *Rev Esp Salud Publica*. 2002 Jul-Aug;76(4):271-9. Spanish. doi: 10.1590/s1135-57272002000400002. PMID: 12216167.
14. WHO global disability action plan 2014-2021. Better health for all people with disability. WHO. 2015 – 32 p. DOI: <https://www.who.int/publications/i/item/who-global-disability-action-plan-2014-2021>.
15. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. A/RES/70/1).
16. Goals of sustainable development. New York, NY: Knowledge Platform on Sustainable Development, United Nations; 2015 (un.org/sdgs; accessed April 14, 2016). DOI: <https://sustainabledevelopment>.
17. Rehabilitation 2030 – a call for action. Background paper: Rehabilitation: Key for health in the 21st century. Geneva: World Health Organization; 2017. – 6 p. DOI: https://www.who.int/docs/default-source/documents/health-topics/rehabilitation/call-for-action/keyforhealth21stcentury.pdf?sfvrsn=43cebb7_.
18. World Health Organization, The World Bank. World report on disability. Geneva: World Health Organization; 2011. DOI: <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/sensory-functions-disability-and-rehabilitation/world-report-on-disability>
19. Rehabilitation 2030 – a call for action. Background paper: The need to scale up rehabilitation. Geneva: World Health Organization; 2017. February 6-7 2017 Executive Boardroom, WHO Headquarters Meeting Report. – 93 p.
20. Rehabilitation in health systems. Geneva: World Health Organization; 2017. – 92 p. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO).
21. Rehabilitation in health systems: guide for action. Geneva: World Health Organization; 2019. – 72 p. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
22. Using a contextualized competency framework to develop rehabilitation programmes and their curricula: A stepwise guide for programme and curriculum developers. Version for field testing. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
23. Adapting the WHO Rehabilitation Competency Framework to a specific context: a stepwise guide for competency framework developers. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

24. Adapting the WHO Rehabilitation Competency Framework to a specific context: a stepwise guide for competency framework developers. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

25. Adapting the WHO Rehabilitation Competency Framework to a specific context: a stepwise guide for competency framework developers. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

26. Seventy-sixth World Health Assembly WHA76.6 Agenda item 13.4 30 May 2023
Strengthening rehabilitation in health systems.
https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA76/A76_R6-en.pdf.

27. Rehabilitation 2030: meeting report, Geneva, Switzerland, 10 – 11 July 2023. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240087392>.

28. Package of interventions for rehabilitation. DOI:
<https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/sensory-functions-disability-and-rehabilitation/rehabilitation/service-delivery/package-of-interventions-for-rehabilitation>.

29. Guide for rehabilitation workforce evaluation. DOI:
<https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/sensory-functions-disability-and-rehabilitation/guide-for-rehabilitation-workforce-evaluation>.

30. Routine health information systems – rehabilitation toolkit: DOI:
<https://www.who.int/tools/routine-health-information-systems---rehabilitation-toolkit>.

31. Strengthening rehabilitation in health emergency preparedness, readiness, response and resilience: policy brief. DOI: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240073432>.

32. Rehabilitation in health financing: opportunities on the way to universal health coverage. World Health Organization (2023). DOI: <https://iris.who.int/handle/10665/375712>.
License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

33. Сайт: Світовий реабілітаційний союз. World Rehabilitation Alliance (WRA). DOI: <https://www.who.int/initiatives/world-rehabilitation-alliance>.

34. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

***B. A. Rogozhyn, O. I. Serdyuk, T. N. Oparina, V. V. Danno.
Rehabilitation as a humanitarian problem.***

Abstract. A study of the formation and development of rehabilitation care was conducted. It has been established that the humanitarian component with the determination of the values of human life is the basis for the development of modern national rehabilitation strategies. It is justified that intersectoral cooperation of national universities can become a basis for developing a rehabilitation strategy.

Keywords: rehabilitation, humanitarian orientation, values of human life, intersectoral cooperation.

ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

С. П. Сагайдак,

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Державного податкового університету;*

В. П. Чаплигін,

*доцент кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної
реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та
реабілітації Державного податкового університету, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент*

Анотація. У статті досліджується актуальність формування здорового способу життя серед студентської молоді як ключового чинника гармонійного розвитку особистості. Аналізуються принципи здорового способу життя, зокрема регулярність, доступність, індивідуалізація, комплексний підхід, мотивація, соціальна спрямованість та екологічність. Робота акцентує на важливості інтеграції цих принципів у систему освіти для підвищення якості життя молоді.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, фізичне виховання, принципи, фізичний і психічний розвиток.

Актуальність теми. У сучасному суспільстві проблема формування здорового способу життя серед студентської молоді є одним із ключових завдань. Зростання захворюваності, поширення малорухливого способу життя, високий рівень стресу та шкідливих звичок – створюють серйозні виклики для забезпечення якісного і гармонійного життя молодих людей. Саме студенти – здобувачі вищої освіти, які перебувають у критичному періоді свого фізичного та психічного розвитку, потребують особливої уваги до питань здоров'я.

Здоровий спосіб життя, що ґрунтується на регулярній фізичній активності, раціональному харчуванні, психоемоційній рівновазі та відмові від шкідливих звичок, є важливою умовою профілактики захворювань, збереження працездатності й соціальної активності. Особливу роль у цьому процесі відіграє фізичне виховання, яке не лише сприяє зміцненню здоров'я, а й формує у студентів цінні життєві навички.

Метою даної роботи є розкриття значення принципів здорового способу життя серед студентської молоді через систему фізичного виховання,

зосереджуючись на їхній ролі у формуванні гармонійно розвиненої особистості, запобіганні захворюванням і покращенні якості життя.

Аналіз наукових джерел. Дослідженню принципів здорового способу життя у системі фізичного виховання студентської молоді, що є важливим в рамках сучасних освітніх та соціальних тенденцій, присвячені праці Ю.Бойка [2], В.Данилко, Т.Кравченко [3], З. Діхтяренко, В. Чаплигін, С. Живолович, С. Коцюба, В. Хоменко [4], Ізбаш Л. [5], І.Кенсицької [6], Н.Корж [7], О. Опарін, П. Лівак, З. Діхтяренко, А. Захаріна, Є. Захаріна, І. Корженко, А. Стешиц, Н. Петренко [9], З. Діхтяренко, І. Корженко, А. Стешиц [12] та ін. У своїх працях науковці підкреслюють важливість комплексного підходу до здоров'я, який включає фізичну активність, раціональне харчування, психоемоційну стійкість і соціальні аспекти життя студентів.

Виклад основного матеріалу. Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання охоплюють основні положення, які сприяють формуванню стійких звичок і навичок підтримки фізичного здоров'я. Вони забезпечують гармонійний розвиток особистості через рухову активність і навчання основам здорового способу життя. Серед основних принципів: регулярність та системність, доступність і послідовність, індивідуалізація, комплексний підхід, варіативність і мотивація, природність та екологічність, соціальна спрямованість.

Регулярність та системність як принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання є ключовими елементами для досягнення сталих результатів у формуванні фізичного та психологічного здоров'я. Дані принципи є основою ефективної системи фізичного виховання, а їх дотримання сприяє підтриманню фізичного здоров'я, підвищенню працездатності та формуванню звичок, які залишаються на все життя. Постійна фізична активність є базою для формування здорових звичок. Регулярні заняття спортом сприяють зміцненню фізичного здоров'я, покращують функціональний стан організму та підвищують рівень витривалості. Для студентів важливо інтегрувати фізичну активність у свій розпорядок дня, роблячи її невід'ємною частиною повсякденного життя. Комплексний підхід до фізичного виховання, що включає послідовне і планомірне навантаження на організм дозволяє поступово покращувати функціональні можливості організму; забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, координації) та мінімізує ризик травм і перевантаження [9].

Доступність і послідовність як принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання мають важливе значення для забезпечення

умов для занять спортом і фізичної активності для всіх студентів, незалежно від їхнього рівня фізичної підготовки, є важливим елементом успішного виховання. Доступність фізичних вправ та спортивних занять у межах університету, разом із поступовим збільшенням навантажень, дозволяють досягти стабільних результатів.

Індивідуалізація як принцип здорового способу життя в системі фізичного виховання передбачає адаптацію методів і засобів фізичної активності до особистих потреб, можливостей і особливостей кожної людини. Врахування індивідуальних потреб, можливостей і особливостей студентів під час планування фізичних занять забезпечує комфорт і максимальну ефективність. Наприклад, адаптація тренувань для студентів із різним рівнем фізичної підготовленості допомагає уникнути перевантажень і підтримує мотивацію [10].

Комплексний підхід як принцип здорового способу життя в системі фізичного виховання означає використання різноманітних методів, засобів і видів діяльності для гармонійного розвитку фізичних, психологічних і соціальних якостей людини. Цей принцип спрямований на досягнення збалансованого здоров'я через поєднання різних складових способу життя: поєднання фізичних вправ із формуванням корисних звичок (правильне харчування, режим сну, гігієна). Комплексний підхід як принцип здорового способу життя в системі фізичного виховання є основою для досягнення оптимального рівня здоров'я і гармонії в житті. Поєднання фізичних, психологічних і соціальних складових дозволяє забезпечити стійкі позитивні результати, підвищити якість життя і створити умови для активного довголіття [10].

Варіативність і мотивація як принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання є ключовими для підтримання інтересу до фізичної активності та досягнення довготривалих результатів у формуванні здорових звичок. Варіативність означає різноманітність форм, методів і засобів фізичного виховання, що допомагають уникнути монотонності та адаптації організму до одноманітного навантаження. Мотивація – це внутрішній або зовнішній стимул, який спонукає людину до регулярних занять фізичною активністю та здорового способу життя [1]. Поєднання цих принципів забезпечує ефективність фізичного виховання та сприяє створенню стійкого фундаменту для здорового способу життя.

Природність та екологічність: максимальне використання природних умов для фізичного виховання (заняття на свіжому повітрі, спортивні ігри в парках); формування екологічної свідомості через активності, пов'язані з природою.

Соціальна спрямованість як принцип здорового способу життя в системі фізичного виховання підкреслює важливість колективних і суспільних аспектів фізичної активності. Вона орієнтується на створення умов для формування соціальних зв'язків, підтримки спільних цінностей і здорової культури в суспільстві: виховання культури взаємодії та співпраці через групові заняття спортом; розвиток навичок соціалізації і лідерства. Соціальна спрямованість як принцип фізичного виховання акцентує увагу на важливості колективної взаємодії, рівного доступу та розвитку культури здорового способу життя. Цей підхід сприяє гармонійному розвитку не лише фізичних якостей особистості, але й формує стійкий фундамент для соціальної інтеграції та побудови здорового суспільства [9].

Висновки.

1. Дотримання принципів формування здорового способу життя у студентські роки є важливим кроком до збереження фізичного та психічного здоров'я на довгі роки.

Основними принципами є: регулярність та системність, доступність і послідовність, індивідуалізація, комплексний підхід, варіативність і мотивація, природність та екологічність, соціальна спрямованість.

2. Регулярна фізична активність, раціональне харчування, індивідуальний підхід та мотивація створюють основу для гармонійного розвитку особистості.

3. У сучасних умовах ці принципи мають бути інтегровані в систему освіти для забезпечення стійкого позитивного впливу на молодь [1-12].

Література

1. Білецька В., Семененко В., Завальнюк В. Особливості прояву здоров'язберігаючої компетентності студентів. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань)* : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції (10 грудня, 2021 р., Київ). К. : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. С. 16-19.

2. Бойко Ю. Ціннісні установки до здоров'я і здорового способу життя та процес їх формування у студентської молоді. *Формування компетентності індивідуального здоров'язбереження: теорія і практика в освітніх процесах* : колективна монографія. К. : Майстерні магістеріуму. 2020. Ч. II. С. 80-118.

3. Данилко В., Кравченко Т. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2023. № 1. С. 55-61. DOI: <https://doi.org/10.31470/2786-6424-1/2023-55-61>

4. Діхтяренко З. М., Чаплигін В. П., Живолович С. А., Коцюба С. Ю., Хоменко В. О. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 4 (177). С. 50-56. URL: <http://surl.li/qeulpt>.

5. Ізбаш Л. Формування культури здоров'я студентів у процесі фізичного виховання студентів політехнічного коледжу : автореф. ... дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Умань, 2017. 20 с.

6. Кенсицька І. Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : автореф. ... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2020. 20 с.

7. Корж Н. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. ... дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Дніпро, 2016. 21 с.

8. Малинський І., Діхтяренко З., Чаплигін В., Хоменко В., Коцюба С. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2020. № 2 (122). С. 100-105. URL: <http://surl.li/qeulpt>.

9. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

10. Ребрина А. Особливості формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2023. №1(159). С. 122-124. URL: <http://surl.li/qeulpt>.

11. Шепеленко Т., Буц А., Бодренкова І. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя : навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с. URL: <http://surl.li/cobfoo>

12. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph.* Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

Stepan Sahaidak, Vasyl Chaplygin. Principles of a healthy lifestyle in the system of physical education of student youth.

Abstract. *The article examines the relevance of forming a healthy lifestyle among students as a key factor in the harmonious development of the individual. The principles of a healthy lifestyle are analyzed, including regularity, accessibility, individualization, integrated approach, motivation, social orientation and environmental friendliness. The paper emphasizes the importance of integrating these principles into the education system to improve the quality of life of young people.*

Keywords: *healthy lifestyle, student youth, physical education, principles, physical and mental development.*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

А. С. Селігей,

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Національного
медичного університету імені О. О. Богомольця;*

Л. М. Пустолякова,

*доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного
університету імені О. О. Богомольця, кандидат педагогічних наук, доцент*

***Анотація.** У статті автори акцентують увагу на формуванні здорового способу життя студентів під час дії спеціальної медичної групи. Процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів дуже складний. Лише при глибокому осмисленні цього процесу можна ефективно і правильно використовувати ті можливості, які є в навчальних закладах для успішної роботи з такими студентами. В наш час особливо необхідне поновлення форм і методів цієї роботи.*

***Ключові слова:** фізичне виховання, рухова активність, здоров'я, спеціальна медична група, студенти, здобувачі вищої освіти, заклад вищої освіти.*

***Актуальність.** Протягом останніх десятиліть і з воєнним станом в Україні склалася загрозлива ситуація – вкрай погіршився стан здоров'я молоді, в тому числі ЗВО. Це пов'язано з війною, зі змінами економічної, екологічної ситуацій на Україні, а також зі зростанням кількості стресів серед населення, збільшенням емоційного, фізичного та інтелектуального навантаження. Оскільки здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям, тому найважливішим завданням предмету «Фізичне виховання» – це турбота про здоров'я студентів, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку [2]. Проте з кожним роком збільшується кількість студентів, які через вади здоров'я займаються у спеціальних медичних групах. І саме предмет «Фізичне виховання» є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, формування у студентів основ здорового способу життя, розвитку та відновлення їх фізичного та психічного здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей..*

Актуальність роботи визначається також тим, що, незважаючи на значну кількість проведених досліджень та заходів, спрямованих на

збереження та відновлення здоров'я студентів, стан здоров'я студентської молоді в Україні має чітку тенденцію до погіршення [5].

Мета роботи: полягає в дослідженні впливу фізичного виховання на формування здорового способу життя у студентів з відхиленнями в стані здоров'я.

Методи дослідження: опитування, спостереження.

Результати. Організація і проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи потребує особливих умов і відповідного технічного забезпечення. В програмах з фізичного виховання передбачено використання технічних пристроїв та засобів контролю стану здоров'я студентів для всіх відділень. Існуючи технічне знаряддя у закладах вищої освіти орієнтовано на здорових студентів. Тому перешкодою у реалізації їх намагань це відсутність технічних засобів, що орієнтовані на студентів спеціальної медичної групи.

Необхідно існуючі технічні пристрої модернізувати або розробити нові. Модернізацію слід спрямувати на зменшення навантаження за рахунок виготовлення або підбору вантажів меншої ваги. У таких випадках загальне навантаження буде значно меншим і у той же час із збереженням структури рухів. Студент задовольняє своє прагнення займатись силовими вправами і разом з тим зберігаються всі зовнішні показники виконання вправ. У подальших заняттях з використанням технічних пристроїв необхідно поступово зменшувати дію проти важелів і тим самим збільшувати навантаження.

Зазначені підходи у роботі зі студентами спеціальної медичної групи пропонують більш привабливі форми занять фізичними вправами, що у свою чергу є досить вагомим і аргументованим засобом покращення стану здоров'я.

Відповідно до сучасних досліджень лише 6 % студентів є здоровими на момент закінчення закладів вищої освіти, близько 50 % випускників мають функціональні відхилення, 45% мають хронічні захворювання [4]. Тому здоровий спосіб життя, для студентів повинен стати щоденною потребою. Тільки виховання цієї потреби у студентські роки дасть змогу забезпечити в майбутньому збереження здоров'я та дієздатності особи.

Актуальність питання формування та інтеграції навичок здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти обумовлена тим, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, який забезпечує психофізичну готовність майбутніх фахових спеціалістів до професійної готовності. Тому в процесі занять з фізичного виховання слід концентрувати увагу на формуванні засад здорового способу життя.

Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно – обґрунтованого режиму дня та харчування. І саме фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді, формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відновлення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей.

Зокрема, важливим елементом організації здорового способу життя студентської молоді є заходи, спрямовані на збільшення фізичної активності і позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності. Адже давно відомо, що стан здоров'я людини, його опірність хворобам пов'язані з резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, які визначають стійкість по відношенню до несприятливих зовнішніх впливів. Збільшення випадків захворюваності серед молоді є результатом фізичної не тренуваності, котра розвивається внаслідок обмеженої рухової активності.

У процесі розвитку молодому організму особливо необхідна м'язова діяльність. Тому недостатня рухова активність, яка не компенсується необхідним по об'єму та інтенсивності фізичними навантаженнями, призводить до розвитку цілого ряду хвороб.

Саме тому в особливо несприятливому стані знаходяться ті, що перенесли якусь хворобу, нерідко виникаючу внаслідок недостатньої рухової активності. Вони надовго залишаються позбавленими активних занять фізичними вправами або, в кращому випадку, отримують невелику, далеко не задовольняючу потреби організму «дозу» фізичних навантажень [2].

Молодому поколінню особливо необхідна рухова активність, причому не тільки в освітній – для повноцінного розвитку та оволодіння майбутньою професією, але і в лікувально-профілактичних цілях, для збереження та зміцнення здоров'я.

Студенти, що відносяться за медичними показниками до спеціальних груп, звичайно, займаються за спеціально розробленими програмами та методиками. Заняття, побудовані при оптимальному навантаженні на кожного студента, зміцнюють студентів фізично, виховують в них основні рухові якості, заповнюють прогалини в їх фізичному розвитку.

Враховуючи зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді постають надзвичайно гостро. У загальному

комплексі заходів, які позитивно впливають на рівень здоров'я сучасного студентства, першочергового значення набуває здоровий спосіб життя. І найважливішу роль у його формуванні відіграють самі студенти. Проте для того, щоб молоді люди прагнули самовдосконалюватись, їх потрібно спрямувати. Студентська молодь не дотримується здорового способу життя часто тому, що не володіє достатніми знаннями та навичками.

Тому найважливішим завданням фізичного виховання є формування у студентів такої системи поглядів на життя, за якої здоров'я було б найважливішою цінністю. Лише усвідомлена турбота про власне здоров'я в комплексі з дозованим фізичним навантаженням забезпечить максимальний ефект [1; 3; 4; 6; 7; 8].

Так, на заняттях з фізичного виховання слід проводити пропагандистську роботу. Основною метою роботи щодо пропаганди здорового способу життя є: знайомство з основами здорового способу життя, формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я; профілактика шкідливих звичок.

Важливим є те, щоб навчання здоровому способу життя носило системний характер і сприяло гармонійному розвитку психофізичних здібностей молоді.

Проаналізувавши літературні джерела [1-9] за темою, можемо зробити ряд **висновків**:

1) одним із ключових питань для кожної країни було, є та залишиться – це збереження та зміцнення здоров'я нації, як гаранта існування незалежної держави, рівень соціально-економічного, наукового та морального розвитку, показник цивілізованості та ефективної взаємодіяльності всіх сфер суспільства [1];

2) пройти курси на платформі «PROMETHEUS»: «Наукова комунікація в цифрову епоху», «Безпека в інтернеті під час війни: практичний курс», «Сексуальна освіта», «Протидія та попередження булінгу в закладах освіти», «Академічна доброчесність: онлайн курс для викладачів, які значно вплинуть на виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності під час тренувань бойовим хортингом [4];

3) дотримуватися методичних рекомендації щодо збереження і зміцнення здоров'я – цінності-цілі для учнів, військових ліцеїстів, студентів, курсантів, спортсменів бойового хортингу: об'єкти для формування активної життєвої позиції [3];

4) фізичне виховання у закладах вищої освіти, як невід'ємна складова формування загальної та професійної культури особистості, є відповідно до

вимог часу одним із найважливіших компонентів формування майбутніх фахівців, що має забезпечити здоровий спосіб життя, підвищення рівня працездатності, збереження і зміцнення здоров'я та сприяти продовженню активного довголіття людини;

5) за результатами опитування більшість студентів хочуть щоб предмет фізичного виховання був не вибірковою дисципліною, а основною, і бажано два рази на тиждень та відкладався протягом 1-3 курсів;

б) сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я. Тому включення предмета «фізичне виховання» до навчального процесу як головного на трьох курсах. Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді;

7) основою формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я.

Література

1. Діхтяренко З. М. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів / З. М. Діхтяренко, О. В. Отравенко, Е. А. Єрьоменко, О. Д. Завістовський // Педагогічна Академія: наукові записки. № 8, 2024. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255>.
2. Кузнецова О. В. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. ЛДУФК, 2005. – 22 с.
3. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.
4. Отравенко Олена. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу / Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2024. Вип. 2 (101). – С. 278-298.
5. Формування здорового способу життя у студентської молоді. [Електронний ресурс] // Наукові праці. Вип. 146. Том 158. URL: <http://lib.chdu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2012/199-187-7>.
6. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khilus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
7. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life

position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

8. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978-83-66567-34-4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

9. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibl. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

Nastya Seligey, Larisa Pustolyakova. Features of the formation of a healthy lifestyle in students assigned to a special medical group due to their health status in physical education classes.

Abstract. In the article, the author focuses on the formation of a healthy lifestyle in students in a special medical group. The process of physical education of students weakened by illness is very complex. Only with a deep understanding of this process can one effectively and correctly use the opportunities that exist in educational institutions for successful work with such students. Nowadays, it is especially necessary to renew the forms and methods of this work.

Keywords: physical education, physical activity, health, special medical group, students, higher education institution.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ І СТУДЕНТІВ ДО СТРЕСУ

М. В. Семенюк,

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Державного податкового університету;*

І. О. Корженко,

*доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання»
Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний
інститут», кандидат педагогічних наук*

Анотація. У статті досліджено механізми адаптації до стресу в спортсменів і студентів із акцентом на психофізіологічні особливості та фактори, що впливають на цей процес. Робота основана на дослідженнях, що висвітлюють важливі аспекти адаптації в умовах фізичного та психологічного стресу, а також на власному аналізі теоретичних даних авторів: аналіз наукових джерел за темою дослідження; перераховано основні: орієнтири на актуальність теоретичного дослідження та завдання, фази й принципи психофізіологічного забезпечення діяльності; описано класифікацію стресів у спортивній діяльності та стресові фактори у спортивній діяльності.

Ключові слова: адаптація до стресу, психофізіологія, студенти, спортсмени, стресори, психічне здоров'я, фізичне відновлення, наукові джерела, класифікація стресів, стресові фактори, спортивна діяльність.

Актуальність теми. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючі на курсантському, учнівському та студентському шляху труднощі (від легкої проблеми до інколи трагічної ситуації) викликають у них емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень. Таким чином, курсанти, учнівська та студентська молодь, які п'ять днів на тиждень навчаються, готуються систематично до уроків і занять, відповідають, пишуть контрольні, тести тощо – систематично піддаються фізіологічним і психологічним зрушенням – стресам, а, отже, швидко стомлюються.

Звертаємо увагу, що тільки після негативних наслідків дія стресу, а потім депресія несуть психосоматичні захворювання. Зміни рівня стресу – це перед усім корисна для організму реакція, яка виникаючи в процесі еволюції людини, сприяє оптимальній адаптації організму до змін умов життя в різних умовах. У той же час сильні та багаторазові повторення дій негативних стресорів можуть призвести до тих наслідків, якими займаються вже лікарі [4; 12].

В Україні з кожним роком зростає актуальність ефективного вирішення питання психофізіологічного забезпечення соціально пріоритетних видів діяльності. Забезпечення діяльності загальноновизнано одним з найважливіших завдань прикладних наук, у тому числі прикладної психофізіології. Однак, на сьогодні зміст психофізіологічного забезпечення діяльності є недостатньо усталеним, відсутнє його чітке визначення.

Мета дослідження: аналіз наукових джерел за темою дослідження; перерахувати основні: орієнтири на актуальність теоретичного дослідження

та завдання, фази й принципи психофізіологічного забезпечення діяльності; описати класифікацію стресів у спортивній діяльності та стресові фактори у спортивній діяльності.

Аналіз літератури за темою дослідження показує, що в найзагальнішому розумінні це поняття пов'язане з наданням людині можливості досягати цілей своєї діяльності. Його можна розділити на два аспекти: внутрішній та зовнішній. Внутрішній аспект означає, що людина досягає цілей діяльності за рахунок власних внутрішніх психофізіологічних ресурсів. Зовнішній аспект – це система заходів, спрямованих на моніторинг, прогнозування та корекцію стану людини з метою підвищення ефективності та надійності діяльності, збереження або відновлення працездатності.

Отже, виявляючи ознаки психофізіології стресу та особливості їх прояву на організм людини було встановлено, що особисті погляди та дослідження щодо аспектів психофізіологічних механізмів стресу відображені в фундаментальних працях Д. Грінберг («Керування стресом», 2002), В. О. Кабашнюк, В. К. Гаврилькевич («Психофізіологія», 2000), В. В. Клименка («Механізми психомоторики людини», 1997), О. Є. Кузів («Психофізіологія», 2017), О. М. Кокуна («Психофізіологія», 2006, «Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності», 2004), М. С. Корольчук («Психофізіологічне забезпечення бойових підрозділів в екстремальних умовах», 2001, «Психофізіологія діяльності», 2003), М. Ю. Макаруч, Т. В. Куценко, В. І. Кравченко, С. А. Данилов («Психофізіологія», 2011), І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба («Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів», 2020), О. Ю. Овчаренко («Психологія стресу та стресових розладів», 2023), Г. Сельє («Стрес без дістреса», 1979), Ю. Л. Трофімова («Психологія», 2000), М. М. Філіппов («Психофізіологія людини», 2003), V. A. Lamme («Towards a true neural stance on consciousness»), 2006, G. Tononi («Information integration: its relevance to brain function and consciousness», 2010) та ін. [4].

Виклад основного матеріалу дослідження.

Основні орієнтири на актуальність теоретичного дослідження:

1. Важливість адаптації до стресу. У сучасному суспільстві, де рівень стресу постійно зростає, адаптація стає все більш важливим фактором збереження здоров'я. Для студентів стрес часто асоціюється з навчанням, а для спортсменів – із інтенсивними фізичними тренуваннями та змаганнями.

2. Фізіологічні та психологічні аспекти стресу. Реакція на стрес включає викид кортизолу, збільшення частоти серцевих скорочень і активацію нервової системи. Неадекватна адаптація до цих змін призводить до втоми, емоційного розладу та хронічного стресу.

3. Психофізіологічні особливості різних груп. У той час як студенти демонструють значне зниження когнітивних здібностей через стрес, спортсмени піддаються ризику фізичного розвитку та травм. Тому для подолання стресу використовуються різні підходи.

4. Інтеграція знань з різних дисциплін. дослідження адаптаційних механізмів у спортсменів та студентів можуть допомогти розробити ефективні стратегії для підтримки їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Основними принципами психофізіологічного забезпечення діяльності є: комплексність, безперервність, доцільність, насиченість та інтенсивність застосування.

Основними фазам є:

1 фаза – до початку професійної діяльності;

2 фаза – протягом робочого циклу;

3 фаза – після закінчення професійної діяльності.

Основним завданням психофізіологічного забезпечення діяльності є: підвищення ефективності діяльності людини при збереженні психічного і фізичного здоров'я. Оптимізація адаптаційних можливостей людини в процесі психофізіологічного забезпечення діяльності вимагає використання двох основних груп методів, пов'язаних між собою: методів отримання інформації та методів впливу (оптимізації). Перший метод – це дослідницький метод, спрямований на отримання інформації, необхідної для ефективної діяльності. Сюди відносяться дані про особливості діяльності, поточні та потенційні адаптаційні можливості, поточний психофізіологічний стан людини, наявність і ступінь впливу адаптаційних факторів. Другий метод використовується для оптимізації адаптаційних можливостей людини. Це передбачає оптимізацію діяльності, соціальних взаємодій та загального стану людини. Як зазначають дослідники, психофізіологічні методи повинні бути практично прийнятними. Занадто складні, трудомісткі і прогностично цінні, але дорогі методи не можуть широко використовуватися на практиці. Тому при виборі методів дослідження та оптимізації психофізіологічного забезпечення діяльності важливо враховувати відносну простоту, інформативність, надійність, ефективність, економічність, зручність і доступність. Виконання цих вимог є необхідною умовою для реального вирішення проблеми психофізіологічного забезпечення діяльності в національному масштабі.

Класифікація стресів у спортивній діяльності. Стрес, пов'язаний зі спортивною діяльністю, можна розділити на дві групи: короткостроковий та довгостроковий вплив на організм.

Короткострокова група.

1. Стресори, що викликають страх: пов'язані з вправами, які в минулому спричиняли травми.

2. Стресори, що викликають неприємні фізіологічні відчуття: втома, біль, погане самопочуття.

3. Стреси, пов'язані зі швидкістю та темпом: наприклад, надмірне очікування зарахування.

4. Стреси, пов'язані з невдачами: наприклад, невдалий старт, помилки в техніці рухів.

Довготривалі групи.

1. Стреси, пов'язані з небезпекою та ризиком: акробатика, стрибки з трампліну, альпінізм, мотоцикл, хокей на льоду.

2. Стреси, пов'язані з тривалими навантаженнями: тривалі фізичні вправи, що призводять до фізичної та розумової втоми.

3. Стреси, пов'язані з конкуренцією: тривала конкуренція.

4. Стреси, пов'язані з ізоляцією: перебування далеко від дому та сім'ї під час змагань.

Стресові фактори у спортивній діяльності. Стресори визначаються як фактори внутрішнього та зовнішнього середовища, які викликають стан напруги або стресу.

Внутрішні стресори: стресор внутрішньої невизначеності – виникає коли спортсмен не впевнений, що всі внутрішні механізми, які гарантують спортивний результат, спрацюють оптимально в потрібний момент. Сюди відносяться коливання спортивної техніки, фізичних якостей, функціонального стану та інші суб'єктивні розлади. Стресові фактори внутрішнього характеру – це проявляється у вигляді суб'єктивно неприємних переживань під час спортивних змагань, страху поганого результату, страху травми, ризику поразки тощо.

Зовнішні стресори:

1. Зовнішній стрес невизначеності – викликається недостатньою чіткістю умов змагальної боротьби, непередбачуваністю розвитку подій, тактики і спортивної форми суперників і партнерів, а також можливістю виникнення зовнішніх перешкод об'єктивного характеру.

2. Зовнішні стресові фактори – вони можуть виникати внаслідок можливості недосягнення цілей або втрати престижу, фінансових втрат, нанесення шкоди інтересам команди або інтересам інших людей. Отже,

стресори невизначеності пов'язані з характером діяльності і мають первинний характер. Стресори суттєвості пов'язані з відповідальністю за оцінку майбутніх результатів діяльності. Стресори внутрішньої значущості визначаються характером внутрішньої суб'єктивної оцінки індивідом результативності особисто важливих мотивів, тоді як стресори зовнішньої значущості визначаються характером зовнішнього контролю та оцінкою особисто і соціально важливих наслідків конкурентної діяльності [1-12].

Отже, на основі аналізу наукових джерел за темою дослідження, можна зробити **висновки:**

- у науковій статті представлено порівняльний аналіз психофізіологічних особливостей фізичної адаптації до стресу в спортсменів і студентів через:

- важливість адаптації до стресу (адаптація до стресу важлива як для студентів, так і для спортсменів. У сучасному суспільстві, де рівень стресу постійно зростає, механізми адаптації відіграють важливу роль у підтримці фізичного та психічного здоров'я),

- фізіологічні та психологічні аспекти стресу (реакції на стрес включають викид кортизолу, збільшення частоти серцевих скорочень і активацію нервової системи. Неадекватна адаптація до цих змін може призвести до втоми, емоційного розладу та хронічного стресу, що може негативно вплинути на загальний стан здоров'я),

- психофізіологічні особливості різних груп (студенти демонструють значне зниження когнітивних функцій, викликане стресом, тоді як спортсмени піддаються ризику фізичних травм і зниження фізичної працездатності. Для різних груп потрібні різні підходи до управління стресом),

- інтеграція знань із різних дисциплін (дослідження адаптаційних механізмів у спортсменів і студентів можуть допомогти розробити ефективні стратегії для підтримки їхнього фізичного і психічного здоров'я. Сюди входять способи вивчення адаптаційних можливостей і способи впливу на них для оптимізації адаптаційних можливостей),

- психофізіологічна підтримка діяльності (ефективна підтримка діяльності передбачає комплексний підхід до моніторингу, прогнозування та модифікації стану людини. Це дозволяє підвищити ефективність і надійність діяльності, зберегти або відновити працездатність),

- класифікація стресових факторів у спортивній діяльності (стресові фактори у спорті можна розділити на дві групи: короткострокові та довгострокові. Кожна з цих груп має свої особливості та впливає на організм спортсмена).

Література

1. Бондарь Даниель. Прочитай і живи / Даниель Бондарь. – К.: Джерело життя, 2011 – 352 с.
2. Гончаренко В. І. Олімпійський спорт : навч. посіб. / Гончаренко В. І., Іваній І. В., Кудренко А. І. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 364 с.
3. Діхтяренко З. М., Чаплигін В. П., Живолович С. А., Коцюба С. Ю., Хоменко В. О. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2024. № 4 (177). С. 50-56. URL: <http://surl.li/qeulpt>.
4. Малинський І., Діхтяренко З., Чаплигін В., Хоменко В., Коцюба С. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2020. № 2 (122). С. 100-105. URL: <http://surl.li/qeulpt>.
5. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник / Ольга Єжова. – Київ: Університетська книга, 2017. – 127 с.
6. Нагульник Л. Б. Психологія стресу / Леонід Богданович Нагульник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
7. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів / Олександр Юрійович Овчаренко. – Київ: Університет «Україна», 2023. – 266 с.
8. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навч. посібн / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.
9. Стороні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі / Міту Стороні. – Київ: Книголав, 2021. – 272 с.
10. Титаренко Т. М. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій / Тетяна Михайлівни Титаренко. – Київ: Міленіум, 2011. – 272 с.
11. Цимбалюк М. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів / М. Цимбалюк // Вісник Львівського університету. – 2022.
12. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph.* Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

M. Semenyuk, I. Korzhenko. Psychophysiological features of the adaptation of the body of athletes and students to stress.

Abstract. The article investigates the mechanisms of adaptation to stress in athletes and students with an emphasis on psychophysiological features and factors influencing this process. The work is based on studies that highlight important aspects of adaptation under conditions of physical and psychological

stress, as well as on the authors' own analysis of theoretical data: analysis of scientific sources on the topic of the study; the main ones are listed: guidelines for the relevance of theoretical research and tasks, phases and principles of psychophysiological support of activity; the classification of stresses in sports activities and stress factors in sports activities are described..

Keywords: *adaptation to stress, psychophysiology, students, athletes, stressors, mental health, physical recovery, scientific sources, classification of stresses, stress factors, sports activities.*

ФІНАНСОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СПОРТУ ОСІБ ІЗ ІНВАЛІДНІСТЮ

М. В. Стадник,

головний консультант Секретаріату Комітету Верховної Ради України з питань бюджету, кандидат економічних наук;

О. В. Ключка,

заступник декана з навчально-організаційної роботи Факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту Державного податкового університету, кандидат економічних наук, доцент;

Ю. А. Хамула,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету

Анотація. *У статті проаналізовано нормативно-правове забезпечення регулювання фінансового забезпечення фізкультурно-спортивної реабілітації та спорту осіб із інвалідністю. Осмислено зміни видатків державного бюджету протягом 2020-2027 року та деталізовано фінансове забезпечення напрямів фізкультурно-спортивної реабілітація та спорту осіб з інвалідністю на 2025 рік. У результаті дослідження здійснено узагальнення та сформовано висновки.*

Ключові слова: *спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація, особа з інвалідністю, державний бюджет, бюджетна програма 3401110.*

Вступ. *Фізкультурно-спортивна реабілітація – це система заходів, розроблених із застосування фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму*

для поліпшення фізичного і психологічного стану. Метою заходів фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю є оптимізація дій, скерованих на інтеграцію інвалідів до активного життя у суспільстві, покращення їх фізичного і функціонального стану та відновлення їх працездатності засобами фізичної культури і спорту.

В Україні спортивний рух осіб з інвалідністю розпочався у 1989 році шляхом створення фізкультурно-спортивних та оздоровчих клубів осіб з інвалідністю, які у подальшому стали основою для створення національних федерацій спорту інвалідів з різними нозологіями: опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху тощо.

За висновками міжнародних експертів в Україні створено унікальну державну систему управління фізичною культурою і спортом осіб з інвалідністю, пріоритетними напрямками діяльності якої є вжиття заходів для розвитку спорту вищих досягнень серед осіб з інвалідністю, а також фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю.

Зважаючи на це, щороку у державному бюджеті на здійснення відповідних напрямів передбачається певна сума видатків. Саме тому аналіз рівня фінансового забезпечення фізкультурно-спортивна реабілітація та спорту осіб з інвалідністю лише актуалізується, оскільки вказаний вид реабілітації та спорту дає змогу людям з обмеженими можливостями відчути свою необхідність в команді, проявити свої індивідуальні навички, таланти і самореалізувати себе у суспільстві.

Мета дослідження полягає у вивченні напрямів та фінансових інструментів державної підтримки фізкультурно-спортивної реабілітації та спорту осіб з інвалідністю.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися загальнонаукові та спеціальні методи пізнання, зокрема: *системно-аналітичний* – при теоретичному узагальненні положень нормативно-правових актів, що регулюють питання фінансового забезпечення фізкультурно-спортивної реабілітації та спорту осіб з інвалідністю; *ретроспективний* – при визначенні змін видатків за досліджуваним напрямом державної політики держави; *порівняльного економічного аналізу та синтезу* – при оцінці особливостей фінансового забезпечення напрямів фізкультурно-спортивної реабілітація та спорту осіб з інвалідністю; *абстрактно-логічний* – при узагальненні і формуванні висновків.

Результати дослідження. Частиною четвертою статті 49 Конституції України встановлено, що держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту [4, с. 49]. 13 грудня 2006 року Генеральною Асамблеєю ООН

схвалено Конвенцію про права осіб з інвалідністю, яка є міжнародним договором, де визначаються права осіб з інвалідністю і зобов'язання держави в заохоченні, захисті й забезпеченні повного та рівного здійснення всіма особами з інвалідністю всіх прав людини й основоположних свобод, а також у заохоченні поважання притаманного їм достоїнства. Цей акт є першою конвенцією з прав людини в 21 столітті і першим юридично обов'язковим документом для всебічного захисту прав осіб з інвалідністю [3].

При цьому фізкультурно-спортивну реабілітацію, проведення з особами з інвалідністю, дітьми з інвалідністю фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів організовують центральні органи виконавчої влади, що реалізують державну політику у сферах соціального захисту населення, освіти, молоді, фізичної культури та спорту [9, с. 40].

Таблиця 1

Перелік заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та спорту осіб з інвалідністю, що реалізуються за рахунок державного бюджету [5]

Назва заходу	Відповідальні за реалізацію
реабілітаційно-спортивні збори для осіб з інвалідністю	Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»
всеукраїнські оздоровчі табори для осіб з інвалідністю	Національний комітет спорту інвалідів України
табори фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб з інвалідністю	Фонд соціального захисту інвалідів та регіональні центри з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»
реабілітаційно-спортивні збори за участі бійців, які отримали поранення або інвалідність внаслідок участі в бойових діях	Національний комітет спорту інвалідів України
програма активної реабілітації «Повернення до життя»	Всеукраїнське громадське об'єднання «Національна асамблея інвалідів України», Національний комітет спорту інвалідів України за підтримки Офісу Агенції НАТО з підтримки і постачання (NSPA) в Україні, Міністерство соціальної політики України та Міністерство молоді та спорту України

Ключовим державним органом на сьогодні є Міністерство молоді та спорту України (далі – Мінмолодьспорт), яке координує та забезпечує реалізацію окремих заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та спорту осіб з інвалідністю (табл. 1) за рахунок коштів, передбачених у державному бюджеті за бюджетною програмою 3401110 «Розвиток спорту серед осіб з інвалідністю та їх фізкультурно-спортивна реабілітація» (далі – бюджетна програма 3401110) (рис. 1).

Зауважимо, що до 2022 року бюджетні призначення за бюджетною програмою 3401110 встановлювались виключно за загальним фондом. Проте з 2022 року, після внесення відповідних змін до бюджетного законодавства, за цією бюджетною програмою додався і спеціальний фонд державного бюджету. Так, відповідно до Бюджетного кодексу України (далі – БКУ) (п.5.1 ч. 3 ст. 29 БКУ) з 2022 року джерелом формування спеціального фонду, є кошти отримані за рахунок надходження плати за ліцензії на провадження діяльності у сфері організації та проведення азартних ігор і за ліцензії на випуск та проведення лотерей, частина яких, серед іншого, і направляється на реалізацію програм фізичної культури і спорту (п. 5.1 ч. 4 ст. 30 БКУ) [2, с. 29-30].

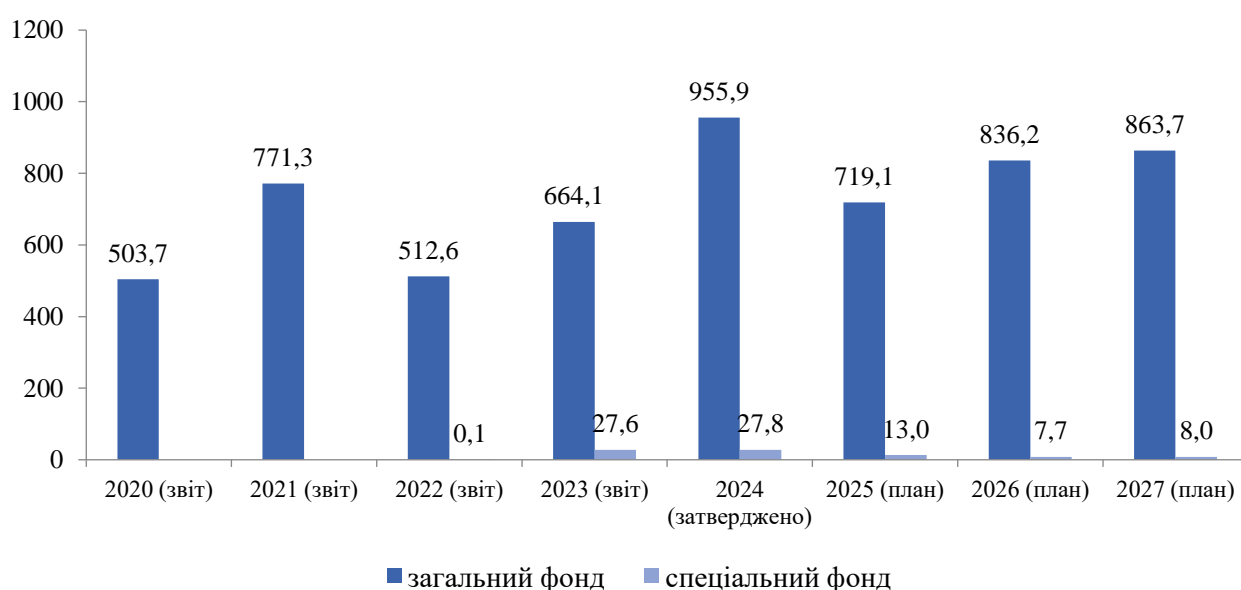


Рис. 1. Зміна видатків на фізкультурно-спортивну реабілітацію та спорт осіб з інвалідністю протягом 2020-2027 років*

**Джерело: складено авторами на основі аналізу Закону України «Про Державний бюджет України» на відповідний рік, зокрема, бюджетної програми 3401110.*

Рис. 1 показав, що динаміка видатків на фізкультурно-спортивну реабілітацію та спорт осіб з інвалідністю у 2020-2027 роках є доволі варіативною, що в першу чергу, залежить від року проведення, підготовки та участі українських паралімпійських спортсменів у вітчизняних, міжнародних змаганнях та олімпіадах.

Загалом спостерігається позитивна динаміка збільшення витрат на розвиток фізкультурно-реабілітаційної та спортивної роботи серед осіб з інвалідністю.

При цьому вважаємо, що додаткове збільшення фінансування фізкультурно-спортивної діяльності осіб з інвалідністю можливе за рахунок позабюджетних коштів за рахунок спонсорської та благодійної діяльності.

Для більшої наочності деталізуємо особливості зміни бюджетних видатків на відповідну ціль на прикладі 2024-2025 років. Так, у 2024 році у державному бюджеті за бюджетною програмою 3401110 спочатку було передбачено 988,8 млн грн, однак у вересні з метою додаткового фінансового забезпечення сектору безпеки і оборони, шляхом внесення змін до державного бюджету, бюджетні призначення за вказаною бюджетною програмою за загальним фондом було зменшено на 5 млн грн – до 983,7 млн грн.

Що стосується видатків державного бюджету на 2025 рік, то в поданій Кабінетом Міністрів України редакції законопроекту на фізкультурно-спортивну реабілітацію та спорт осіб з інвалідністю передбачалось спрямувати 727,1 млн грн. Проте рішенням Комітету Верховної Ради України з питань бюджету видатки за бюджетною програмою 3401110 за загальним фондом на 2025 рік було збільшено на 5 млн грн – до 732 млн грн.

Відтак, практика сьогодення показала, що видатки на фізкультурно-спортивну реабілітацію та спорт осіб з інвалідністю зазнають змін не лише на стадії виконання державного бюджету, але і на стадії складання проекту державного бюджету на наступний рік.

Крім того, слід відмітити, що результативні показники, визначені Мінмолодьспортом у паспортах бюджетної програми 3401110 на досліджувані роки, перевантажені інформацією, що не дає можливості належно оцінити відповідність показників витрат показникам продукту і ефективності в розрізі бюджетної програми. Ці результативні показники не дають змоги встановити ефективність/результативність витрачених державою коштів, що призводить до недотримання таких принципів бюджетного процесу, як обґрунтованість і відповідальність. Так, показники ефективності, зокрема обсяги середніх витрат на забезпечення діяльності

одного працівника, або показники середньомісячної заробітної плати одного працівника жодним чином не характеризують ступінь розвитку фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю.

Зауважимо, що кошти, передбачені у державному бюджеті для фізкультурно-спортивної реабілітації та спорт осіб з інвалідністю використовуються відповідно до Порядків № 198 [7] та № 199 [8], спрямовуючись на:

1) забезпечення діяльності штатної команди національних збірних команд України з видів спорту осіб з інвалідністю, придбання малоцінного інвентарю, спортивного одягу, взуття та аксесуарів загального і спеціального призначення, обладнання та інвентарю довгострокового використання для підготовки спортсменів національних збірних команд з видів спорту осіб з інвалідністю до участі у всеукраїнських та міжнародних змаганнях та забезпечення їх участі в таких змаганнях;

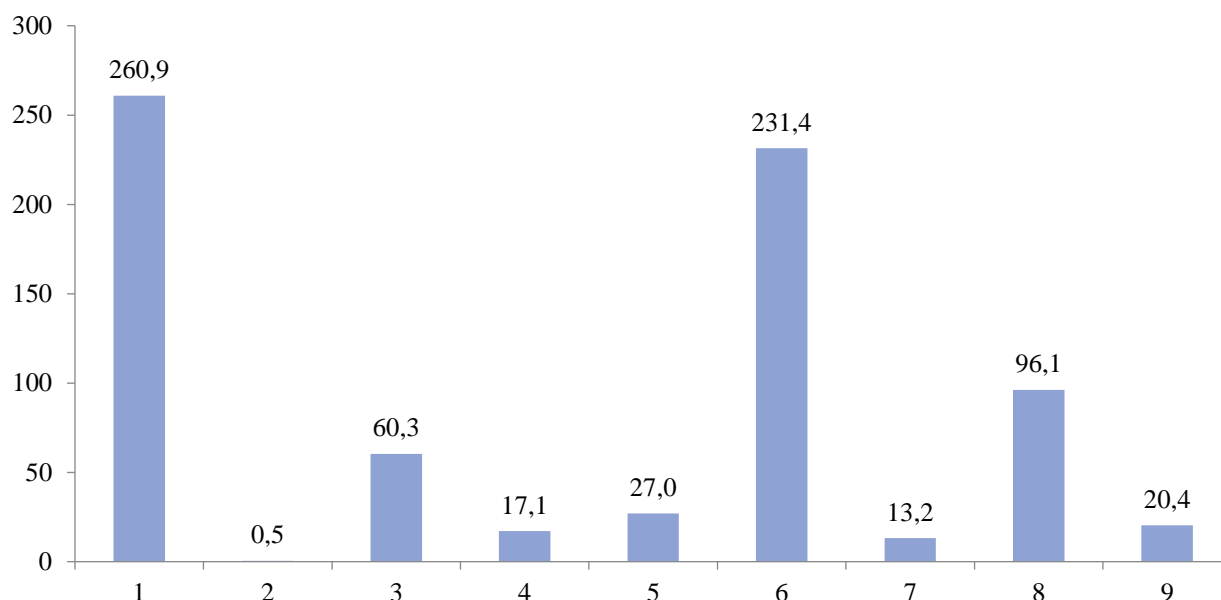


Рис. 2. Планове фінансове забезпечення напрямів фізкультурно-спортивної реабілітація та спорту осіб з інвалідністю на 2025 рік (млн грн)^{1,2} [1]

Примітка:

¹ Без врахування доданих у процесі затвердження державного бюджету на 2025 рік видатків у розмірі 5 млн грн, розподіл яких стане зрозумілим після затвердження паспорту бюджетної програми на 2025 рік.

² Розшифровка напрямів:

1 – Організація і проведення навчально-тренувальних зборів в Україні та за кордоном, всеукраїнських змагань, міжнародних змагань в Україні та участь в них за кордоном, всеукраїнських заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю.

2 – Надання фінансової підтримки Всеукраїнському реабілітаційно-відновлювальному спортивному центру НКСІУ на організаційне та матеріально-технічне забезпечення його діяльності.

3 – Виплата грошових винагород спортсменам-чемпіонам, призерам спортивних змагань міжнародного рівня та їх тренерам.

4 – Інформаційно-технічне забезпечення діяльності Медіа центру НКСІУ та здійснення заходів із популяризації фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю в Україні та висвітлення підготовки і участі національних збірних команд осіб з інвалідністю.

5 – Надання фінансової підтримки базі паралімпійської і дефлімпійської підготовки Західному реабілітаційно-спортивному центру (Львівська обл.) на організаційне та матеріально-технічне забезпечення його діяльності.

6 – Забезпечення діяльності штатної команд національних збірних команд України з видів спорту осіб з інвалідністю.

7 – Забезпечення діяльності Українського центру з фізичної культури та спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт».

8 – Виплата державних стипендій, стипендій Президента України та Кабінету Міністрів України, призначених у встановленому законодавством порядку.

9 – Надання фінансової підтримки Національному комітету спорту інвалідів України на поточне утримання, проведення заходів з розвитку та популяризації паралімпійського та дефлімпійського руху та спорту серед осіб з інвалідністю.

2) забезпечення діяльності Українського центру з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт»;

3) організацію і проведення навчально-тренувальних зборів в Україні та за кордоном, всеукраїнських змагань, міжнародних змагань в Україні з видів спорту осіб з інвалідністю, всеукраїнських заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю, забезпечення участі національних збірних команд з видів спорту осіб з інвалідністю у міжнародних змаганнях в Україні та за кордоном, включених до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України на відповідний рік;

4) виплату грошових винагород спортсменам – чемпіонам, призерам спортивних змагань міжнародного рівня та їх тренерам;

5) виплату державних стипендій, стипендій Президента України та Кабінету Міністрів України, призначених в установленому законодавством порядку (рис. 2).

Загалом, на фінансове забезпечення фізкультурно-спортивної реабілітації та спорту осіб із інвалідністю на 2025 рік заплановано спрямувати 732 млн грн, з яких 719 млн грн з загального фонду державного бюджету та майже 13 млн грн – зі спеціального фонду державного бюджету.

Водночас, у 2025 році надходження від плати за ліцензії на

провадження діяльності у сфері організації та проведення азартних ігор і за ліцензії на випуск та проведення лотерей, що зараховуються до спеціального фонду державного бюджету, планується спрямувати на:

- ✓ капітальні видатки для розвитку та створення об'єктів Західного реабілітаційно-спортивного центру – 4,72 млн грн,

- ✓ придбання спортивного обладнання та інвентарю довгострокового використання для забезпечення діяльності штатних збірних команд з видів спорту осіб з інвалідністю – 8,23 млн грн.

Найбільше коштів, а саме 492,3 млн грн (67 % від загального фінансового забезпечення) передбачено на:

- ✓ організацію і проведення навчально-тренувальних зборів, всеукраїнських та міжнародних змагань, всеукраїнських заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю – 260,9 млн грн (або майже 36 %);

- ✓ забезпечення діяльності штатної команд національних збірних команд України з видів спорту осіб з інвалідністю – 231,4 млн грн (або 31 %).

Важливо зазначити, що у цілому в Україні різними формами фізкультурно-спортивної та реабілітаційної роботи охоплено близько 60 тис. осіб з інвалідністю, 10 % з яких – це діти з інвалідністю (близько 6 тис. дітей). Фізкультурно-спортивну та реабілітаційну роботу у дитячо-юнацьких спортивних школах для дітей з інвалідністю усіх типів здійснюють близько 500 тренерів-викладачів із 33 видів спорту, що складає майже 80 % від загальної кількості визнаних видів спорту для осіб з інвалідністю в Україні [6].

Висновки.

Залучення осіб із інвалідністю до активного громадського життя, забезпечення рівних прав з представниками інших верств населення – пріоритетні питання інклюзивного суспільства, які потребують вирішення як в Україні, так і світі в цілому. На жаль, в Україні здебільшого лише дискутують про необхідність створення безбар'єрного простору для таких осіб, життя людей з інвалідністю досі залишається важким. Оскільки професійна діяльність і соціальна активність осіб з інвалідністю значною мірою визначаються фізичним станом і функціональними можливостями організму, фізкультурно-спортивні та реабілітаційні заходи мають важливе значення. Так, незважаючи на проблеми зі здоров'ям, вони долають власну слабкість і доводять, що для людського духу немає обмежень.

Отже, фізкультурно-реабілітаційна та спортивна робота має велике соціальне значення. Саме тому, враховуючи зростаючу кількість осіб з

інвалідністю, у тому числі травмованих під час бойових дій, система реабілітації потребує розбудови та поліпшення. Власне напрацювання рекомендацій та пропозицій щодо зміни підходів в організації фізкультурно-спортивної реабілітації та спорту осіб з інвалідністю може бути перспективним напрямом подальших досліджень у межах даної проблематики.

Література

1. Бюджетний запит Міністерства молоді та спорту України на 2025-2027 роки. URL: <https://mms.gov.ua/ministerstvo/obsyagi-byudzhetnih-priznachen-asignuvan-ta-provedenih-vidatkiv-byudzhetu/byudzhetni-zapiti/2025-rik>.
2. Бюджетний кодекс України : від 08.07.2010 № 2456-VI (зі змінами). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/2456-17>.
3. Конвенція про права осіб з інвалідністю : від 13.12.2006. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71.
4. Конституція України : від 28.06.1996 № 254к/96-ВР (зі змінами). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>.
5. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України. URL : <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>.
6. Офіційний сайт Національної асамблеї людей з інвалідністю України. URL : <https://naiu.org.ua/archives/news/natsionalnyj-komitet-sportu-invalidiv-ukrayiny-vidznachenyj-znakom-narodnoyi-poshany-hrest-gromadyanskyh-zaslug>.
7. Порядок використання коштів, передбачених у державному бюджеті для фізкультурно-спортивної реабілітації та спорту осіб з інвалідністю : постанова Кабінету Міністрів України від 02.03.2011 № 198 (зі змінами). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/198-2011-%D0%BF>.
8. Порядок використання коштів, передбачених у державному бюджеті для фінансової підтримки паралімпійського руху в Україні : постанова Кабінету Міністрів України від 28.02.2011 № 199 (зі змінами). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/199-2011-%D0%BF>.
9. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні : Закон України від 06.10.2005 № 2961-IV (зі змінами). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/2961-15>.

Maryna Stadnyk, Olha Kliuchka, Yurii Khamula. Financial Support for Physical, Sports Rehabilitation and Sports for Persons with Disabilities.

Abstract. *The article analyzes the regulatory framework governing the financial support for physical, sports rehabilitation and sports for persons with disabilities. Examined changes in state budget expenditures from 2020 to 2027 and detailed the financial provision for physical, sports rehabilitation and sports for persons with disabilities for 2025. As a result, made generalizations and formulated conclusions.*

Keywords: *sport, physical and sports rehabilitation, person with disabilities, state budget, budget program 3401110.*

Секція 2.

ПИТАННЯ ДОДИПЛОМНОЇ ТА ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ; ПІДГОТОВКИ РЕАБІЛОЛОГІВ, ТРЕНЕРІВ, ІНСТРУКТОРІВ, ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ДЮСШ – ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ХОРТИНГУ, ІНСТРУКТОРІВ ІЗ СПОРТУ

Я. П. Бойко, М. В. Сергієнко,

*здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня навчання
кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Державного податкового університету;*

С. А. Живолович,

*старший викладач кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-
спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій,
спорту та реабілітації Державного податкового університету*

Анотація. У науковій публікації співавторами перераховано: мету, основні завдання, структура та організація діяльності дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ); роль ДЮСШ у соціалізації дітей та підлітків; звернено увагу на «Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» [8] – це є підґрунтям для якісної підготовки майбутніх тренерів, інструкторів із визначених видів спорту.

Ключові слова: дитячо-юнацька спортивна школа, тренер, освіта, спорт, мета, завдання, етапи навчання, майбутні тренери, значення спортивної школи.

Вступ. Дитячо-юнацька спортивна школа (ДЮСШ) або скорочено спортивна школа – заклад позашкільної освіти спортивного профілю.

Дитячо-юнацькі спортивні школи розвивають здібностей вихованців в обраному виді спорту, створюють умови для виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортивного резерву для збірних команд України.

Станом на жовтень 2011 року в Україні функціонує 1687 дитячо-

юнацьких спортивних шкіл різних форм власності та підпорядкування, в яких налічується більше півмільйона вихованців віком від 6 до 18 років.

До занять у спортивних школах також залучено 6,5 тис. дітей-інвалідів різних нозологій. 191 спортивна школа має статус спеціалізованої школи олімпійського резерву.

Тому, *метою* публікації є опис можливостей ДЮСШ, для підготовки майбутніх тренерів, інструкторів із спорту.

Аналіз наукових джерел. Так як метою ДЮСШ – є забезпечення всебічного розвитку дітей та молоді через фізичну активність, а також у створенні умов для досягнення високих спортивних результатів. Тому питанням щодо всебічного розвитку дітей та молоді через фізичну активність систематично займаються науковці, тренери, педагоги і т.д. всього світу [3-7; 9 та ін.]: З. Діхтяренко, І. Корженко, А. Стешиц «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій» [9], Н. Довгань «Науково-методичні аспекти спортивної підготовки спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти», О. Опарін, П. Лівак, З. Діхтяренко, А. Захаріна, Є. Захаріна, І. Корженко, А. Стешиц, Н. Петренко «Методики фізичного виховання у валеології» [7], І. Корженко, О. Бельорін-Еррера, К. Козлова «Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів» [5], О. Отравенко, З. Діхтяренко, В. Ганчева, Е. Єрьоменко «Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу» [6] та ін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Незалежно від їх підпорядкування та форми власності, дія «Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» [8] (ДЮСШ) поширюється на такі типи спортивних шкіл, як:

- комплексні дитячо-юнацькі спортивні школи,
- дитячо-юнацькі спортивні школи з видів спорту,
- дитячо-юнацькі спортивні школи для осіб з інвалідністю,
- спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву,
- спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи для осіб з інвалідністю паралімпійського та дефлімпійського резерву.

Мінмолодьспорт здійснює в установленому порядку організаційно-методичне забезпечення діяльності спортивних шкіл незалежно від підпорядкування, типу і форми власності. До 2013 року організаційно-

методичне забезпечення діяльності спортивних шкіл здійснювалось взаємно з МОН (подвійне підпорядкування).

Спортивні школи можуть бути державної, комунальної або приватної форми власності.

Засновником спортивних шкіл можуть бути:

- центральні та місцеві органи виконавчої влади і органи місцевого самоврядування;

- фізкультурно-спортивні товариства, інші громадські об'єднання фізкультурно-спортивної спрямованості;

- підприємства, установи, організації та їх об'єднання (до 2020 року «підприємства, установи, організації та їх об'єднання, крім державних та комунальних»);

- громадяни України.

Спортивна школа є юридичною особою і діє на підставі статуту, що розробляється на основі «Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» та затверджується засновником (власником).

Проблемним питанням є фінансування та сучасне оснащення спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, а також визначення нової методології фізичного виховання дітей та молоді [1].

Основні завдання мети ДЮСШ можна окреслити таким чином:

1. Формування фізично здорового покоління. Однією з найважливіших функцій ДЮСШ є сприяння фізичному розвитку дітей, покращення їхнього здоров'я через регулярні тренування та участь у спортивних змаганнях.

2. Виявлення та розвиток талановитих дітей. Спортивні школи є платформою для виявлення дитячих талантів у різних видах спорту. Викладачі та тренери прагнуть знайти юних спортсменів, які можуть досягти високих результатів на міжнародних змаганнях.

3. Підготовка кваліфікованих спортсменів. Окрім загального фізичного розвитку, ДЮСШ також займаються професійною підготовкою спортсменів, щоб вони могли брати участь у змаганнях різного рівня – від місцевих до міжнародних.

4. Виховання моральних та етичних цінностей. ДЮСШ також сприяють формуванню моральних якостей, таких як чесність, відповідальність, дисципліна, повага до суперників, командний дух та працьовитість.

5. Пропаганда здорового способу життя. Через спортивні заняття, тренування та змагання дитячо-юнацькі школи пропагують здоровий спосіб життя, допомагаючи дітям формувати правильні звички щодо харчування,

відпочинку та фізичних навантажень.

Структура та організація діяльності ДЮСШ:

ДЮСШ організовуються при спортивних клубах, муніципальних або державних установах. Вони мають різні рівні підготовки в залежності від віку та спортивної кваліфікації учнів. У дитячо-юнацьких школах зазвичай існують наступні етапи навчання:

1. Початковий етап – орієнтований на дітей молодшого віку (з 6-7 років), де здійснюється загальний фізичний розвиток, ознайомлення з основами різних видів спорту, без спеціалізації.

2. Основний етап – тут вже проводиться спеціалізація в одному з видів спорту, створюються умови для глибшого навчання і тренувань.

3. Вищий етап – тренування спортсменів високого рівня, підготовка до участі в змаганнях різного рівня, включаючи національні та міжнародні турніри.

Для кожного етапу передбачено відповідні навчальні програми та тренувальні плани, що дозволяють досягти максимальних результатів у певній дисципліні.

Роль ДЮСШ у соціалізації дітей та підлітків:

Дитячо-юнацькі спортивні школи відіграють важливу роль у соціалізації молоді. Вони сприяють розвитку таких важливих соціальних навичок, як:

1. Командна робота. Спорт – це не лише індивідуальні досягнення, а й робота в команді, співпраця з іншими спортсменами.

У командних видах спорту, таких як футбол, баскетбол, волейбол, діти вчаться взаємодіяти, підтримувати один одного і працювати на спільний результат.

2. Морально-етичне виховання. Спортивний процес включає дисципліну, відповідальність, прагнення до досягнення мети, що є важливим не тільки для спортивної кар'єри, а й для розвитку особистості дитини. Це виховує у дітей повагу до правил, чесність та боротьбу за перемогу, навіть у складних умовах.

3. Психологічна стійкість. Спорт допомагає формувати здатність долати труднощі, не здаватися в складних ситуаціях. Втрата або поразка на змаганнях вчить дітей не опускати руки, а використовувати невдачі як стимул для подальшого розвитку.

Отже, дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) займають центральне місце в розвитку фізичного виховання та спорту. Для того щоб ця система працювала ефективно, необхідно забезпечити належне фінансування, вдосконалювати навчально-методичну базу, покращувати

умови для тренувань та більше уваги приділяти морально-етичному вихованню дітей.

Висновок:

1. ДЮСШ – це одне з місць підготовки майбутніх тренерів, інструкторів із спорту.

Адже, дитячо-юнацька спортивна школа є важливим елементом системи фізичного виховання, що сприяє всебічному розвитку дітей та молоді. Вона не лише забезпечує фізичний розвиток та підготовку кваліфікованих спортсменів, але й відіграє ключову роль у соціалізації молоді, формуванні моральних і етичних цінностей, а також пропаганді здорового способу життя.

2. Через систематичне заняття спортом діти набувають важливих навичок, таких як командна робота, психологічна стійкість та дисципліна, що є необхідними для їх подальшого життя.

3. Для забезпечення ефективності діяльності ДЮСШ необхідно постійно покращувати умови навчання та тренувань, вдосконалювати методичну базу та забезпечувати належне фінансування, що дозволить сприяти розвитку здорового і успішного покоління [1; 2; 8].

Література

1. Дитячо-юнацька спортивна школа. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>.
2. Дитячо-юнацька спортивна школа. Національний олімпійський комітет України. Дитячо-юнацькі спортивні школи: організація та функціонування. URL: <https://noc-ukr.org>.
3. Діхтяренко З. М. Досягнення українських спортсменів на змаганнях із Паралімпійських ігор – стимул для активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу (учні, військові ліцеїсти, студенти та курсанти) / З. М. Діхтяренко, В. В. Веселова, В. П. Чаплигін, Ю. М. Нежинський // Педагогічна Академія: наукові записки. № 13, 2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14518983>.
4. Діхтяренко З. М. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів / З. М. Діхтяренко, О. В. Отравенко, Е. А. Єршоменко, О. Д. Завістовський // Педагогічна Академія: наукові записки. № 8, 2024. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255>.
5. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 19-30.

6. Отравенко Олена. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу / Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрмоєнко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2024. Вип. 2 (101). – С. 278-298.

7. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

8. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/170897113>.

9. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khilus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

Ya. Boyko, M. Serhiienko, S. Zhivolovich. Children's and Youth Sports School - training of future Horting coaches, sports instructors.

Abstract. The scientific publication lists: the purpose, main tasks, structure and organization of the activities of the Youth Sports School; the role of the Youth Sports School in the socialization of children and adolescents; attention is drawn to the «Regulations on the Children's and Youth Sports School» [8] – this is the basis for the training of future coaches, sports instructors.

Keywords: children's and youth sports school, coach, education, sports, purpose, tasks, stages of training, the meaning of the sports school.

РОЛЬ ФУТЗАЛУ В ІНТЕГРАЦІЇ СТУДЕНТІВ У НОВЕ СОЦІАЛЬНО-ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ

І. С. Ващенко,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету;

А. В. Стешиц,

заступник завідувача кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація. У публікації розглянуто вплив футзалу на процес соціальної адаптації студентів у новому соціально-освітньому середовищі.

Аналіз теоретичних основ та експериментальні дослідження підтвердили, що командна гра сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню почуття відповідальності та зміцненню соціальних зв'язків. Дослідження показало, що участь у програмах, заснованих на заняттях футзалом, значно покращує рівень адаптації студентів, підвищує їхню ініціативність та готовність до командної роботи. Практичне впровадження футзалу в адаптаційні програми університетів сприяє створенню гармонійної студентської спільноти.

Ключові слова: футзал, соціальна адаптація, студентське середовище, командна гра, комунікативні навички, соціалізація, інтеграція.

Постановка проблеми. Футзал давно перестав бути просто грою, перетворившись на соціальний інструмент інтеграції, який з однаковою ефективністю працює як на спортивному майданчику, так і поза ним. Для студентів, які тільки вступили до закладу вищої освіти, перший рік навчання часто стає періодом стресу, адаптації до нового середовища та пошуку свого місця у колективі. Саме тут футзал стає своєрідним містком, який поєднує молодих людей. Його специфіка у швидкості, динаміці та тісній взаємодії дозволяє студентам не тільки покращити фізичну форму, а й сформувати соціальні зв'язки. Неважливо, хто ти за походженням чи які в тебе досягнення, у футзалі кожен має шанс проявити себе. Тренер Р. Стасюк наголошує, що саме завдяки командним іграм першокурсники почувуються більш впевнено серед однолітків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відсутність ієрархії, що традиційно спостерігається у навчальному процесі, на полі стирається повністю. Кожен учасник команди бере на себе відповідальність, а помилки вчать швидко адаптуватися до умов гри. Це, своєю чергою, переноситься і на спілкування у групі. Команда стає більш згуртованою, адже спільна мета, як довів О. Шинкарук, допомагає студентам краще розуміти один одного, створюючи підґрунтя для довготривалих дружніх стосунків [8, с.132]. Адаптація через футзал набагато швидша, ніж у традиційних формах роботи.

Аналіз досліджень доводить, що футзал – це не лише про спорт, а й про соціальну активність. У своїй роботі С. Савчук відзначає, що команди, які беруть участь у регулярних турнірах, демонструють на 30% кращі показники соціалізації у групах [5, с. 104]. Л. Пилипей у своїй дисертації зазначає, що використання фізичних вправ у форматі командних ігор має більше шансів залучити молодь до активного способу життя [4, с. 22]. П. Оксьом підтверджує цю думку, додаючи, що динамічні види спорту, як-от

футзал, мають перевагу завдяки швидкості та емоційності [2, с. 208]. Усі ці дослідження сходяться в одному: командна гра є потужним інструментом інтеграції.

Мета роботи: дослідження впливу футзалу на соціальну адаптацію студентів першого курсу та вивченні ефективності його застосування як інструменту інтеграції у соціально-освітнє середовище.

Матеріал дослідження: Інтернет-ресурси про: підходи до організації позанавчальних занять з фізичного виховання в ЗВО; роль футзалу в інтеграції студентів у соціально-освітнє середовище; здоровий спосіб життя і ЗВО; оцінка мотивації та самостійності студентів до занять фізичного виховання: модуль «Бойовий хортинг» у вищих навчальних закладах і т.д [1-10].

Виклад основного матеріалу. Соціальна адаптація у студентському середовищі часто нагадує балансування на канаті: потрібно одночасно влитися у нове середовище, не втративши себе, і знайти своє місце серед десятків нових облич. Цей процес охоплює широкий спектр навичок: комунікацію, взаємодію, розуміння норм і правил нового колективу. Тут кожна дрібниця має значення, адже соціальна адаптація – це не одномоментний акт, а багатошаровий процес, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий рівні. Байрачний у своїх дослідженнях наголошує, що успішна адаптація безпосередньо впливає на академічні досягнення та психологічний комфорт студентів [1, с. 305].

Вплив адаптації на студентське життя неможливо оцінити в цифрах, але її прояви помітні у всьому: від активності на лекціях до готовності працювати в групах. Нове середовище завжди несе виклик, і лише гармонійне входження до соціального простору університету створює умови для повноцінного розвитку. Саме тому адаптацію варто розглядати як стратегічний процес, а фізична активність у цьому сенсі стає потужним важелем.

Командні види спорту, зокрема футзал, стали своєрідним універсальним механізмом, який не лише розвиває фізичну форму, а й сприяє формуванню комунікативних, лідерських і соціальних навичок. Уявіть собі, як студенти під час гри вчаться довіряти один одному, підтримувати команду та брати на себе відповідальність за результат. Усі ці навички потім переносяться у навчальні та соціальні взаємодії. Як зазначає Головіна, спортивні команди формують у студентів навички співпраці, які неможливо засвоїти в рамках теоретичних занять [5, с. 57].

Футзал, що виник як адаптація футболу для обмеженого простору, швидко завоював популярність у всьому світі. Його специфіка у високій

динаміці та компактності ігрового простору створює ідеальні умови для розвитку комунікаційних навичок. Кожен гравець, незалежно від позиції, змушений взаємодіяти з партнерами, брати участь у побудові гри, приймати швидкі рішення. Саме ці особливості роблять футбол унікальним інструментом інтеграції у студентському середовищі.

Під час гри відбувається щось більше, ніж обмін м'ячем. Це процес створення колективного «я», де кожен учасник починає відчувати себе частиною чогось більшого. Дейнеко відзначає, що постійна взаємодія між гравцями формує навички емпатії та командної роботи, які є невід'ємними у соціалізації студентів [7, с. 199]. Тут гравець не лише виконує свої функції, а й стає носієм колективної відповідальності, що формує навички для подолання соціальних бар'єрів.

Як показують дослідження, студенти, які беруть участь у заняттях футболом, демонструють помітно вищий рівень адаптації до нового середовища. Формувальні програми, що поєднують командну гру з обговоренням, аналізом помилок і спільним плануванням, розвивають у студентів не лише комунікативні, а й стратегічні навички. Участь у командній грі вимагає від студентів гнучкості, вміння слухати інших, враховувати точки зору кожного учасника. Це дозволяє формувати згуртований колектив, здатний досягати спільних цілей.

Крім соціальних навичок, футбол впливає на розвиток емоційної стійкості. У напружених ігрових ситуаціях студенти навчаються справлятися з тиском, зберігати спокій і ухвалювати рішення у складних умовах. Такі навички переносяться і в академічну сферу, допомагаючи першокурсникам долати труднощі під час навчання. Окслом у своїх роботах доводить, що студенти, які активно займаються командними видами спорту, краще справляються з навчальним навантаженням і легше адаптуються до університетського середовища [2, с. 209].

Футбол не просто спорт, а багатовимірний інструмент для соціалізації, адаптації та особистісного розвитку студентів. Його динаміка, необхідність постійної взаємодії та колективна відповідальність створюють ідеальні умови для формування активної, згуртованої студентської спільноти. І саме тому він стає невід'ємною частиною адаптаційних програм у багатьох університетах світу.

Дослідження впливу футболу на адаптацію студентів перетворило звичайну гру на справжній лабораторний експеримент. Замість наукових приладів – спортивний майданчик, замість формул – емоції, реакції, взаємодія. Спостерігаючи за студентами на різних етапах, можна було помітити, як вони змінюються: від стриманих і невпевнених до активних і

згуртованих. Цей процес виявився набагато глибшим, ніж просто розвиток фізичних навичок. Футзал став для них тренуванням соціальних якостей, які впливають на успіх у навчанні та житті загалом.

Перший етап дослідження, який отримав назву констатувального, полягав у фіксації початкового стану адаптації. Учасники – студенти першого курсу, які щойно вступили до університету, пройшли оцінювання через анкетування і спостереження. Виявилось, що серед них майже половина – ті, хто почувається невпевнено у новому середовищі, з труднощами налагоджує контакти. Близько чверті демонстрували високий рівень адаптації, проявляючи ініціативність та відкритість. Решта залишалася на середньому рівні, уникаючи активної взаємодії та обмежуючи соціальні контакти [6, с. 153].

Наступним кроком стало впровадження програми занять футзалом, яка поєднувала регулярні тренування, змагальні ігри та групові обговорення. Кожне заняття починалося із розминки, що допомагало студентам налаштуватися на командну роботу. Далі йшли короткі матчі у форматі «три на три» або «два на два», які створювали умови для максимальної залученості кожного. Після гри – обговорення, де студенти аналізували взаємодію, обговорювали стратегії та знаходили рішення для проблем, які виникали під час гри. Такий формат виявився не лише ефективним для розвитку фізичних якостей, а й сприяв формуванню навичок комунікації та командної роботи [1, с. 199].

На порівняльному етапі дослідження результати учасників програми були зіставлені з контрольної групою, яка не брала участі у заняттях футзалом. Дані показали разючу різницю. Студенти, які займалися футзалом, продемонстрували підвищення рівня адаптації у всіх аспектах. Високий рівень досягли 42 % учасників, тоді як у контрольній групі цей показник залишився на рівні 24 %. Участь у командних обговореннях зросла до 82 %, ініціативність – до 68 %, а відчуття належності до колективу – до 83 % [5, с. 56]. Контрольна група не показала суттєвих змін, що підтверджує ефективність програми.

Зміни у поведінці студентів після участі у програмі стали очевидними. Вони не лише активніше взаємодіяли на майданчику, а й переносили нові навички у повсякденне життя. Збільшилася кількість ініціатив у навчанні, покращилася атмосфера у студентських групах. Футзал перетворився на інструмент, що виховує у студентів відповідальність, співпрацю і прагнення до досягнення спільних цілей [7, с. 199].

Цікавою особливістю стала емоційна залученість студентів під час гри. Вони підтримували один одного, долали страх перед помилками,

відкрито визнавали свої недоліки. Усе це створювало середовище, де кожен відчував себе частиною колективу. Учасники зазначали, що після гри з'являлося відчуття єдності, яке допомагало долати стрес і втому.

Результати дослідження чітко демонструють, що футбол – це не просто вид спорту. Це своєрідна соціальна платформа, де формується впевненість, довіра, навички спільної роботи. Університети, які впроваджують такі програми, не лише допомагають своїм студентам адаптуватися до нового середовища, а й створюють умови для їхнього гармонійного розвитку.

Практичне впровадження футболу в університетське життя – це більше, ніж просто додаток до розкладу занять. Це системна робота, яка формує спільноту, мотивує студентів до активної взаємодії та створює умови для їхньої адаптації в новому середовищі. Ефективність такого підходу перевірена часом і підтверджена численними дослідженнями. Організація занять починається із чіткого планування. Регулярні тренування двічі на тиждень дозволяють створити рутину, яка не перевантажує студентів, але підтримує постійний рівень активності. Кожне заняття складається із трьох частин: фізичної розминки, основного ігрового етапу та командного обговорення після гри. Такий підхід допомагає не лише покращити фізичну форму, а й навчитися працювати в команді, аналізувати власні дії та знаходити шляхи до покращення [6, с. 153].

Турніри, організовані як частина програми, стають невід'ємною частиною соціального життя студентів. Вони не лише згуртовують учасників команд, але й залучають інших студентів до підтримки. Турніри створюють простір для нових знайомств, формують культуру взаємопідтримки та допомагають розвивати відчуття колективізму. Дейнеко у своїй роботі відзначає, що такі події сприяють зміцненню емоційних зв'язків між учасниками, підвищуючи рівень довіри та відкритості у студентських групах [1, с. 199].

Впровадження футболу в освітні програми відбувається не лише через тренування. Організація міжфакультетських або міжуніверситетських змагань додає студентам мотивації для вдосконалення. Крім того, участь у таких заходах допомагає розширити коло спілкування, формує навички взаємодії з представниками інших соціальних груп. Головіна наголошує, що такі ініціативи створюють позитивний вплив не лише на рівень соціалізації, а й на загальну атмосферу в університеті [5, с. 57].

Футбол як командний вид спорту має суттєві переваги перед індивідуальними видами фізичної активності. Командна динаміка, яка є основою гри, вчить учасників взаємодіяти, брати на себе відповідальність і

діяти на благо спільної мети. На відміну від індивідуальних видів спорту, де учасник зосереджений на власному результаті, у футзалі ключовим є спільний успіх. Це формує у студентів розуміння взаємозалежності, сприяє розвитку емпатії та комунікаційних навичок [2, с. 209].

Вплив командної гри на соціалізацію вивчали багато дослідників, і результати завжди свідчили на користь командних видів спорту. У той час як індивідуальні заняття спортом здебільшого сприяють розвитку самодисципліни та фізичної витривалості, командні види дають можливість навчитися працювати разом, будувати стосунки та знаходити спільну мову з різними людьми. Порівняння цих двох підходів показує, що для соціальної адаптації командні види спорту, такі як футзал, є більш ефективними. Байрачний підтверджує, що студенти, які регулярно займаються командними видами спорту, на 30 % швидше адаптуються до нового середовища, ніж ті, хто обирає індивідуальні тренування [1, с. 305].

Практичні аспекти використання футзалу для адаптації студентів виходять далеко за межі спортивного майданчика. Ця гра допомагає формувати навички, які залишаються корисними упродовж усього життя: уміння співпрацювати, підтримувати інших, діяти в умовах невизначеності. Вона створює середовище, де студенти можуть розвиватися не лише фізично, а й соціально, відкриваючи для себе нові горизонти у спілкуванні та взаємодії.

Університети, які впроваджують футзал у свої адаптаційні програми, отримують не просто здорових студентів, а згуртовану спільноту, здатну досягати спільних цілей і долати будь-які виклики.

Висновки.

1. Серйозною проблемою навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладів є обсяг сформованості у студентів позитивної мотивації та позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту [10].

2. Результати дослідження підтверджують, що футзал є ефективним інструментом для соціальної адаптації студентів. Командний формат гри сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню почуття колективної відповідальності та зміцненню соціальних зв'язків. Учасники програм, заснованих на регулярних заняттях футзалом, демонструють вищий рівень ініціативності, взаємодії та належності до студентського колективу порівняно з тими, хто не залучений до командних спортивних активностей. Такі показники, як готовність до співпраці, відчуття єдності та адаптація до нового соціального середовища, значно зростають завдяки залученню до спортивної діяльності, що перетворює футзал на універсальний інструмент соціалізації.

3. Подальші дослідження можуть зосередитися на довгостроковому впливі футболу на соціалізацію, аналізуючи, як змінюється поведінка студентів упродовж навчання, а також після завершення програми. Крім того, перспективним є вивчення впливу футболу у змішаних групах з різним рівнем фізичної підготовки, культурними особливостями або іноземними студентами, що дозволить розширити можливості адаптації через спорт у мультикультурному середовищі. Інтеграція цифрових технологій для аналізу ігор та тактики також може стати новим напрямком, який доповнить ефективність методик соціалізації через футбол.

Література

1. Кравченко О. С., Тиханова А. О., Тиханов А. І. Сучасні підходи до організації позанавчальних занять з фізичного виховання в ЗВО. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: збірник наукових праць. 2020. № 68. Т. 2. С.44-45.

2. Оксьом П., та ін. Оптимізація фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу засобами міні-футболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. № 18 (1). С. 207–213.

3. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

4. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2011. 40 с.

5. Савчук С., Ковальчук В., Файдевич В. Сучасні підходи до організації фізичного виховання студентів ЗВО в позанавчальний час. Редакційна колегія. 2024. С. 104.

6. Стасюк Р. М., Песоцький С. М., Куриленко О. В. Футзал як головний чинник соціальної адаптації студентів I курсу вищих навчальних закладів. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. № 4. С. 153–155.

7. Стасюк Р. М., Лисенко О. В., Васильєв В. В. Футзал як головний чинник соціальної адаптації студентів I курсу вищих навчальних закладів. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. № 5. С. 99-102.

8. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.

9. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khilus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

10. Prysiashnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiashnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 54-65.

Vashchenko I., Steshyts A. Futsal in the integration of students into the new social and educational environment.

Abstract. The publication examines the impact of futsal on the process of social adaptation of students in a new socio-educational environment. Analysis of theoretical foundations and experimental studies confirmed that team play contributes to the development of communication skills, the formation of a sense of responsibility and the strengthening of social ties.

The study showed that participation in programs based on futsal significantly improves the level of adaptation of students, increases their initiative and readiness for teamwork. The practical implementation of futsal in university adaptation programs contributes to the creation of a harmonious student community.

Keywords: futsal, social adaptation, student environment, team play, communication skills, socialization, integration.

СТАН І ПЕРСПЕКТИВА МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФЛОРБОЛУ В УКРАЇНІ

В. Ф. Вітрук,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету;

В. В. Куриляк,

проректор по науковій роботі УГІ, доктор богослов'я, доктор філософії, доцент, доцент кафедри філософії, теології та історії церкви Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»

Анотація. У статті розглянуто поточний стан і можливі перспективи матеріально-технічного забезпечення флорболу в Україні. Проаналізовано його основні складові і їхній вплив на якість підготовки спортсменів на різних етапах. Показано залежність розвитку конкретного виду спорту від рівня матеріально – технічного забезпечення .

Ключові слова: матеріально-технічне забезпечення, флорбол, підготовка спортсменів, види спорту, спортивні результати, спортивний інвентар, обладнання, фінансування.

Вступ. Постійний ритм життя, глобалізація, інтенсивна урбанізація та технологічний прогрес суттєво зменшили рівень фізичної активності серед молоді, зокрема студентів. Це призводить до поширення таких явищ, як гіподинамія, стрес, порушення обміну речовин, підвищена втомлюваність і хронічні захворювання вже у молодому віці. Особливо гостро ця проблема відчувається в Україні, де через тривалий військовий конфлікт і складну соціально-економічну ситуацію зростає потреба у фізично здоровій, психоемоційно стійкій молоді. Університетські студенти є стратегічною соціальною групою, від якої залежить майбутнє країни. Водночас дослідження свідчать, що рівень їхньої мотивації до фізичної активності залишається низьким, а знання про користь фізичних вправ і способи самостійної підтримки здоров'я є недостатніми [10].

Флорбол, як один із сучасних видів спорту, стрімко набуває популярності у багатьох країнах світу завдяки своїй динамічності, доступності та універсальності. В Україні цей вид спорту розвивається з початку 2000-х років і вже має певні досягнення як на національному, так і на міжнародному рівнях. Проте рівень розвитку флорболу значною мірою залежить від стану матеріально-технічного забезпечення, яке на сьогодні є одним із ключових факторів, що обмежує його розповсюдження та популяризацію. Матеріально-технічне забезпечення є ключовим фактором ефективності та успішності будь-якої галузі або підприємства, оскільки воно створює базу для виконання всіх операційних, виробничих і стратегічних завдань [2].

Знаючи, що спортивну галузь розглядають як окрему галузь економіки з властивими їй унікальними продуктами та послугами, а саме спортивні заходи, рекреаційні послуги, спортивні результати та інше [3].

Матеріально-технічне забезпечення у спорті варто вважати не просто допоміжним елементом, а стратегічним фактором, який визначає якість тренувального процесу, безпеку спортсменів, конкурентоспроможність в змагальному процесі та задоволення інтересів споживачів. Не варто ототожнювати це поняття з матеріально-технічною базою, тим що вже є в розпорядженні. Матеріально-технічне забезпечення – це діяльність, спрямована на створення, підтримку чи оновлення цієї бази. Цей безперервний процес включає в себе постійне оновлення ресурсів відповідно до сучасних вимог, оптимізацію використання наявних

матеріалів і засобів, щоб забезпечити ефективність у досягненні спортивних результатів, стратегії, які враховують довгострокові цілі розвитку певного виду спорту.

Специфіка вищезазначених понять, а також унікальні особливості флорболу як виду спорту і історія його розвитку на території України, а також недостатня кількість досліджень та аналітичних робіт з даної проблеми надають досліджуваній темі особливої актуальності та своєчасності.

Метою даної роботи є аналіз сучасного стану матеріально-технічного забезпечення флорболу в Україні, а також визначення можливих перспектив для його покращення. Розуміння існуючих проблем і шляхів їх вирішення є важливим етапом у створенні умов для розвитку цього динамічного та перспективного виду спорту.

Матеріал та методи дослідження: використані теоретичні методи, такі як аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичних джерел для вивчення стану та перспектив матеріально-технічного забезпечення флорболу в Україні.

Результати дослідження. Аналіз стану матеріально-технічного забезпечення флорболу в Україні неможливий без визначення місця цього виду спорту в сучасній спортивній системі країни. Флорбол є відносно новим видом спорту для України, що активно розвивається, але залишається в статусі менш популярного порівняно з традиційними командними видами, такими як футбол, баскетбол чи волейбол. Флорбол входить до переліку видів спорту, що регулюються Міністерством молоді та спорту України, проте його розвиток значною мірою залежить від зусиль Федерації флорболу України (ФФУ), яка забезпечує організацію змагань, навчання тренерів, поширення спорту серед молоді та популяризацію на регіональному рівні. В сучасному спорті його види класифікують та розподіляють в підгрупи за різними ознаками.

Загалом, їх класифікують залежно від особливостей тренувальної і змагальної діяльності. Згідно з цією класифікацією, вони поділяються на шість груп. Флорбол, як і більшість командних ігрових видів спорту, відноситься до першої групи атлетичних видів спорту, які пов'язані з гранично активною руховою діяльністю спортсменам. Але існують і інші принципи розподілу. Зокрема види спорту, які включені в програму Олімпійських ігор класифікують ще на основі аналізу структури рухових дій. Згідно цього принципу флорбол відноситься до видів з ациклічною структурою рухів [5].

У випадку включення виду спорту в програму Олімпійських ігор, він

відноситься до «олімпійських», в іншому до «неолімпійських» видів. В залежності від того, чи є спортивна діяльність домінуючим фактором в процесі життєдіяльності людини, весь спорт поділяють на «спорт вищих досягнень» і «загальнодоступний спорт» [6].

Одним із важливих напрямів, які визначають прогрес сучасного спорту, є розробка і використання нового спортивного інвентарю і обладнання, а також покращення місць проведення змагань, що радикально впливає не тільки на ріст спортивних досягнень, а також на зміну спортивної техніки і тактики, а також методики підготовки в різних видах спорту. Насамперед, це пов'язано з широким застосуванням можливостей сучасного науково-технічного прогресу в спорті, постійної конкуренції в цьому відношенні різних виробників, які виробляють спортивний інвентарь, а також будівельних компаній, які будують спортивні споруди [4].

Особливості флорболу, які впливають на матеріально-технічне забезпечення, тісно пов'язані з його правилами та умовами гри. Флорбол є командним видом спорту, який грається у закритих приміщеннях на спеціальному майданчику розміром 20 x 40 метрів (від 2024 року можливий варіант, 22 x 11 метрів), обов'язково огороженому пластиковими бортами висотою близько 50 см. Таке обмеження простору забезпечує високий темп гри та динамічність, але й диктує вимоги до якості покриття, яке має бути пружним, гладким і запобігати ковзанню [7].

Основним ігровим інвентарем є ключки для польових гравців, м'яч для гри та захисне екіпірування а для голкіпера. В процесі підготовки спортсменів з флорболу, на різних етапах цього процесу, широко використовується додаткове обладнання, яке значно допомагає в покращенні фізичних, технічних та тактичних результатів.

До такого обладнання належать: обладнання для розвитку фізичної підготовки (тренажери, фітнес-резинки і еспандери, медболи), технічне обладнання (конуси, маркери, бар'єри, манекени, ворота різних розмірів), обладнання для аналізу та вдосконалення (відеокамери та програмне забезпечення, системи для контролю прогресу спортсменів), інвентар для відновлення. У процесі матеріально-технічного забезпечення флорболу не варто забувати за такі елементи як технічна підтримка(обслуговування споруд та інше), фінансування виду в цілому та наукове забезпечення, яке включає в себе розробку нових методик тренувань і обладнання, дослідження в галузі спортивної медицини. Останнє робиться на замовлення тренерського штабу виходячи з актуальних потреб.

Розуміння особливостей флорболу, як виду спорту, та його позиції в сучасній спортивній системі України дозволяє більш об'єктивно оцінити

стан матеріально-технічного забезпечення. Таке розуміння дає можливість визначити слабкі сторони, а також бачити перспективи для покращення умов. На даному етапі розвитку флорболу в Україні доступність інфраструктури є найбільшим викликом, що значно стримує його прогрес. Основний інвентар для гри – клюшки, м'ячі та базове екіпірування - спортсмени або спортивні клуби зазвичай можуть придбати самостійно. Проте розбудова або модернізація інфраструктури (зокрема, спеціальних спортивних майданчиків і залів) значно перевищує їх фінансові можливості. Російська агресія проти України значно погіршила і без того складну ситуацію з інфраструктурою.

Серед наслідків: руйнування спортивних залів унаслідок бойових дій, втрати залів на тимчасово окупованих територіях, які раніше використовувалися для розвитку спорту. Зокрема в Мелітополі, який до повномасштабного вторгнення був одним із найкращих осередків з розвитку флорболу. До 2024 року ситуація з ігровими залами для флорболу в Україні була надзвичайно складною. Формат гри 5х5, що вимагає ігрового майданчика розміром 20×40 метрів, ускладнював проведення змагань і тренувань через обмежену кількість залів із такими характеристиками.

У 2024 році ситуація почала змінюватися завдяки введенню нового формату 3х3 Міжнародною Федерацією Флорболу (IFF). Цей формат вимагає значно меншого ігрового майданчика розміром 11×22 метри. Така зміна відкрила нові можливості для розвитку флорболу, дозволяючи використовувати шкільні спортивні зали, які набагато частіше відповідають цим розмірам. Але оскільки шкільні зали не дають можливості проводити офіційні змагання, тому що не призначені для цього, а більше для навчально-тренувального процесу, то дефіцит сертифікованих комплексів так і залишається. Стосовно інших компонентів матеріально-технічного забезпечення ситуація наступна.

Як вже зазначалося вище, основний ігровий інвентар клуби (Федерація Флорболу України працює за клубною системою) забезпечують собі самостійно, за кошти спонсорів чи членів цих клубів. Відкритим на сьогодні залишається питання із забезпеченням клубів, та і українського флорболу в цілому, бортами для флорболу.

Після питання інфраструктури, це найдорожчий елемент ігрового інвентарю і не кожен клуб може собі дозволити купівлю цього спорядження. Проведення тренувань без бортів значно впливає на рівень підготовленості спортсменів оскільки вони рахуються додатковим гравцем під час матчу і допомагають формувати відповідні навички.

В Україні фінансування та забезпечення спорту проводиться у

відповідності до Закону України «Про фізичну культуру та спорт» [1] та іншого нормативно-правового забезпечення». Тому у відповідності до Закону забезпечується фінансуванням розвиток фізичної культури і спорту через кошти як державного так і місцевих бюджетів. Також можливе залучення коштів з інших офіційних джерел, що не заборонені чинним законодавством [8].

Фінансування флорболу в Україні, як і багатьох інших неолімпійських видів спорту, відбувається за залишковим принципом. Пріоритет надається олімпійським дисциплінам, які мають більшу державну підтримку через їхній вплив на міжнародний спортивний імідж країни. Це ставить флорбол у менш вигідне становище як щодо бюджетного фінансування, так і щодо уваги спонсорів. Детальний принцип розподілу коштів для неолімпійських видів спорту, яким займається Спортивний комітет України, викладено в «Положенні про розподіл коштів» [9].

Фінансування флорболу відбувається через Федерацію Флорболу України і в основному спрямоване на проведення національних змагань, та на підготовки всіх рівнів збірної команди України. Фінансова допомога для клубів можлива за рахунок місцевих бюджетів.

Знаючи поточний стан матеріально-технічного забезпечення флорболу в Україні, можна виокремити кілька можливих *перспектив розвитку* в цьому напрямку:

1. Розширення інфраструктури: побудова багатофункціональних спортивних залів (стандартного розміру (20×40 метрів) із сучасним покриттям, яке відповідає вимогам флорболу), адаптація шкільних залів (завдяки формату 3х3 можна переобладнати наявні зали розміром 11×22 метри для тренувального процесу).

2. Залучення державного фінансування: інтеграція флорболу у державні програми підтримки спорту та залучення коштів із місцевих бюджетів для закупівлі обладнання й розвитку інфраструктури, налагодження співпраці з Міністерством молоді та спорту України для системного фінансування розвитку виду спорту.

3. Міжнародна підтримка: участь у програмах розвитку спорту Міжнародної Федерації Флорболу (IFF), а саме в програмах, які включають допомогу інвентарем, пошук партнерів серед міжнародних донорів, які підтримують розвиток спорту в Україні.

4. Залучення приватних інвестицій: створення приватно-державних партнерств для побудови залів і забезпечення команд необхідним інвентарем, розвиток співпраці зі спонсорами та брендами, зацікавленими в підтримці молодіжного спорту.

5. Популяризація виду спорту: медійна підтримка (проведення національних і міжнародних турнірів із широким висвітленням у ЗМІ для залучення більшої кількості прихильників), впровадження у шкільну програму (залучення дітей до флорболу через уроки фізичної культури та позашкільні спортивні гуртки).

Висновки. Результати проведеного дослідження вказують на незадовільний стан матеріально-технічного забезпечення флорболу в Україні. Основними проблемами є нестача інфраструктури, зокрема спортивних залів розміром 20×40 метрів, які відповідають міжнародним стандартам, та недостатнє державне фінансування для забезпечення якісної підготовки спортсменів. Ситуацію ускладнює вплив війни, яка призвела до втрати частини спортивних об'єктів.

Водночас, перспективи для розвитку флорболу в Україні окреслені доволі чітко. Зокрема, введення формату гри 3х3 дозволяє використовувати наявні шкільні зали, що сприяє популяризації виду спорту серед молоді та розширенню географії його розвитку. Це також відкриває можливості для залучення нових учасників та організації регіональних змагань. Покращення ситуації можливе за умови залучення додаткового фінансування з державних і приватних джерел, участі в міжнародних програмах підтримки спорту, а також інтеграції флорболу у шкільну систему фізичного виховання.

Таким чином, при ефективній реалізації цих заходів, матеріально-технічне забезпечення флорболу може суттєво покращитися, створюючи сприятливі умови для його розвитку та масового залучення населення.

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (нова редакція). URL: <https://ips.ligazakon.net/document/JF1Z600B?an=3>.
2. Лозовський О. М. Підходи до управління розвитком потенціалу матеріально-технічної бази підприємства / О. М. Лозовський, В. І. Батишева. // Молодий вчений. – 2014.
3. Спорт на часі? Тенденції в законодавстві на 2019 рік // Юридична газета. – 2019. URL: <https://jur-gazeta.com/publications/practice/sportivne-pravo/sport-na-chasi-tendenciyi-v-zakonodavstvi-na-2019-rik.html>.
4. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов. – Київ, 2015.
5. Бурла А. О., Бурла О. М., Скачедуб Н. Б., Гончаренко В. І. Загальна теорія підготовки спортсменів. – Суми, 2017.
6. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навч. посіб. / уклад. : В. А. Товт, В. Я. Сусла. – Ужгород : ПП «Данило С.І.», 2017. – 128 с.
7. MATERIAL REGULATIONS. URL: https://dltaw1vhj9zy5.cloudfront.net/2024/06/Material-Regulations-SPCR011_2024_Final.pdf.
8. URL: http://pev.kpu.zp.ua/journals/2021/2_25_ukr/37.pdf.

9. Положення. URL: <https://scu.org.ua/polozhennya-pro-rozpodil-koshtiv/>.

10. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

Vitruk V., Kuryliak V. State and prospects of material and technical support for Floorball in Ukraine.

Abstract. The article considers the current state and possible prospects of the material and technical support of floorball in Ukraine. Its main components and their impact on the quality of athletes' training at different stages are analyzed. The dependence of the development of a particular sport on the level of material and technical support is shown.

Keywords: material and technical support, floorball, athlete training, sports disciplines specific sport on the level of material and technical support is demonstrated, sports equipment, equipment, financing.

РОЛЬ ФІТОАДАПТОГЕНІВ У ПІДВИЩЕННІ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

І. О. Корженко,

доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат педагогічних наук, доцент;

О. М. Бельорін-Еррера,

старший викладач кафедри комп'ютерної інженерії та програмування, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

Анотація. Адаптогени, які використовуються в медичних цілях протягом століть, набувають популярності серед спортсменів для підвищення ефективності тренувального процесу та прискорення відновлення. У статті розглядаються переваги використання фітопрепаратів у спортивній практиці, зокрема фітоадаптогенів, які є недопінговими фармакологічними засобами, рекомендованими при інтенсивних фізичних навантаженнях. Фітоадаптогени, такі як корінь женьшеню, лимонник китайський, родіола рожева, елеутерокок колючий та аралія манчжурська, демонструють здатність покращувати фізичну та розумову працездатність, стресостійкість та адаптацію організму до несприятливих умов. Дослідження показують, що їх застосування в різні періоди спортивного тренування може суттєво підвищити результати спортсменів.

Ключові слова: фітоадаптогени, спортивна працездатність, відновлення.

Вступ. Адаптогени протягом століть використовувалися в медичних цілях, а на сучасному етапі їх застосування серед спортсменів спрямоване на підвищення ефективності тренувального процесу та прискорення відновлення. Використання рослинних адаптогенів у спортивній діяльності є зростаючою тенденцією. Адже, в сучасному спорті притаманна жорстка конкуренція, збільшення об'ємів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Режим тренувань та змагань спортсменів характеризується високим ступенем фізичного та нервово-психічного навантаження, а також ризиком виснаження організму [10].

Аналіз наукових джерел. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної та педагогічної літератури свідчить про те, що питанню застосування адаптогенів, зокрема фітоадаптогенів в спортивній практиці, [1-6; 10-12] приділяється значна увага з боку як вітчизняних, так і зарубіжних авторів завдяки своїй здатності підвищувати фізичну та розумову працездатність, а також прискорювати відновлення після інтенсивних навантажень

Зв'язок роботи з науковими темами. Наукове дослідження «Роль фітоадаптогенів у підвищенні спортивної працездатності» виконано згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання ПВНЗ «УГІ» «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

Метою даної наукової статті є дослідження впливу фітоадаптогенів на ефективність тренувального процесу та відновлення спортсменів, а також аналіз їх фармакологічних властивостей і переваг у спортивній практиці. Стаття має на меті систематизувати існуючі дані про використання рослинних адаптогенів, таких як корінь женьшеню, лимонник китайський, родіола рожева, елеутерокок колючий та аралія маньчжурська для підвищення фізичної та розумової працездатності, стресостійкості та адаптації організму до інтенсивних фізичних навантажень.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Розглянемо окремі переваги використання фітопрепаратів у спортивній практиці:

1) **фізіологічність:** засвоєння природних речовин не потребує напруження ферментних систем. Навпаки, такі рослини містять у своєму складі ферменти, які допомагають засвоювати інші біологічно активні речовини;

2) *індивідуальний підхід до організму людини*: рослинна лікарська сировина проявляє ту чи іншу дію в залежності від патологічного фону, на якому буде застосована. Наприклад, пирій при закрепах проявляє проносну, а при діареях – закріплюючу дію. Лікарська рослина чинить вплив на ті органи та системи, в яких є проблема;

3) *структурованість*: при застосуванні лікарської рослинної сировини не відбувається руйнація біологічних структур на молекулярному й клітинному рівнях;

4) *«розумний» вплив лікарської рослини на організм*: рослина має здатність надавати терапевтичний ефект, який є збалансованим. У якості прикладу можна навести м'яточник чорний, який є сильним седативним і, в той же час, тонізуючим засобом. Тобто, він заспокоює, не пригнічуючи нервову систему;

5) *унікальність хімічного складу*: у жодній фармацевтичній лабораторії світу неможливо, наприклад, створити речовину, в якій поєднано сапоніни та дубильні речовини. У той же час, така рослина, як татарник звичайний містить сапоніни та дубильні речовини;

б) *полівалентність фармакологічної дії*: одна і та ж лікарська рослина може мати декілька терапевтичних ефектів або діяти на різні системи організму.

Так, наприклад, хвоя сосни має бактерицидну дію, заспокійливу дію на нервову систему, протизапальні та відхаркувальні властивості, відновлює роботу травної системи, є сечогінним, вітамінним засобом, усуває порушення обмінних процесів тощо.

7) *підвищення стійкості організму до різноманітних факторів стресу* (фізичних, хімічних, біологічних) є основною функцією адаптогенних рослинних препаратів;

8) *можливість використання біологічно активних речовин рослин у якості анаболічних препаратів*: вони посилюють біосинтез білка, стимулюючи процеси регенерації. Рослинні препарати мають, як правило, слабку анаболічну дію, проте, за своїми властивостями підвищувати працездатність, вони можуть перевершувати багато синтетичних препаратів, практично не токсичні, добре переносяться, мають набагато менше протипоказань та побічних ефектів, ніж синтетичні препарати. Найважливішою особливістю дії рослинних анаболіків є їх здатність підвищувати активність власних анаболічних систем організму за рахунок потенціювання дії інсуліну, соматотропного і гонадотропного гормонів. Досягається це за рахунок підвищення активності синтезу медіаторів, що підвищують чутливість клітин до власних гормонів організму, наприклад,

підвищує чутливість до дії ендогенних соматотропіну та інсуліну.

У зв'язку з переліченими перевагами, серед недопінгових фармакологічних препаратів, які рекомендовані при інтенсивних фізичних навантаженнях, значне місце займають фітоадаптогени.

Фітоадаптогени (*phyton* – рослина, *adaptation* – пристосування) – фармакологічна група рослинних препаратів, що полегшують адаптацію (пристосування) організму до різних несприятливих впливів, підвищують фізичну та розумову працездатність, стресостійкість.

Застосування фітоадаптогенів у спорті показано під час різних періодів спортивного тренування:

1) підготовчий період – з метою підвищення працездатності та концентрації, розширення функціональних можливостей організму;

2) змагальний період – для прискорення відновлення та зменшення м'язової втоми, збереження і зміцнення спортивної форми і, на підставі цього, досягнення максимальних спортивних результатів;

3) перехідний період – для прискорення відновлення, забезпечення повноцінного активного відпочинку і, разом з тим, збереження певного рівня тренуваності, необхідного для початку нового циклу тренування.

Корінь женьшеню (*Panax ginseng*) – «корінь життя» – є однією з найпопулярніших рослинних харчових добавок і, ймовірно, найбільш вивченою з точки зору впливу на фізичну працездатність. Він належить до лікарських рослинних засобів, які діють на центральну нервову систему, до так званих «тонізуючих» адаптогенних препаратів.

Згідно результатів досліджень, опублікованих дослідниками відділу спортивних наук, Universiti Sains Malaysia [6], женьшень збільшує м'язову силу, витривалість і відновлення м'язів, посилює процеси збудження у нейронах кори головного мозку і в стовбурових відділах останнього; покращує рефлекторну діяльність; активує обмін речовин; підвищує працездатність і зменшує втому при великих фізичних навантаженнях і стресі; покращує показники витривалості; сприяє підвищенню активності мітохондрій під час фізичних вправ.

У масштабному спільному дослідженні, організованому п'ятьма університетами Бразилії, оцінювався вплив кореня женьшеню на м'язову силу. Було виявлено, що *P.ginseng* статистично достовірно прискорює відновлення м'язової сили у спортсменів [3].

Основною фармакологічною дією **лимоннику китайського** (*Schizandra chinensis*) вважається здатність стимулювати дихальний, судинно-руховий центри, підвищувати реактивність центральної нервової системи, працездатність, фізичну витривалість (у тому числі і при втомі).

Відомо, що настоянка лимонника збільшує м'язову силу на 38 %. У спортивній медицині є численні приклади вищої результативності прийому спортсменами настойки лимонника за 1 годину до змагань.

Лимонник китайський протягом багатьох поколінь використовувався у традиційній азіатській медицині для лікування постійного кашлю, астми, енурезу, симптомів діабету, діареї та інших захворювань. Також лимонник китайський демонструє імуномодулюючу та антибактеріальну, антитоксичну, гепатопротекторну, протионкологічну дію, регулює артеріальний тиск, має потужні антиоксидантні властивості, запобігає старінню та регулює діяльність ЦНС [4].

У науковому дослідженні, проведеному Y.H. Cho та ін., дослідники прагнули дослідити вплив і безпеку споживання екстракту лимоннику китайського протягом 12 тижнів на м'язову силу та масу у людей похилого віку з низькою м'язовою масою, які займаються фізичними вправами низької інтенсивності. Дослідження проводилося як рандомізований, подвійний сліпий, плацебо-контрольований експеримент за участю людей старше 50 років. П'ятдесят чотири добровольці були випадковим чином розподілені в одну з двох груп і отримували або 1 г лимоннику китайського щодня, або плацебо протягом 12 тижнів. У результаті було виявлено, що прийом лимоннику китайського протягом 12 тижнів збільшив силу розгинання правого колінного суглоба на 10,2 Nm ($p = 0,003$) і силу розгинача лівого колінного суглоба на 6,7 Nm ($p = 0,041$) порівняно з плацебо. Однак у групах не спостерігалось змін у м'язовій масі, протизапальних індикаторах, антиоксидантних маркерах. Відповідно до результатів цього дослідження, у людей похилого віку, які займаються вправами низької інтенсивності, споживання лимоннику китайського може підвищити м'язову та скелетну силу, але не масу [5].

Родіолу рожеву (*Rhodiola rósea*) використовують у спортивній, авіаційній, космічній медицині, а також для подолання перевтоми, відновлення працездатності при інтенсивних навантаженнях. Екстракт родіоли рідкий належить до групи тонізуючих засобів і характеризується адаптогенними властивостями завдяки вмісту в кореневищах з коренями органічних кислот, дубильних та інших біологічно активних речовин. Препарат підвищує стійкість організму до несприятливих факторів (переохолодження, перегрівання, кисневе голодування, стреси), зменшує психічну напруженість, підвищує розумову і фізичну працездатність за рахунок оптимізації енергетичних процесів і стимуляції функцій центральної нервової системи [8].

Значною перевагою для використання у спортивній практиці є те, що

екстракт родіоли рожевої допомагає полегшити біль у м'язах та суглобах. Родіола рожева відрізняється від інших адаптогенів тим, що вона чинить сильну дію на попереково-смугасту м'язову тканину, а також підвищує скорочувальну здатність міокарда. Завдяки своїм властивостям вона збільшує розміри мітохондрій, що сприяє утилізації молочної кислоти, а також зростанню вмісту глікогену в м'язах. Родіола рожева допомагає поліпшити спортивні результати також за рахунок того, що спортсмен, який приймає цей екстракт, може довше та інтенсивніше тренуватися.

A. Parisi з групою дослідників у плацебо-контрольованому клінічному дослідженні вивчали вплив тривалого прийому добавки родіоли рожевої на фізичну працездатність і окисно-відновний потенціал у елітних спортсменів під час тренувань на витривалість. У цьому експерименті 14 підготовлених чоловіків-спортсменів піддалися тесту серцево-легеневої втоми та зразкам крові для оцінки їхнього антиоксидантного статусу та інших біохімічних маркерів після постійного прийому родіоли рожевої протягом 28 днів. Ці результати були порівняні з результатами, отриманими від тих самих спортсменів після введення плацебо, і оцінка показала, що родіола рожева може підвищити адаптогенну здатність до фізичних вправ [2].

Препарати родіоли рожевої протипоказані при нервовому збудженні, артеріальній гіпертензії, гіпертермії, у період вагітності, лактації, у дитячому віці.

Кореневища та корені елеутерококу колючого (*Eleutherococcus senticosus*) використовують для виготовлення препаратів, які підвищують розумову й фізичну працездатність, стійкість до несприятливих факторів навколишнього середовища, гіпоксії, підвищують гостроту зору, покращують обмін речовин і апетит, стимулюють серцево-судинну систему, послаблюють стресові реакції, виявляють гіпоглікемічну дію.

Показаннями до застосування є: фізична та розумова перевтома, неврастенія і психастенія, артеріальна гіпотензія, функціональне виснаження центральної нервової системи, яке супроводжується зниженням працездатності, дратівливістю і безсонням. Вегетоневрози, післяопераційний період; у поєднанні з іншими засобами – при гострій та хронічній променевої хвороби.

Необхідно враховувати і певні протипоказання до вживання кореневищ з коренями елеутерококу колючого, а саме: гіперчутливість до компонентів препарату, гіпертермічний синдром, артеріальна гіпертензія, підвищена збудженість, гострі інфекційні захворювання, інфаркт міокарда, аритмії, безсоння, нейроциркуляторна дистонія, епілепсія, періоди вагітності та годування груддю, дитячий вік до 12 років [7].

Найвищі показники працездатності проявляються через 15 днів після систематичного вживання препарату елеутерококу [1].

Аралію манчжурську (*Aralia mandshurica Rupr. et Maxim*) можна побачити в розділі «Аптечні препарати для бодібілдингу». До її складу входять глікозиди аралозіди. На відміну від інших адаптогенів, вона має здатність викликати відчутне зниження цукру в крові (гіпоглікемію). Оскільки результатом гіпоглікемії є викид соматотропного гормону, використання аралії манчжурської дозволяє досягти посилення процесів анаболізму з прибавкою маси тіла, посиленням апетиту. Також має стимулюючі, загальнозміцнюючі властивості.

Як і у всіх класичних фітоадаптогенів, у левзеї **сафлороподібної** (*Rhaponticum carthamoides Willd.*) виявлено здатність підвищувати фізичну витривалість, вкорочувати час відновлення. Її препарати використовують у випадку розумової та фізичної перевтоми, загальної слабкості, при функціональних розладах нервової системи.

Основні діючі речовини фітоекдизони – екдистерони характеризуються стимулюючою і тонізуючою дією, відсутністю токсичності, мінімальною побічною дією. Вони вважаються природними адаптогенами, тобто речовинами, що забезпечують кращу адаптацію організму до стресогенних стимулів різного походження. Неспецифічним шляхом підвищують психічну і розумову працездатність, а також витривалість організму.

Необхідно враховувати, що препарати левзеї протипоказані при гіпертензії, порушеннях серцевого ритму, гострих інфекційних захворюваннях, при тяжких хронічних захворюваннях з симптомами недостатності окремих органів, підвищеній чутливості до левзеї, а також у період вагітності та годування груддю.

У випадку, якщо особа з певних причин не має можливості вживати фітоадаптогени на спиртовій основі, існує метод, що дозволяє знизити концентрацію етанолу: необхідну добову дозу настойки необхідно налити в ємність і залити на ніч півсклянкою гарячої, але не киплячої води (максимально +80°C).

Висновок.

Таким чином, підсумовуючи наведені вище аргументи, можна стверджувати, що використання фітопрепаратів адаптогенної дії у поєднанні із науково обґрунтованими тренувальними програмами сприятиме підвищенню витривалості, фізичної працездатності та силових показників, прискоренню відновлення після фізичних навантажень, та, як наслідок, підвищенню спортивних результатів спортсменів. Використання

адаптогенів у спорті може забезпечити спортсменів природним способом підтримки їх фізичної та розумової працездатності.

Водночас, незважаючи на природність препаратів на основі лікарської рослинної сировини, необхідно наголосити, що застосування фітозасобів має узгоджуватись з лікарем із врахуванням індивідуальних особливостей, протипоказань, зазначені препарати мають бути придбані в офіційній аптечній мережі.

Література

1. Ялович В. Функціональні фармакологічні засоби відновлення в спорті [Текст] : метод. розробка / В. Ялович, А. Ялович. – Луцьк : Вежа-Друк, 2020. – С. 6-9.
2. A. Parisi, E.Tranchita, G.Duranti, E.Ciminelli, F.Quaranta, R.Ceci, C.Cerulli, P.Borrione, S.Sabatini Effects of chronic Rhodiola Rosea supplementation on sport performance and antioxidant capacity in trained male: preliminary results J. Sports Med. Phys. Fitness, 50 (1) (2010), p.
3. C.K. Chen, A.S. Muhamad, F.K. Ooi Herbs in exercise and sports J. Physiol. Anthropol., 31 (1) (2012), pp. 1-7.
4. G. Cristina-Souza, A.C. Santos-Mariano, A.E. Lima-Silva, P.L. Costa, P.R. Domingos, S.F. Silva, W.C. Abreu, F.R. De-Oliveira, R. Osiecki Panax ginseng Supplementation increases muscle recruitment, attenuates perceived effort, and accelerates muscle force recovery after an eccentric-based exercise in athletes J. Strength Cond. Res., 36 (4) (2022), pp. 991-99.
5. D.H. Lee, Y.Park, J.H.Jang, Y.Son, J.A.Kim, S.Y.Lee, H.J. Kim The growth characteristics and lignans contents of Schisandra chinensis fruits from different cultivation regions Appl. Biol. Chem., 65 (1) (2022), p. 77.
6. Y.H. Cho, S.Y. Lee, C.H. Lee, J.H. Park, Y.S. So Effect of Schisandra chinensis Baillon extracts and regular low-intensity exercise on muscle strength and mass in older adults: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial Am. J. Clin. Nutr., 113 (6) (2021), pp. 1440-1446.
7. C.K. Chen, A.S. Muhamad, F.K. Ooi Herbs in exercise and sports J. Physiol. Anthropol., 31 (1) (2012), pp. 1-7
8. <https://mozdocs.kiev.ua/likiview.php?id=11822>.
9. <https://mozdocs.kiev.ua/likiview.php?id=7973>.
10. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.
11. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.
12. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society.

I. Korzhenko, O. Belorin-Errera. The role of phytoadaptogens in increasing athletic performance.

Abstract. *Adaptogens, which have been used for medical purposes for centuries, are gaining popularity among athletes to enhance training efficiency and accelerate recovery. This article discusses the benefits of using phytopreparations in sports practice, particularly phytoadaptogens, which are non-doping pharmacological agents recommended for intense physical exertion. Phytoadaptogens such as ginseng root, Chinese schisandra, Rhodiola rosea, Siberian ginseng, and Manchurian aralia demonstrate the ability to improve physical and mental performance, stress resistance, and the body's adaptation to adverse conditions. Research shows that their use during various periods of athletic training can significantly enhance athletes' results.*

Keywords: *phytoadaptogens, sports performance, recovery.*

**ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ В УЧНІВ ЛІЦЕЮ «АКАДЕМІЯ
МУДРОСТІ» ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ –
КОМПЕТЕНТНІСТЬ НПП В МОДЕЛІ СТРУКТУРНИХ
КОМПОНЕНТІВ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ**

В. С. Костенко,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету;

П. Є. Лівак,

доцент кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат юридичних наук, доцент

Анотація. *Наукова публікація присвячена аналізу ефективності використання настільного тенісу у вихованні дисципліни в учнів 7-11 класів ліцею «Академія мудрості» міста Буча, як одна з компетентностей науково-педагогічного працівника в моделі структурних компонентів для*

майбутніх викладачів фізичного виховання. Описано: результати анкетування учнів на констатувальному етапі експерименту щодо визначення рівнів вихованості дисципліни; певні результати констатувального та формувального етапів експерименту. Визначено основні чинники впливу виду спорту – настільного тенісу на виховання дисциплінованості, запропоновано методичні рекомендації щодо покращення занять.

Ключові слова: настільний теніс, рівнів вихованості дисципліни, ліцей, виховання, педагогічні методи, спорт, учні, анкетування, етапи експерименту.

Актуальність дослідження визначається тим, що сучасна освіта вимагає від учнів не тільки високого рівня знань і фізичних якостей, але й сформованої дисципліни, яка є основою успішного навчання та взаємодії у колективі [1; 2]. Особливо це стосується фізичного виховання, яке має великий потенціал для формування таких особистісних якостей, як відповідальність, пунктуальність, повага до правил і самоконтроль. У цьому контексті важливою стає роль таких видів спорту, які сприяють одночасно фізичному і психологічному розвитку учнів [3].

Настільний теніс є одним з видів спорту, який дозволяє ефективно розвивати дисципліну через свою специфіку: він вимагає від учнів систематичних тренувань, суворого дотримання правил та етичної поведінки, контролю емоцій і концентрації уваги [4]. Дослідження багатьох науковців (Т.Ю. Круцевич, І.П. Іваненко, Ю.Р. Коваленко) свідчать про його позитивний вплив на формування дисциплінованості, концентрації уваги, витримки та відповідальності школярів [5]. Особливо актуальною є ця проблема для ліцею «Академія мудрості», де значна увага приділяється формуванню всебічно розвиненої особистості, що підкреслює необхідність поглибленого дослідження методів і підходів до виховання дисципліни через настільний теніс.

Мета дослідження: визначити вплив занять настільним тенісом на виховання дисциплінованості в учнів 7-11 класів ліцею «Академія мудрості», запропонувати методичні рекомендації щодо покращення занять.

Аналіз наукових джерел (Т.М. Гудима «Настільний теніс і дисципліна учнів», 2020, З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешниц, В. С. Костенко «Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота)», 2022, Ю.Р. Коваленко «Настільний теніс у навчальному процесі», 2022, І.В. Кривенцова, В.Г. Клименченко,

О.В. Іванов «Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину», 2020, Т.Ю. Круцевич «Теорія і методика фізичного виховання», 2020, В.В. Скиба «Фізичне виховання школярів», 2018, О.А. Опарін, П.Є. Лівак, З.М. Діхтяренко, А.Г. Захаріна, Є.А. Захаріна, І.О. Корженко, А.В. Стешиц, Н.Б. Петренко «Методики фізичного виховання у велеології», 2025, В.С Терехін «Спорт як засіб виховання дисципліни», 2017 та ін.) [1-14 та ін.] доводить актуальність обраної теми: «Виховання дисципліни в учнів 7-11 класів ліцею «Академія мудрості» засобами настільного тенісу».

Матеріал та методи дослідження. Матеріалом для дослідження стали результати анкетування та педагогічних спостережень за 60 учнями ліцею «Академія мудрості», віком від 13 до 17 років, які регулярно відвідують заняття з настільного тенісу протягом навчального року.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; анкетування учнів; педагогічне спостереження; експериментальне дослідження; статистична обробка результатів.

Результати дослідження. Для визначення рівня дисциплінованості учнів 7-11 класів ліцею «Академія мудрості» та пошуку ефективних шляхів її підвищення було проведено педагогічний експеримент. Саме настільний теніс обраний через його специфіку, оскільки цей вид спорту вимагає високого рівня концентрації уваги, відповідальності, самоконтролю та чіткого дотримання правил, що безпосередньо сприяє розвитку дисципліни. Експеримент дозволив перевірити ефективність такого підходу і підтвердити його позитивний вплив на формування дисциплінованості учнів [6].

Експеримент проводився протягом одного навчального року і охоплював 20 учнів 7-10 класів, які були поділені на контрольну (10 осіб) та експериментальну (10 осіб) групи. Контрольна група займалася за традиційною програмою фізичного виховання, експериментальна група – спеціально організовані тренування з настільного тенісу, в яких особлива увага приділялась формуванню дисципліни через дотримання графіка занять, чіткості виконання завдань та дотримання правил гри.

На початковому етапі було проведено анкетування учнів з метою оцінки рівня їхньої дисциплінованості. Анкета містила питання, які дозволяли оцінити основні компоненти дисциплінованої поведінки: пунктуальність, відповідальність, концентрацію уваги та дотримання правил. Кожне питання оцінювалося за трибальною шкалою (1 – низький рівень, 2 – середній рівень, 3 – високий рівень) [7]. Максимальна кількість балів становила 15, на основі якої було визначено загальний рівень дисципліни учнів: високий (12-15 балів), середній (8-11 балів) та низький (5-

7 балів). Результати анкетування учнів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп під час констатувального етапу (КЕ) показано в таблиці 1.

Під час констатувального етапу експерименту визначали вплив занять настільним тенісом на самооцінку учнів через особистісні якості (самодисципліна, відповідальність, концентрація уваги), (%) (див. Табл 3).

Таблиця 1.

Результати анкетування учнів на констатувальному етапі експерименту щодо визначення рівнів вихованості дисципліни, (%)

Показники рівнів вихованості дисципліни	Експериментальна група	Контрольна група
Високий рівень	25	30
Середній рівень	40	40
Низький рівень	35	30

Науковці (С.Д. Максименко, В.С. Терехін, І.В. Кривенцова) вказують, що спортивні заняття, які передбачають суворе виконання правил і постійний контроль, найефективніше сприяють формуванню внутрішньої дисципліни та морально-вольових якостей особистості [8].

Під час двох експериментів застосовувалися методи педагогічного спостереження, індивідуальні бесіди, анкетування щодо визначення рівня дисципліни, самооцінювання учнями свого розвитку. Експериментальна програма включала систематичні заняття настільним тенісом двічі на тиждень по 60 хвилин. Основний акцент робився на чітке дотримання розкладу, правил гри, а також на формування навичок самоконтролю та відповідальності.

Наприкінці експерименту учні здійснювали самооцінювання своїх результатів за тією ж трибальною шкалою, що дозволило порівняти суб'єктивні та об'єктивні дані.

Узагальнені результати констатувального та формувального етапів експерименту учнів 7-11 класів були оцінені за допомогою спеціально розроблених анкет, які враховували ставлення їх до позакласних тренувань, рівень відповідальності та самоорганізації, показані в таблицях 1-3.

Результати експерименту показали суттєве зростання показників дисципліни в експериментальній групі (до 75 % учнів стали проявляти високий рівень дисципліни після експерименту, тоді як у контрольній групі цей показник зріс незначно – до 35 %).

Педагогами було виявлено, що в учнів, які регулярно займалися настільним тенісом, значно покращився рівень дисципліни: вони стали пунктуальнішими, уважнішими до деталей і більш відповідально ставилися до виконання поставлених завдань [9].

Таблиця 2.

Узагальнені результати анкетування учнів 7-11 класів на констатувальному та формуальному етапах експерименту щодо визначення рівнів вихованості дисципліни, (%)

Експериментальна група (ЕГ) / контрольна група (КГ)	Показники рівнів вихованості дисципліни		
	Високий	Середній	Низький
КГ (КЕ)	30	40	30
КГ (ФЕ)	35	40	25
ЕГ (КЕ)	25	40	35
ЕГ (ФЕ)	75	20	5

Таблиця 3.

Узагальнені результати щодо самооцінки учнів 7-11 класів про вплив занять настільним тенісом на особистісні якості (констатувальний етап експерименту), (%)

Особистісні якості	Дуже позитивно	Позитивно	Незначно
Самодисципліна	70	25	5
Відповідальність	80	15	5
Концентрація уваги	85	10	5

Крім позитивних змін у дисципліні, учні зазначали також покращення концентрації уваги, вміння планувати свій час, а також зменшення емоційних проявів агресії та нестриманості. Значно зменшилася кількість випадків порушення дисципліни, покращилась концентрація уваги під час уроків і зросла загальна відповідальність учнів за власні дії.

Основними перевагами експериментальної методики стали: формування стійких навичок самодисципліни, зростання мотивації до занять спортом, поліпшення психологічного клімату в учнівському колективі та краща організованість учнів під час уроків і в повсякденному житті. Крім плюсів такого виховання були виявлені і певні мінуси під час занять настільним тенісом у процесі виховання дисципліни [10]:

- вимога до спеціального обладнання та приміщення;
- потреба у висококваліфікованих тренерах;
- можливість надмірної концентрації на спортивній діяльності з втратою інтересу до інших предметів.

У рамках експерименту було запропоновано різноманітні варіанти тренувань, серед яких: індивідуальні тренування для поглиблення особистих навичок та самодисципліни; групові заняття для розвитку командного духу і колективної відповідальності; тренувальні турніри для практичного закріплення дисципліни в умовах змагання; індивідуальні консультації з тренером для глибшого аналізу індивідуальних особливостей учнів [11].

Висновки. Проведене дослідження підтвердило позитивний вплив занять настільним тенісом на виховання дисципліни в учнів 7-11 класів. За результатами експерименту було відзначено значне підвищення показників пунктуальності, відповідальності, концентрації уваги та дотримання правил. Регулярні заняття спортом сприяли формуванню стійких навичок самодисципліни, розвитку самоорганізації та мотивації до навчання. Настільний теніс показав свою ефективність як метод виховання особистісних якостей і дисципліни учнів, що дозволяє рекомендувати його для впровадження у навчально-виховний процес.

На основі результатів досліджень пропонуємо *методичні рекомендації* щодо виховання дисципліни в учнів ліцею «Академія мудрості» засобами настільного тенісу – одна з компетентностей науково-педагогічного працівника в моделі структурних компонентів для майбутніх викладачів фізичного виховання:

1. Запровадити регулярні консультації з педагогами-тренерами для обговорення індивідуальних результатів учнів.
2. Включати елементи змагань та ігор у заняття для підвищення інтересу та мотивації учнів.
3. Проводити тематичні виховні години, присвячені важливості дисципліни та її значення у спорті та житті.
4. Залучати батьків до участі в спільних заходах, змаганнях, що сприятиме формуванню позитивного ставлення учнів до дисципліни та відповідальності.
5. Організовувати тренінги та майстер-класи для педагогів, спрямовані на розвиток компетенцій з формування дисципліни та відповідальності у школярів.

Література

1. Скиба В.В. Фізичне виховання школярів. Київ: Освіта, 2018. – 220 с.

2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2020. – 485 с.
3. Максименко С.Д. Педагогічна психологія. Київ: Либідь, 2021. – 540 с.
4. Іваненко І.П. Педагогіка спорту. Київ: Педагогічна думка, 2017. – 250 с.
5. Коваленко Ю.Р. Настільний теніс у навчальному процесі. Львів: Спортивна наука, 2022. – 195 с.
6. Гудима Т.М. Настільний теніс і дисципліна учнів. Спортивний вісник Придніпров'я, 2020, №4, с. 75–80.
7. Орбан Л.В. Психологія спорту. Київ: Либідь, 2019. – 375 с.
8. Терещенко А.М. Фізична культура учнівської молоді. Харків: ХДАФК, 2020. – 320 с.
9. Терехін В.С. Спорт як засіб виховання дисципліни. Київ: Педагогічна думка, 2017. – 210 с.
10. Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Іванов О.В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 2020, №5(2), с. 98-103.
11. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.
12. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.
13. Dikhtiarenko, Zoia, Steshyts, Andrii, Kostenko, Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).
14. Physical Education and Sport Pedagogy. International Journal, 2021, №3, с. 240.

Kostenko V. , Livak P. Education of discipline in students of the lyceum «Academy of wisdom» using table tennis – competence of a scientific and parent worker in the model of structural components for future physical education teachers.

Abstract. The scientific publication is devoted to the analysis of the effectiveness of using table tennis in educating discipline in students of grades 7-11 of the Lyceum «Academy of Wisdom» in the city of Bucha, as one of the competencies of a scientific and pedagogical worker in the model of structural components for future physical education teachers. Described: the results of the student survey at the ascertaining stage of the experiment to determine the levels of discipline; certain results of the ascertaining and formative stages of the experiment. The main factors influencing the type of sport – table tennis – on the

development of discipline are identified, methodological recommendations are proposed for improving classes.

Keywords: *table tennis, levels of discipline education, lyceum, education, pedagogical methods, sports, students, questionnaire, stages of the experiment.*

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ НА БАЗІ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

П. Є. Лівак,

доцент кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат юридичних наук, доцент

Анотація. *Автором публікації оцінено перспективи застосування технологій дистанційного навчання при викладанні медико-біологічних дисциплін для студентів фізкультурного профілю та практикуючих тренерів в умовах масштабних військових дій в Україні при забезпеченні правил безпеки щодо повітряної тривоги у випадку ракетних атак. Виявлено основні моменти, щодо можливості покращення освітнього процесу під час дистанційного навчання. Виявлено можливості правильної комунікації для побудови успішного освітнього процесу. Проаналізовано можливості та перспективи дистанційного формату навчання за непередбачених умов і ризиків для навчання, здоров'я і життя студентів і викладачів.*

Ключові слова: *здоров'я, дистанційне навчання, медико-біологічні дисципліни, студенти, викладачі, майбутні учителі фізичної культури, тренери, освітній процес.*

Актуальність даної теми обумовлена зростанням ролі цифрових технологій в контексті впровадження дистанційного навчання при викладанні медико-біологічних дисциплін для підготовки майбутніх вчителів фізичної культури та тренерів спорту у закладах вищої освіти в Україні.

Сучасні умови розвитку освіти, зокрема впровадження дистанційних технологій, стали невід'ємною частиною освітнього процесу, відкривають

нові можливості для викладання медико-біологічних дисциплін, водночас створюючи певні виклики та можливості для підготовки майбутніх учителів фізичної культури та спортивних тренерів. Особливо актуальним стає навчання медико-біологічних дисциплін, які є фундаментальною складовою їхньої професійної підготовки [1, с.141].

На сучасному етапі освіти, пред'являються підвищені вимоги до форм, методів, прийомів навчання. У зв'язку із доступністю мережі Інтернет, з'являються можливості для впровадження нових технологій в сфері фізичної культури. З'явилася нова форма підготовки до занять – **дистанційне навчання**, яке стало актуальним в умовах надзвичайних ситуацій. Але може бути необхідним і для студентів з особливими освітніми потребами. Хоча дистанційне навчання не може замінити практичні заняття з фізичної культури, бо їх основа – довільна рухова діяльність, яка формує необхідні вміння та навички, що дозволяють оптимізувати стан здоров'я і працездатність, але система дистанційного навчання включає різноманітні варіанти завдань, які в комплексі дозволяють підтримувати мотивацію і спрямування на оздоровчу фізичну активність [2, с. 9].

Метою роботи є оцінка перспектив застосування технологій дистанційного навчання при викладанні медико-біологічних дисциплін для студентів фізкультурного профілю та практикуючих тренерів в умовах масштабних військових дій Росії проти України при забезпеченні правил безпеки щодо повітряної тривоги у випадку ракетних атак. Виявити основні моменти, щодо можливості покращення освітнього процесу під час дистанційного навчання. Виявити можливості правильної комунікації для побудувати успішного освітнього процесу. Проаналізувати можливості та перспективи дистанційного формату навчання за непередбачених умов і ризиків для навчання, здоров'я і життя студентів і викладачів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значення медико-біологічних дисциплін у підготовці фахівців у сфері фізичної культури і спорту, такі як анатомія, фізіологія, гігієна, біохімія, є базовими для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів. Вони формують розуміння фізіологічних процесів, особливостей людського організму, що необхідно для ефективної роботи з різними групами населення. Глибокі знання з цих дисциплін дозволяють: аналізувати фізичний стан і функціональні можливості учнів чи спортсменів; розробляти індивідуальні програми тренувань і реабілітації; принципи раціонального харчування та гігієни; методи профілактики травматизм і захворювань, пов'язаних з фізичним навантаженнями. Ці знання є базовими для формування навичок ефективного планування фізичних навантажень, оцінки функціонального

стану учнів та організації здоров'язбережувальних технологій в контексті здорового способу життя суспільства.

Переваги дистанційного навчання медико-біологічних дисциплін.

1. *Доступність навчальних матеріалів*, які передбачають використання цифрових платформ (Moodle, Google Classroom, Zoom), що забезпечує студентам постійний доступ до лекцій, презентацій, відеоматеріалів та інтерактивних тестів.

2. *Індивідуалізація навчання* дозволяє студентам самостійно обирати темп засвоєння матеріалу, що сприяє глибшому розумінню складних тем, таких як біомеханіка чи біохімія.

3. *Інтерактивність*, яка дає можливість проводити віртуальні лабораторні роботи, моделювати фізіологічні процеси за допомогою спеціальних програм (наприклад, PhysioEx), а також брати участь у вебінарах і форумах.

4. *Доступність навчання*. Дистанційні технології дозволяють навчатися в будь-якому місці та зручний час. Це особливо важливо для учителів фізичної культури, які можуть поєднувати навчання з роботою.

5. *Різноманітність навчальних ресурсів*. Онлайн-курси часто надають доступ до інтерактивних матеріалів: відеолекцій, тестів, симуляторів анатомії, що сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

6. *Індивідуалізація навчання*, коли кожен студент, учитель або тренер можуть навчатися у власному темпі, зосереджуючись на проблемах, які потребують більшої уваги.

7. *Розвиток цифрових навичок*. Використання платформ для дистанційного навчання стимулює педагогів та тренерів опановувати сучасні технології, які вони можуть використовувати і в своїй професійній діяльності.

8. *Економія часу та ресурсів*. Спеціалісти з фізичної культури та тренери заощаджують час і кошти на дорогу, що робить навчання зручнішим і доступнішим, без необхідності фізичної присутності на заняттях

9. *Цифровізація освіти*. Підготовка здобувачів до використання сучасних технологій у майбутній професійній діяльності. Наприклад, створення відеоуроків, аналіз техніки виконання вправ через спеціальні програми.

Варто також відзначити певні проблеми і виклики, що існують в процесі дистанційного навчання в наступних аспектах:

1. *Обмеження практичної складової*, що має певні вимоги для повного засвоєння матеріалу, адже медико-біологічні дисципліни

вимагають практичних занять, а наприклад, роботи з людським тілом чи манекенами. Це важко реалізувати дистанційно без проведення відповідних лабораторних занять. Частково проблему можуть вирішувати віртуальні симулятори, але вони не замінюють роботи з реальними матеріалами.

2. *Зниження мотивація студентів*, адже відсутність особистого прямого контакту з викладачем може призводити до зниження зацікавленості і втрати інтересу студентів до навчання та відчувати брак контролю.

3. *Технічні бар'єри*, коли відсутній стабільний доступ до Інтернету чи відсутність технічного обладнання, що може створювати перешкоди для ефективного навчання.

4. *Неповноцінний контроль знань*, позаяк Онлайн-тести не завжди точно оцінюють реальні знання студента, особливо в темах, що вимагають аналізу або практичних навичок.

5. *Психологічний бар'єр*, для деяких учителів фізичної культури та тренерів, особливо старшого віку, які можуть мати труднощі в адаптації до цифрових інструментів через відсутність попереднього досвіду.

6. *Відсутність командної роботи*. Традиційні форми навчання сприяють формуванню командного духу через спортивні ігри та групові заняття, що складно відтворити в дистанційному форматі.

Сучасний підхід щодо вирішення проблем в процесі запровадження ефективної організації практичних занять в діяльності вчителів фізичної культури та в роботі тренерів у дистанційному форматі має свої унікальні виклики, які стосуються практичного компоненту. Зокрема:

1. Розвиток техніки виконання вправ:

- Відсутність безпосереднього контролю викладача ускладнює корекцію техніки виконання вправ, що може призводити до закріплення неправильних рухових навичок.

- Візуальний матеріал (відео, фото) не завжди дає повне уявлення про правильність виконання вправ, а також є проблеми з оцінкою точності рухів через якість відеозв'язку або відеозаписів.

2. Формування тренерських навичок:

- Відсутність "живого" контакту з групою чи окремими учнями знижує ефективність навчання навичкам взаємодії, мотивації та коригування помилок інших.

- Симуляція реальних тренувальних умов можлива лише частково, оскільки дистанційні засоби обмежують можливості для практики з фізичними командами.

3. Технічні та організаційні бар'єри:

- У студентів і викладачів можуть виникати технічні труднощі з організацією онлайн-занять, такими як доступ до якісного інтернету або необхідного обладнання (камери, датчики руху тощо).

- Не всі студенти мають можливість виконувати вправи вдома через брак простору чи інвентарю.

4. Мотивація і зворотний зв'язок:

- У дистанційному форматі студентам важче зберігати мотивацію, а викладачам — забезпечувати своєчасний та ефективний зворотний зв'язок.

Враховуючи вищенаведені проблемні моменти щодо запровадження дистанційних технологій при підготовці вчителів фізичної культури і тренерів, варто запропонувати методи оптимізації навчального процесу. При цьому для підвищення ефективності навчання медико-біологічних дисциплін з використанням дистанційних технологій доцільно:

1. Комбінований підхід. Поєднання дистанційних технологій із очними заняттями забезпечує баланс між теоретичною і практичною підготовкою.

2. Використання інтерактивних платформ Moodle, Google Classroom, Zoom тощо, які дозволяють створювати інтерактивні курси, проводити тести та організувати онлайн-заняття. Викладання з використанням гейміфікації, інтерактивних тестів і завдань підвищує зацікавленість студентів.

3. Розробляти мультимедійні навчальні матеріали: Використання відео, інтерактивних моделей, презентацій, що ілюструють роботу органів та систем організму.

4. Забезпечувати практичний компонент: Створення віртуальних лабораторій, застосування симуляторів для імітації фізіологічних процесів.

5. Проводити регулярний моніторинг успішності: Використання онлайн-тестів, контрольних робіт, аналіз виконання практичних завдань. Регулярний зворотний зв'язок, коли викладачі мають активно комунікувати зі студентами через онлайн-чати, відеоконференції та інші засоби, щоб підтримувати їхню мотивацію

6. Організувати групову роботу: Віртуальні проекти та обговорення сприяють розвитку комунікативних навичок і поглибленню знань.

Висновки.

Отже, дистанційні технології значно розширюють можливості підготовці здобувачів фізкультурного профілю за спеціальністю 014.11 Середня освіта (фізична культура) та сфери спорту є перспективними, однак для ефективного вивчення медико-біологічних дисциплін їх слід поєднувати

із традиційними методами, які включають практичну та інтерактивну складову, що поєднує онлайн-лекції та практичні заняття у реальному середовищі. При цьому, змішана форма навчання може бути оптимальним підходом для освітньої діяльності учителів фізичної культури та тренерів, що дозволяє зберегти переваги дистанційного навчання, не втрачаючи важливих практичних аспектів професійної підготовки.

Ефективне застосування цих технологій потребує вдосконалення методичних підходів, інтеграції інноваційних рішень та забезпечення високого рівня взаємодії між викладачами і студентами. У перспективі це сприятиме підготовці фахівців, здатних адаптуватися до сучасних викликів і забезпечувати якісну фізичну і спортивну освіту.

Інтеграція сучасних технологій у освітній процес дозволяє забезпечити високий рівень підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів, створюючи умови для їхнього професійного зростання та ефективної роботи в умовах сучасного суспільства [3].

Література

1. Терентьева Н.О. Особенности дистанционной подготовки магистрантов факультетов физической культуры. Информационные технологии и засоби навчання, 2019, Том 69, №1. 139-149 с.
2. Баштовенко, О., & Станева, С. Проблемы организации дистанционного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, (53), (2021). С. 9-22.
3. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

Livak P. Peculiarities of teaching medical and biological disciplines to future physical education teachers and trainers based on distance learning technologies.

Abstract. The author of the publication assessed the prospects for the use of distance learning technologies in teaching medical and biological disciplines for students of physical education and practicing coaches in conditions of large-scale military operations in Ukraine while ensuring safety rules regarding air alert in the event of missile attacks.

The main points regarding the possibility of improving the educational process during distance learning have been identified. The possibilities of correct communication for building a successful educational process have been identified. The possibilities and prospects of the distance learning format under unforeseen conditions and risks for learning, health and life of students and teachers have been analyzed.

Keywords: *health, distance learning, medical and biological disciplines, students, teachers, future physical education teachers, coaches, educational process.*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ В У ДІТЕЙ, ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ І РУХЛИВИХ ІГОР

Г. В. Онопрієнко,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету;

О. А. Опарін,

завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», президент Української Академії Історії Медицини, доктор медичних наук, професор

Анотація. *Дана наукова публікація на тему «Особливості розвитку координації у дітей, засобами спортивних і рухливих ігор» присвячена вивченню координаційних здібностей у дітей за допомогою спортивних та рухливих ігор. Актуальність дослідження обґрунтована необхідністю пошуку ефективних методів формування рухових навичок на ранніх етапах спортивної підготовки. В цій роботі був проведений аналіз сучасних літературних джерел що до цієї тематики, а також розглянуті практичні приклади покращень координаційних здібностей.*

Ключові слова: *координація, координаційні здібності, діти, рухові навички, спортивні ігри, рухливі ігри, фізичне виховання, фізичні якості, соціалізація, фізичний розвиток, позитивна мотивація, здоров'я, здоровий спосіб життя.*

Вступ. *У сучасному суспільстві проблема фізичного виховання підростаючого покоління набуває особливої актуальності. Спорт відіграє важливу роль у побудові основ здорового способу життя, розвитку фізичних якостей та покращенню психоемоційного стану молоді. Серед різноманітних фізичних якостей, координаційні здібності займають дуже особливе місце, оскільки вони є фундаментом для успішного формування рухових навичок що призводить до досягнень високих спортивних результатів.*

Одним із найбільш ефективних засобів розвитку координації у дітей є спортивні та рухливі ігри. Вони мають низку переваг: сприяють формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою, розвивають різні види координації, а також сприяють соціалізації та емоційному розвитку дітей.

Актуальність дослідження особливостей розвитку координації зумовлена необхідністю пошуку ефективних методів розвитку координації у дітей для створення оптимальних умов формування рухових навичок і підвищення ефективності спортивної підготовки на ранніх етапах.

Аналіз наукових джерел [1-14 та ін.] доказав, що за темою дослідження: «Особливості розвитку координації в у дітей, засобами спортивних і рухливих ігор» існує чимала кількість наукової публікацій, але в них не враховано: воєнний стан в Україні, дистанційне навчання і т.д.

Мета дослідження: виявити особливості розвитку координації у дітей, засобами спортивних та рухливих ігор.

Завдання дослідження:

1. Вивчення та аналіз науково-методичної літератури з проблем розвитку координації у дітей, визначення ролі спортивних і рухливих ігор у розвитку координації.

2. Розглянути методіку розвитку координаційних здібностей у дітей засобами спортивних і рухливих ігор.

3. Сформулювати практичні рекомендації щодо використання спортивних та рухливих ігор у процесі фізичного виховання дітей.

Об'єкт дослідження: процес розвитку координації у дітей.

Предмет дослідження: особливості розвитку координації у дітей засобами спортивних та рухливих ігор.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Координаційні здібності – це складні комплексні якості, що визначають здатність людини до швидкого, точного та економного виконання рухів, їхньої перебудови відповідно до змінних умов. Розвиток цих здібностей у спортсменів початкового рівня має вирішальне значення, оскільки саме в цьому віці закладається фундамент для подальшого спортивного вдосконалення.

Фізіологи, розглядаючи координацію, роблять акцент на здатності центральної нервової системи керувати діяльністю різних м'язових груп, забезпечуючи їх злагоджену роботу для виконання цілеспрямованих рухів. Психологи визначають координацію як пізнавальний процес, який дозволяє

людині планувати, контролювати та коригувати всі рухи для досягнення поставленої мети. Біомеханіки розглядають координацію з точки зору оптимального співвідношення просторових, часових та динамічних характеристик рухів, що забезпечує ефективність рухової діяльності.

Узагальнюючи ці різні підходи, можна сказати, що координація рухів – це інтегративна властивість організму, яка проявляється у здатності людини виконувати рухи точно, швидко, економно та цілеспрямовано.

У спортсменів початкового рівня, координаційні здібності перебувають на стадії інтенсивного розвитку. Діти цього віку активно пізнають світ через рух, їх мозок інтенсивно формує нові нейронні зв'язки, що відповідають за координацію. Саме тому так важливо створити сприятливі умови для розвитку координації в цьому віці [7, с. 11]. Це допоможе не лише досягти успіхів у спорті, а й загалом позитивно вплине на фізичний та інтелектуальний розвиток дитини.

Фізіологічно координація рухів забезпечується складною взаємодією різних відділів нервової системи: кори головного мозку, мозочка, вестибулярного апарату, пропріорецепторів (нервових закінчень у м'язах та суглобах). Кора головного мозку відповідає за планування та контроль рухів, мозочок – за їх точність та узгодженість, вестибулярний апарат – за рівновагу, а пропріорецептори – за сприйняття положення тіла в просторі. Розвиток координації пов'язаний з удосконаленням взаємодії всіх цих структур.

Нервова система дітей є пластичною та активно розвивається. Саме цей період є оптимальним для тренування координаційних здібностей, оскільки діти здатні швидко адаптуватися до нових рухових завдань.

Ігри це основна частина дитячого життя. Саме під час гри дитина вперше демонструє набуті навички, починаючи з керування власним тілом. Водночас гра виступає важливим інструментом для подальшого розвитку. Завдяки ігровій діяльності дитина відкриває й розвиває свої здібності, досліджує навколишній світ і вчиться усвідомлювати взаємозв'язки між собою та різними його елементами.

Спортивні та рухливі ігри є одним із найефективніших засобів розвитку координації у дітей. На відміну від стандартних вправ, ігри мають велику низку переваг. Вони створюють позитивну емоційну атмосферу, стимулюють інтерес до занять фізичною культурою, розвивають не лише фізичні якості. Рухливі ігри знижують рівень тривожності та допомагають дитині подолати негативні емоції через фізичну активність.

У процесі гри дитина постійно стикається з необхідністю різко змінювати напрямок руху, швидкість, ритм, пристосовуватися до дій

партнерів та суперників. Це сприяє розвитку різних видів координації: просторової (орієнтування в просторі), часової (узгодження рухів у часі), динамічної (точність та сила рухів) [14, с. 141-146]. Наприклад, ігри з м'ячем (баскетбол, волейбол, футбол) розвивають координацію рухів рук та ніг, окомір, швидкість реакції. Естафети та рухливі ігри з перешкодами сприяють розвитку спритності, рівноваги, здатності швидко переключатися з одного виду діяльності на інший.

Сучасні підходи до розвитку координації у дітей ґрунтуються на принципах різноманітності, доступності, ігрової спрямованості. Важливо, щоб тренувальний процес був цікавим та насиченим, а вправи – різноманітними та доступними для дітей. Одним із перспективних напрямків є використання ігрових методів тренувань, які дозволяють інтегрувати розвиток координації з іншими важливими якостями: силою, швидкістю, витривалістю.

Розвиток координації у дітей – це важливий етап на шляху до спортивної майстерності. Саме в цьому віці закладається фундамент для подальшого вдосконалення рухових навичок. Одним із найефективніших інструментів для цього є спортивні та рухливі ігри.

Для розвитку координаційних здібностей у дітей застосовуються різні методики, серед яких можна виділити: спортивні та рухливі ігри, гімнастичні вправи [11, с. 170-172]; танцювальні практики (хореографія, аеробіка), силові тренування та заняття.

У кожній методиці є свої переваги і мінуси але хотілось зробити невеликий порівняльний аналіз. Гімнастика більше підходить для цілеспрямованого розвитку гнучкості та статичної координації, але вимагає жорсткої дисципліни та самоконтролю. Танцювальні практики є ефективними для розвитку відчуття ритму та часової координації, проте вони менш різноманітні у впливах на фізичні якості. Силові тренування на ранніх етапах менш ефективні для розвитку координації, оскільки основний акцент робиться на формування сили.

Спортивні та рухливі ігри є найбільш універсальним та ефективним методом для розвитку координації завдяки їхній доступності, різноманітності та позитивному впливу на емоційний стан дітей.

Ми бачимо що у ігрових методів тренувань є переваги над іншими методами покращення координації [14, с. 171]. Спортивні ігри створюють позитивну атмосферу, що сприяє більшій залученості дітей у процес тренування. Ігрова форма знижує рівень стресу та підвищує інтерес до занять. На відміну від індивідуальних методик (гімнастика, силові тренування), рухливі ігри вчать дітей взаємодіяти в колективі, розвиваючи

комунікативні навички та відповідальність.

Рухливі ігри впливають відразу на кілька фізичних якостей – швидкість, силу, спритність, витривалість та одночасно розвивають координацію. Також ці ігрові методи можна адаптувати під різний рівень фізичної підготовки, що робить їх доступними для дітей будь-якого віку. Широкий вибір ігор дозволяє уникнути монотонності та підтримувати мотивацію дітей на високому рівні.

При виборі ігор для розвитку координації у дітей важливо враховувати такі ключові принципи.

По-перше, це вікова відповідність. Ігри мають бути цікавими та доступними для дітей, враховувати їх фізичні та психологічні особливості. Наприклад, для дітей 5-7 років краще обирати ігри з простими правилами та невеликою кількістю учасників, а для дітей 8-10 років можна вводити більш складні ігри з елементами змагань [2, с. 211].

Також є певні вікові особливості: в 5-7 років розвивається базова моторика, але координаційні можливості ще обмежені. Діти відчувають труднощі з контролем дрібних рухів і вимагають більшої кількості повторень. В 8-10 років діти вже здатні до виконання більш складних завдань, що вимагають динамічної та часової координації. Вони можуть швидко адаптуватися до змінних умов та демонструють краще сприйняття ритму.

По-друге, різноманітність. Необхідно використовувати ігри, які розвивають різні види координації: просторову (орієнтування в просторі), часову (узгодження рухів у часі), динамічну (точність та сила рухів), кінестетичну (відчуття власного тіла). Це дозволить забезпечити гармонійний розвиток всіх аспектів координації.

По-третє, емоційна насиченість. Ігри повинні бути цікавими, динамічними, створювати позитивну мотивацію до занять фізичною культурою. Важливо, щоб діти отримували задоволення від процесу гри, а не сприймали його як обтяжливий обов'язок.

Не менш важливий комплексний вплив. Ігри мають сприяти розвитку не лише координації, а й інших фізичних якостей, важливих для обраних видів спорту (швидкості, спритності, сили, витривалості) [1]. Наприклад, ігри з м'ячем розвивають не лише координацію рухів, а й швидкість реакції, точність передач, силу кидка.

І, нарешті, поступове ускладнення. Складність ігор має поступово зростати відповідно до рівня підготовки дітей. Це дозволить уникнути перевантаження та втрати інтересу до занять.

Для розвитку координації у дітей можна використовувати широкий спектр ігор. Ось кілька практичних прикладів для покращення координації:

«Лабіринт». Діти пересуваються по заздалегідь побудованому лабіринту з перешкодами (кегли, обручі, скакалки). Завдання – пройти лабіринт якомога швидше, не зачепивши перешкоди. Ця гра чудово розвиває просторову координацію.

«Дзеркало». Діти стають парами обличчям один до одного. Один з них показує різні рухи, а інший повинен їх точно повторювати, як у дзеркалі. Ця гра також спрямована на розвиток просторової координації та уваги.

«Ритмічні плескання». Діти стають у коло та повторюють ритмічні плескання за ведучим, який поступово змінює темп та складність ритму. Це чудовий спосіб розвинути часову координацію та почуття ритму.

«Стрибки через скакалку з різною швидкістю». Діти стрибають через скакалку, поступово збільшуючи та зменшуючи швидкість стрибків. Ця гра, як і попередня, розвиває часову координацію.

«Передача м'яча в русі». Діти стають у коло та передають м'яч один одному різними способами (знизу, зверху, з відскоком від підлоги), одночасно пересуваючись по колу. Ця гра чудово розвиває динамічну координацію та вміння працювати в команді.

«Влучання в ціль». Діти кидають м'яч у ціль (кошик, обруч, мішень) з різної відстані та в різних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи). Ця гра розвиває динамічну координацію, точність та окомір.

«Вибивало або доджбол». Класична рухлива гра задачею якої є вибивання м'ячем іншого гравця, або команди гравців. Ця гра розвиває швидкість реакції, спритність та координацію рухів.

«Малюємо в повітрі». Діти уявляючи щось малюють це в повітрі, це можуть бути як і звичайні фігури та предмети так і уявні. Вони намагаються це зробити якомога точніше. Ця гра розвиває кінестетичну координацію та уяву.

Під час проведення занять з використанням ігрових методик дуже важливо створити позитивну та мотиваційну атмосферу і щоб діти відчували себе впевнено на заняттях. Заохочуйте дітей, підтримуйте їх, створюйте більше ситуацій в яких діти можуть відчути позитивні емоції успіху і перемоги. Успіх формує впевненість у собі та бажання продовжувати заняття.

Перед початком гри необхідно детально пояснити правила та показати приклади виконання вправ. Діти повинні чітко розуміти завдання та правила гри і дуже важливо їх дотримуватись і не змінювати правила під час гри.

Враховуйте вікові та індивідуальні особливості дітей, чергуйте активні та спокійні ігри. Важливо не допускати перевантаження дітей, так

як ігри можуть перетворювати фізичну активність на цікавий та захопливий процес, який діти сприймають як задоволення, а не як обов'язок. Це стимулює їхню мотивацію до регулярних занять спортом.

Вибирайте безпечне місце для проведення ігрових тренувань, контролюйте за дотриманням правил безпеки як фізичної так і емоційної. Ігрові методики дуже допомагають дітям боротися з перевтомою, нервовим напруженням та гіподинамією, які є поширеними проблемами сучасного дитинства [1-14].

Висновки.

Дослідження, присвячене розвитку координаційних здібностей у юних спортсменів, привело нас до розуміння ключової ролі цього аспекту у формуванні майбутніх чемпіонів. Адже саме у дітей в початковий період занять спортом, закладається міцний фундамент для подальшого розвитку рухових навичок та досягнення спортивних вершин.

Розвиток координаційних здібностей є критично важливим етапом у становленні рухових навичок, оскільки саме в дитячому віці активно формуються нейронні зв'язки, які відповідають за управління рухами. Саме цей період можна вважати «сенситивним вікном» для вдосконалення координації, що впливає на подальше спортивне життя.

Ми переконалися, що спортивні та рухливі ігри – це не просто забава, а дуже потужний інструмент розвитку координації у дітей. Вони не лише тренують спритність, швидкість реакції та орієнтування в просторі, а й наповнюють життя дитини яскравими барвами, емоціями, формують позитивне ставлення до фізичної культури та сприяють її соціальній адаптації. Важливо пам'ятати, що підхід до розвитку координації має бути індивідуальним та враховувати всі можливі потреби дитини.

Аналіз практичних методів показав, що успіх розвитку координації залежить від дотримання таких важливих принципів в тренувальному процесі як вікова відповідність, різноманітність, поступове ускладнення та мотивація. Ці чотири принципи враховують фізичні та психологічні особливості дітей певного віку, застосовують ігри різної складності для гармонійного розвитку всіх видів координації, збільшують навантаження відповідно до рівня підготовки дітей та створюють позитивне емоційне середовище для підвищення інтересу до фізичної активності.

Оглянуті методи розвитку координаційних здібностей, що включають цікаві та різноманітні ігри, стануть в нагоді вчителям фізичної культури, тренерам дитячих спортивних секцій та батькам, які прагнуть розкрити спортивний потенціал своїх дітей.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку

інтегрованих програм, де велика увага приділяється ігровим методам та їх поєднанню з розвитком координаційних здібностей.

Таким чином, рухливі та спортивні ігри є ефективним та універсальним засобом для розвитку координаційних здібностей у дітей. Вони забезпечують не лише фізичний розвиток, але й сприяють психоемоційному благополуччю, формуванню соціальних навичок та позитивного ставлення до здорового способу життя. Результати нашого дослідження ще раз підтверджують: інвестиції в розвиток координації у дітей – це інвестиції в їхнє здорове та успішне майбутнє. Спортивні ігри – це не лише шлях до фізичної досконалості, а й до гармонійного розвитку особистості [1-14].

Література

1. Allison S., Thorpe R. A Comparison of the Effectiveness of Two Approaches to Teaching Games Within Physical Education. A Skills Approach Versus a Games For Understanding Approach // *British Journal of Physical Education*. – 1997. – № 13.

2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.

3. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / З. М. Діхтяренко. – К., 2008. – 20 с.

4. Діхтяренко З. М. Психолого-педагогічна класифікація рухливих ігор / З. М. Діхтяренко // Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОНмолодьспорт України / З. М. Діхтяренко. – К., 2011. – Вип. 70. – С. 131-139.

5. Діхтяренко З. М. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу / З. М. Діхтяренко // Фізичне виховання в школі: Наук-метод журнал. – К.: «Педагогічна преса». – 2005. – № 1. – С. 18-20.

6. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

7. Козетов І. Виховання спритності та координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку / І. Козетов // *Фізичне виховання в школі*. – 2008. – № 1. – С. 10–14.

8. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

9. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті / В. Н. Платонов – Київ : Олімпійська література, 2004. – 808 с.

10. Рухливі та народні ігри, естафети (практикум): методичні рекомендації / Укл. : З. М. Діхтяренко – Умань: ПП Жовтий О.О., 2010. – 112 с.

11. Скалій Т. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7–17 років // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – 2006. – № 4. – С. 170-172.

12. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав (лекції): методичні рекомендації / Укл.: З. М. Діхтяренко – Умань: ПП Жовтий О. О., 2010. – 122 с.

13. Щерба М. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / М. Ю. Щерба. – Київ : Олімпійська література, 2017.

14. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. / Б. М. Шиян – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. – 248 с.

Onoprienko G., Oparin A. Peculiarities of the Development of Coordination in Children through Sports and Active Games.

Abstract. This scientific publication on the topic «Peculiarities of the Development of Coordination in Children through Sports and Active Games» is dedicated to studying coordination abilities in children using sports and active games. The relevance of the research is justified by the need to find effective methods for developing motor skills at the early stages of sports training. This work includes an analysis of modern literary sources on this topic, as well as practical examples of improving coordination abilities.

Keywords: *coordination, coordination abilities, children, motor skills, sports games, active games, physical education, coordination development, physical qualities, training methodology, socialization, psycho-emotional state, spatial coordination, temporal coordination, dynamic coordination, kinesthetic coordination, game-based methods, physical development, positive motivation, health, healthy lifestyle.*

**ФОРМУВАННЯ ДОСЛІДНИЦЬКИХ НАВИЧОК МАЙБУТНІХ
УЧИТЕЛІВ І ТРЕНЕРІВ У МЕЖАХ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТУ»**

О. В. Отравенко,

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

І. В. Ремзі,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Анотація. Дослідницькі уміння та навички були сформовані за категоріями: методологічні, теоретичні, емпіричні, статистичні, технологічні, практичні, комунікативні. Основними показниками, що впливають на конкурентоспроможність і самореалізацію майбутніх учителів і тренерів визначені: підвищення конкурентоспроможності на ринку праці, можливість самореалізації у професійній діяльності, підвищення ефективності професійної діяльності, можливість участі у міжнародних проєктах та надано їх характеристики.

Метою статті є формування дослідницьких навичок майбутніх учителів та тренерів у межах навчальної дисципліни «Методи досліджень у фізичній культурі і спорту».

Отже, процес якісної підготовки до наукової роботи майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з фітнесу може бути результативним, якщо здобувачі вищої освіти будуть залучені в різні форми науково-дослідницької діяльності: участь у науково-практичних конференціях, семінарах, вебінарах, науково-спортивних члендджах, конкурсах та ін. Тому у межах навчальної дисципліни «Методи досліджень у фізичній культурі і спорту» необхідно системно і цілеспрямовано здійснювати консультативну допомогу майбутнім фахівцям у виконанні наукових проєктів, написанні тез, статей.

Ключові слова: дослідницькі навички, майбутні учителі і тренери, внутрішня академічна мобільність, методи досліджень, фізична культура і спорт.

Вступ. Згідно договору про співпрацю між Державним закладом «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та Комунальним закладом «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради №9 від 01.09.2022 року здобувачі вищої освіти 3 курсу ОП «Фізична культура» Катерина Кривець та Максим Дрипан (завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Олена Отравенко) протягом листопада-грудня 2024 року навчались за програмою внутрішньої академічної мобільності у межах ОК «Методи досліджень у фізичній культурі і спорту», викладач Ремзі І.В. та студенти 3-го курсу Аліна Даньковська, Марина Сорочинська та Денис Шутар (завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Олена Школа) навчались за ОК «Функціональний тренінг», викладач Олександр Очкалов. Учасники академічної мобільності продемонстрували високий рівень результатів навчання (теоретичну і практичну підготовку, професійну майстерність, дослідницькі навички у науково-дослідній роботі та участь у

науково-практичних конференціях). Це сприяло підвищенню якості професійної підготовки майбутніх фахівців закладів-партнерів.

Дослідницькі вміння формують у студентської молоді такі вчені, як: В. Вихрущ, Т. Гоголь, Н. Гавриш, С. Гончаров, О. Караман, В. Курило, О. Микитюк, С. Савченко, О. Момот, П. Прошкін, В. Шейко, Я. Юрків та ін. [1; 2; 4]. У галузі фізичного виховання і спорту в цьому напрямку активно працюють О. Ажиппо, Р.Ахметов, Г. Грибан, З. Діхтяренко, Ж. Козіна, Н. Москаленко, М. Носко, О. Отравенко, Н. Пангелова, О. Солтик, О. Томенко, А. Цьось, О. Школа та ін. [3; 5; 9; 10; 11]. Аналіз наукової літератури з проблем організації науково-дослідної діяльності здобувачів вищої освіти, засвідчує про актуальність зазначеної проблеми [1-12].

Однією із основних проблем у підготовці вчителів і тренерів є: недостатній рівень профільної підготовки здобувачів вищої освіти, невідповідність вимог, що висуваються до сучасного фахівця ринком праці та змісту навчання (сучасних знань, практичних умінь та професійних навичок). Також, на думку О. Отравенко, є «недосконалість і недостатність науково-методичного забезпечення моніторингу і контролю якості професійної підготовки фахівців, системи ефективних діагностичних методик для оцінки рівня професійної підготовки студентів» [6, с. 223].

Мета дослідження – формування дослідницьких навичок майбутніх учителів та тренерів у межах навчальної дисципліни «Методи досліджень у фізичній культурі і спорту».

Методи дослідження: аналіз наукових джерел, бесіди, спостереження.

Результати дослідження. На нашу думку, саме науково-дослідна робота студентів сприяє якісній підготовці конкурентоздібного фахівця та формуванню дослідницьких умінь та навичок. Як підкреслює В. Прошкін, «формування ціннісного відношення до творчої діяльності, розвитку дослідницької компетентності й наукової творчості» [9, с. 117].

Таблиця 1.

Дослідницькі вміння і навички для майбутніх учителів фізичної культури і тренерів

Категорія	Дослідницькі вміння і навички
<i>Методологічні</i>	- Формулювання проблеми дослідження - Визначення мети та завдань дослідження - Вибір адекватних методів дослідження - Планування дослідницького процесу
<i>Теоретичні</i>	- Аналіз наукової літератури - Використання теоретичних методів дослідження

	(системний аналіз, моделювання тощо) - Формулювання гіпотез і обґрунтування висновків
<i>Емпіричні</i>	- Проведення анкетування, тестування, експериментів - Використання інструментальних методів оцінки фізичного стану - Організація педагогічного експерименту
<i>Статистичні</i>	- Обробка та аналіз отриманих даних - Використання статистичних методів (варіаційний аналіз, кореляційний аналіз тощо) - Інтерпретація результатів дослідження
<i>Технологічні</i>	- Робота з програмами для обробки даних (SPSS, Excel, Statistica) - Використання цифрових технологій у дослідженнях - Візуалізація даних (графіки, таблиці, діаграми)
<i>Практичні</i>	- Організація і проведення досліджень у сфері фізичної культури і спорту - Впровадження результатів досліджень у тренувальний та освітній процес - Оцінка ефективності тренувальних і навчальних методик
<i>Комунікативні</i>	- Підготовка наукових статей, звітів, презентацій - Вміння представляти результати досліджень на конференціях - Робота в команді та обговорення результатів досліджень

Джерело: розроблено автором О. Отравенко

Таким чином, у таблиці 1 «Дослідницькі уміння і навички для майбутніх учителів фізичної культури і тренерів» наведено перелік категорій й дослідницьких умінь і навичок для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів.

Далі, наведемо алгоритм проведення дослідження у сфері фізичної культури і спорту

1. Визначення проблеми дослідження

- Виявлення актуальної наукової проблеми.
- Визначення предмета та об'єкта дослідження.
- Формулювання гіпотези.

2. Постановка мети та завдань

- Чітке формулювання мети дослідження.

- Розбиття мети на конкретні дослідницькі завдання.
- 3. **Аналіз наукової літератури**
 - Вивчення попередніх досліджень з обраної теми.
 - Визначення теоретичних основ дослідження.
 - Аналіз сучасних методик і підходів.
- 4. **Вибір методів дослідження**
 - Визначення необхідних методів збору інформації (експеримент, анкетування, тестування тощо).
 - Вибір інструментів для вимірювання показників.
- 5. **Планування дослідження**
 - Визначення вибірки (учасників дослідження).
 - Планування етапів та термінів проведення дослідження.
 - Підготовка необхідного обладнання та ресурсів.
- 6. **Проведення експерименту або збору даних**
 - Реалізація запланованих методів збору інформації.
 - Фіксація та реєстрація отриманих результатів.
- 7. **Обробка та аналіз даних**
 - Використання математичних і статистичних методів для аналізу результатів.
 - Візуалізація отриманих даних (таблиці, графіки, діаграми).
 - Перевірка гіпотези та обґрунтування висновків.
- 8. **Формулювання висновків та рекомендацій**
 - Підсумковий аналіз отриманих результатів.
 - Формулювання практичних рекомендацій для тренерів та вчителів.
 - Визначення перспектив подальших досліджень.
- 9. **Оформлення результатів дослідження**
 - Написання наукового звіту або статті.
 - Підготовка презентації або доповіді.
- 10. **Впровадження результатів у практику**
 - Апробація розроблених методик у навчальному або тренувальному процесі.
 - Моніторинг ефективності запропонованих рішень.

Далі у таблиці 2 «Основні критерії та показники, що впливають на конкурентоспроможність і самореалізацію майбутніх учителів фізичної культури і тренерів» розглянемо яким чином впливають дослідницькі уміння і навички на конкурентоспроможність і самореалізацію майбутніх учителів і тренерів.

Основні критерії та показники, що впливають на конкурентоспроможність і самореалізацію майбутніх учителів фізичної культури і тренерів

Основні критерії	Показники
<p>Підвищення конкурентоспроможності на ринку праці</p>	<p>- Високий рівень професійної компетентності – володіння методами досліджень дозволяє вчителю чи тренеру аналізувати нові тенденції у сфері фізичної культури та спорту, впроваджувати сучасні методики навчання й тренувань.</p> <p>- Адаптація до змін – уміння працювати з науковими даними дає можливість швидко реагувати на нові виклики, розробляти авторські програми та впроваджувати ефективні інновації.</p> <p>- Володіння цифровими технологіями – навички роботи зі статистичними програмами, аналізом великих даних та візуалізацією інформації є важливими у сучасному цифровому освітньому і спортивному середовищі.</p>
<p>Можливість самореалізації у професійній діяльності</p>	<p>- Розробка власних методик і підходів – дослідницькі навички допомагають майбутнім учителям і тренерам розробляти авторські методики навчання, адаптовані до різних категорій учнів або спортсменів.</p> <p>- Науково-методична діяльність – можливість публікувати наукові статті, виступати на конференціях, брати участь у грантових програмах та міжнародних дослідженнях.</p> <p>- Кар'єрний ріст – розвиток у науково-дослідницькій сфері відкриває можливості для викладання у вищих навчальних закладах, роботи у спортивних федераціях, організаціях та аналітичних центрах.</p>
<p>Підвищення ефективності</p>	<p>- Обґрунтоване прийняття рішень – аналіз даних допомагає обирати найбільш ефективні</p>

<p>професійної діяльності</p>	<p>тренувальні методики та оцінювати їх результативність.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Індивідуальний підхід до вихованців – науковий підхід дозволяє краще розуміти особливості фізичного розвитку спортсменів, прогнозувати їхні результати та адаптувати тренувальні плани. - Розвиток критичного мислення – вміння аналізувати інформацію та робити обґрунтовані висновки підвищує професійний рівень спеціаліста
<p>Можливість участі у міжнародних проектах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Конкурентоспроможність на міжнародному рівні – знання дослідницьких методів та володіння науковими підходами дає можливість брати участь у міжнародних спортивних дослідженнях, співпрацювати з іноземними колегами. - Доступ до грантових програм – можливість отримання фінансування для проведення досліджень у сфері фізичної культури і спорту.

Джерело: розроблено автором О. Отравенко

Приклад практичного заняття з навчальної дисципліни: «Методи досліджень у фізичній культурі і спорті».

Тема заняття: Аналіз фізичної працездатності спортсменів за допомогою тестувальних методик.

Мета: формування навичок проведення експериментальних досліджень, збору та аналізу даних у сфері фізичної культури і спорту.

Структура заняття:

1. Вступна частина (15 хв)

Мотивація: Викладач пояснює важливість оцінки фізичної працездатності для тренувального процесу, наводить приклади успішного використання наукових методів у спорті.

Актуальність теми: Обговорення сучасних досліджень у цій сфері.

Формування цілей заняття:

- Ознайомлення студентів із методиками тестування фізичної працездатності.

- Відпрацювання навичок збору та аналізу отриманих даних.

2. Основна частина (60 хв)

1) Вибір методу дослідження (10 хв)

Студенти знайомляться з поширеними методиками оцінки фізичної працездатності (пробу Руф'є, тест Купера, Harvard Step Test, спірометрія тощо).

Обговорюють, який метод найбільше підходить для дослідження фізичного стану спортсменів різних вікових груп.

2) Проведення тестування (30 хв)

Здобувачі вищої освіти розподіляються на групи (по 3-4 особи):

- Один виконує роль дослідника.
- Другий – тестований спортсмен.
- Інші – асистенти, які фіксують результати.

Практичне виконання тестів:

- Вимірювання пульсу до та після навантаження.
- Виконання тесту (наприклад, 12-хвилинний біг Купера).
- Фіксація отриманих показників.

3) Аналіз результатів (20 хв)

Використання формул та статистичних методів для розрахунку рівня фізичної працездатності.

Робота з таблицями нормативів та порівняння результатів із середніми показниками.

Візуалізація даних (побудова графіків у Excel, порівняння показників між учасниками).

3. Заключна частина (15 хв)

Обговорення результатів:

- Які фактори могли вплинути на точність тестів?
- Які обмеження мають обрані методики?
- Як ці дані можуть бути використані в тренувальному процесі?

Підсумки заняття: Викладач підкреслює значення об'єктивного аналізу фізичного стану для ефективного планування тренувального процесу.

Домашнє завдання: Написати короткий звіт про проведене дослідження (методика, результати, висновки).

Очікувані результати:

- Студенти навчаться проводити тестування фізичної працездатності.

- Закріплять навички збору, аналізу та інтерпретації даних.

- Сформулюють розуміння використання дослідницьких методів у тренувальній практиці.

Висновки. На нашу думку, науково-дослідницька діяльність здобувачів освіти є органічним поєднанням і продовженням навчальної роботи і ефективним засобом об'єктивного впливу, реалізації науково-дослідних здібностей, активізації пізнавальної діяльності, які стануть в нагоді в подальшій професійній діяльності [7, с. 51].

Дослідницькі уміння та навички були сформовані за категоріями: методологічні, теоретичні, емпіричні, статистичні, технологічні, практичні, комунікативні. Основними показниками, що впливають на конкурентоспроможність і самореалізацію майбутніх учителів і тренерів визначені: підвищення конкурентоспроможності на ринку праці, можливість самореалізації у професійній діяльності, підвищення ефективності професійної діяльності, можливість участі у міжнародних проєктах та надано їх характеристики.

Отже, процес якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з фітнесу до наукової роботи може бути результативним, якщо здобувачі вищої освіти будуть залучені в різні форми науково-дослідницької діяльності: участь у науково-практичних конференціях, семінарах, вебінарах, челенджах, конкурсах, тренінгах та ін. Тому у межах навчальної дисципліни «Методи досліджень у фізичній культурі і спорту» необхідно системно і цілеспрямовано здійснювати консультативну допомогу майбутнім фахівцям у виконанні наукових проєктів, написанні тез, статей.

У подальшій роботі буде розглянутий алгоритм дій з написання наукових робіт студентів.

Література

1. Вихрущ В. О., Козловський Ю. М. *Методологія та методика наукового дослідження: підруч.* Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2018. 328 с.
2. Гоголь Т.В. *Організація та методологія наукових досліджень здобувачів вищої освіти спеціальностей : 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта (фізична культура)» : навч. посіб. / Т.В.Гоголь, А.А.Кашуба, В.В.Ковальський, В.К.Кіндрат, О.О.Ярмошук; ГО «СОМ-ЦЕНТР». Рівне, 2024. 180 с.*
3. *Методологія та організація наукових досліджень : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та 017 «Фізична культура і спорт» / О. О. Солтик, В. Б. Базильчук, Ю. В. Дутчак. Хмельницький: ХНУ, 2023. 41 с.*
4. Момот О. *Методологія та організація наукових досліджень : навч.-метод. посіб.* Полтава : ПП Астроя, 2023. 99 с.
5. Отравенко О.В. *Компетентнісний підхід як складова частина якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2018. №4(318).

C.22-31. ISSN 2227-2844.

6. Отравенко О. В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Open educational e-environment of modern University, special edition. 2019. С. 222-230.

7. Отравенко О.В. Науково-дослідна робота як складова якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* №1(332). 2020. С.47-55. DOI: 10.12958/2227-2844-2020-1(332)-47-55.

8. Отравенко О. В. Фітнес-програми, що засновані на оздоровчих видах гімнастики для спортсменів бойового хортингу в ЗЗСО і ЗВО / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, Ю. М. Сазанова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. – С. 227-137.

9. Прошкін В. Основні підходи до визначення поняття «науково-дослідна робота студентів». Наукова скарбниця освіти Донеччини. 2009. Вип. 2 (5). С. 114-117.

10. Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. *Acta Balneologica.* 66(1). 2024. 40-48. DOI: [10.36740/ABAL202401107](https://doi.org/10.36740/ABAL202401107).

11. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko. Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. *JOURNAL of Positive School Psychology.* <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, 6018-6031. ISSN 2717-7564 (Online) <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/10876>.

12. Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрмоєнко. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти: збірник наукових праць.* Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2024. Вип. 2(101). С.278-298. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18>.

Otravenko O. V., Remzi I. V. Formation of research skills of future teachers and trainers within the framework of the academic discipline «Research methods in physical culture and sports».

Abstract. The purpose of the article is to form research skills of future teachers and trainers within the framework of the academic discipline «Research methods in physical culture and sports».

Research skills and abilities were formed according to the categories: methodological, theoretical, empirical, statistical, technological, practical, communicative. The main indicators that affect the competitiveness and self-

realization of future teachers and trainers are determined: increasing competitiveness in the labor market, the possibility of self-realization in professional activity, increasing the effectiveness of professional activity, the possibility of participation in international projects and their characteristics are given. Therefore, the process of high-quality preparation for scientific work of future physical education teachers and fitness trainers can be effective if higher education applicants are involved in various forms of scientific and research activities: participation in scientific and practical conferences, seminars, webinars, scientific and sports challenges, competitions, etc. Therefore, within the framework of the academic discipline «Research Methods in Physical Education and Sports», it is necessary to systematically and purposefully provide advisory assistance to future specialists in carrying out scientific projects, writing theses, articles.

Keywords: research skills, future teachers and trainers, internal academic mobility, research methods, physical education and sports.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З КІКБОКСИНГУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Отравенко О. В.,

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Орловський О. Ю.,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Анотація. У статті визначено сутнісну характеристику кікбоксингу, проаналізовано установку при веденні поєдинку з суперником різних стилів протиборства, а також було досліджено показники фізичної підготовленості юнаків 16-17 років, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу під час воєнного стану. Зазначено, що удосконалення прикладних рухових здібностей юнаків 10-11 класів у спортивній секції з кікбоксингу набуло інтенсивності саме у юнацькому віці під час воєнного стану. У юнаків експериментальної групи покращилися показники рухових якостей: швидкісно – силових $P < 0.01$; швидкості реакції, швидкісно-

силових – $P < 0.05$. Вчитель фізичної культури/тренер повинні не лише розказувати і показувати вихованцям, як виконувати ту чи іншу техніко-тактичну дію, але й пояснювати чому саме і для чого так необхідно робити, аналізуючи відео-поєдинки, впроваджуючи сучасні ІКТ, проводити онлайн-лекції, вебінари та майстер-класи, організовувати зустрічі з відомими спортсменами. Отже, потрібно навчити вихованців думати, аналізувати і висловлювати свою точку зору, бути відкритими до конструктивного діалогу, постійно самовдосконалюватися та саморозвиватися.

Ключові слова: прикладні рухові здібності, юнаки 10-11 класів, спортивна секція з кікбоксингу, показники рухових якостей, воєнний стан.

Вступ. Проблема вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді в закладах загальної середньої освіти під час воєнного стану набуває особливої актуальності за нових соціально-економічних умов (В. Ареф'єв, Т. Круцевич, Н. Москаленко та ін. На їх вирішенні наголошують Закон України «Про освіту», Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки та ін.

Слід підкреслити, що одностороння відносяться до популярних видів спорту і широко розповсюджуються серед різних груп населення, насамперед, серед учнівської молоді. Однак кікбоксинг ще не отримав достатнього наукового обґрунтування для позаурочної роботи з фізичного виховання у закладах позашкільної освіти.

Аналіз науково-методичної літератури [1-10 та ін.] показав, що Н. Гуцул, Д. Сосновський, (2015) висвітлили розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів [1]. Вітчизняні фахівці О. Скирта, Д. Салабаєв, О. Володченко, (2017) досліджували розвиток силових здібностей кікбоксерів [7]. У свою чергу А. Кужельний, (2023) систематизував теоретичні і техніко-тактичні основи кікбоксингу [3]. О. Отравенко, З. Діхтяренко, В. Ганчева, Е. Єрмоєнко, (2024) розглядали питання формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання [6]; G. Griban, D. Dzenzeliuk, Z. Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko et al. (2021) Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness (2021) [8] та ін.

Мета та завдання дослідження – на основі аналізу літературних джерел визначити сутнісну характеристику кікбоксингу та фактори, що впливають на оптимальність навантаження кікбоксерів; проаналізувати установку при веденні поєдинку з суперником різних стилів протиборства;

дослідити показники фізичної підготовленості юнаків 16-17 років, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу під час воєнного стану.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та відео-записів, тестування фізичної підготовленості юнаків 10-11 класів, які займаються у секції з кікбоксингу.

Результати дослідження. У посібнику А. Кужельного, (2023), визначено, що: «кікбоксинг – вид спорту, у програмі змагань якого низка дисциплін, у кожній із них розігруються свої призові місця. Вимоги різних дисциплін до спортсменів, що змагаються, істотно різняться.

Найбільш жорсткі дисципліни кікбоксингу: К-1, фул-контакт із лоу-кіком, фул-контакт.

Менш жорсткі (татамі-дисципліни): пойнтфайтінг, лайт-контакт, кік-лайт, музичні форми (безпосередній контакт із суперником відсутній). Це дозволяє знайти інтерес до занять кікбоксингом людям з різними інтересами, амбіціями, здібностями. Зазначені особливості кікбоксингу дають можливість знайти в кікбоксингу цікаве та корисне для найширшої аудиторії. (У деяких організаціях кікбоксингу передбачені навіть поєдинки для людей з обмеженими можливостями)» [3, с.18].

Таблиця 1.

Установки при веденні поєдинку з суперником різних стилів протиборства

№/п	Стиль	Реалізація завдань
1.	«Ігровик»	відпрацювання жорсткої боротьби, що сковує та має пресинг;
2.	«Темповик»	допомогтися переваги на самому початку поєдинку, потім утримувати його, маневрувати, сковувати; досягти високої активності;
3.	«Силовик»	боротьба з атаками поза захоплення, з дистанції, ухилення від сковування, незручних захоплень; найчастіше атакувати.

З метою обґрунтування ефективності розвитку рухових здібностей юнаків 16-17 років у закладах позашкільної освіти спортивного профілю засобами кікбоксингу було проаналізовано навчально-тренувальну та змагальну діяльність представниками різних стилів боротьби (табл.1).

Далі на рис. 1. розглянемо фактори, впливають на оптимальність навантаження кікбоксерів.



Рис.1. Фактори, що впливають на оптимальність навантаження кікбоксерів

Позаурочна робота з фізичного виховання у закладах освіти покликана сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, задоволенню спортивних інтересів і забезпеченню активного відпочинку молодого покоління [4].

Старший шкільний вік характеризується відносно спокійним, врівноваженим і рівномірним протіканням процесів росту і розвитку.

Утім, необхідно більше звертати уваги на ефективність занять під час воєнного стану, розвиток активної особистості учнів, зміни самопочуття та підвищенні показники тривожності вихованців під час воєнного стану [7; 8].

Дослідження фізичної підготовленості юнаків 16-17 років, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу в умовах воєнного стану, застосовувались такі тести: тест на швидкість (біг на 20 м з високого старту), тест на силу (кистьова динамометрія, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с), тест на перевірку швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця, стрибки через скакалку за 1 хв., метання набивного м'яча знизу вперед), координаційні здібності

(човниковий біг), гнучкість (поздовжній і поперечний шпагат, «міст», хребтовий стовп), загальну витривалість, тест Купера (рис.2).

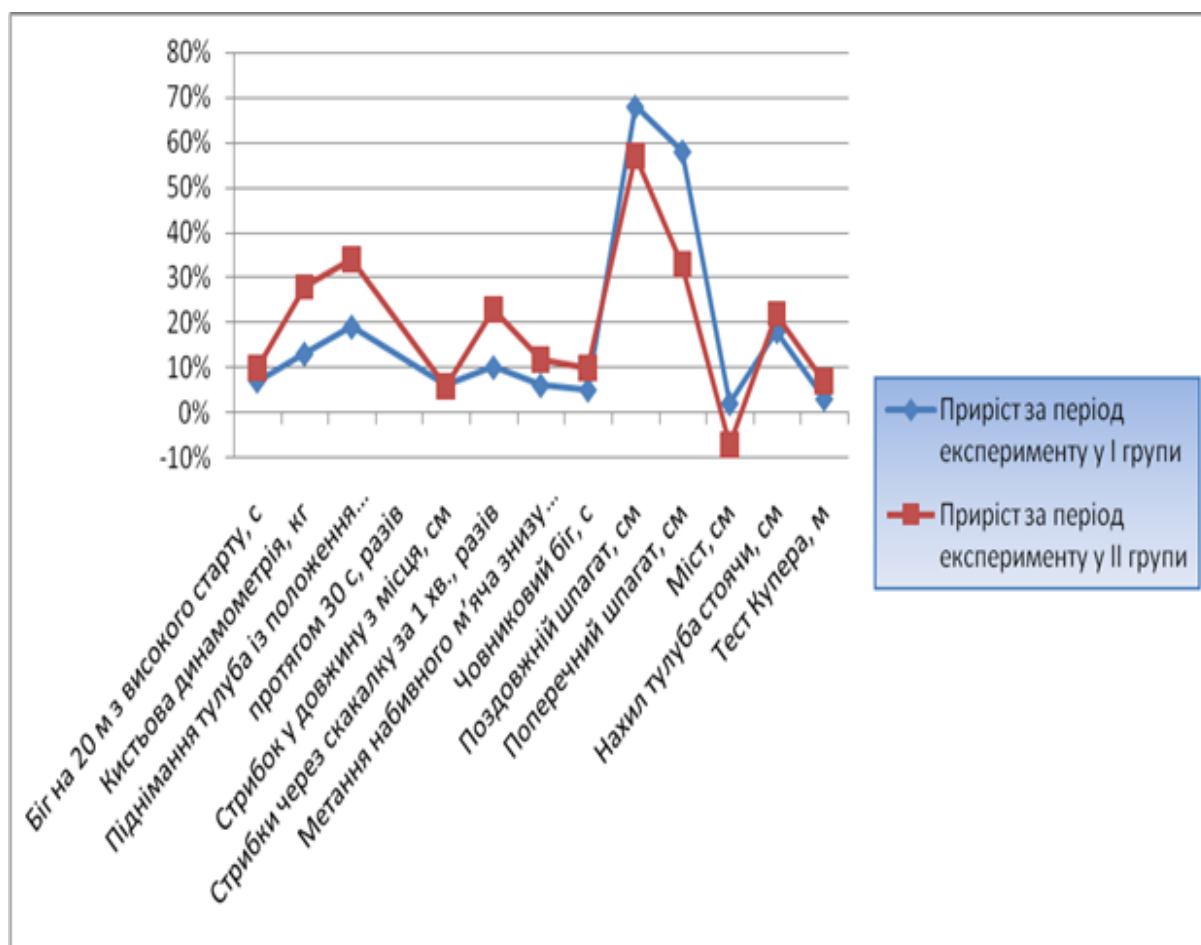


Рис. 2. Відносне співвідношення приросту показників рухових якостей у I та II групі юнаків 16-17 років

Аналізуючи результати експерименту можна констатувати, що у юнаків експериментальної групи покращилися показники рухових якостей: швидко – силових $P < 0.01$; швидкості реакції, швидко-силових – $P < 0.05$. Значним чином ($P < 0.001$) зменшилася швидкість реакції на тактильний сигнал, а також достовірно ($P < 0.001$) підріс коефіцієнт спеціальної витривалості. Дані факти свідчать про те, що навчально-тренувальний процес у секції з кікбоксингу носив спеціалізований, наближений до змагального характер та сприяв вихованню рухових якостей юнаків, до чого ми прагнули.

Висновки.

1. Підводячи підсумки проведених досліджень, можемо констатувати наступне: подальшого розвитку набула специфіка рухової діяльності юнаків 10-11 класів, які займаються у спортивній секції з кікбоксингу з урахуванням їх психічного та фізичного розвитку під час воєного стану.

2. У юнаків експериментальної групи покращилися показники рухових якостей: швидкісно – силових $P < 0.01$; швидкості реакції, швидкісно-силових – $P < 0.05$. Вчитель фізичної культури/тренер повинні не лише розказувати і показувати вихованцям, як виконувати ту чи іншу техніко-тактичну дію, але й пояснювати чому саме і для чого так необхідно робити, аналізуючи відео-записи поєдинків, впроваджуючи сучасні ІКТ, проводити онлайн-лекції, вебінари та майстер-класи, організовувати зустрічі з відомими спортсменами. Отже, потрібно навчити вихованців думати, аналізувати і висловлювати свою точку зору, бути відкритими до конструктивного діалогу, постійно самовдосконалюватися та саморозвиватися.

У подальшому основну увагу буде звернено на програму розвитку рухових якостей юнаків з урахуванням їх психічного та фізичного розвитку у процесі позаурочної роботи з фізичного виховання в закладах позашкільної освіти.

Література

1. Гуцул Н., Сосновський Д. Розвиток кікбоксингу на міжнародній арені та досягнення українських спортсменів-кікбоксерів. В: Приступа ЄН, редактор. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини; Львів: держ. ун-т фіз. культури; 2015;1, С. 65-69.

2. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

3. Кужельний А. В. Кікбоксинг: теоретичні і техніко-тактичні основи: навчально-методичний посібник. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 72 с.

4. Отравенко О. В. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 4 (363), 2024. С. 117-126.

5. Отравенко О. В. Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи / О. В. Отравенко, А. П. Полтавський // *Навч.-метод. посіб. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка»*. Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. 287 с.

6. Отравенко О. В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О. В. Отравенко, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева, Е. А. Єрьоменко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (360), 2024. С. 142-152. DOI [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152).

7. Скирта О. С. Дослідження розвитку силових здібностей кікбоксерів 16-17 років / О. С. Скирта, Д. В. Салабаєв, О. А. Володченко. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств*: Збірник тез доповідей XI міжн. інтернет наук. метод. конф. Х.: Національна академія Національної гвардії України. 2017. Вип.11. С.14-17.

8. Grygoriy Griban, Dmytro Dzenzeliuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko ,

Andrii Lytvynenko, Olena Otravenko, Bogdan Semeniv, Volodymyr Prystynskyi, Kostiantyn Prontenko (2021). Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 2021. 89-95. DOI: 10.26773 / smj.210219.

9. Olena M. Shkola, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko et al. The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activities/ *Wiadomości Lekarskie*, VOLUME LXXV, ISSUE 4 PART 1, APRIL 2022 P. 865-870. DOI: 10.36740/WLek202204121.

10. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Olena Otravenko, Oleksandr Orlovsky. Improvement of applied motor skills of young boys in grades 10-11 in the kickboxing sports section during martial law.

Abstract. *The article identified the essential characteristics of kickboxing, analyzed the setup during a fight with an opponent of different styles of confrontation, and also tracked the physical fitness indicators of the 16-17th youths, what the sports section does with kickboxing during the war. It is noted that the improvement of the applied skills of 10-11th grade juniors in the sports section with kickboxing has become more intense among the juniors during the war period. In the experimental group, the indicators of rok's jaundice improved: swedish – power $P < 0.01$; speed of reaction, speed of reaction – $P < 0.05$. The teacher of physical education/trainer is responsible for explaining and showing students how to understand this technical-tactical activity, and also explain why and why it is so necessary to work, analyze video matches, using modern ICT, conduct online lectures, webinars and master classes, organize meetings with famous athletes. Therefore, it is necessary to teach students to think, analyze and determine their point of view, be open to constructive dialogue, and gradually self-improvement and self-development.*

Key words: *applied rotating skills, juniors of 10-11 grades, sports section with kickboxing, demonstrations of rotating skills, military camp.*

ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Д. Д. Сосновський,

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри
технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Державного податкового університету;*

А. В. Стешиц,

*заступник завідувача кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного
виховання Приватного вищого навчального закладу
«Український гуманітарний інститут»*

Анотація. Дослідження присвячено аналізу підготовчого періоду підготовки спортсменів, його особливостям та ефективності різних тренувальних методик. Обґрунтовано значення адаптивного підходу, що враховує специфіку виду спорту та індивідуальні можливості атлетів. Результати дослідження показали, що комбінація інтервальних, кругових і пліометричних тренувань забезпечує збалансований розвиток витривалості, сили, швидкості та координації. Запропоновано рекомендації для вдосконалення тренувальних програм, зокрема, з акцентом на довгостроковий моніторинг ефективності та впровадження цифрових технологій.

Ключові слова: підготовчий період, спортивна підготовка, фізичні якості, інтервальні тренування, кругові тренування, пліометрія, адаптивний підхід, індивідуалізація, цифрові технології.

Постановка проблеми. Підготовка спортсменів до змагального періоду завжди викликала багато запитань у тренерів, спортивних аналітиків і науковців. Ефективність підготовчого етапу залежить від безлічі факторів: фізіологічного стану атлетів, використовуваних методик, індивідуального підходу до кожного спортсмена. Однак, ключовою залишається здатність тренера створити таку систему тренувань, яка не просто дає результати, а й адаптується до швидкозмінного спортивного середовища. Це питання особливо гостро стоїть для командних видів спорту, де успіх залежить не тільки від індивідуальної підготовленості, а й від гармонійної роботи команди.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження доводять, що тренування без врахування специфіки підготовчого періоду знижують результативність і підвищують ризик травм. В. Ю. Літовченко, наголошує на недооцінці аеробної витривалості, що впливає на адаптацію спортсменів

[8, с. 32], тоді як Д. Г. Меснянкін акцентує на необхідності комплексного розвитку сили й координації [9, с. 21]. Такі розриви у підходах вимагають переосмислення принципів тренувань. Т. Ю. Круцевич і В. М. Костюкевич пропонують моделі з поєднанням інтервальних і кругових тренувань для збалансованого розвитку витривалості й сили [6; 7]. Такі методики показують вищу ефективність у порівнянні з односпрямованими програмами. В. В. Соломонко та О. В. Соломонко вказують на важливість тренувань з м'ячем у футболі, які одночасно покращують техніку і координацію [12, с. 16]. А. П. Бондарчук рекомендує пліометричні вправи для вибухової сили, що є вирішальною під час ривків і зміни напрямку [1, с. 23]. Їх ефективність залежить від інтеграції в загальну програму тренувань.

Мета дослідження полягає у створенні науково обґрунтованого підходу до підготовки спортсменів, який дозволяє забезпечити гармонійний розвиток усіх фізичних якостей, необхідних для досягнення високих результатів. Реалізація цієї мети передбачає використання комплексного підходу до планування тренувального процесу, який враховує специфіку виду спорту, фізичний стан спортсменів і їхні адаптаційні можливості.

Виклад основного матеріалу. Підготовчий період у спортивному тренуванні – фундамент, на якому тримається вся система підготовки спортсменів. Ця частина тренувального циклу відрізняється своєю багатогранністю, адже тут формуються фізичні, технічні й психологічні якості, що забезпечують готовність до змагального сезону. Якщо розглядати поняття підготовчого періоду, воно охоплює систематизований процес розвитку витривалості, сили, швидкості та координації. А. П. Бондарчук наголошує, що це не просто етап тренувань, а фаза поступового створення фізіологічної бази для змагальних досягнень [1, с. 23]. Спортивна підготовка стає своєрідним конструктором, де кожен елемент – це окремий аспект роботи над тілом і духом.

Т. Ю. Круцевич описує спортивну підготовку як цілісний процес, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних і технічних можливостей. Вона передбачає не лише фізичні вправи, а й роботу над психічною стійкістю спортсмена [7, с. 68]. У той же час фізичний розвиток, як підкреслює Д. Г. Меснянкін, відображає здатність організму адаптуватися до навантажень, збільшуючи силові й координаційні показники [9, с. 21].

Три ці поняття, зливаючись, створюють міцну основу для успіху. Принципи планування тренувального процесу стали об'єктом численних наукових досліджень. Т. Ю. Круцевич виділяє чотири головні складові: поступовість, індивідуалізація, варіативність і циклічність. Поступовість

передбачає планомірне збільшення навантаження, що дає організму час адаптуватися без ризику травм [7, с. 68]. Індивідуалізація гарантує врахування особливостей кожного спортсмена, що особливо актуально для командних видів спорту. Варіативність дозволяє уникати монотонності, використовуючи різні тренувальні підходи. Нарешті, циклічність допомагає підтримувати фізичну форму, не перевантажуючи організм.

Різноманітні методи підготовки доповнюють один одного, створюючи ефективну систему тренувань. Інтервальні тренування розвивають витривалість, дозволяючи чергувати інтенсивні навантаження з відновленням. Як підкреслює В. М. Костюкевич, такі тренування особливо корисні для ігрових видів спорту, адже моделюють короткі, але інтенсивні фізичні зусилля [6, с. 45].

Порівнюючи ці методи, інтервальні тренування здаються найбільш універсальними, оскільки вони одночасно розвивають витривалість і швидкість. Проте кругові тренування виграють у плані збалансованого підходу, тоді як пліометричні вправи дають помітний ефект у розвитку сили. Головне – правильно поєднати їх у тренувальній програмі, щоб уникнути перенавантаження.

Аналіз літератури підтверджує, що підготовчий період має свої особливості в різних видах спорту. У футболі акцент робиться на розвитку витривалості та технічних навичок. В. В. Соломонко, О. В. Соломонко наголошують, що вправи на точність ударів і контроль м'яча підвищують технічну майстерність і сприяють покращенню координації [12, с. 16]. Специфіка кожного виду спорту диктує свої вимоги до підготовчого періоду, однак, загальні принципи залишаються незмінними.

Дослідження проводилося із 23 спортсменами, що представляли різні види спорту. Учасники мали вік від 18 до 25 років, рівень підготовленості варіювався від аматорського до професійного. Така вибірка дозволила отримати репрезентативні дані щодо фізичних показників і ефективності тренувального процесу. Вибірка включала представників футболу, легкої атлетики та гирьового спорту, що створило можливість порівняти особливості тренувань залежно від специфіки виду спорту.

Дослідження починалося з тестування фізичних показників спортсменів, яке дало базову інформацію для подальшого аналізу. Початкові дані демонстрували значну варіативність між учасниками: середні показники витривалості становили 84 %, сили – 77 %, швидкості – 81 %, координації – 79 %. Такий розкид пояснювався різницею у спеціалізації видів спорту та рівні підготовленості. Наприклад, футболісти показали вищі результати у швидкості та координації, що відповідало

вимогам гри, тоді як гирьовики продемонстрували перевагу у силі [12].

Після трьох тижнів тренувань результати суттєво змінилися. Середній рівень витривалості підвищився до 89 %, сила зросла до 82 %, швидкість – до 85 %, а координація – до 83 %. Динаміка змін підтвердила ефективність запропонованих методів. Учасники, які працювали за схемою інтервальних тренувань, покращили витривалість на 5 % у порівнянні з тими, хто використовував традиційні методики [11, с. 45]. Кругові тренування забезпечили збільшення сили на 4 %, що демонструє їх ефективність у розвитку м'язової системи [8, с. 68].

Вплив пліометричних вправ на швидкість і координацію був очевидним. Футболісти, які виконували стрибкові вправи, додали до своїх показників 4 % у швидкості та 5 % у координації. У командних видах спорту, де швидка зміна напрямку руху та контроль м'яча мають вирішальне значення, це стало серйозною перевагою [1-16].

Таблиця 1/

Зміни фізичних показників протягом трьох тижнів тренувань

Показник	Початковий рівень, %	Через 1 тиждень, %	Через 2 тижні, %	Через 3 тижні, %
Витривалість	84	86	88	89
Сила	77	79	81	82
Швидкість	81	83	84	85
Координація	79	80	82	83

Порівняння методик показало, що інтервальні тренування найкраще розвивають витривалість, кругові – силу, а пліометрія покращує швидкість і координацію. Гирьовики, які працювали з круговими тренуваннями, підвищили силу на 5 %, а футболісти, що використовували пліометрію, додали 6 % у швидкості [2, с. 23; 9, с. 45]. Комбінація методів забезпечила збалансований приріст показників, підтверджуючи, що адаптивні програми перевершують стандартні.

Результати збігаються із дослідженнями В. М. Костюкевича і Т. Ю. Круцевич, які відзначають ефективність поступового нарощування навантаження та змішаних програм [6, с. 45; 7, с. 68].

Отже, вважаємо за важливість врахування специфіки виду спорту, пора року для тренувань, погодні умови і т.д. [1-16].

Серед недоліків – нерівномірність результатів у спортсменів, що працювали за традиційними програмами, зокрема стагнація координаційних показників. Рекомендується розробляти індивідуальні програми,

акцентуючи у футболі на пліометрії, а в гирьовому спорті – на кругових тренуваннях. Регулярний моніторинг дозволяє своєчасно коригувати навантаження, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей [1-16].

Висновки. Дослідження показало, що підготовчий період сприяє гармонійному розвитку фізичних якостей спортсменів, необхідних для успішного змагального циклу. Інтервальні програми забезпечили приріст витривалості на 5 % за три тижні, кругові тренування збільшили силу на 4 %, а пліометричні вправи покращили швидкість і координацію на 6 % у футболістів.

Аналіз підтвердив, що універсальної методики немає, а специфіка дисципліни диктує акценти. У футболі пріоритетними стали швидкість і координація, у гирьовому спорті – сила. Комбінація інтервальних і кругових тренувань дала збалансований приріст фізичних якостей. Адаптивні програми виявилися ефективнішими за традиційні. Вони забезпечували рівномірний прогрес спортсменів і знижували ризик стагнації показників. Подальші дослідження мають зосередитися на довгостроковому моніторингу ефективності методик та впровадженні цифрових технологій для індивідуалізації тренувань [1-16].

Література

1. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування. Київ: Аграрна наука, 2000. – 568 с.
2. Вознюк Т., Сікорська Л., Свірщук Н. Аналіз підготовленості кваліфікованих гандболістів у змагальному періоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. 2023. Вип. 15 (34). – С. 166-176.
3. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.
4. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу): метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К.: Паливода А. В., 2015. – 324 с.
5. Дяченко М., Тищенко В. Фізичний та функціональний стан гандболісток у підготовчому періоді етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Спортивні ігри. 2024. № 1 (31). – С. 16-28.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Т. 1, 2. Київ: Олімпійська література, 2008. – 392 с.

8. Літовченко, В. Ю. Система занять у гирьовому спорті: дис. ... канд. наук. Українська інженерно-педагогічна академія, 2022.
9. Меснянкін Д. Г. Спеціальна фізична підготовка веслувальників високої кваліфікації у підготовчий період спортивного тренування : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / наук. керівник Р. В. Клопов. Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 90 с.
10. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.
11. Романенко С. С., Кисіль І. В. Морально-етичне виховання молоді в спорті. Збірник наукових праць. 2020. – С. 387.
12. Соломонко В. В., Соломонко О. В. Побудова тренувальних занять з футболу: метод. рек. Київ: Федерація футболу України, 2005. – 40 с.
13. Столярик В. А. Побудова тренувального процесу для студентів ЗВО в групах спортивного вдосконалення з футболу: дис. ... канд. наук. Вінницький національний технічний університет, 2023.
14. Хлус Н., Цись Н. Структура та зміст тренувального процесу футболісток студентських команд у підготовчому періоді річного циклу підготовки. Спортивні ігри. 2023. № 2 (20). – С. 134-143.
15. Ackland T., Elliott B., Bloomfield J. Applied anatomy and biomechanics in sport. Human Kinetics, 2009. 366 p.
16. Dikhtiarenko, Zoia, Steshyts, Andrii, Kostenko, Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

Sosnovsky D., Steshyts A. Characteristics of the preparation period athletes' training.

Abstract. *The study focuses on the analysis of the preparatory period for athletes, its specific features, and the effectiveness of various training methods. The importance of an adaptive approach that considers the specifics of the sport and individual athlete capabilities is substantiated. The results demonstrate that a combination of interval, circuit, and plyometric training ensures balanced development of endurance, strength, speed, and coordination. Recommendations for improving training programs are proposed, emphasizing long-term performance monitoring and the integration of digital technologies.*

Keywords: *preparatory period, athletic training, physical qualities, interval training, circuit training, plyometrics, adaptive approach, individualization, digital technologies.*

Секція 3.
ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ
ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ

FEATURES OF DEVELOPMENT OF COGNITIVE FUNCTIONS AND
COORDINATION ABILITIES IN CHILDREN AGED 5-6 WITH SPEECH
DEVIATIONS DURING CLASSES WITH ELEMENTS OF DANCE
EXERCISES

Nataliia Petrenko

Ph.D. in Physical Education and Sports, Associate Professor
Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, Ukraine
ORCID:0000-0001-9574-8211

Serhiy Petrenko

Lecturer Ukrainian Institute of Arts and Sciences, Bucha, Ukraine,
PhD student of the Department of Health, Fitness and Recreation
National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Kyiv
ORCID: 0009-0006-6156-7029

Abstract. *In the current context of martial law in Ukraine, the physical development and education of preschoolers remains a pressing concern for parents, educators, and healthcare professionals. Consequently, the introduction of innovative and diverse physical education programs by educators is seen as a positive step in the preschool education system, as these programs not only promote physical health but also contribute to overall intellectual development. Existing literature supports the notion that the development of character traits such as initiative, willpower, and the identification of talents and innate abilities is crucial for both somatic health and physical development. In this regard, dance-based activities can offer a creative outlet, fostering a sense of rhythm, strengthening the musculoskeletal system, and stimulating cognitive processes such as memory, attention, thinking, and imagination.*

This study aimed to investigate the effects of dance-based activities on cognitive functions and coordination abilities in 5-6-year-old children with speech impairments.

A total of 63 children participated, divided into an experimental group (n=26) with speech impairments and a control group (n=37) of typically developing children. To assess cognitive functions, coordination abilities were evaluated in both groups. Statistical analysis was conducted using «StatSoft STATISTICA 13.3». Verbal thinking was assessed using the Y. Yerasek method, which involved answering 20 questions categorized into five tests.

Cognitive functions such as motor memory, attention, and thinking were evaluated by a team of specialists including a psychologist, speech therapist, music director, physical education instructor, and a senior teacher. The results revealed statistically significant improvements in verbal thinking among children in the experimental group both at the beginning and end of the academic year ($p < 0.01$).

Specifically, the experimental group demonstrated a 17 % increase in verbal thinking scores, compared to a 2% increase in the control group. Both groups exhibited above-average coordination abilities (7-8.9 points) prior to the intervention. However, the experimental group experienced a more significant improvement, with a 23 % increase in coordination scores compared to a 4% increase in the control group.

These findings suggest that the implemented dance-based activities positively influenced the cognitive functions and coordination abilities of preschool children with speech impairments. By stimulating neural development, activating sensory systems, and enhancing psychophysiological properties, dance exercises contributed to the amelioration of speech impairments.

Keywords: *cognitive functions, coordination abilities, dance exercises, speech deviations.*

Relevance. At the current stage of societal development, the priority areas in education include the following: creating optimal conditions for the comprehensive and harmonious development of children while taking into account their individual physical and psychological characteristics; ensuring access to cultural resources to fully realize children's abilities; and removing barriers to personal development. Simultaneously, the focus on holistic development emphasizes the need for children to master the basics of physical culture from an early age.

Today, under the conditions of martial law in Ukraine, the physical development and education of preschool children remain pressing concerns for

parents, educators, and medical professionals. This is particularly relevant given the reported decline in the health status of contemporary children.

Thus, the introduction of innovative and diverse physical education programs by educators is a positive development in the preschool education system. These programs aim not only to promote health but also to support intellectual development. Such programs adapt classical methods and incorporate novel approaches depending on specific circumstances [3, 5, 6, 7, 8]. Consequently, exploration and innovation have become integral components of education.

According to the literature, the formation of character, the development of initiative and will, as well as the identification of talents and natural abilities, serve as significant factors influencing both somatic health and physical development [1, 2, 3].

In this context, activities incorporating dance exercises can creatively address these needs. They help cultivate a sense of rhythm, strengthen the skeletal system and muscles, and stimulate memory, attention, thinking, and imagination. Dance exercises involve engaging both short-term and long-term memory (cognitive elements) to memorize and reproduce dance movements. These exercises actively affect motor neurons in the cerebral cortex, enhancing motor centers. Constant changes in patterns and rhythms in dance stimulate neuronal shifts, thereby fostering functional mobility of nervous processes [4, 5, 6, 7, 8].

A significant body of research confirms that various forms of musical activity positively impact children's cognitive functions. Musical activities enhance psychological processes such as perception, attention, and memory. Therefore, musical influences, as part of a carefully designed program, act as a constructive tool, optimizing brain function during its formative period. It is essential for children, starting from birth (and even in the womb), to be exposed to beautiful music [1, 2, 4].

Scientific studies indicate that regular exposure to carefully selected music improves children's short-term memory and enhances both verbal and nonverbal intelligence [4]. Additionally, it increases the sensitivity of not only auditory but also visual analyzers, optimizes brain functions, improves voluntary motor regulation, and accelerates information processing, positively influencing overall mental performance.

The brain region known as Broca's area, named after the 19th-century French neurologist, plays a critical role in executing sequential physical

movements, tracking musical rhythms, and converting thoughts into spoken words. Researchers suggest that processes in Broca's area contribute to the perception of musical tempo, speech, and movement. This fact is particularly significant during developmental periods and can influence the organization of educational processes [4, 7, 8].

Since musical perception engages both hemispheres of the brain, a complex functional system of interconnected activity foci arises in the sensory (auditory) and frontal areas of the cerebral cortex [4].

Musical-rhythmic motor activity represents a synthetic form of activity, as it involves the organic fusion of two arts—music and dance—into a qualitatively new and unified aesthetic whole. This is particularly important for children with speech disorders. Motor exercises combined with musical rhythm train the brain, ensuring nervous system flexibility. The organization of movements develops children's attention, memory, and focus, fostering goal-directed activity. This is due to the fact that their motor and psychological characteristics are amenable to correction. The use of musical rhythm during activities enhances memory, attention, thinking, imagination, and interest in creativity [4].

In light of the socio-economic instability in contemporary society, challenges exist in forming emotionally adaptive processes in children, leading to speech function disorders.

Numerous psychological and pedagogical observations have shown that underdeveloped memory processes often represent a primary cause of difficulties in school learning. Memory and attention significantly influence the development of thinking and speech, which form the basis of creative activity [1, 2, 6, 7, 8].

Given that music perception involves both hemispheres, it can be hypothesized that during properly organized activities involving dance elements, a complex functional system of interconnected activity foci emerges in various sensory (auditory, visual, tactile, proprioceptive, etc.), motor, and frontal cortical zones, as well as Broca's area, which participates in speech formation [4].

Objective of the Study. To determine the influence of dance-based exercise activities on the cognitive functions and coordination abilities of children aged 5–6 with speech impairments.

Methods and Organization of Research. The study assessed cognitive functions by evaluating coordination abilities in children aged 5-6 with speech impairments and their healthy peers. The evaluation involved analyzing the ability to combine various movements into a dance composition while

synchronizing with the rhythm of musical accompaniment. Key components included musicality, creative expression, dance movement coordination, and flexibility. This comprehensive assessment of coordination abilities formed the basis for determining cognitive functions related to memory, attention, thinking, and imagination. Since music served as an external stimulus to facilitate movement, learning dance patterns inherently engaged cognitive functions.

To assess verbal thinking (using the J. Jirasek method), children were asked to answer 20 questions grouped into five tests:

- 1 – completing sentences;
- 2 – providing answers involving comparisons;
- 3 – answering «Why?» questions;
- 4 – answering «What with?» questions;
- 5 – enumerating or grouping concepts.

Cognitive functions such as motor memory, attention, and thinking were evaluated with the involvement of pedagogical specialists, including a psychologist, speech therapist, music instructor, physical education coach, and methodologist.

The study included 63 participants divided into two groups: an experimental group (EG) consisting of 26 children with speech impairments and a control group (CG) of 37 healthy children.

Statistical Analysis. Statistical analysis was conducted using the «StatSoft STATISTICA 13.3» software package. Since the distribution of the investigated indicators deviated from normal, non-parametric methods were prioritized. The Mann–Whitney U-test was employed to compare independent groups. To assess differences between paired measurements at the beginning and end of the academic year, the Wilcoxon signed-rank test was used. The significance level was set at 0.05 for this study.

Results and Discussion. The analysis of the results revealed statistically significant differences in the levels of verbal thinking development in the experimental group (EG) at the beginning and end of the academic year ($p < 0.01$) (table 1).

Since the test tasks also involved observing children's behaviour, their responses, actions, attitudes towards the tasks, and the process of completing them, the indicators of the preschoolers' mental activity development were as follows: interest in the test tasks, emotional attitude towards the process and its outcomes, willingness to continue working, knowledge base and understanding of

the surrounding world, comprehension and acceptance of the task, and other related aspects.

At the end of the academic year, during the performance of test tasks, 75 % of children in the experimental group (EG) showed interest in the tasks. They maintained a positive emotional state, understood the tasks without additional explanations, though occasionally asked for repetition. At the same time, they executed mental operations correctly, were able to verbally justify their decisions, attempted to reason and deliberate, and could independently identify and correct errors.

Table 1.

Statistical values of verbal thinking indicators in children of the experimental group before and after the pedagogical experiment

Test	Median (interquartile range) Me (25 %; 75 %) (n = 26)		Statistical significance, p
	Start of the elementary year	End of the elementary year	
1	6,00 (5,00; 7,00)	8,00 (7,00; 8,00)	p<0,01
2	6,00 (3,00; 7,00)	8,00 (7,00; 8,00)	p<0,01
3	7,00 (5,00; 8,00)	7,50 (6,00; 8,00)	p<0,01
4	6,00 (5,00; 7,00)	7,00 (6,00; 8,00)	p<0,01
5	6,00 (5,00; 7,00)	7,00 (6,00; 8,00)	p<0,01

Note: 1 – answers to questions that complete a sentence; 2 – answers to questions that characterize a comparison; 3 – answers to questions «why?»; 4 – answers to the question «what with?»; 5 – answers to questions in which you need to list or combine a concept.

This significant outcome is attributed to the positive impact of various types of musical activities on children's mental functions, enhancing cognitive processes such as perception, attention, and memory.

As a result of incorporating dance exercises into the sessions, verbal thinking in preschool children was assessed. It was determined that children in the EG mostly achieved an above-average level (7–8.9 points), while children in the healthy group (HG) demonstrated a high level (9–10 points).

Meanwhile, the average verbal thinking scores in the EG increased by 17 %, compared to a 2 % increase in the HG (Fig. 1).

This can be explained by the fact that regular exposure to carefully selected music improved short-term memory and enhanced both verbal and non-verbal intelligence. Additionally, sensitivity improved not only in auditory but also in visual analyzers, brain functions were optimized, voluntary movement regulation improved, information processing accelerated, and mental performance increased.

Since musical-rhythmic motor activity represents an organic fusion of two art forms—music and dance—it held particular significance for children with speech impairments. Organizing dance exercises enhanced their attention, memory, and inner focus while fostering the development of goal-oriented activities. This was due to the adaptability of their motor and psychological characteristics, which responded well to correction.

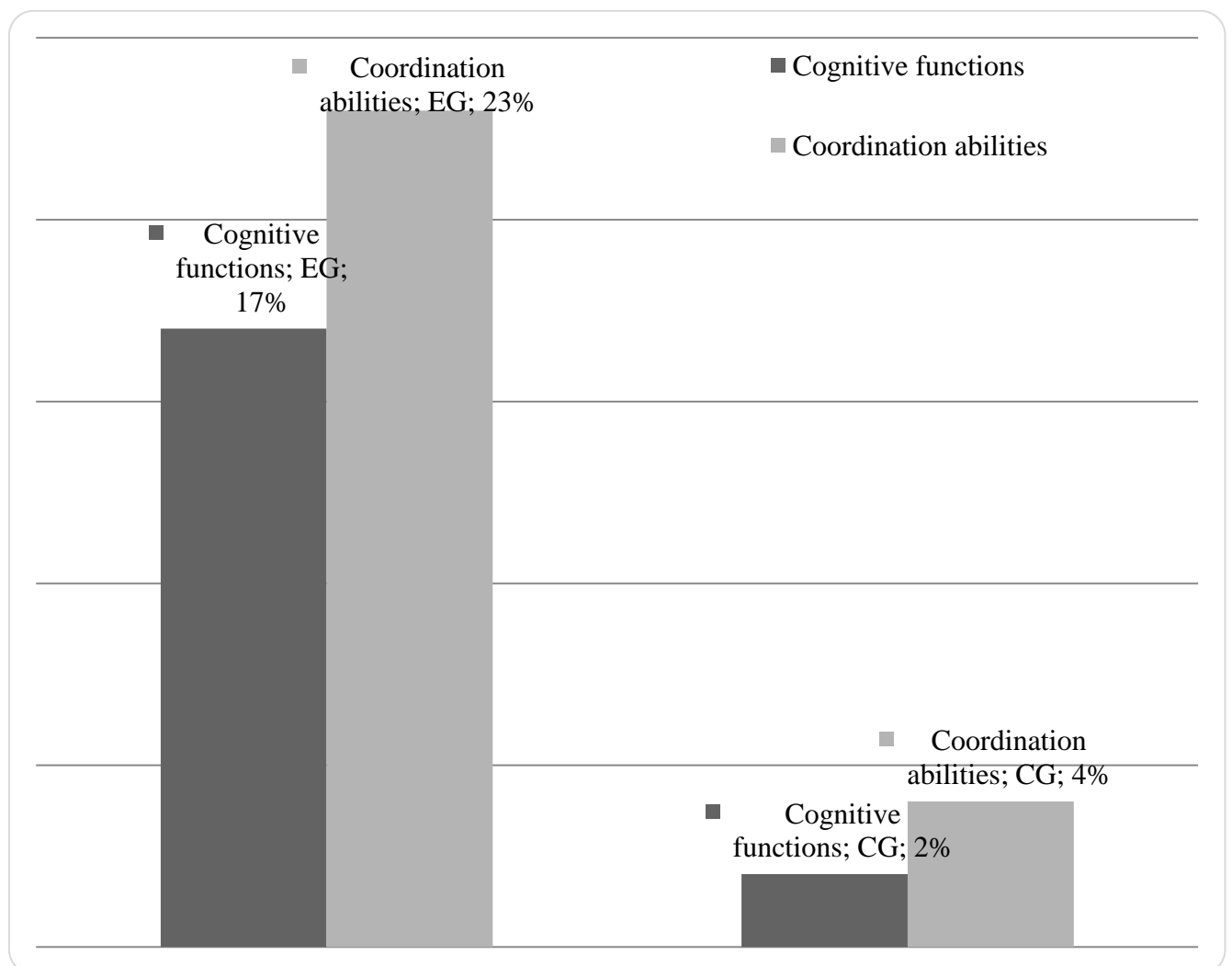


Fig. 1. Changes in cognitive functions and coordination abilities in children aged 5–6 with speech impairments and healthy peers

Particularly noteworthy is the comparison of changes in coordination abilities between children aged 5-6 with speech impairments and their healthy peers.

As a result of incorporating dance exercises into the sessions, assessments of coordination abilities in preschool children were conducted. It was found that both the experimental group (EG) and the healthy group (HG) consisted of preschoolers whose coordination ability scores were above average (7–8.9 points). At the same time, the average scores in the EG increased by 23 %, compared to a 4 % increase in the HG.

Furthermore, multiple functional changes were observed during sessions with elements of dance exercises. Under the influence of dance-correction exercises, not only was there an activation of coordination abilities in the children, but also the development of cognitive functions, which are interconnected.

On one hand, dance-correction exercises required the engagement of short-term and long-term memory (cognitive elements) for memorizing and reproducing dance figures. On the other hand, these exercises actively influenced the motor neurons of the cerebral cortex, fostering the development of motor centers. At the same time, the continuous changes in dance sequences and rhythms likely stimulated brain neurons to switch between tasks, promoting functional flexibility of neural processes.

Additionally, to evaluate the results of using sessions with elements of dance exercises, assessments of speech condition in preschool children were conducted. It was found that the EG included preschoolers whose scores were above average (7–8.9 points). Moreover, the average scores in the EG increased by 24 %.

Conclusions. The analysis of the results revealed statistically significant differences in the level of indicators characterizing the development of verbal thinking in the experimental group (EG) at the beginning and end of the academic year ($p < 0.01$). On average, the verbal thinking assessment scores in the EG increased by 17%, compared to a 2% increase in the healthy group (HG). It was also found that both the EG and HG consisted of preschoolers with coordination ability scores above average (7–8.9 points). Meanwhile, the average coordination scores in the EG increased by 23 %, while in the HG, they increased by 4 %.

The findings demonstrated that the proposed sessions incorporating elements of dance exercises had a positive impact on the cognitive functions and

coordination abilities of preschool children with speech impairments. These exercises also contributed to the development of a sense of rhythm, the strengthening of the skeletal and muscular systems, and the stimulation of memory, attention, thinking, and imagination processes. Dance exercises facilitated the correction of speech impairments in children by promoting the development of neural structures, activating sensory systems, and enhancing psychophysiological properties and cognitive functions.

The obtained results confirmed the relevance of using unconventional and diverse tools and methods for the physical, aesthetic, and musical education of children. These approaches enriched the educational process with positive emotions and significantly enhanced the intellectual and emotional development of the children.

Literature

1. Li Y., Xia X., Meng F. and Zhang C. Association Between Physical Fitness and Anxiety in Children: A Moderated Mediation Model of Agility and Resilience. *Frontiers in public health*. 2020. Vol. 8. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00468> (date of access: 27.03.2024).

2. Popović B., Cvetković M., Mačak D., Šćepanović, Čokorilo N., Belić A., Trajković N., Andrašić S. and Bogataj Š. Nine Months of a Structured Multisport Program Improve Physical Fitness in Preschool Children: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, no. 14. P. 4935. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17144935> (date of access: 27.03.2024).

3. Petrenko N. B. Psychophysical development of pre/primary school children with speech impediments under the influence of classes with the elements of dance exercises / N. B. Petrenko // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 257-260.

4. Петренко Н. Б. Особенности овладения музыкальным ритмом дошкольниками с речевыми нарушениями при использовании в занятиях танцевально-коррекционной программы. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016;4:23-8.

5. Петренко Н. Б., Філіппов М.М. Координаційні здібності у дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення під час проведення занять з елементами танцювальних вправ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019; 3 К (110): 144-4.

6. Петренко Н. Б., Філіппов М.М. Вплив когнітивних функцій на координаційні здібності дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення при танцювальних заняттях. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021; 3К (131): 322-5.

7. Петренко Н. Б. Рухова активність як фактор психофізіологічного розвитку дітей дошкільного віку / Н. Б. Петренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах

воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. – С. 294-303.

8. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

Петренко Н.Б., Петренко С.О. Особливості розвитку когнітивних функцій і координаційних здатностей у дітей 5-6 років з мовними відхиленнями при заняттях з елементами танцювальних вправ.

Анотація. Сьогодні, в умовах воєнного стану в Україні, фізичний розвиток та фізичне виховання дітей дошкільного віку все ще залишається нагальною проблемою для батьків, освітян, лікарів. Тому, позитивними у системі дошкільного виховання вважатимуться розробки педагогами нових різноманітних програм з фізичному вихованню як зміцнення здоров'я, але й повноцінного розумового розвитку. Згідно з даними літератури, формування характеру, розвиток ініціативи, волі, виявлення обдарувань та природних здібностей є важливим фактором – як соматичного здоров'я, так і фізичного розвитку. Щодо цього заняття з елементами танцювальних вправ можуть допомогти творчо реалізувати цю потребу, розвинути почуття ритму, зміцнити скелет та мускулатуру, стимулювати процеси пам'яті, уваги, мислення та уяви.

Мета – визначити вплив занять з елементами танцювальних вправ на зміну показників когнітивних функцій і координаційних здібностей у дітей віком 5-6 років із мовними відхиленнями.

Кількість учасників становила 63 дитини: основна група (ОГ) – 26 дітей із мовними порушеннями, група здорових – 37 дітей (ЗД). Для визначення когнітивних функцій проводили дослідження на основі виявлення координаційних здібностей у дітей 5–6 років з мовними відхиленнями та у здорових. Статистичний аналіз робили за допомогою програмного пакету «StatSoft STATISTICA 13.3». Оцінку вербального мислення (за методикою Я. Йєрасека) здійснювали шляхом формулювання дитиною відповідей на поставлені їй 20 питань, які ми згрупували в 5 тестів.

Визначення когнітивних функцій (рухова пам'ять, увага, мислення) здійснювали за участю фахівців-педагогів, які мають вищу категорію психолога, логопеда, музичного керівника, інструктора з фізичного виховання, вихователя-методиста. Проведений аналіз результатів дозволив виявити, що у ОГ спостерігалися статистично значущі відмінності рівня

показників, що характеризують розвиток вербального мислення на початку та в кінці навчального року ($p < 0,01$).

У дітей ОГ значення показників оцінки вербального мислення у середньому зросли на 17 %, а групі ЗД – на 2 %. Було виявлено, що ОГ, як і групу ЗД, склали дошкільнята, які мали значення показників оцінки координаційних здібностей на рівні вище за середній (7-8,9 балів). При цьому значення показників ОГ загалом збільшилися на 23%, а у групі ЗД – на 4 %.

Показано, що заняття з елементами танцювальних вправ позитивно вплинули на когнітивні функції та координаційні здібності дітей дошкільного віку з мовними відхиленнями. Танцювальні вправи сприяли корекції мовних відхилень у дітей шляхом розвитку нервових структур, активації аналізаторних систем, удосконалення психофізіологічних властивостей та когнітивних функцій.

Ключові слова: когнітивні функції, координаційні здібності, танцювальні вправи, мовні відхилення.

ТЕНДЕНЦІЇ ТА ІННОВАЦІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІТНЕСУ І ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ЖІНОК

П. О. Авраменко,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Державного податкового університету;

І. О. Корженко,

доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний
інститут», кандидат педагогічних наук, доцент

Анотація. Актуальність даної роботи пов'язана з підвищенням інтересу до сучасних тенденцій в організації тренувань оздоровчого спрямування і фітнес-тренувань для жінок, які вказують на постійне зростання зацікавленості до індивідуальних, інтегрованих та технологічних підходів таких тренувань.

Оздоровчі тренування та фітнес-тренування для жінок за останні роки зазнали значних змін у напрямку як проведення, так і організації. Відмічається ріст тенденції та інновації, які допомагають зробити тренування для жінок більш ефективнішими та варіативними.

Оптимізація процесу тренування оздоровчого характеру і фітнес-

тренувань за рахунок низки нововведень допоможе бути більш безпечними та доступними для ширшого кола, дасть можливість кожній жінці отримати індивідуальний підхід, що відповідає її фізичному стану, цілям та рівню підготовки.

Ключові слова: фізична підготовка, усвідомленість, мотивація, оздоровчі тренування, фітнес-тренування, ментальне здоров'я, групові тренування, здоровий спосіб життя.

Актуальність теми. За рахунок зростання способу життя населення, в якому все більше людей мають віддалені роботи, малу фізичну рухливість та зріст хронічних захворювань через недостатню мобільність, дуже важливу нішу займають тенденції та інновації в організації оздоровчих тренувань і фітнес-тренувань, в тому числі для жінок.

Дослідження впливу нових тенденції через інновації на створення оновлених програм для здоров'я та їх популяризації, дозволять бути більш гнучкими і ефективними у створенні нових напрямлень тренувань для жінок, що сприятимуть покращенню фізичної форми, психоемоційного стану, зменшення рівня тривожності і наявності стресу, збільшення рівня вмотивованості для слідкування за своїм здоров'ям на постійній основі, що є надважливою складовою якісного життя і гарного самопочуття.

Аналіз наукових джерел (Н. В. Борисенко, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова «Групові жіночі заняття з фітнесу», 2022; Н. І. Воловик «Основи фітнес-йоги», 2024; О. П. Митчик «Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах»; В. А. Мороз «Фармацевтична енциклопедія»; С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова «Оздоровча аеробіка. Спортивно- педагогічне вдосконалення», 2010; О.А. Опарін, П.Є. Лівак, З.М. Діхтяренко, А.Г. Захаріна, Є.А. Захаріна, І.О. Корженко, А.В. Стешиц, Н.Б. Петренко «Методики фізичного виховання у велеології», 2025, О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, Ю. М. Сазанова «Фітнес-програми, що засновані на оздоровчих видах гімнастики для спортсменів бойового хортингу в ЗЗСО і ЗВО», 2023; В.С Терехін «Спорт як засіб виховання дисципліни», 2017 та ін.) [1-12 та ін.] доводить актуальність обраної теми: «Тенденції та інновації в організації фітнесу і оздоровчих тренувань для жінок».

Виклад основного матеріалу дослідження. Тенденції та інновації у процесі підготовки оздоровчих тренувань і фітнес-тренувань для жінок поєднують в собі використання технологій для індивідуалізації, введення фізичних і ментальних аспектів у тренуваннях, а також фокус на здоровому способі життя, що включає в себе також і правильне харчування та підтримку активного способу життя.

Значні зміни, які спричинені цими інноваціями відкривають нам абсолютно ширші та нові можливості у напрямку тренувань оздоровчого характеру. Зараз дуже важливе поєднання аспектів у тренуванні, а саме: наявності мотивації до занять, mindfulness (усвідомленості) у заняттях та особистісного підходу до ведення здорового способу життя.

Цікаво, що в організації тренувань оздоровчого характеру і фітнес-тренувань для жінок стало популярним поєднання розумової та фізичної діяльності. У дослідженнях, які проводились з метою вивчення тривалості пам'яті та уваги, у людей, які тренуються і які не тренуються, зроблені висновки, що є пряма залежність розумової діяльності та рівня фізичної підготовки людини [3]. У людей, які займаються фізичними вправами відбувається уповільнення процесу старіння. Доведено, що для зміцнення здоров'я достатньо активності невеликої інтенсивності.

Метою публікації є аналіз існуючих тенденцій та інновацій у сфері оздоровчих тренувань і фітнес-тренувань для жінок, що допоможуть в організації розвитку нових методик і підходів, які сприяють покращенню здоров'я та фізичної форми, а також а також аналіз розвитку обраної галузі в контексті сучасних тенденцій.

Сучасний спосіб життя, збільшення робочих місць віддаленого характеру, збільшення рівня стресу призвели до зростання рівня малорухливого способу життя, який дуже впливає на погіршення стану здоров'я. Згідно даних фармацевтичної енциклопедії, брак фізичних навантажень на опорно-руховий апарат, брак рухової активності має назву «гіподинамія» [4].

Згідно трактування тлумачного словника української мови, інше визначення даного терміну означає ослаблення м'язової діяльності, недостатність рухів, що призводить до порушення функцій організму. У зв'язку з цим, така проблема стає соціальною, і потребує вирішення, яка включає спільну роботу лікарів, психологів, соціологів, а також представників громадських і спортивних організацій, що пов'язано саме з фізичними можливостями нашого організму. Тренування оздоровчого спрямування для жінок, враховуючи фізіологічні особливості якраз спрямовані на покращення фізичного стану, що призведе в свою чергу до покращення рівня життя.

Онлайн технології. Сучасні тренування оздоровчого характеру включають в себе використання різних технологічних інновацій, таких як розвиток онлайн тренувань, створення фітнес додатків для домашніх тренувань, проведення онлайн-марафонів та відео конференцій зі спеціалістами, що допомагають розширити можливості занять спортом для

ширшої групи населення, які наприклад, не мають змоги брати участь у тренуваннях в залах, спеціальних майданчиках, а також допомагають індивідуалізації обраного виду тренувань, через налаштування доступних онлайн платформ під свої персональні запити та слідкувати за прогресом.

Створення фітнес додатків для тренувань поєднують в собі багато корисних функцій, таких як постійні нагадування про виконання тренувань та пропозиції кращих вправ, аналізуючи фізичні дані та цілі користувача, забезпечені функцією самоконтролю, за допомогою якої користувач може налаштовувати тренування до своїх уподобань та можливостей обізнаності, а також наприклад отримання нагород за постійність чи правильність виконання вправ. Також додаток може мати форум, що призводить до підвищення рівня соціалізації і зросту мотиваційного фактору. З мінусів можна виділити потребу у високому рівні самомотивації до занять спортом самостійно.

Сьогодні стало досить популярно проведення відеоконференцій та зустрічей онлайн з тренуваннями оздоровчих спрямувань, які об'єднують однодумців і які проводять професійні тренери, спеціалісти свого напрямлення, що дозволяє отримати якісний продукт, проводити тренування в домашніх умовах, отримувати кваліфікаційні коментарі, а також економити час. За рахунок того, що в такі моменти нас оточують люди з спільними цілями та схожою мотивацією, є високий процент збереження мотивації в постійності за рахунок отриманої підтримки

До одного з інноваційних підходів у створенні та організації оздоровчих тренувань для жінок є створення програм з індивідуальним підходом до стану здоров'я, рівня фізичної активності, вивчення особистих потреб та можливостей, особливості по віку та інші персональні характеристики.

Принцип індивідуалізації – достатньо важливий принцип здійснення тренувань оздоровчого спрямування, особливо за рахунок особливостей жіночого організму, що поєднує в собі індивідуальних підхід і врахування конкретних потреб та фізичного стану кожної людини.

Тут важливо, щоб всі програми, які розробляються були розроблені адаптивно до людини, щоб максимально підвищити ефективність тренувань та уникнути негативних наслідків, через недостатнє вивчення потреб і показників фізичного здоров'я. В такий принцип також можна долучити і спрямованість на досягнення цілей, бо цілі також формуються через вивчення «потреб та особливостей» того, хто буде приймати участь у тренуваннях. Індивідуальний підхід є основною вимогою до оздоровчого тренування та включає знання тренером можливостей своїх підопічних.

Важливо відмітити, що даний підхід доторкається як фізичної так і психологічної сфери [5].

Mindfulness (усвідомленість) в тренуваннях оздоровчого спрямування є також одним із інноваційних підходів до організації спортивних програм, таких як наприклад, розумний фітнес або програми з медитаціями.

«Mindfulness або усвідомленість – це одна з ключових навичок ХХІ століття, яка дозволяє жити повним життям, краще розуміти себе і оточуючих, діяти з повною включеністю в поточний момент». При виконання вправ усвідомлено, ми розвиваємо деякі навички свого розуму: силу концентрації, ясність, врівноваженість. Практика майндфулнес - науково обґрунтований метод розумового тренування, який практикують і викладають в провідних вищих закладах світу (наприклад, Гарвард <https://hr.harvard.edu/mindfulness> Оксфорд <https://oxfordmindfulness.org/>), як зазначається в статті М. Бойченка [8]. Принцип усвідомлення, включає в себе наявність свідомого ставлення до оздоровчих занять, їх проведення, та наявність інтересу до виконання фізичних вправ. Завдяки такому принципу формується цінність оздоровчого тренування та можливість пізнання свого організму і побудови шляху до самовдосконалення.

Точність та доступність формулювань поставлених задач з урахуванням всіх особливостей забезпечують підвищення інтересу до самого процесу [5]. Mindfulness – це потужний інструмент для покращення не лише фізичного здоров'я, але й психологічного благополуччя, що поєднують в собі повну увагу до тіла, плавність рухів, усвідомлене дихання, розуміння функції вправ які виконуються. Завдяки використанню цього принципу досягається зниження рівня стресу та тривоги, покращення гнучкості тіла, зниження болю та пришвидшення відновлення. Ця тенденція прослідковуються в таких видах спорту як йога, пілатес, розумний фітнес, медитація в русі. У процесі вивчення історичного розвитку йоги, автор навчального посібника «Основи фітнес-йоги» Н. Воловик зазначила, що за останні кілька десятиріч цей вид спорту став глобальним явищем і стала однією з світових практик, яка займає лідируючі позиції у сфері фітнесу, пов'язаний з ментальним здоров'ям людини, і бере свій початок в індійській філософії [2]. Слово «йога» має походження санскритського кореня «йудж» і означає «об'єднання».

Зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям жінки є дуже важливим для розуміння і використання в інноваціях спортивних оздоровчих тренувань. Наявність хронічних хвороб може напряму впливати на емоційний (психологічний) стан, що в свою чергу може відобразитись у депресивному або ж дещо тривожному стані жінки. Тобто, для підтримки

здорового фізичного стану жінки, дуже важливо приділяти увагу вивченню взаємозв'язку між фізичним та ментальним станом людини і поєднувати ці знання із тенденціями у організації ефективних програм для оздоровчих тренувань. Емоційна підтримка і вміння правильно керувати емоціями можуть позитивно вплинути на фізичне здоров'я жінки [6].

Групові тренування та підтримка через соціальну взаємодію також набувають інноваційних підходів в організаціях тренувань оздоровчого характеру. Наприклад, останні роки дуже популярний такий вид оздоровчих програм як ретрит, одним з напрямлень є поєднання духовних практик та фізичних занять, в яких задіяна фізична і психоемоційна складова, відповідно до зацікавленості жінки, яка може обирати програму, згідно своїх уподобань та можливостей. Популяризація групових занять ефективні тим, що історії успіхів, які можна побачити, спонукають до змін і бажання стати частиною успіху, ділитись своїм успіхом чи досвідом.

Цікавий історичний факт, зазначений у навчальному посібнику «Групові жіночі заняття з фітнесу», що перший етап зародження групових програм припадає на 1970-1980 роки і характеризується популярністю програм із танцювальними та гімнастичними вправами під музику з можливістю силового розвитку. А останній етап це початок ХХІ століття і дотепер характеризується виокремленням самих ефективних моментів раніше створених програм, які спрямовуються на поєднання здорового способу життя із створенням нових екологічно-орієнтованих оздоровчих технологій [1].

Гнучкість вибору часу, дня, локації і способу проведення, все це є мотиваційним чинником, який проявляється через зручність вибору і контролю над своїм особистим часом, забезпечує покращення не лише фізичного стану, а також і ментального здоров'я та емоційної стабільності [7]. Це не тільки стимулює фізичну активність, а також і покращує соціальні взаємини.

Висновки.

Дослідивши тему наявності інновацій та тенденцій в процесі організації тренувань оздоровчого спрямування і фітнес-тренувань для жінок, можна побачити, що використання цих принципів у оздоровчій сфері сприяють популяризації оздоровчих видів спорту, дозволяють через постійні тренування підтримувати свій фізичний стан, збільшувати рівень активності, та в свою чергу охоплює і ментальну частину здоров'я жінки у комплексі.

За рахунок введення у програми спортивних тренувань для жінок принципи усвідомленості (mindfulness), відбувається забезпечення загальної

підтримки додатково і психоемоційного стану людини, що є досить актуальною проблемою сьогодення, покращення настрою, розуміння сенсу виконання вправ та їх вплив на тіло та здоров'я.

Щодо тенденцій, які відмічаються у зростанні популярності групових занять оздоровчого спрямування і фітнес-тренувань для жінок, то вони забезпечують ефективність тренувань завдяки колективному підходу, яка забезпечує соціальну взаємодію, вмотивовує на стабільні заняття і призводить до бажаного результату та поставлених цілей.

Слід зазначити, що в таких тренуваннях, важливу роль відіграє тренер, який їх організовує, так як тут необхідна не лише висока кваліфікація і наявність певних знань та фізіологічних відмінностей жінок, а також і вміння підтримувати, спостерігати за правильністю виконання вправ, мотивувати учасниць до виконання вправ та досягнення особистих цілей. Залучення до організації тренувань оздоровчого спрямування для жінок онлайн технологій, забезпечують проведення занять, без прив'язки до місця і часу. Доступність до тренувань в будь-який час забезпечують гнучкість і можливість формування власного графіку для підтримки здоров'я.

Мобільні додатки для спортивних занять, фітнес програми допомагають індивідуалізувати програми для користувача, а онлайн конференції, трансляції та наприклад онлайн консультування призводять до популяризації здорового образу життя та залучення до тренувань постійній основі, а також надає нові можливості у сфері розвитку та покращення як фізичного так і ментального станів.

Використання інновацій та тенденцій в організації тренувань оздоровчого спрямування для жінок допомагають вести активний та збалансований здоровий спосіб життя.

Література

1. Борисенко Н. В., Безкоровайний Д. О., Четчикова О. І. Групові жіночі заняття з фітнесу: навч. посіб. / Н. В. Борисенко, Д. О. Безкоровайний, О. І. Четчикова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. – С. 9.
2. Воловик Н.І. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. / Н. І. Воловик. – К.: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. – С. 9.
3. Митчик О. П. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах / О. П. Митчик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2009. – № 1. – С. 55-56.
4. Мороз В. А. Фармацевтична енциклопедія / В. А. Мороз. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/2959/gipodinamiya>.
5. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно- педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – С.17-18.

6. Психосоматика та здоров'я жінки – вплив емоцій на фізичний стан. URL: <https://psychologist.com.ua/psixosomatika-ta-zdorovya-zhinki-vpliv-emotsij-na-fizichnij-stan/>.

7. Що впливає на успіх жінок у спорті. URL: https://united-bysport.org/blog/showvplyvaye-na-uspih-zhinok-u-sporti-tenisistka-alisa-dubrova-podililas-sekretami_1.

8. Що таке mindfulness? URL: <https://www.uamindfulness.com/post/%D1%89%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5-mindfulness>.

9. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

10. Отравенко О. В. Фітнес-програми, що засновані на оздоровчих видах гімнастики для спортсменів бойового хортингу в ЗЗСО і ЗВО / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, Ю. М. Сазанова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. – С. 227-137.

11. Fitness_Applications_for_Home-Based_Training. URL: https://www.researchgate.net/publication/285974037_Fitness_Appliations_for_Home-Based_Training.

12. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskyi, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 27-34.

Avramenko P., Korzhenko I. Trends and innovations in the organization of fitness and health training for women.

Abstract. *The relevance of this work is associated with the increase in interest in modern trends in the organization of health training and fitness training for women, which indicate a constant increase in interest in individual, integrated and technological approaches to such training.*

Women's health and fitness training has undergone significant changes in both delivery and organization in recent years, with growing trends and innovations helping to make women's workouts more effective and varied.

Optimizing the process of health and fitness training through a number of innovations will help make it safer and more accessible to a wider audience, and will allow each woman to receive an individual approach that matches her physical condition, goals, and level of training.

Keywords: *physical training, awareness, motivation, health training, fitness training, mental health, group training, healthy lifestyle.*

ГІГІЄНІЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ІЗ АЕРОБІКИ

Д. В. Бондарчук,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету;

Л. О. Штанько,

в.о. ректора Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат економічних наук, професор

***Анотація.** У науковій публікації «Гігієнічні аспекти організації занять з аеробіки» були спроби зробити теоретичний аналіз літературних джерел щодо гігієнічних вимог до організації тренувального процесу в аеробіці. Розглянуто основні аспекти інтенсивності, тривалості та структури занять. Результати роботи можуть бути корисними для оптимізації тренувального процесу, підвищення його ефективності та запобігання травмам.*

***Ключові слова:** аеробіка, заняття, гігієнічна, тренувальний процес, спортивний одяг, взуття, обладнання, зал, здоров'я, здоровий спосіб життя.*

***Вступ.** Сучасне суспільство стикається з низкою викликів, пов'язаних із малорухливим способом життя, стресами та незбалансованим харчуванням, що суттєво впливає на стан здоров'я населення. Аеробіка є одним із найпопулярніших видів фізичної активності серед різних вікових груп, завдяки своїй доступності, ефективності та позитивному впливу на загальний фізичний і психоемоційний стан [1, 2, 10].*

Проте організація занять аеробікою потребує дотримання гігієнічних вимог, оскільки неправильний вибір умов, тривалості, інтенсивності навантажень та технічного оснащення може призводити до перевтоми, травм і зниження ефективності занять [10, 11].

Особливо важливим є забезпечення комфортного мікроклімату у спортивних залах, відповідність одягу та взуття фізіологічним потребам, а також дотримання режиму тренувань. Науково обґрунтований підхід до організації занять з аеробіки сприятиме підвищенню їх ефективності та мінімізації негативного впливу на здоров'я [3].

Тема дослідження є актуальною в контексті впровадження здорового способу життя серед населення, особливо студентської молоді, яка знаходиться у періоді активного формування свого фізичного та психічного здоров'я. Вивчення гігієнічних аспектів організації занять з аеробіки

дозволить удосконалити методики проведення тренувань і забезпечити максимальну користь для здоров'я учасників.

Аналіз наукових джерел. Теоретико-методичним засадам різних видів аеробіки присвячені роботи науковців, як М. Булатова, Ю. Усачов, Т. Круцевич, які вивчали можливості аеробіки для оздоровлення студентів і формування культури рухів. Значний внесок у розвиток методик оздоровчої аеробіки зробили також О. Черненко, І. Погребняк, О. Наговіціна, які зосереджувалися на вдосконаленні фізичних якостей та функціонального стану молоді. У контексті впливу аеробіки на психофізичний стан студентів можна виділити праці А. Красілова, К. Прихожай, В. Рейзіна, що аналізували корекцію функціональних можливостей засобами аеробіки. М. Дутчак у своїй праці «Парадигма оздоровчої рухової активності» акцентував увагу на організаційно-гігієнічних аспектах рухової активності, які можна застосувати для занять аеробікою. Ю. Беляк у посібнику «Технологія проведення занять з аеробіки» докладно розглянув питання забезпечення безпечних і ефективних умов тренувань, включаючи гігієнічні аспекти та ін. [1-12].

Мета дослідження – провести аналіз наукових джерел та виокремити особливості гігієнічних аспектів організації занять з аеробіки.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з питань впливу гігієнічних аспектів на підвищення ефективності занять аеробікою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аеробіка – це виконання фізичних вправ у поточному ритмі під музичний супровід, що спрямоване на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і покращення загального стану організму. Основними завданнями оздоровчої аеробіки є гармонійний фізичний розвиток, удосконалення сили, швидкості, витривалості, гнучкості м'язів і суглобів, а також спритності [1, 11].

Аеробіка може мати різне спрямування залежно від аудиторії. Для чоловіків заняття часто орієнтовані на більш атлетичний характер, що включає силові вправи, які забезпечують різнобічний вплив на організм. Для жінок підходять динамічні вправи, що включають зміни амплітуди рухів, напрямків, швидкості, та рівня навантаження м'язів. Це дозволяє не лише підвищити ефективність занять, але й зробити їх комфортними та цікавими [11].

Дуже важливо дотримуватися гігієнічних основ у проведенні занять з аеробікою, що допомагає уникати травм та підвищувати ефективність цього виду рухової активності.

Дотримання гігієнічних норм у виборі спортивного одягу та взуття є

важливим компонентом ефективного й безпечного тренувального процесу. Одяг і взуття мають не тільки забезпечувати комфорт, а й сприяти запобіганню травматизму, що підвищує загальну якість занять [3, 10, 12].

Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття описують також науковці, як С. Синиця, Л. Шестерова, Т. Шепеленко, А. Буц, А. Паршев та ін. Вимоги до одягу передбачають легкість, еластичність, функціональність та здатність пропускати вологу, що дозволяє зберігати комфорт під час інтенсивних фізичних навантажень. Найкращим вибором є одяг із натуральних матеріалів, таких як бавовна, завдяки його гігієнічності та дихаючим властивостям. Важливо звернути увагу на крій нижньої білизни: вона має бути спортивною та відповідати формі костюма. Особливу увагу жінкам слід приділяти спортивному бюстгальтеру, оскільки його відсутність може призвести до розтягнення грудних м'язів під час виконання інтенсивних вправ [3, 10, 11].

Для занять аква-аеробікою необхідний спеціальний купальний костюм з еластичного матеріалу, а також гумова шапочка для захисту волосся та капці для пересування біля басейну.

Ключовими характеристиками спортивного взуття є легкість, м'якість, еластичність і здатність до амортизації. Важливо, щоб взуття забезпечувало надійну фіксацію стопи для запобігання травм. Оптимальний вибір – це кросівки з гнучкою підошвою, які розподіляють ударне навантаження. Для зручності розмір взуття варто обирати на 0,5-1 розмір більшим за звичайний, щоб забезпечити комфорт при інтенсивних рухах [9, 11, 12].

Дотримання цих рекомендацій сприяє підвищенню ефективності тренувань та зниженню ризику травм, а також робить заняття оздоровчою аеробікою більш комфортними та приємними [1, 2, 10].

Ю. Свистун, С. Синиця, Л. Шестерова, С. Вітрищак, І. Погорелова, В. Погорелов, І. Гайдаш та інші науковці відмічають важливість дотримання гігієнічних вимог до обладнання та експлуатації залів аеробіки. Організація залів для занять аеробікою та фітнесом має дотримуватися ряду гігієнічних вимог, що забезпечують безпечні та комфортні умови для тренувань [3, 10].

Основні характеристики спортивних залів:

1. *Спеціалізоване підлогове покриття.* Воно має бути еластичним, з амортизаційними властивостями, що зменшують ризик травм під час стрибків та інтенсивних рухів. Покриття повинно бути безпечним для здоров'я, стійким до вологи та зручним у догляді.

2. *Дзеркальні стіни.* Вони дозволяють контролювати техніку виконання вправ, що важливо для самокорекції та уникнення травм.

3. *Мікроклімат.* Температура в приміщенні має бути від +15 до +18°C,

відносна вологість від 35 до 60 відсотків, швидкість руху повітря до 0,5 м/с. Це досягається використанням систем вентиляції та кондиціонування. При відсутності центральної вентиляції передбачаються регулярні провітрювання.

1. *Освітлення.* Приміщення повинно мати переважно природне освітлення. Штучне освітлення повинне забезпечувати рівномірну яскравість для уникнення втоми очей (не менше 200 люкс).

2. *Інвентар та обладнання.* Усі предмети повинні завжди відповідати гігієнічним стандартам, бути справними та безпечними під час використання [3, 10, 12].

Організація гігієнічного обслуговування:

1. Щоденне вологе прибирання залів. Раз на тиждень виконувати генеральне прибирання з миттям стін та обладнання.

2. Регулярна дезінфекція спортивного інвентарю для запобігання поширенню інфекцій.

3. Наявність медичного пункту поблизу залу з чіткими вказівниками [10, 12].

Ці заходи спрямовані на створення безпечних умов для проведення тренувань, зменшення ризиків травм та підтримання здоров'я учасників.

Гігієнічні вимоги до організації тренувального процесу в аеробіці виділяють дослідники О. Томенко, О. Кібальник, Ю. Беляк, Д. Бермудес та ін. А основними регуляторами навантаження під час занять аеробікою є кілька факторів: інтенсивність роботи, тривалість заняття та його складові. Інтенсивність поділяється на три рівні: низький (до 75 % від максимальної частоти пульсу), середній (до 84 %), високий (до 100 %). Частота тренувань має бути оптимальною для досягнення ефекту без перевантаження організму. Регулярність занять і змістовний режим визначають ефективність тренувань і профілактику травм [2, 11].

В аеробіці застосовуються методи безперервного та інтервального тренування. Безперервний метод передбачає виконання вправ без пауз, а інтервальний – з чергуванням роботи та відпочинку. Це дозволяє варіювати інтенсивність та адаптувати тренування до індивідуальних потреб [1, 2, 10, 11].

Фази заняття:

1. *Розминка.* Розминка важлива для підготовки м'язів і серцево-судинної системи до навантажень. Використовуються вправи для розігріву м'язів і поступового підвищення пульсу. Недотримання цієї фази може призвести до травм.

2. *Аеробна фаза.* Основна частина тренування включає вправи, які

збільшують частоту серцевих скорочень, підтримуючи баланс між споживанням і використанням кисню. Для оздоровчого ефекту пульс має бути на рівні 65-80% від максимальної частоти серцевих скорочень.

3. *Заминка*. Після інтенсивного навантаження поступове зниження темпу дозволяє нормалізувати пульс і кровообіг. Це важливо для уникнення різкого падіння артеріального тиску.

4. *Силове навантаження*. Включає вправи для зміцнення м'язів і розвитку гнучкості. Такі вправи зменшують ризик травмування під час основної аеробної фази [2, 7, 8, 11].

Особливості методики проведення:

1. Дотримання техніки безпеки: поступове збільшення інтенсивності, уникнення різких рухів.

2. Використання музичного супроводу: музика має відповідати темпу та ритму вправ, забезпечуючи позитивний емоційний фон і задаючи темп рухів [1, 2, 8].

Таким чином, дотримання гігієнічних вимог і правильна організація тренувального процесу в аеробіці дозволяють підвищити ефективність занять і мінімізувати ризик травмування.

Висновки. Отже, результати проведеного дослідження свідчать про значущість дотримання гігієнічних вимог та методичних підходів у процесі організації занять.

Аналіз теоретичних і практичних аспектів підтверджує, що оптимізація тренувального процесу через дотримання санітарно-гігієнічних норм, правильний підбір одягу та взуття, а також забезпечення відповідних умов приміщень сприяє підвищенню ефективності занять та зниженню ризиків травматизму. Особливу увагу слід приділяти адаптації методик для різних груп, враховуючи статеві та вікові особливості учасників.

Отже, використання аеробіки в системі фізичного виховання та оздоровлення є перспективним напрямом, який потребує подальших досліджень і впровадження інноваційних методів для вдосконалення тренувального процесу [1-12 та ін.].

Література

1. Беляк Ю.І. Технологія проведення занять з аеробіки : методичний посібник. Івано-Франківськ : Імста, 2005. 34 с.
2. Бермудес Д. В. Б 50 Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес . – Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. – 216 с.
3. Вітрищак С. В., Погорелова І. О., Погорелов В. П., Гайдаш І. А. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивно-оздоровчих комплексів / Український медичний альманах. – 2013. – Т. 16. – № 2. – С. 172-177.

4. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

5. Діхтяренко З. М. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу / Діхтяренко З. М., Чаплигін В. П., Живолович С. А., Коцюба С. Ю., Хоменко В. О. // Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 4 (177). С. 50-56.

6. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

7. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання / О. Я. Кібальник, Томенко О. А. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 204 с.

8. Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 70 с.

9. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

10. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: посібник для вищ. навч. закл. / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НВФ «Українські технології», 2010. – 342 с.

11. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

12. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Паршев А. Є. Гігієнічні основи фізичного виховання та спорту. Основи психогігієни: конспект лекцій / Шепеленко Т. В., Буц А. М., Паршев А. Є. – Харків: УкрДУЗТ, 2019. – 58 с.

Bondarchuk D., Shtanko L. Hygienic aspects of the organization of aerobics classes.

Abstract. *The scientific publication «Hygienic aspects of the organization of aerobics classes» attempted to make a theoretical analysis of literary sources regarding hygienic requirements for the organization of the training process in aerobics. The main aspects of intensity, duration, and structure of classes are considered. The results of the work can be useful for optimizing the training process, increasing its efficiency, and preventing injuries.*

Keywords: *aerobics, classes, hygienic, training process, sportswear, shoes, equipment, gym, health, healthy lifestyle.*

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 10 КЛАСІВ ЗАСОБОМ СТРЕТЧИНГУ

В. В. Шевцова,

*здобувач вищої освіти спеціальності А4 Середня освіта (Фізична культура)
Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка;*

Н. О. Хлус,

*завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент*

Анотація. У статті розглядається ефективність використання стретчингу як засобу розвитку гнучкості у дівчат 10 класів. Представлено основні правила використання вправ для розтягування та методи розвитку гнучкості, а саме: метод багаторазового розтягування та метод статичного розтягування.

Ключові слова: гнучкість, стретчинг, дівчата, 10 клас, фізична культура.

Вступ. У сучасних умовах недостатньої рухової активності підлітків особливої важливості набуває формування гнучкості як однієї з базових фізичних якостей, що безпосередньо впливає на загальний фізичний стан, поставу, пластику рухів та профілактику травм. Серед дівчат старшого шкільного віку гнучкість є не лише фізіологічною потребою, а й важливим естетичним чинником. Стретчинг, як ефективний і доступний засіб розвитку гнучкості, викликає все більший інтерес у системі фізичного виховання завдяки своїй безпечності, універсальності та позитивному впливу на м'язово-зв'язковий апарат. Тому дослідження можливостей застосування стретчингу у фізичному вихованні дівчат 10 класу є надзвичайно актуальним і має практичну значущість для формування здорового способу життя учнів старшого шкільного віку.

Проблемою розвитку гнучкості у учнів шкільного віку займалися такі науковці як: В. Петрович, А. Альошина (2012); Н. Пугач (2013); В. Захожий, О. Дикий (2016); У. Шевців, І. Свістельник, А. Шира (2018) тощо.

Мета статті: теоретично обґрунтувати розвиток гнучкості у дівчат 10 класів засобом стретчингу.

Виклад основного матеріалу. Як засоби розвитку гнучкості використовують вправи, які можна виконати з максимальною амплітудою. Їх інакше називають вправи на розтягування. Це переважно гімнастичні

вправи, що вибірково впливають на ланки тулуба. Серед вправ на розтягування розрізняють активні, пасивні та статичні.

Активні вправи з повною амплітудою (махи руками та ногами, ривки, нахили та обертальні рухи тулуба) можна виконувати без предметів та з предметами (гімнастичні палиці, обручі, м'ячі тощо).

Пасивні вправи на гнучкість включають рухи, що виконуються з обтяженням; рухи, що виконуються за допомогою гумового еспандера або амортизатора; пасивні рухи з використанням власної сили (притягування тулуба з ногами, згинання однієї кисті іншою рукою тощо); рухи, що виконуються на снарядах (як обтяження використовують вагу власного тіла) [1, 2].

Основні правила використання вправ для розтягування:

- не допускати больових відчуттів, рухи виконувати у повільному темпі;

- поступово збільшуючи амплітуду рухів та ступінь застосування сили помічників.

Основним методом розвитку є повторний метод, де вправи на розтягування виконуються серіями. Залежно від віку, статі та фізичної підготовленості учнів кількість повторень вправ та серії диференціюються. Для розвитку гнучкості використовуються ігровий та змагальний методи. Всі вправи на розтягування, залежно від режиму роботи м'язів, можна поділити на три групи: динамічні, статичні та комбіновані.

Ефект комбінованих вправ для розтягування забезпечується як внутрішніми, і зовнішніми силами. Існує ще кілька методів розвитку гнучкості:

- метод багаторазового розтягування. Ця властивість м'язів розтягуватиметься значно більше при багаторазових повтореннях вправи з постійним збільшенням розмаху рухів;

- метод статичного розтягування – заснований на залежності величини розтягування від його тривалості.

Комплекс статичних вправ можна використовувати і в підготовчій частині заняття, починаючи з нього загальну розминку. Потім необхідно виконати динамічні спеціально підготовлені вправи, поступово нарощуючи їхню інтенсивність, а потім перейти до виконання програми основної частини тренувального заняття.

- метод попереднього навантаження м'язів з подальшим розтягуванням;

- метод розвитку гнучкості в поєднанні з силовими вправами.

Цей метод дозволяє одночасно поєднувати розвиток сили та гнучкості

у процесі виконання силових вправ [4].

Заняття, побудовані за методикою стретчингу (розтягування), включає комплекс положень, що забезпечують найкращі умови для розтягування певних груп м'язів. Фізіологічна сутність стретчингу полягає в тому, що при розтягуванні м'язів та утриманні певного положення в них активізуються процеси кровообігу та обміну речовин.

У практиці вправи стретчингу можуть використовуватися:

– під час розминки після вправ на розігрів як засіб підготовки м'язів, сухожиль і зв'язок до виконання об'ємної або високоінтенсивної тренувальної програми;

– в основній частині заняття (уроку) як засіб розвитку гнучкості та підвищення еластичності м'язів та зв'язок;

– у заключній частині заняття як засіб відновлення після високих навантажень та профілактики травм опорно-рухового апарату, а також зняття болю та запобігання судомам.

Існують різні варіанти стретчингу. Найбільш поширена наступна послідовність виконання вправ: фаза скорочення м'яза (силова або швидко-силова вправа) тривалістю 1-5 с, потім розслаблення м'яза 3-5 с і після цього розтягування статичного положення від 15 до 60 с. Широко використовується й інший спосіб виконання вправ стретчингу: динамічні (пружинисті) вправи, що виконуються під час розминки або основної частини заняття, закінчуються утриманням статичного положення на якийсь час в останньому повторенні. Крім розвитку гнучкості, стретчинг сприяє покращенню життєвого тону.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз підтвердив ефективність використання стретчингу як засобу розвитку гнучкості у дівчат 10 класу. Регулярне виконання вправ на розтягування сприяє підвищенню еластичності м'язів, покращенню рухливості суглобів, зниженню м'язового напруження та формуванню правильної постави. Застосування методів багаторазового та статичного розтягування в освітньому процесі з фізичної культури дозволяє індивідуалізувати підхід до занять, враховуючи рівень фізичної підготовленості учасниць. Отримані результати доводять доцільність включення стретчингу в навчальні програми як важливого засобу фізичного виховання, спрямованого на гармонійний фізичний розвиток дівчат підліткового віку.

Література

1. Захожий В., Дикий О. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості старшокласників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2016. № 3. С. 53–59.

2. Петрович В., Альошина А. Гнучкість та її вплив на організм людини. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2012. № 4. С. 319-322.

3. Пугач Н. В. Основи методики розвитку гнучкості. Львів, 2013. – 19 с.

4. Шевців У., Свістельник І., Шира А. Стретчинг як один із видів оздоровчого фітнесу. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. (10-11 трав. 2018 року, м. Львів). Львів, 2018. С. 174-177.

Shevtsova Vladylena, Khlus Nataliia. Development of flexibility in 10th grade girls through stretching.

Abstract. The article examines the effectiveness of using stretching as a means of developing flexibility in 10th grade girls. It presents the main rules for performing stretching exercises and methods for developing flexibility, namely: the repeated stretching method and the static stretching method.

Keywords: flexibility, stretching, girls, 10th grade, physical education.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ

В. С. Штанько,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету;

А. В. Яловик,

гарант ОПП «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат педагогічних наук, доцент

Анотація. У публікації «Рекомендації щодо вдосконалення організації фізкультурно оздоровчої роботи з учнями» співавторами перераховано види (ранкова гімнастика (щоденно перед сніданком); фізкультхвилинки та фізкультпаузи під час уроків / домашніх завдань; гімнастика пробудження (після денного сну); ухливі ігри на прогулянках; спортивні розваги,

естафети та Дні здоров'я; пішохідні переходи (дозовані прогулянки) та загальні види (самотійні заняття фізичною культурою; оздоровча фізична культура (застосування вправ для відновлення); фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання та відпочинку) фізкультурно-оздоровчої роботи. перерахувати деякі рекомендації щодо вдосконалення організації фізкультурно оздоровчої роботи з учнями.

Ключові слова: *нормативно-правові документи, види фізкультурно-оздоровчої роботи, рекомендації, ранкова гімнастика, ухливі ігри, спортивні розваги, естафети, фізична культура.*

Вступ. Усі учні потребують щоденної фізкультурно-оздоровчої роботи під керівництвом учителів, тренерів. Але, є ще одна категорія дітей, яким потрібно додатково займатися – це покоління з різними формами інвалідності. Адже, через збільшення сучасних медичних досягнень, що дозволяють зберігати життя новонародженим із серйозними діагнозами, а також через екологічні й соціальні фактори активно зростають проблеми у батьків і дітей, які потребують адаптованих умов для власного фізичного розвитку, а також максимально комфортного та повноцінного життя.

Критично важливою для учнів із інвалідністю звичайно є фізична активність. Оскільки вона допомагає зменшити ризик вторинних захворювань, підтримувати оптимальний рівень фізичної форми, покращити координацію, силу та витривалість. Також, завдяки фізкультурно-оздоровчій роботі знижується ризик розвитку ускладнень: порушення опорно-рухового апарату, серцево-судинні захворювання, зміцнюється імунітет і загальний фізичний стан дитини.

У зв'язку з цим, одним із пріоритетів державної політики у сфері освіти стає створення оптимальних умов для формування, збереження й зміцнення здоров'я учнівської молоді, на чому наголошується в Конституції України, законах України «Про охорону дитинства», «Про загальну середню освіту», «Про вищу освіту», Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про позашкільну освіту», Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 року № 115 та інших нормативно-правових документах.

Аналізуючи результати досліджень про здоров'я українців, звертаємося до одного з офіційних джерел: «Індекс здоров'я. Україна» – це масштабне емпіричне репрезентативне дослідження, яке проводиться

щорічно, починаючи з 2016 року. ... Джерелом даних «Індекс здоров'я. Україна» є емпіричне дослідження, в якому щороку беруть участь понад 10 000 респондентів — представників домогосподарств України. ... «Індекс здоров'я. Україна» має п'ять складових, які пов'язані з цілями системи охорони здоров'я, а саме:

- 1) задоволення медичною допомогою,
- 2) звернення до лікаря в разі хвороби та запобігання їй,
- 3) витрати на допомогу та ліки,
- 4) знання про здоров'я та здорова поведінка,
- 5) стан здоров'я.

Зазначимо, що наукові дослідження різних видів фізкультурно-оздоровчої роботи описані в:

- фізкультурно-оздоровча робота у школі (О.Бичук), 1997;
- методичні основи соціальної реабілітації дітей з вадами здоров'я: (А.Шевцов), 2004;
- життєдіяльність та рухова активність студентів (Г.Грибан), 2009;
- основи теорії та методики фізичного виховання (В.Ареф'єв), 2014;
- моделювання процесу фізичного виховання школярів (О.Івашенко), 2016;
- організація оздоровчої роботи в основній школі (І.Гусєва, Т.Твердохліб), 2017;
- соціальні проблеми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи з особами з інвалідністю в Україні (Т.Курчаба), 2019;
- лікувальна фізична культура як важлива складова фізичної реабілітації (О.Опарін, Т.Опаріна, Ю.Філоненко), 2021;
- методичний путівник Нової української школи: фізична культура (О.Качан, Д.Кудрявець, М.Вольвак), 2021;
- Концепція «Спорт заради розвитку» в реалізації завдань Нової української школи (О.Качан, В.Пристинський), 2022;
- теоретико-методологічні підходи до трансформації фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти (Н.Сороколіт), 2023 та ін. [1-10].

Мета публікації: перерахувати деякі рекомендації щодо вдосконалення організації фізкультурно оздоровчої роботи з учнями.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загальновідомо, що до видів фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти належать:

- ранкова гімнастика (щоденно перед сніданком);
- фізкультхвилинки та фізкультпаузи під час уроків / домашніх завдань;

- гімнастика пробудження (після денного сну);
- ухливі ігри на прогулянках;
- спортивні розваги, естафети та Дні здоров'я;
- пішохідні переходи (дозовані прогулянки);

загальні види:

- самостійні заняття фізичною культурою;
- оздоровча фізична культура (застосування вправ для відновлення);
- фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання та відпочинку.

Проаналізувавши методи та форми проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, можемо зазначити, що рівень її надання з роком в рік покращується, а доступність в отриманні цих послуг поширюється на дедалі більшу кількість потребуючих. З іншого боку, робота з дітьми з особливими освітніми потребами дуже кропітка і вимагає від себе великих затрат та контролю. Через недостатньо приділену кількість уваги даній категорії населення ми стикаємося з наступними проблемами: застарілі програми та методи роботи, не адаптованість інфраструктури, низький рівень підготовки спеціалістів та їх значна нестача, відсутність взаємодії між спеціалістами, які працюють із дитиною. Саме тому, ми пропонуємо розглянути наступні рекомендації, що змогли б вивести фізкультурно-оздоровчу роботу на новий рівень.

1. Індивідуалізація програм фізкультурної діяльності.

Для розробки більш індивідуального плану занять - слід враховувати фізіологічні, психологічні та соціальні можливості дитини. Іноді той чи інший метод або форма проведення фізкультурно-оздоровчих заходів може негативно впливати на стан дитини, а, тим більше, призводити до вторинних захворювань. Спеціаліст з фізкультурно-оздоровчої роботи має плідно співпрацювати з батьками та фахівцями, які, так само ознайомлені зі специфікою дитини. Використання адаптивних методик, що враховують тип і ступінь порушення неабияк змінять сприйняття дитиною ставлення до фізично-оздоровчої культури та вплинуть на результативність. Для виявлення зрушень - спеціаліст має регулярно проводити обстеження стану здоров'я дитини та корегувати програму, відповідно до цього.

2. Використання сучасних технологій.

Оскільки на сьогоднішній день ми вже перейшли на діджиталізацію у світі - варто було б приділити увагу розробці більшої кількості застосунків та сайтів, що сприяли б розвитку дітей з інвалідністю. Цифрові застосунки можуть бути цікавішими та матимуть змогу заволодіти увагою більшості користувачів. Варто зазначити, що неабияк розширять уяву та креативність через залученість VR технологій.

3. Забезпечення доступної інфраструктури.

На державному рівні варто приділяти більше уваги обладнанню спеціалізованими майданчиками та спортивними залами навчальні заклади та публічні місця (наприклад, пандуси, спеціальні тренажери). Таким чином, такі кроки прокладуть шлях до створення доступного середовища для занять у школах, реабілітаційних центрах та клубах.

4. Підготовка фахівців.

Дуже часто проблема недостатності кваліфікованих тренерів, інструкторів фізкультури та реабілітологів, які працюють з дітьми з інвалідністю постає у багатьох центрах та заваджує великій кількості дітей отримувати належну допомогу. Важливо акцентувати увагу на збільшенні кадрів, запроваджувати організацію семінарів, тренінгів, курсів із запровадженням сучасних технологій та ознайомленні спеціалістів із новими методиками та формами роботи. Також, важливо, сполучати роботу підготовки тренерів із психологами, аби вони могли працювати в команді з тренерами для забезпечення комплексної роботи.

5. Популяризація інклюзивних спортивних програм.

Залучення більшої кількості дітей з інвалідністю до участі в інклюзивних спортивних секціях, гуртках та змаганнях допоможе у розвитку їх самовпевненості. А організація спільних заходів для дітей з інвалідністю та їхніх однолітків без порушень сприятиме соціалізації дітей.

6. Робота з батьками.

Спеціалістам, які працюють із дітьми з інвалідністю важливо, також, проводити різні форми роботи з батьками (групові та індивідуальні бесіди), які будуть присвячені результатам дитини, поведінці у групі, важливості фізичної активності. Програма може передбачати залучення батьків до спільних занять, щоб підтримувати мотивацію та впевненість дитини.

7. Психологічна підтримка.

Ми рекомендуємо постійне проведення занять із психологами для зняття тривожності у дітей, пов'язаної з фізичними навантаженнями із використанням методу арт-терапії, ігрових методик і групових занять для розвитку емоційної стабільності.

8. Інформаційна кампанія.

Важливо на державному рівні організовувати більше соціальних проєктів для підвищення обізнаності суспільства про користь фізичної культури та лікувальних елементів, які вона здійснює для покращення стану дітей з інвалідністю.

9. Фінансова підтримка та залучення спонсорів.

Вирішенням проблеми із залученістю спонсорів для соціальних

проектів стане розробка державних програм фінансування фізкультурно-оздоровчих ініціатив для дітей з інвалідністю.

10. Моніторинг та оцінка ефективності.

Результативність усіх вище перерахованих пунктів необхідно контролювати за допомогою запровадження системи оцінки ефективності фізкультурно-оздоровчих програм на основі медичних, психологічних і соціальних результатів. Спеціалістам вкрай важливо регулярно відслідковувати динаміку успішності дитини та переглядати програм і методики на основі зворотного зв'язку від дітей, батьків і залучених фахівців.

Висновки:

1. З появою перших філософських трактатів в історії людства передбачало й переліку цінностей для різних верств населення. Однією з них, особливо для аристократії та військових, було міцне здоров'я.

2. Усім відоме визначення здоров'я (WHO definition of Health), дане Всесвітньою організацією охорони здоров'я у 1948 році: «*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity*». У вітчизняних джерелах переклад цього визначення трактується як «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного (в інших джерелах – душевного) і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад».

3. Зазначимо, що український народ завжди в прислів'ях і приказках наголошував, що гарне здоров'я – це найбільше щастя та багатство для людини: «Без здоров'я немає щастя», «Доки здоров'я служить, то людина не тужить», «Було б здоров'я, а все інше наживемо», «Бережи одягу знову, а здоров'я змолоду», «Часник сім хвороб лікує», «Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив», «Здоровий злидар щасливіший від хворого багача», «Здоров'я більше варте, як багатство», «Здоров'я за гроші не купиш», «Сміх краще лікує, ніж усі ліки» і т.д. [1-10].

Література

1. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за заг. ред. проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

2. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

3. Діхтяренко З. М. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування

активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, С. А. Живолович, С. Ю. Коцюба, В. О. Хоменко // Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. – Вип. 4 (177) 2024. – С. 50-56.

4. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

5. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

6. Рухливі та народні ігри, естафети (практикум): методичні рекомендації / Укл. : З. М. Діхтяренко – Умань: ПП Жовтий О.О., 2010. – 112 с.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. В 2 ч. / Б.М.Шиян – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2006. – 248 с.

8. Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L, Kovalchuk A. (2023). Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (2), 264-273. doi: 10.36740/WLek202302104.

9. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). *Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society*. Nataliia Khilus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

10. Zhamardiy, V., Griban, G., Shkola, O., Fomenko, O., Khrystenko, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Terentieva, N., Otravenko, O., Samokish, I., Husarevych, O., & Bloshchynskiy, I. (2020). Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(5), 27-34.

Abstract. Recommendations for improving the organization of physical education and health work with students.

The publication lists types (morning exercises; physical education minutes and physical education breaks during lessons/homework; awakening exercises; evasive games on walks; sports entertainment, relay races and Health Days; pedestrian crossings) and general types (independent physical education classes; health physical education; physical education and health activities at the place of residence and recreation) of physical education and health work. List some recommendations for improving the organization of physical education and health work with students.

Keywords: *regulatory documents, types of physical education and health work, recommendations, morning exercises, evasive games, sports entertainment, relay races, physical culture.*

ВАЖЛИВІСТЬ ДОТРИМАННЯ ГІГІЄНИ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ

О. І. Юсупов, А. В. Ковальчук,

здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету;

С. А. Живолович,

старший викладач кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету

Анотація. У науковій публікації «Важливість дотримання гігієни під час тренувань» співавторами була зроблена спроба проаналізувати науково-методичні джерела щодо актуальності питання та зроблено висновки: дотримання гігієни під час тренувань є критично важливим чинником, що безпосередково впливає на рівень здоров'я, дотримання безпеки та результативність виконаних фізичних занять. Тому було перераховано: чинники, які можуть плинати на зміцнення / погіршення здоров'я та зниження / покращення спортивних результатів; основні правила дотримання гігієни до / під час тренувань.

Ключові слова: гігієна, тренування, аналіз науково-методичної літератури, чинники, рівень здоров'я, дотримання безпеки, фізичні заняття, фізична культура, зміцнення / погіршення здоров'я, зниження / покращення спортивних результатів, правила дотримання гігієни до / під час тренувань.

Вступ. Гігієна під час тренувань є важливою для запобігання поширенню бактерій, вірусів та грибкових інфекцій, оскільки фізична активність супроводжується потовиділенням і контактом із загальним обладнанням. Дотримання правил чистоти забезпечує не лише особисте здоров'я, але й комфорт інших. Важливо пам'ятати, що гігієна є складовою відповідального ставлення до власного тіла та здоров'я оточуючих.

Гігієна – це наука про збереження і зміцнення здоров'я людини. Її основним завданням є вивчення впливу умов життя і праці на здоров'я людини, попередження захворювань, забезпечення оптимальних умов для життєдіяльності людини, збереження здоров'я і довголіття. Вчителі фізичної культури повинні добре знати основні положення особистої та громадської гігієни і вміти застосовувати їх при організації різних групових

фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів у повсякденному житті, навчанні та професійній діяльності [2; 3].

Аналіз науково-методичних джерел щодо актуальності питання про дотримання гігієни під час тренувань підтверджує: критично важливим чинником, що безпосередковано впливає на рівень здоров'я, дотримання безпеки та результативність виконаних фізичних занять. А, отже, гігієнічне забезпечення сприяє формуванню культури здоров'я та фізичної грамотності; запобіганню появі та поширенню інфекцій; впливає на зниження ризику травм і покращує самопочуття: В. Г. Бардов «Гігієна клімату», 1990; Є. Г. Гончарук «Загальна гігієна. Пропедевтика гігієни», 1995; І. М. Давиденко, В. О. Калошин «Практикум з гігієни шкільних і фізичних вправ», 1969; І. І. Даценко «Гігієна та екологія людини», 2000; І. І. Даценко, Р. Д. Габолич «Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології», 1999; І. І. Даценко «Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології», 1999; О. В. Ізмайлова «Гігієна фізичного виховання», 2006; І. Б. Марцінковський, Є. І. Трушляков, О. С. Яцунський «Основи гігієни у спортивній діяльності», 2016; О. А. Озерова «Гігієна фізичного виховання і спорту», 2021; О. А. Опарін, П. Є. Лівак, З. М. Діхтяренко, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, Н. Б. Петренко «Методики фізичного виховання у валеології», 2025; С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев «Курс лекцій з фізичного виховання», 2015; Ю. Д. Свистун, Х. Є. Гурінович «Гігієна фізичного виховання і спорту», 2010; В. І. Ципріян та ін. «Гігієна харчування з основами нутриціології», 1999; Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L, Kovalchuk A. «Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities», 2023; MacPhail A., Scanlon D., Tannehill D. «Preparing pre-service physical education teachers as practitioner researchers», 2023 та ін. [1-9 та ін.] доводить актуальність обраної теми: «Важливість дотримання гігієни під час тренувань».

Мета публікації – перерахувати: чинники, які можуть плинати зміцнення / погіршення здоров'я та зниження / покращення спортивних результатів; основні правила дотримання гігієни до / під час тренувань.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивна практика показує, що цілеспрямоване використання необхідних елементів гігієни в тренуваннях спортсменів гарантує стабільне поліпшення стану здоров'я, підвищення рівня працездатності та спортивної майстерності.

Водночас низка чинників свідчить про те, що тренування в несприятливих гігієнічних умовах, коли спортсмени не дотримуються

розумного розпорядку дня і правил особистої гігієни, можуть призвести до зміцнення / погіршення здоров'я та зниження / покращення спортивних результатів.

1. Профілактика інфекційних захворювань.

Всі спортивні зали і тренувальні простори – це місця спільного користування. Тут контактують різні люди, що використовують загальне обладнання – гантелі, тренажери, йога-мат, кардіотренажери тощо. Під час тренувань ми потіємо, а на поверхні шкіри і на обладнанні накопичуються бактерії. Недотримання гігієни в таких умовах може призвести до поширення бактеріальних та грибкових інфекцій. Часті інфекції, які можна підхопити у спортзалі, включають:

Стафілококові інфекції – поширюються через контакт з поверхнями, на яких є бактерії.

Грибкові інфекції – особливо часто уражають стопи (мікоз), оскільки грибок легко поширюється в умовах вологості, наприклад, у спільних душах або роздягальнях.

Вірусні інфекції – віруси, такі як папіломавірус, що може спричиняти появу бородавок, передаються через контакт із зараженими поверхнями.

2. Підтримання здоров'я шкіри.

Догляд за тілом включає гігієнічні процедури по догляду за шкірою, руками, ногами та стопами.

Нормальна функція шкіри є важливою передумовою здоров'я та працездатності.

Як захисний, видільний, дихальний і терморегуляторний орган, шкіра виконує багато функцій. У спорті шкіра піддається високому навантаженню. Підвищене потовиділення під час інтенсивних занять спортом з часом призводить до пошкодження шкіри, оскільки з потом виділяються продукти окислення. Піт розм'якшує захисний шар шкіри і сприяє виникненню запалень, особливо в місцях, що піддаються високому механічному впливу (контакт з одягом, взуттям та спортивним інвентарем).

3. Підвищення комфорту під час тренувань.

Дотримання гігієни під час тренувань сприяє комфорту як для вас, так і для оточуючих. Чистий спортивний одяг, свіжий рушник і миті руки під час заняття – усе це робить тренування приємнішим, допомагає уникнути неприємних запахів та забезпечує відчуття свіжості. Також чистота обладнання, яким ви користуєтесь, робить сам процес безпечнішим і приємнішим, оскільки ви не контактуєте з брудом, залишеним попереднім відвідувачем.

4. Повага до оточуючих.

Спортивний зал – це місце для спільного використання, тому кожен з нас відповідає за чистоту і комфорт інших відвідувачів. Використовуючи особистий рушник для протирання тренажерів після використання, дотримуючись особистої гігієни, ми демонструємо повагу до інших, що створює дружню атмосферу у залі та сприяє приємному спілкуванню між учасниками тренувального процесу.

Як дотримуватись гігієни під час тренувань – основні правила:

1. Мийте руки до і після тренування – це найпростіший спосіб уникнути розповсюдження мікробів.

2. Протирайте обладнання перед і після використання – більшість залів надає дезінфікуючі засоби для цієї мети.

3. Носіть чистий одяг кожного разу, коли йдете тренуватись, і уникайте повторного використання спортивного одягу без прання.

4. Приймайте душ після тренувань – це допоможе змити бактерії та зберегти шкіру здоровою.

5. Слідкуйте за чистотою взуття та особистого інвентарю – йога-мат, рушник, пляшка для води повинні бути чистими.

6. Уникайте використання чужих речей – це включає рушники, пляшки для води або інші засоби особистої гігієни.

7. Користуйтеся гумовими тапочками у душових та роздягальнях для профілактики грибкових інфекцій.

Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсменів в умовах жаркого і вологого клімату. Тренування і змагання в багатьох видах спорту часто проходять за високих температур, особливо небезпечними є умови з поєднанням високої температури, високої вологості та відсутності вітру, що ускладнює віддачу тепла і може призвести до перегрівання організму. Підготовка до змагань у жаркому кліматі повинна проходити в умовах, схожих на майбутні, з урахуванням температури, вологості та сонячної радіації. Після прибуття в жаркий клімат важливо активно адаптуватися, починаючи виконувати фізичні вправи з перших днів і поступово збільшуючи їхню тривалість та інтенсивність. Спортсмени, які тренуються на відкритому повітрі, піддаються ризику перегрівання через вплив сонячної радіації, високих температур, вологості та забрудненого повітря. Для запобігання цьому рекомендується носити головні убори, вживати достатню кількість рідини з мікроелементами та солями, а також проводити кріомасаж. За 2-3 дні до змагань важливо дотримуватись вуглеводної дієти та пити багато рідини, а після тренувань і змагань слід вживати охолоджені вуглеводно-сольові напої.

Уживання солоних продуктів і великої кількості солі негативно впливає на теплорегуляцію організму спортсмена. Вітаміни, які не накопичуються в організмі, потрібно приймати регулярно, зокрема вітаміни групи В. У спекотну погоду апетит знижується, тому перші страви слід вживати охолодженими. Важливим є також дотримання питного режиму, оскільки безладний прийом рідини може погіршити самопочуття і спортивну працездатність. Рекомендується переходити на регламентований питний режим в жарку погоду.

Рекомендується часто пити воду, не більше однієї склянки за раз, щоб уникнути сухості слизових оболонок. Полоскання рота та вживання кислих продуктів, як-от яблука, можуть зменшити спрагу, що особливо важливо для спортсменів у вагових категоріях. Воду слід вживати при оптимальній температурі, трохи нижчій за температуру повітря. Основним напоєм є зелений чай, який містить більше дубильних речовин, ніж чорний, а також корисні інші напої, такі як хлібний квас, газувана вода, томатний сік, молоко та кисломолочні продукти.

У жарку погоду під час тренувань не рекомендується обливатися холодною водою, оскільки це може призвести до млявості та розслаблення. Часте використання холодної душу може викликати застудні захворювання та подразнення шкіри. Рекомендується обмежити прийом душу до 3-4 разів на день, з температурою води на 3-5° нижче температури повітря. Важливо підтримувати чистоту шкіри та одягу, приймаючи душ з милом після тренування і прохолодний душ на ніч. Спортсменам слід носити легкий, бавовняний одяг, що добре пропускає повітря, а також головний убір і сонцезахисні окуляри для захисту від сонця [1-9].

Висновки.

1. Гігієна під час тренувань – це не лише турбота про власне здоров'я, але й прояв поваги до інших відвідувачів спортзалу.

2. Простими гігієнічними заходами можна знизити ризик інфекцій, підтримуватися здоров'я шкіри та зробити заняття спортом комфортнішими.

3. Дотримання правил не потребує великих зусиль, проте допомагає зберегти здоров'я, що робить тренування більш безпечними та приємними.

Література

1. Збірник наукових праці Національної академії державної прикордонної служби України. URL: surl.li/udjkwj.
2. Гігієна. URL: <https://surl.gd/pimmnk>.
3. Гігієна фізичного виховання : метод. посіб. / уклад. Ізмайлова О. В. - Полтава : 2006. – 44 с. URL: <http://repository.lidufk.edu.ua/handle/34606048/21063>.

4. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

5. Діхтяренко З. М. Здоров'я як цінність в учнів і ЗВО – об'єкт для формування активної життєвої позиції спортсменів бойового хортингу / З. М. Діхтяренко, В. П. Чаплигін, С. А. Живолович, С. Ю. Коцюба, В. О. Хоменко // Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2024. – Вип. 4 (177) 2024. – С. 50-56.

6. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

7. Правила гігієни у спортзалі. URL: <https://acc.cv.ua/news/storystorynka/zdorovo/pravila-gigieni-u-sportzali-55141>.

8. Grihan G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L, Kovalchuk A. (2023). Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (2), 264-273. doi: 10.36740/WLek202302104.

9. MacPhail A., Scanlon D., Tannehill D. Preparing pre-service physical education teachers as practitioner researchers. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2023. Vol. 30, no. 2, P. 218-232. doi: <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2206849>.

Abstract. *The Importance of Maintaining Hygiene During Training.* In the scientific publication «The Importance of Maintaining Hygiene During Training», the co-authors attempted to analyze scientific and methodological sources regarding the relevance of the issue and concluded: maintaining hygiene during training is a critically important factor that directly affects the level of health, safety, and effectiveness of physical activities performed.

Therefore, the following were listed: factors that can affect the strengthening/deterioration of health and the decrease/improvement of sports results; basic rules for maintaining hygiene before/during training.

Keywords: *hygiene, training, analysis of scientific and methodological literature, factors, health level, safety compliance, physical activities, physical culture, strengthening / deterioration of health, decrease / improvement of sports results, rules for maintaining hygiene before / during training.*

Секція 4.

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ: ВІЙСЬКОВА, ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА, СПЕЦІАЛЬНО ФІЗИЧНА ТА БОЙОВА ПІДГОТОВКА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ; БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОЇ ВАГИ У МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ТА ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Д. М. Борсукова,

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
кафедри педагогіки та психології Приватного вищого навчального закладу
«Український гуманітарний інститут»;*

З. М. Діхтяренко,

*доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний
інститут», кандидат педагогічних наук, доцент*

***Анотація.** Співавторами наукової публікації під час результату аналізу науково-методичної літератури виявлено безпечні та раціональні методики (на наш погляд) підтримки ваги та схуднення, які не повинні зашкодити людському здоров'ю. На основі педагогічного спостереження та аналізу нами визнано: не обов'язково голодувати, бути на дієтах і виснажувати себе непомірними фізичними навантаженнями. Розроблено авторські рекомендації: «Ведення здорового способу життя як засобу для формування оптимальної ваги у майбутніх тренерів бойового хортингу та вчителів в умовах воєнного стану», які будуть корисними (на наш погляд) і для всіх охочих ними користуватися.*

***Ключові слова:** авторські рекомендації, здоров'я, здоровий спосіб життя, оптимальна вага, майбутні тренери, бойовий хортинг, вчителі, воєнний стан, раціональні методики, педагогічне спостереження.*

***Актуальність теми дослідження.** На жаль, наше суспільство, з кожним роком, все більше і більше, заціклюється на зовнішній красі і все менше приділяє уваги своєму здоров'ю. Деякі люди постійно набирають зайву вагу, а потім приносячи собі колосальну шкоду, намагаються від неї позбутися. Деякі ж, маючи гарний зовнішній вигляд, також заціклені на зменшенні маси тіла, що не є необхідним, та не принесе їм користі. Люди*

встановлюють для себе абсурдні дієти, займаються спортом до повного виснаження організму, але не мають значного результату і як висновок: шкодять своєму здоров'ю.

Відомо, що популярні в суспільстві методи схуднення, зазвичай, не є раціональними, а їх авторів, не можна рахувати професіоналами у своїй справі. Тому, актуальним є пошук, удосконалення та розробка нових та індивідуальних для кожної людини, безпечних методів підтримки ваги та схуднення, з користю для здоров'я. Дане питання є актуальним і для майбутніх тренерів бойового хортингу та вчителів в умовах воєнного стану. Адже, ведення здорового способу життя як засобу формування оптимальної ваги – це завдання і для ЗВО, і для кожного свідомого громадянина.

Аналіз наукових джерел. Проаналізувавши літературу [7, 8, 10, 11, 12 та ін.], нами було виявлено, що дане питання хоч і досліджується, але залишається гострою та актуальною проблемою десятиліть.

За даними деяких лікарів і дієтологів: потрібно вибрати правильні методи для схуднення та підтримки оптимальної маси тіла, які не будуть шкодити та не викликать моральних страждань від голодування.

Мета публікації – розглянути методики здорового способу життя та розробити авторські рекомендації для майбутніх тренерів бойового хортингу та вчителів в умовах воєнного стану, які будуть корисними (на наш погляд) і для всіх охочих ними користуватися.

Матеріал дослідження відображений через Інтернет-ресурси про: здоровий спосіб життя, майбутніх тренерів бойового хортингу та вчителів, навчання в Україні в умовах воєнного стану [1-16].

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, систематизація літератури, педагогічне спостереження, аналіз, авторські рекомендації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вже декілька десятків років молодь надмірно заціклюється на зовнішній красі та досить часто, на жаль, через такі прагнення шкодять собі. Гострою проблемою є неправильне схуднення, яке призводить до складних, а іноді, навіть летальних випадків. Тренери та вчителі фізичної культури повинні завжди надавати поради молоді, людям різного віку, як худнути, щоб не нашкодити собі. Багато індивідів знущаються зі свого організму сидячи на нераціональних дієтах. Це відноситься не тільки до дорослих осіб, а й до ЗВО, школярів, які ростуть і розвиваються, і бажаючи бути гарними – руйнують власне здоров'я. Тому, тренерам, викладачам і вчителям фізичної культури необхідно звернути увагу на питання раціонального схуднення без шкоди для клієнтів, чи вихованців.

Питання харчування належить до найбільш досліджуваних у світі. І це не дивно, адже ми з вами складаємося з того, що їмо. Їжа впливає навіть на активність наших генів – здавалося б, незмінної основа нашого тіла. Вона може змінювати наш настрій, функції мозку та внутрішніх органів. Вона може стати запорукою збереження здоров'я, а може зовсім зруйнувати його.

Однією з найбільших проблем суспільства – низький рівень фізичної активності, що негативно вплинув і на надмірну вагу та пов'язані з нею ускладнення у вигляді різних хвороб.

Авторські рекомендації: «Ведення здорового способу життя як засобу для формування оптимальної ваги у майбутніх тренерів бойового хортингу та вчителів в умовах воєнного стану»:

1. Науковці з'ясували [7, 8, 10, 11, 12 та ін.], що всі продукти харчування мають різну енергетичну щільність, тобто, насиченість енергоємними речовинами на одиницю ваги. Продукти з низькою енергетичною щільністю на 1 одиницю ваги містять менше калорій, а ніж продукти з високою енергетичною щільністю тієї самої ваги. Інакше кажучи, можна з'їсти великий об'єм продуктів із низькою щільністю й не набрати зайвої кількості калорій. А можна з'їсти небагато продуктів із високою щільністю й перевищити ліміт.

2. Харчування має бути настільки калорійним, щоб забезпечити організм енергією для наших повсякденних потреб, і не більше. Якщо ж калорій буде більше, ніж витрачає організм – накопичення жирових резервів. Саме від енергетичної щільності їжі залежить: сприятиме вона збільшенню ваги тіла, чи ні.

3. Вода (від 2 л у день залежно від ваги людини), рослинні волокна (клітковина) майже не містять калорій. Тому продукти, які багаті на воду й клітковину мають дуже низьку енергетичну щільність. Набрати вагу практично неможливо, якщо вони є основою раціону.

4. Найщільнішими за запасом енергії компонентами харчування є жири. Відповідно, що більше жирів у харчуванні, то вищий ризик появи зайвих кілограмів.

5. Чим більше у раціоні цільних рослинних продуктів, які не пройшли процес рафінації й не збагаченні доданими жирами та цукром, то безпечніше й повноцінніше харчування. Скільки б людина не з'їла такої їжі – більше шансів зберегти оптимальну вагу тіла, ніж, якщо зробили б основою свого раціону більш енергоємні продукти, навіть у помірних кількостях.

6. Оскільки люди здебільшого щодня вживають приблизно однакову кількість їжі, то питання лише одне: «Яких продуктів буде більше: щільних,

чи нещільних за калорійністю?»

7. Апетит людини задоволений, коли стінки шлунка розтягуються й мозок отримує про це інформацію. І тільки нам вирішувати: «Чим заповнити шлунок?»

8. Зменшення калорійності їжі на 500 калорій (не ваги порції) зниження ваги тіла на 500 г за тиждень: додати до раціону більше фруктів, овочів, зелені, бобові, крупи – нерафіновані, хліб – цільозерновий.

Продукти з низькою та дуже низькою енергетичною щільністю: овочі сімейства хрестоцвітих, полуниця, зелений горошок, кавун, банан, персик, гарбуз, груша, сочевиця та інші бобові, зелень, сир 1 %.

Продукти із середньою енергетичною щільністю: авокадо, цільозерновий хліб, каші, картопля.

Продукти з високою енергетичною щільністю: торт, здобна випічка, листкове тісто, чіпси, солодощі, горіхи, олія, продукти з незбираного молока.

9. Фізична активність від 30 хвилин на день: зменшення ваги тіла, нормалізація рівня холестерину, цукру в крові, артеріального тиску, зниження ризику серцево-судинних, аутоімунних захворювань, діабету та поліпшення настрою.

10. Для зниження ваги їсти авокадо (рівень інсуліну знижується; містить двадцять вітамінів і мінералів) і мигдаль.

11. Зниження ваги на 5 % сприяє налагодженню біохімічних процесів.

12. Нормалізація ваги тіла: зменшення ризику розвитку захворювань, відновлення пошкоджених тканин і т.д.

13. Індекс маси тіла (ІМТ) визначається за формулою: $ІМТ = \text{вага} / \text{зріст}^2$. У нормі показники (діапазон 18,5-24,9), надлишкова вага (із 25,0), ожиріння (із 30,0).

14. На схильність до повноти впливають близько 100 генів – це лише 3 % від усіх факторів. Три четверті випадків – це низька фізична активність (ходити в швидкому темпі, їздити на велосипеді, плавати, працювати на городі тощо) і надлишкове вживання калорій.

15. Після кожного прийому їжі (бажано) здійснювати ходьбу (від 20 хв.) для покращення травлення, обмін речовин та використання енергії, що впливає на зниження ваги та рівня цукру в крові.

16. Спати вночі (8-10 год.) та вдень, бажано, (1-2 год.) для відновлення сил, працездатності, зменшення коливань гормонів, активізації імунної та відпочинку нервової системи, зменшення ваги і т.д.

17. Перекус – це споживання фруктів, сухофруктів і овочів, а не жирні, солодкі, пересолені страви та страви на основі борошна вищого

гатунку. Отож, якщо Вам не вдалося повноцінно поїсти і є вибір, що ж обрати на перекус, то краще з'їжте щось із рослинних продуктів і бажано без додаткової обробки та додавання цукру, жиру, солі.

Перекуси допустимі в певних випадках; для певних категорій людей у яких стан здоров'я їх потребує. Однак, для більшості людей, які прагнуть до кращих показників здоров'я, оптимальної ваги та психологічної стабільності – сенс відмовитися від перекусів, стабілізувати свій емоційний стан, налагоджуючи повноцінне харчування.

18. Ідеальне харчування: два-три рази на день (сніданок, обід із перервою 5-6 годин; найлегша вечеря) із акцентом на продукти рослинного походження. Для малорухливих людей, або ж із надлишковою вагою, серцево-судинними захворюваннями: сніданок і обід.

19. Вегетаріанське харчування впливає на уникнення депресії під час дії воєнного стану. Салати, фрукти, овочі, які можна їсти під час сигналів тривоги сприяють «переключенню» осіб.

20. «Розвантажувальні» дні; дні посту; відмова від вечері, попередньо поївши ситні сніданок і обід до 15.00 [1-16].

Висновок.

1. У результаті аналізу науково-методичної літератури виявлено безпечні та раціональні методики (на наш погляд) підтримки ваги та схуднення, які не повинні зашкодити людському здоров'ю.

2. Не обов'язково голодувати, бути на дієтах і виснажувати себе непомірними фізичними навантаженнями.

3. Розроблено авторські рекомендації: «Ведення здорового способу життя як засобу для формування оптимальної ваги у майбутніх тренерів бойового хортингу та вчителів в умовах воєнного стану», які будуть корисними (на погляд співавторів) і для всіх охочих ними користуватися.

Література

1. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / С. Присяжнюк, С. Сичов, З. Діхтяренко [та ін.] // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання] : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти, 05 жовтня 2022 р., м. Буча / упоряд. : З. М. Діхтяренко. – Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – Розділ 3. – С. 86-152.

2. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / Г. Грибан, Л. Канишевська, С. Присяжнюк, З. Діхтяренко [та ін.] // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання] : зб. матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту

України та Дню працівника освіти, 01-02 листопада 2023, м. Буча / упоряд. : З. М. Діхтяренко. – Буча : Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. – Розділ 3. – С. 77-170.

3. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / Грибан Г., Довгань Н., Отравенко О., Діхтяренко З. [та ін.] // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. за матер. YI Міжнар. наук.-практ. конф., 18-19 квітня 2024 р., Полтава–Лубни / за ред. О. В. Отравенко. – Полтава : Вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. – Розділ конф. – С. 194–256.

4. Борсукова Д. М. Пропаганда здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг» / Д. М. Борсукова, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 281-286.

5. Борсукова Д. М. Рациональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану / Д. М. Борсукова, М. С. Малиновський, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. – С. 77-88.

6. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

7. Їсти більше, щоб важити менше / Колектив лікарів лікувально-оздоровчого центру «Наш Дім». – К.: Джерело життя, 2022. – 3(158). – С. 11.

8. Ніл Недлі. Депресія: як її перемогти / Недлі Ніл. – К.: «Джерело життя», 2019. – 328 с.

9. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

10. Остапенко Т. Надлишкова вага: як собі допомогти? / Т. Остапенко. – К.: Джерело життя, 2021. – 5(148). – С. 14-15.

11. Остапенко Тетяна. Чи всі перекуси шкідливі? / Тетяна Остапенко. – К.: Джерело життя, 2022. – 10(165). – С. 14-15.

12. Рівз Марк. Що їсти, щоб схуднути? Поради західних дієтологів / Марк Рівз. –

К.: Джерело життя, 2020. – 3(134). – С.15.

13. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

14. Dovhan, Nadiya. Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 78-101).

15. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. *Monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

16. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. *Monograph*. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Borsukova D., Dikhtiarenko Z. A healthy lifestyle as a means of forming optimal weight in future Combat Horting coaches and teachers under martial law.

Abstract. *The co-authors of the scientific publication, during the analysis of the scientific and methodological literature, identified safe and rational methods (in our opinion) of weight maintenance and weight loss, which should not harm human health. Based on pedagogical observation and analysis, we recognized: it is not necessary to starve, be on diets and exhaust yourself with excessive physical exertion. Author's recommendations have been developed: «Maintaining a healthy lifestyle as a means of forming optimal weight in future Combat Horting trainers and teachers in martial law conditions», which will be useful (in our opinion: D. Borsukova, Z. Dikhtiarenko) for everyone who wants to use them.*

Keywords: *author's recommendations, health, healthy lifestyle, optimal weight, future coaches, Combat Horting, teachers, martial law, rational methods, pedagogical observation.*

АКТУАЛЬНІ ДАНІ ПРО ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ТА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

О. О. Веровчук, Ю. М. Нежинський,

здобувачі вищої освіти кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету;

В. П. Чаплигін,

доцент кафедри технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

***Анотація.** У науковій статті досліджено спільні актуальні дані про тренувальний процес спортсменів бойового хортингу та волейболістів. Авторами публікації звернено увагу, що на сьогодні існують практичні дієві рекомендації для волейболістів і спортсменів бойового хортингу щодо підвищення ефективності тренувального процесу /-ів, які впливатимуть на результативність виступів під час змагань.*

***Ключові слова:** спортсмени, бойовий хортинг, волейбол, спорт, тренер, тренувальний процес, кваліфікація, практичні рекомендації.*

***Актуальність теми.** Організація тренувального процесу у спортсменів бойового хортингу та волейболістів є одним із ключових факторів досягнення високих спортивних результатів. Для забезпечення ефективності підготовки необхідно враховувати рівень кваліфікації спортсменів, їхні фізичні, технічні та психологічні особливості. Початківці потребують розвитку базових навичок, у той час як спортсменам високої кваліфікації необхідна оптимізація тактичної підготовки та індивідуальних технічних дій.*

Пам'ятаємо, що бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Він є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною сферою пізнання та виховання. Разом із тим це специфічний процесі результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості. Бойовий хортинг впливає на життєво важливі сторони спортивного існування, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються в процесі життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища. Бойовий хортинг, як соціальне явище, повноцінно задовольняє потреби людини у спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність.

У своїй основі бойовий хортинг має доцільну рухову діяльність у формі прийомів самозахисту, фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність.

Тому, в умовах сучасного спорту зростає важливість застосування інноваційних підходів до тренувального процесу, які дозволяють максимально адаптувати навантаження до індивідуальних потреб кожного гравця. Удосконалення підходів до тренувального процесу не лише сприяє досягненню високих результатів, а й зменшує ризики травм і перевантаження [1; 3].

Проаналізувавши наукові джерела, нами було виявлено ряд публікацій [1-10, 12-16 та ін.], які є актуальними А. Алексюк «Основи педагогіки спорту» [1], В. Андреев «Організаційно-методичні основи підготовки волейболістів» [2], С. Гончаренко «Методика тренувань у волейболі» [5], Г. Грибан, Л. Канішевська, С. Присяжнюк, З. Діхтяренко [та ін.] «Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України» [3], І. Корженко, О. Бельорін-Еррера, З. Діхтяренко, К. Козлова «Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів» [6], О. Кравченко «Тактична підготовка у волейболі» [7], Н. Мельничук «Значення відновлювальних процедур у тренувальному процесі» [8], І. Петрова «Використання ігрових методів у тренуваннях волейболістів» [9], О. Савченко «Розвиток фізичних якостей у спортсменів» [10], Ю. Соколенко «Інноваційні методи підготовки команд у волейболі» [12], N. Dovhan «Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets» [15] та ін.

Мета публікації: проаналізувавши науково-методичну літературу [1-16 та ін.], відеоспостереження за тренувальними сесіями команд різної кваліфікації, виявити, якщо такий факт існує, актуальні спільні дані між волейболістами і спортсменами бойового хортингу.

Матеріал дослідження базується на Інтернет-ресурсах про: анкетування волейболістів (три кваліфікаційні групи); результати опитувань тренерів, які працюють із спортсменами різних рівнів підготовки; відеоспостереження за тренувальними сесіями команд різної кваліфікації [1-16].

Методи дослідження: відеоаналіз тренувальних сесій команд різної кваліфікації, аналіз науково-методичної літератури, систематизація літератури, педагогічне спостереження, аналіз анкет тренерів і спортсменів, рекомендацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проаналізувавши

літературу [1-16 та ін.], нами було виявлено актуальні спільні дані:

1. Результати теоретичних досліджень відображають особливості тренувального процесу волейболістів залежно від їхньої кваліфікації. Аналіз: науково-методичної літератури, відеоспостереження, анкет тренерів і спортсменів, проведених педагогічного спостереження та анкетувань, опрацювання отриманих даних дозволив зрозуміти основні відмінності у підходах до підготовки спортсменів різного рівня. Звернено увагу на виставлення оцінки щодо впливу фізичних, технічних і тактичних тренувань та динаміку прогресу спортсменів у кожній групі.

У процесі фізичного виховання молоді засобами бойового хортингу здійснюються тренувальні, оздоровчі, освітні та виховні завдання, які вивчаються спочатку теоретично, а потім закріплюються на практиці.

2. Відмінності у тренувальних цілях залежать від кваліфікації. Тренувальні цілі волейболістів і в спортсменів бойового хортингу значно відрізняються від рівня їхньої кваліфікації.

Так, у спортсменів-початківців основна увага приділяється формуванню базових технічних навичок. Це передбачає засвоєння таких елементів, як: подача, прийом м'яча та передача. Тренування зосереджені на повторенні базових вправ, що забезпечує стабільність виконання та підготовку до складніших технічних дій. Крім того, початківцям важливо створити позитивний емоційний фон і закріпити інтерес до волейболу через використання ігрових методів навчання.

Спортсмени середнього рівня прагнуть удосконалення технічних і тактичних навичок. На цьому етапі тренери фокусуються на розширенні репертуару технічних дій (атаки, блокування) і навчанні розумінню командних тактичних схем. Тренування включають вправи на взаємодію між гравцями, розвиток спеціальної витривалості та підготовку до гри в умовах високого темпу.

А от для волейболістів високої кваліфікації цілі тренувань змінюються залежно від змагального сезону. У передзмагальний період тренування орієнтовані на досягнення ігрової форми, відпрацювання стратегій та адаптацію до особливостей суперників. У змагальний період акцент робиться на підтримці фізичної та психічної готовності, а також на вдосконаленні тактичної гнучкості. Це досягається завдяки комплексним ігровим завданням, які максимально наближені до умов змагань.

3. Метою фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу є формування загальної фізичної культури особистості, через застосування тренувальних методик і оздоровчих технологій бойового хортингу. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення

наступних тренувальних, виховних, освітніх, розвивальних і оздоровчих **завдань**:

розуміння ролі бойового хортингу щодо розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;

знання науково-практичних основ бойового хортингу як засобу фізичної культури і здорового способу життя;

формування мотиваційно-ціннісного ставлення до бойового хортингу, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом;

оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості спортсмена бойового хортингу, самовизначення людини у виді спорту бойовому хортингу;

зміцнення здоров'я засобами бойового хортингу, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

засвоєння спортсменами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок у бойовому хортингу;

підвищення рівня фізичної підготовленості;

удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність спеціалізованих професійно-технічних дій у бойовому хортингу;

створення у спортсменів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, в побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей бойового хортингу;

створення умов для повної реалізації творчих здібностей спортсменів;

моральне й естетичне виховання, фізичний і духовний розвиток спортсменів у ході навчально-тренувального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій в області теорії, методики і практики бойового хортингу;

забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, психофізичної готовності школяра та студента, який займається бойовим хортингом, до майбутньої професії.

4. Особливості фізичних навантажень. Фізичні навантаження під час тренувального процесу в спортсменів бойового хортингу варіюються.

Це залежить від фізіологічного віку, року тренування, рівня їхньої підготовки, пори року, перед / після змагань, під час семінару, на зборах.

У свою чергу, волейболісти-початківці працюють із низькими або помірними навантаженнями, що дозволяє поступово адаптувати організм до спортивних вимог. На цьому етапі акцент робиться на загальному фізичному розвитку: покращенні координації, розвитку гнучкості та витривалості. Вправи часто виконуються в ігровій формі, що сприяє залученню спортсменів та підвищенню їхньої мотивації.

У спортсменів середнього рівня фізичні навантаження помітно збільшуються. Використовуються інтервальні тренування, спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості. Додатково впроваджуються вправи з обтяженням для зміцнення основних м'язових груп, що залучаються у грі. Тренування передбачають роботу над швидкістю реакції та вибуховою силою, які є критичними для атакуючих дій та блокування.

Для волейболістів високого рівня фізичні навантаження мають високий ступінь інтенсивності. Особлива увага приділяється розвитку специфічних якостей, таких як швидкість, сила та динамічна витривалість. Застосовуються вправи, що імітують ігрові дії: швидкі переміщення на майданчику, стрибки для блокування та подачі. Водночас тренування обов'язково супроводжуються відновлювальними заходами, щоб уникнути перевантаження та травм.

5. Розвиток ігрового мислення та тактики. Ігрове мислення та тактична підготовка є одними з основних елементів у тренувальному процесі волейболістів і спортсменів бойового хортингу.

Так, у початківців волейболістів основна увага надається розумінню базових правил гри та загальних принципів розташування гравців на майданчику. Тренування включають прості ігрові вправи, які дозволяють дітям засвоїти основи взаємодії у команді.

У спортсменів середнього рівня тактична підготовка ускладнюється. Вони починають працювати над комбінованими схемами розіграшу м'яча, які передбачають швидку реакцію та синхронну взаємодію гравців. Тренери впроваджують вправи на читання гри, розвиток вміння передбачати дії суперника та приймати швидкі рішення у складних ситуаціях.

Для волейболістів високої кваліфікації розвиток ігрового мислення стає критичним. Тактичні заняття включають аналіз відеоігри, розробку стратегій проти конкретних суперників та адаптацію до зміни ситуації під час гри. Висококваліфіковані гравці вчаться виконувати кілька тактичних завдань одночасно, що дозволяє їм ефективно діяти навіть у стресових умовах.

6. Ефективність індивідуального підходу. Індивідуальний підхід – основа успішного тренувального процесу як у волейболі, так і в бойовому хортингу. Для початківців він включає адаптацію вправ до рівня фізичної підготовки та вікових особливостей. Наприклад, тренер може спрощувати завдання або знижувати інтенсивність, щоб уникнути перевантаження та підтримати мотивацію спортсменів.

У середньокваліфікованих спортсменів індивідуалізація тренувань полягає у підборі вправ, спрямованих на розвиток специфічних якостей кожного гравця. Наприклад, для зв'язуючих особлива увага приділяється розвитку координації та швидкості передачі, тоді як для нападників — силі стрибка та вибуховій силі.

Висококваліфіковані спортсмени потребують найточнішого підходу. Їх тренування включають індивідуальний моніторинг фізичного стану, зокрема за допомогою програмного забезпечення. Тренери регулярно коригують навантаження на основі результатів тестувань, забезпечуючи баланс між розвитком фізичних і тактичних якостей.

7. Роль відновлювальних процедур. Відновлення є важливою частиною тренувального процесу і волейболістів, і в спортсменів бойового хортингу. Особливо для спортсменів високого рівня. Початківці потребують базових відновлювальних заходів, таких як розтяжка та поміrne зниження інтенсивності після тренувань. Це допомагає уникнути перевантаження і травм.

У групі середнього рівня застосовуються активні відновлювальні методи: легкі пробіжки, спеціальні вправи на гнучкість та мобільність. Такі методи сприяють зменшенню м'язового напруження після інтенсивних тренувань.

Для професійних спортсменів відновлення включає комплексні заходи. Використовуються масаж, кріотерапія, аквапроцедури та спеціалізовані вправи для покращення кровообігу. Також важливим є планування періодів відпочинку для збереження фізичної та психічної форми на тривалий період. Інноваційні методи, такі як моніторинг відновлення через технологічні додатки, дозволяють тренерам ефективніше управляти станом гравців [1-16 та ін.].

Висновки.

1. Проаналізувавши літературу [1-16 та ін.], нами було виявлено актуальні спільні дані:

- результати теоретичних досліджень відображають особливості тренувального процесу волейболістів залежно від їхньої кваліфікації. У процесі фізичного виховання молоді засобами бойового хортингу здійснюються тренувальні, оздоровчі, освітні та виховні завдання, які

вивчаються спочатку теоретично, а потім закріплюються на практиці;

- відмінності у тренувальних цілях залежать від кваліфікації. Так, тренувальні цілі волейболістів і в спортсменів бойового хортингу значно відрізняються від рівня їхньої кваліфікації;

- метою фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу є формування загальної фізичної культури особистості, через застосування тренувальних методик і оздоровчих технологій бойового хортингу. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення тренувальних, виховних, освітніх, розвивальних і оздоровчих завдань;

- фізичні навантаження під час тренувального процесу в спортсменів бойового хортингу варіюються. Це залежить від фізіологічного віку, року тренування, рівня їхньої підготовки, пори року, перед / після змагань, під час семінару, на зборах.

Варіюються фізичні навантаження під час тренувального процесу і в спортсменів волейболістів-початківців, середнього та високого рівня;

- ігрове мислення, тактична підготовка та індивідуальний підхід – є одними з основних елементів у тренувальному процесі волейболістів і спортсменів бойового хортингу;

- відновлення, особливо для спортсменів високого рівня, – є важливою частиною тренувального процесу і волейболістів, і в спортсменів бойового хортингу.

2. На сьогодні існують практичні дієві рекомендації для волейболістів і спортсменів бойового хортингу щодо підвищення ефективності тренувального процесу /-ів, які впливатимуть на результативність виступів під час змагань [1-16 та ін.].

Література

1. Алексюк А. М. Основи педагогіки спорту. Київ: Либідь, 2019.
2. Андреев В. І. Організаційно-методичні основи підготовки волейболістів. Київ: Освіта, 2019.
3. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України / Г.Грибан, Л. Канішевська, С. Присяжнюк, З. Діхтяренко [та ін.] // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання] : зб. матер. II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти, 01-02 листопада 2023, м. Буча / упоряд. : З. М. Діхтяренко. – Буча : Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. – Розділ 3. – С. 77-170.
4. Бондар С. Інноваційні підходи до фізичного виховання в умовах сучасності. Журнал фізичної культури, 2022, 5(2), 45–50.
5. Гончаренко С. Методика тренувань у волейболі: навчальний посібник. Харків: Видавництво Ранок, 2020.
6. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій

в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 19-30.

7. Кравченко О. Тактична підготовка у волейболі. Спорт і наука, 2021, №3, 34–39.

8. Мельничук Н. Значення відновлювальних процедур у тренувальному процесі. Київ: Академія педагогічних наук, 2023.

9. Петрова І.В. Використання ігрових методів у тренуваннях волейболістів. Науковий вісник фізичної культури, 2020, №4, 21–25.

10. Савченко О. Розвиток фізичних якостей у спортсменів. Київ: Освіта, 2018.

11. Сайт Міністерства молоді та спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/>; <https://mms.gov.ua/sportivna-infrastruktura/normativni-akti-ta-dokumentaciya>.

12. Соколенко Ю. Інноваційні методи підготовки команд у волейболі. Наукові дослідження спорту, 2022, №5, 47–52.

13. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 448 с.

14. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

15. Dovhan, Nadiya. Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 78-101).

16. Ivanenko M., Kovalenko O. Modern approaches in volleyball training. Sport Science Advances, 2023, 6(1), 60-67.

Verovchuk O., Chaplyhin V., Nezhynskyi Y. Current data on the training process of Combat Horting athletes and volleyball players.

Abstract. *The scientific article examines common current data on the training process of volleyball players and Combat Horting athletes. The authors of the publication draw attention to the fact that today there are practical and effective recommendations for volleyball players and Combat Horting athletes to increase the effectiveness of the training process / processes that will affect the effectiveness of performances during competitions.*

Keywords: *athletes, Combat Horting, volleyball, sport, coach, training process, qualification, practical recommendations.*

ПИТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ

В. О. Зінова,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Національного медичного університету імені О. О. Богомольця,

Л. М. Пустолякова,

доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, кандидат педагогічних наук, доцент

Анотація. У статті розглядається проблема травматизму серед спортсменів та ефективність реабілітаційних заходів у спортивній медицині. Висвітлено етапи реабілітації, інноваційні технології, такі як роботизовані системи, кінезіотейпування та використання віртуальної реальності, а також роль міждисциплінарного підходу. Представлено результати сучасних досліджень, що демонструють ефективність реабілітаційних методик. Матеріали можуть бути корисними для лікарів, реабілітологів, тренерів та спортсменів.

Ключові слова: спортивна медицина, реабілітація, травми, інноваційні технології, кінезіотерапія, роботизовані системи, бойовий хортинг, спортсмени, VR.

Вступ. Травматизм у спорті є одним із найважливіших викликів сучасної спортивної медицини. Щорічно тисячі спортсменів отримують травми, які впливають на їхню професійну діяльність, функціональність опорно-рухового апарату та якість життя. Наприклад, згідно з дослідженням Європейського товариства спортивної медицини (2023), понад 60% професійних спортсменів стикаються з травмами середньої або важкої тяжкості протягом своєї кар'єри.

Реабілітація в спортивній медицині є комплексним процесом, який включає діагностику, відновлення функцій, профілактику повторних травм і забезпечення адаптації до нових умов тренувань. Вона є ключовою складовою не лише для відновлення фізичного стану, а й для повернення психологічної рівноваги спортсменів.

На сучасному етапі розвитку медицини реабілітація інтегрує різні підходи: медичні, фізіотерапевтичні, психологічні та технологічні. У зв'язку з розвитком інноваційних технологій, таких як віртуальна реальність, роботизовані системи та біомеханічний аналіз, відкриваються нові можливості для покращення ефективності реабілітаційних програм.

Мета дослідження полягає в аналізі сучасних підходів до реабілітації

спортсменів, оцінці ефективності новітніх технологій і розробці оптимальних рекомендацій для відновлення після спортивних травм.

Аналіз наукових джерел. За останні десятиліття значно розширилися можливості реабілітації завдяки впровадженню новітніх методів фізіотерапії, кінезіотерапії та психокорекції [1-14].

У роботах Smith J. (2022) наголошується на важливості комплексного підходу до реабілітації спортсменів, який включає біомеханічний аналіз рухів, кінезіотерапії та індивідуальні програми фізичних вправ.

Терещенко В. І. (2019) у своїх дослідженнях зазначає, що найбільша ефективність досягається за умови раннього початку реабілітаційних заходів після отримання травми. Зокрема, зниження часу між отриманням травми та початком реабілітації сприяє зменшенню ризику ускладнень і скороченню періоду відновлення.

Також Anderson P. (2020) вказує, що реабілітаційні програми мають враховувати специфіку виду спорту, характер травми та індивідуальні особливості спортсмена.

Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. трактують поняття «реабілітація», як сукупність медичних, військово-професійних, соціальних і психолого-педагогічних заходів, спрямованих на відновлення здоров'я та боєздатності військовослужбовців, що перенесли важку хворобу або зазнали травми. Розрізняють медичну, трудову, фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію [4].

Виклад основного матеріалу дослідження. Реабілітація в спорті включає декілька етапів, які забезпечують комплексне відновлення фізичних функцій:

1. Гострий період (1-2 тижні після травми):

Основні завдання: зменшення запального процесу, зняття болю та набряку.

Методи: холодні компреси та компресійні бинти.

Фармакологічна терапія (нестероїдні протизапальні препарати, знеболювальні).

Лімфодренажний масаж для стимуляції мікроциркуляції.

2. Субгострий період (2-6 тижнів):

Завдання: відновлення амплітуди рухів, укріплення м'язів і зв'язок.

Методи: ЛФК (лікувальна фізкультура) з використанням ізометричних вправ.

Техніки кінезіотерапії для поступового відновлення рухової функції.

Ультразвукова та магнітотерапія для прискорення регенерації тканин.

3. Фаза активного відновлення (6-12 тижнів):

Завдання: повернення функціональної сили, координації та витривалості.

Методи: прогресивне навантаження у залі з акцентом на стабілізацію.

Використання тренажерів для ізольованого зміцнення м'язів.

Біомеханічний аналіз для оцінки та корекції техніки рухів.

4. Повернення до спортивної діяльності (12+ тижнів):

Завдання: підготовка до повного навантаження та профілактика повторних травм.

Методи: імітаційні вправи для моделювання змагальних умов.

Використання інноваційних тренажерів для відтворення специфічних рухів спорту.

Ментальні тренінги для відновлення психологічної стійкості.

Інноваційні підходи до реабілітації.

1. Біомеханічний аналіз:

Завдяки використанню високоточних сенсорів та камер, аналізуються рухи спортсмена для виявлення дисбалансів і дефектів у техніці. Це дозволяє запобігати повторним травмам та оптимізувати реабілітаційні програми.

2. Роботизовані системи:

Роботизовані екзоскелети застосовуються для відновлення рухів після важких травм. Вони допомагають спортсменам повернути контроль над м'язами та суглобами.

3. Кінезіотейпування:

Використання спеціальних тейпів для підтримки м'язів і зв'язок під час реабілітації. Цей метод також сприяє поліпшенню кровообігу та зменшенню болю.

4. Технології віртуальної реальності (VR):

VR-тренажери дозволяють відтворювати ігрові ситуації, що сприяє адаптації спортсменів до реальних умов змагань.

5. Кріотерапія:

Лікування низькими температурами сприяє швидкому зняттю набряків, зменшенню запалення та прискоренню відновлення м'язових тканин.

6. Імпульсна електростимуляція:

Використовується для активації м'язів, зменшення болю та стимуляції регенерації тканин.

Роль міждисциплінарного підходу.

У реабілітації спортсменів беруть участь спеціалісти різного профілю:

Лікарі-реабілітологи відповідають за розробку загальної стратегії відновлення.

Фізичні терапевти контролюють виконання вправ та техніку.

Психологи допомагають спортсменам подолати страх повторних травм і повернути мотивацію.

Дієтологи розробляють індивідуальні програми харчування для прискорення регенерації тканин.

Результати дослідження та їх значення.

1. Реабілітаційні програми, які включають біомеханічний аналіз і кінезіотерапію, зменшують ризик повторних травм на 30%.

2. Використання роботизованих систем скорочує час реабілітації після травм колінного суглоба на 25%.

3. Інтеграція VR-технологій підвищує впевненість спортсменів на етапі повернення до змагань.

Висновки.

Реабілітація спортсменів бойового хортингу в спортивній медицині – є складним і багатоетапним процесом, який вимагає комплексного підходу та використання сучасних інноваційних технологій. Її ефективність залежить від своєчасної діагностики, правильного підбору методик і міждисциплінарної взаємодії фахівців.

Для подальшого розвитку реабілітаційних програм необхідно:

1. Впроваджувати нові технології, які сприяють скороченню термінів відновлення спортсменів бойового хортингу.

2. Посилити роль психологічної підтримки для спортсменів бойового хортингу на всіх етапах реабілітації.

3. Розробити індивідуалізовані підходи, що враховують специфіку виду спорту та фізичний стан спортсмена бойового хортингу.

Література

1. Білоконь С. А. та ін. Лікувальна фізкультура та кінезіотерапія. Харків: Фоліо, 2019.

2. Воробйов А. І. Основи спортивної медицини та реабілітації. Київ: Медицина, 2020.

3. Князев, І. Г. Інноваційні технології у спортивній медицині. Одеса: Наука, 2022.

4. Опарін О.А., Лівак П.Є., Діхтяренко З.М., Захаріна А.Г., Захаріна Є.А., Корженко І.О., Стешиц А.В., Петренко Н.Б. Методики фізичного виховання у валеології : навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.А. Опаріна. Харків : Факт, 2025. 450 с.

5. Терещенко В. І., Терещенко А. В. Сучасні підходи до фізичної реабілітації у спорті. – К.: Міленіум, 2019. – 188 с.

6. Шаповалов, В. І. “Фізіотерапія та її застосування у спорті.” Дніпро: Ліра, 2018.

7. American Physical Therapy Association. “Clinical Guidelines for Sports

Rehabilitation.” Washington, 2020.

8. Anderson P. Rehabilitation Strategies in Professional Sports. – New York: SportsMed Press, 2020. – 310 p.

9. Hoffmann, M. D., & Cantrell, G. S. “Advanced Techniques in Sports Rehabilitation.” New York: Springer, 2005.

10. Miller, T., et al. “Sport Injury Prevention and Rehabilitation.” London: Routledge, 2019.

11. Smith J., Brown K. Advances in Sports Rehabilitation. – London: Sports Health, 2022. – 256 p.

12. World Health Organization. “Rehabilitation in Health Systems.” Geneva: WHO, 2017.

13. Dikhtiarenko, Zoia, Shcherbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

14. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

Zinova Viktoriia, Pustolyakova Larisa. Rehabilitation issues for Combat Horting athletes in sports medicine.

Abstract. *The article examines the problem of injuries among athletes and the effectiveness of rehabilitation measures in sports medicine. The stages of rehabilitation, innovative technologies such as robotic systems, kinesiotaping and the use of virtual reality, as well as the role of an interdisciplinary approach are highlighted. The results of modern studies demonstrating the effectiveness of rehabilitation methods are presented. The materials may be useful for doctors, rehabilitation specialists, coaches and athletes.*

Keywords: *sports medicine, rehabilitation, injuries, innovative technologies, kinesiotherapy, robotic systems, Combat Horting, athletes, VR.*

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ

Марія Михалко

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Національного медичного університету імені О. О. Богомольця;

Ю. В. Щербина,

завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, кандидат педагогічних наук, професор;

Л. М. Пустолякова,

доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, кандидат педагогічних наук, доцент

Анотація. *Співавтори наукової статті «Значення фізичної підготовки студентів-медиків в умовах військових дій» присвятили публікацію аналізу значення фізичної підготовки студентів-медиків для їх професійної діяльності в умовах військових дій. Проведені дослідження виявили низький рівень фізичної витривалості у 70% студентів, що може впливати на їх ефективність.*

Після спеціалізованого курсу фізичних занять спостерігалось покращення фізичних і психоемоційних показників.

Також було запропоновано впровадити регулярні тренування у навчальні програми для підвищення витривалості та стійкості.

Ключові слова: *законодавство України, студенти-медики, фізична підготовка, військові дії, витривалість, психоемоційна стійкість, екстремальні умови, анкетування студентів.*

Актуальність. *Проблематика дотримання здорового способу життя серед студентів є особливо актуальною темою для обговорення та дослідження серед науковців, адже сьогоденні студенти – це інтелектуальний резерв нації, а їх ставлення до власного здоров'я та життя є важливим показником самосвідомості. Якщо ж розглядати питання актуальності дотримання здорового способу життя стосовно студентів, які здобувають освіту за напрямом підготовки лікарів для Збройних Сил України, то цю проблему слід вивчати і висвітлювати не тільки з загальноприйнятої в суспільстві точки зору щодо важливості відповідального ставлення до власного здоров'я, але й акцентувати увагу на таких аспектах, як прямий взаємозв'язок самопочуття студента з успішним засвоєнням навчального матеріалу та в подальшому одним з ключових*

факторів освоєння професії з високими супутніми ризиками для фізичного та морального здоров'я.

Фізична підготовка медичних працівників завжди була важливою складовою їхньої професійної підготовки, але в умовах військових дій це набуває ще більшої актуальності. Студенти медичних факультетів є майбутніми лікарями, фельдшерами та медичними сестрами, які можуть опинитися на передовій або у надзвичайних ситуаціях, що вимагають швидкої реакції, фізичної витривалості та здатності виконувати свої професійні обов'язки у важких умовах.

Військові дії вимагають не лише високого рівня професійних знань, але й готовності до екстремальних фізичних навантажень, таких як транспортування поранених, надання першої медичної допомоги в польових умовах, швидке реагування на зміну бойової ситуації тощо. Крім того, важливим аспектом є психологічна підготовка, адже під час військових дій медики часто стикаються з важкими емоційними навантаженнями, що пов'язані з травмами, пораненнями та смертями пацієнтів. В умовах постійного стресу та небезпеки фізична підготовка може стати засобом підтримки психологічної стійкості, поліпшення емоційного стану та запобігання розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР).

Метою даного дослідження є аналіз значення фізичної підготовки студентів медичних факультетів у контексті підготовки їх до професійної діяльності в умовах військових дій. Особливо слід акцентувати на визначенні основних аспектів рухової активності, які допомагають підвищити рівень фізичних якостей та психоемоційну стійкість студентів-медиків.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження були використані такі методи. Анкетування: провели опитування серед студентів медичних факультетів щодо їх рівня фізичної підготовки, регулярності занять спортом, участі в спортивних секціях та їхнього ставлення до фізичної активності.

Тестування фізичної підготовки: було проведено серію фізичних тестів, що включали перевірку витривалості (біг на довгі дистанції), силових показників (підтягування, віджимання) та швидкісних якостей (спринт).

Експеримент: група студентів медичного факультету пройшла спеціалізовану програму фізичних занять, яка була адаптована під потреби медичних працівників в умовах військових дій.

Програма включала кардіо- та силові тренування, тренування на витривалість та швидкість реакції.

Психологічне тестування: було проведено тестування рівня стресу та психоемоційної стабільності до і після фізичної підготовки, щоб оцінити вплив фізичних навантажень на психічний стан студентів.

Результати досліджень. Анкетування показало, що близько 70% студентів-медиків не мають достатнього рівня фізичної підготовки для ефективної роботи в умовах військових дій. Більшість респондентів відзначають брак часу на фізичні заняття через високе навчальне навантаження, проте 85% студентів визнали важливість фізичної підготовки у їхній професійній діяльності.

Тестування фізичної підготовки студентської молоді показало, що у більшості здобувачів освіти спостерігається низький рівень витривалості, що може стати проблемою в умовах високих фізичних навантажень під час військових дій.

Після проходження спеціалізованого курсу фізичної підготовки показники витривалості та сили значно покращилися, особливо у тих студентів, які початково мали низькі результати. Психологічне тестування показало зниження рівня стресу у 60% студентів після курсу фізичних занять. Студенти відзначили покращення загального самопочуття, підвищення настрою та зниження тривожності. Це свідчить про позитивний вплив фізичної активності не лише на фізичне, але й на психоемоційне здоров'я.

Висновки.

Пріоритетним напрямом соціально-економічної та культурної політики держав світу – є збереження та зміцнення здоров'я в людей різного віку. А, отже, це є систематичний розвиток фізичної культури та спорту. Таким чином, як приклад, у нашій незалежній державі Конституція України стаття 49 передбачає: «Кожен має право на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування. Охорона здоров'я забезпечується державним фінансуванням відповідних соціально-економічних, медико-санітарних і оздоровчо-профілактичних програм. Держава створює умови для ефективного і доступного для всіх громадян медичного обслуговування. У державних і комунальних закладах охорони здоров'я медична допомога надається безоплатно; існуюча мережа таких закладів не може бути скорочена. Держава сприяє розвитку лікувальних закладів усіх форм власності {Офіційне тлумачення положення частини третьої статті 49 див. в Рішенні Конституційного Суду N 10-рп/2002 від 29.05.2002}. Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя». Наступний правовий документ – це законодавство України про фізичну культуру і спорт, що базується на Конституції України і

складається з цього Закону, міжнародних договорів, згода на обов'язковість яких надана Верховною Радою України, та інших нормативно-правових актів, прийнятих відповідно до цього Закону (стаття 2).

Фізична підготовка студентів-медиків є важливою складовою їхньої професійної підготовки, особливо в умовах військових дій.

Регулярна фізична активність сприяє підвищенню фізичної витривалості, що є необхідним для виконання медичних завдань в екстремальних умовах.

Крім того, фізична підготовка допомагає знизити рівень стресу та покращити психоемоційний стан студентів, що є ключовим для збереження їхньої ефективності під час роботи в умовах високої емоційної напруги.

Для підвищення рівня фізичної підготовки студентів медичних факультетів рекомендується: впровадити в навчальні програми регулярні фізичні тренування, адаптовані до потреб медичних працівників.

Проводити тренування на витривалість, силу та швидкість, що необхідні в умовах військових дій.

Потрібно систематично формувати волюві якості в студентів у процесі фізичного виховання та регулярно власним прикладом нагадувати про сформованість культури здоров'я в процесі фізичного виховання.

Створити можливості для студентів брати участь у спортивних секціях та фізичних активностях на регулярній основі.

Підвищувати обізнаність студентів про важливість фізичної підготовки для їхньої професійної діяльності, особливо в умовах надзвичайних ситуацій [1-7].

Література:

1. Віленський М., Петришин О. Роль фізичної підготовки у професійній освіті студентів-медиків // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2020.
2. Огоренко В., Шустерман Т. Стратегії стресоподолання у студентів-медиків в умовах війни // Психосоматична медицина та загальна практика. – 2023.
3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третяков та ін. - К. : Центр учбової літератури, 2007. - 192 с.
4. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г.П. Грибан. - Житомир: Вид-во Рута, 2012. - 514 с.
5. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625.
6. Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L, Kovalchuk A. (2023). Formation of students' health culture in the process of physical

education and health recreation activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (2), 264-273. doi: 10.36740/WLek202302104.

7. Dikhtiarenko, Zoia, Shcherbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

Abstract. The Importance of Physical Training of Medical Students in Conditions of Military Operations.

The co-authors of the scientific article «The Importance of Physical Training of Medical Students in Conditions of Military Operations» dedicated the publication to the analysis of the importance of physical training of medical students for their professional activities in conditions of military operations. The conducted studies revealed a low level of physical endurance in 70% of students, which may affect their effectiveness.

After a specialized course of physical training, an improvement in physical and psycho-emotional indicators was observed.

It was also proposed to introduce regular training into educational programs to increase endurance and resilience.

Keywords: *legislation of Ukraine, medical students, physical training, military operations, endurance, psycho-emotional stability, extreme conditions, student survey.*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: ВПЛИВ ЕЛЕМЕНТІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

М. М. Надкернична,

здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Національного медичного університету імені О. О. Богомольця;

Л. М. Пустолякова,

доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, кандидат педагогічних наук, доцент

Анотація. *Наукова стаття присвячена дослідженню проблеми погіршення здоров'я сучасного покоління. У воєнний час фізична підготовленість може виявитися критично важливою для захисту та*

виживання людей, самооборони студента. Тому потрібно використовувати систематично індивідуальний підхід на заняттях із фізичного виховання з елементами бойового хортингу (кидок, підсічка). Фізичне виховання повинно завжди входити до навчального процесу і це є важливим аспектом для забезпечення гармонійного розвитку особистості та підтримки фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Ключові слова: фізична підготовленість, здобувачі освіти, фізичне виховання, елементами бойового хортингу, рухова активність, здоров'я, фізичні вправи.

Актуальність дослідження. Погіршення здоров'я сучасного покоління відбувається не тільки в школі, а й у процесі навчання у закладах вищої освіти. Період навчання в університеті, який є дуже відповідальним етапом у психосоціальному та фізичному розвитку особистості, може призвести як до поліпшення, так і до зниження фізичних та психофізіологічних можливостей організму.

Численні дослідження свідчать, що в динаміці навчання у студентів при малорухливому способі життя, значному сумарному навчальному навантаженні, великому обсязі та складності матеріалу відбувається зростання психофункціональних розладів, погіршення показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Для більшості студентів основним засобом підтримки здоров'я та забезпечення активної життєдіяльності формування здорового способу життя та підвищення рівня рухової активності залишається фізична культура [1, 3].

Крім того, у воєнний час фізична підготовленість може виявитися критично важливою для захисту та виживання людей. Військові операції та конфлікти вимагають від людей великої витривалості, сили та фізичної спритності. Люди, які мають гарний рівень фізичної підготовленості, можуть бути більш ефективними у виконанні воєнних завдань та в захисті себе та інших.

Фізичне виховання з елементами бойового хортингу (кидок, підсічка) позитивно впливатиме на загальний стан здоров'я, фізичний розвиток і психологічну стійкість людей, які знаходяться в умовах війни. Це може допомогти зміцнити імунну систему, підвищити тонус організму та підвищити загальний рівень життєвої енергії. Адже, бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Він є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною сферою пізнання та виховання. Бойовий хортинг, як соціальне явище, повноцінно задовольняє потреби людини у спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально

активну корисну діяльність [2, 6, 7].

Аналіз наукових джерел. Науковцями, педагогами та тренерами бойового хортингу (Буток, Єрмоєнко, & Єрмоєнко, 2020; Діхтяренко, Єрмоєнко, Пустолякова, Єрмоєнко, 2020; Діхтяренко, Стешиц, & Борсукова, 2022; Єрмоєнко, 2020; Малинський, Діхтяренко, Чаплигін, Хоменко, Коцюба, 2020; Остапенко, Зубалій, Єрмоєнко, Тимчик, 2017; Присяжнюк, Єрмоєнко, Діхтяренко, Єрмоєнко, 2018 та ін.) досліджуються питання збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивних секціях «Бойовий хортинг» – майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» і військовослужбовців (Бойко, Малинський, Діхтяренко, Єрмоєнко, 2017; Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Костенко, 2022; Діхтяренко, Стешиц, Борсукова, 2022; Діхтяренко, Корженко, Стешиц, Петрова, 2022; Єрмоєнко, 2020; Сичов, Діхтяренко, Сиротинська, 2022; Dikhtiarenko, Yeromenko, Fedorchenko, 2020; Dikhtiarenko, Yeromenko, Pustoliakova, 2020; Dikhtiarenko, Fedorchenko, Hrek, 2021; Dikhtiarenko, Khimich, Demchenko, 2021; Dikhtiarenko, Shcherbina, Pustoliakova, Gontar, 2021; Dikhtiarenko, Shcherbina, Pustoliakova, 2021; Dovgan, Fedorchenko, Yeromenko, Dikhtiarenko, Kukushkin, Lavrentiev, Sergienko, Khatko, Khimich, Shcherbina, Pustoliakova, Hulai, Demchenko, Hrek, Vaskivska, Yeromenko, Ovsiukova, Zub, Melnik, 2021; Malynskiy, Boyko, Dovgan, Dikhtiarenko, Yeromenko, Fedorchenko, Lytvynenko, Khatko, Pustoliakova, Ostapenko, Zubalii, Khimich, Koval, Zhivolovich, Korobchenko, Ostapchuk, 2020; Ostapenko, Zubalii, Dikhtiarenko, 2020; Khatko, Dikhtiarenko, Yeromenko, Yeromenko, 2021 та ін.) [6, 7].

Мета роботи: дослідження впливу фізичного виховання на рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Методи дослідження: опитування, спостереження.

Результати: фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя та підвищенні фізичної підготовленості студентів.

У результаті опитування, виявлено:

1. Здобувачі вищої освіти на першому курсі мають низький рівень адаптації організму до фізичних навантажень. Це говорить про те, що в них недостатній рівень фізичної підготовленості, що свідчить про невідповідність організму до фізичних навантажень.

2. Крім того, низькі показники фізичного здоров'я досліджуваних пов'язані з наявністю низькою руховою активністю. Тому, слід зазначити, що регулярні заняття фізичною активністю сприяють покращенню функціональних можливостей організму, збільшенню витривалості та

загальному психофізичному стану та підвищенню рівня фізичної підготовленості.

3. Студентам подобається впровадження НПП індивідуального підходу на заняттях із фізичного виховання з елементами бойового хортингу (кидок, підсічка). Цей підхід сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти.

4. Відомо також, що фізичне виховання позитивно впливає на когнітивні функції, пам'ять та концентрацію здобувачів освіти. Тому включення фізичного виховання до навчального процесу є важливим аспектом для забезпечення гармонійного розвитку особистості та підтримки їх фізичної підготовленості.

На основі досліджень можна зробити **висновки**, що фізичне виховання впливає на рівень фізичної підготовленості студентів, сприяючи покращенню загального стану здоров'я, фізичних якостей та фізичної витривалості. Регулярні заняття фізичною активністю з елементами бойового хортингу (кидок, підсічка) допомагають уникнути ризику виникнення різноманітних захворювань.

Якщо у розкладі занять студентів буде виконання фізкультхвилинки, фізичних вправ – це сприятиме підвищенню рівня енергії, покращенню настрою та зниженню стресу, що позитивно вплине на краще зосередження на навчанні та підвищенню його продуктивності [1-7].

Література

1. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація», затверджена Указом Президента України від 09.02.2016 № 42/2016.

2. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2001. № 24. С. 15–24.

3. Редькіна М. А. Сучасні технології самоконтролю рухової активності студентів в аспекті реалізації оздоровчих завдань фізичного виховання *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Випуск 3 К (110) 19. С. 484-487.

4. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625.

5. Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L., Kovalchuk A. (2023). Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. *Wiadomości Lekarskie*, 76 (2), 264-273. doi: 10.36740/WLek202302104.

6. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

7. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. *Monograph*. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Nadkernychna Mariia, Pustolyakova Larisa. Physical education: the influence of elements of Combat Horting on the level of physical fitness of education seekers.

Abstract. The scientific article is devoted to the study of the problem of deterioration of the health of the modern generation. In wartime, physical fitness can be critically important for the protection and survival of people, self-defense of the student. Therefore, it is necessary to use a systematic individual approach in physical education classes with elements of Combat Horting (throw, catch). Physical education should always be part of the educational process and this is an important aspect for ensuring the harmonious development of the personality and maintaining the physical fitness of students.

Keywords: physical fitness, students, physical education, elements of Combat Horting, physical activity, health, physical exercises.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ТА КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Отравенко О.В.,

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Іщенко А.О.,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Анотація. У статті напрямками ППФП визнано: оволодіння прикладними вміннями і навичками, елементами бойового хортингу, виховання окремих фізичних і спеціальних якостей, необхідних для певної професії, придбання прикладних знань (знання і вміння застосовувати

засоби бойового хортингу в системі занять ППФП). Для активації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та курсантів необхідно утверджувати прикладне значення фізичних вправ. Врахування сфери мотиваційних інтересів, різноманітні форми проведення занять, включаючи заняття бойового хортингу на свіжому повітрі, дають можливість сформувати національну свідомість і самосвідомість, оздоровчі цінності та спроектувати ефективну систему професійної прикладної фізичної підготовки студентської та курсантської молоді. Також необхідно вчасно розробляти спеціальні курси чи модулі, присвячені національним та спортивно-патріотичним традиціям; проводити мотиваційні семінари, інтерактивні лекції, вебінари, майстер-класи, заохочувати молодь до участі у місцевих, національних та міжнародних змаганнях з бойового хортингу

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, засоби, бойовий хортинг, студенти, курсанти, заклад вищої освіти.

Вступ. Згідно аналізу літературних джерел, професійно-прикладна фізична підготовка здобувачів вищої освіти – процес формування професійної фізичної культури майбутнього фахівця в ході засвоєння ним сукупності освітніх, виховних та розвивальних цінностей [2-4].

Попередній аналіз наукової літератури, дозволив констатувати наявність суперечностей між необхідністю розвитку військово-прикладних якостей здобувачів спеціалізованої освіти військового профілю, з одного боку, і недостатню розробленість відповідних методик професійно-прикладної підготовки (зокрема, методики самостійних занять курсантів) з іншого. Бажання розв'язати це протиріччя і визначило тему нашого дослідження.

На вагоме значення фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів у закладах освіти вказують такі дослідники, як В. Красота, А. Одеров, С. Федак, О. Одерова, Л. Пилипей, О. Ольховий, О. Петришин та ін.; удосконаленню фізичного виховання та різних видів підготовки курсантів приділили увагу Ю. Антошків, Ю. Батайло, С. Глазунов, В. Красота, А. Попов, С. Романчук та ін. Грибан Г. П., Єрмоменко Е. А., Отравенко О. В., Діхтяренко З. М. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: запитання, рівень інтересу учнів, студентів і курсантів. O.Otravenko, O.Shkola, V.Zhamardiy et ell. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation; T. Fedorchenko, S. Boltivets, N. Dovgan, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, K. Kukushkin, O. Otravenko and other. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education

of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work», 2022 [1-9].

Мета та завдання дослідження: на основі аналізу літературних джерел визначити завдання та напрямки професійно-прикладної підготовки, здійснити аналіз проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та курсантів, дослідити зміни в ППФП, які відбулися за період експерименту засобами бойового хортингу.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проведено у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел для визначення напрямків професійно-прикладної підготовки та основних результатів реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів засобами бойового хортингу.

Результати дослідження. Науковці В. Красота, (2014); А. Одеров, С. Федак, О. Одеров, (2016) та ін. підкреслюють [2; 3], що важливою складовою професійного становлення здобувачів спеціалізованої вищої військової світи є фізична підготовка, якою передбачено обов'язкове оволодіння професійними руховими діями та військово-прикладними навичками, формування та вдосконалення в курсантів загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки – готувати курсантів до професійної діяльності військового спрямування. Їх спрямованість визначається вимогами конкретної професії для захисту батьківщини:

- максимальної реалізації завдань професійно-прикладної фізичної підготовки;
- адекватності і найбільшого переносу якостей і навичок;
- забезпечення комплексності рішення завдань фізичного виховання.

Напрямки професійно-прикладної фізичної підготовки зображено на рис. 1.

Ми погоджуємося з А. Одерим, О. Ольховим та ін., що для досягнення максимального ефекту фізичного розвитку курсантів на навчальних заняттях, необхідно використовувати диференційований та індивідуальний підходи, що передбачають оптимальне поєднання групових та індивідуальних форм навчання і вдосконалення [3; 4].

Особливістю методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та курсантів було застосування таких форм організації навчання: групова, індивідуальна, групова з індивідуальним підходом. Групова форма навчання проводилася з курсантами, які мають однорідність

за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості (використовувалася в разі проведення занять з юнаками, які слабо пристосовані до оволодіння вправами з гирями). Групова форма навчання з індивідуальним підходом передбачала виконання групових завдань та індивідуальних указівок викладача (ця форма навчання широко застосовувалася в експериментальній групі).

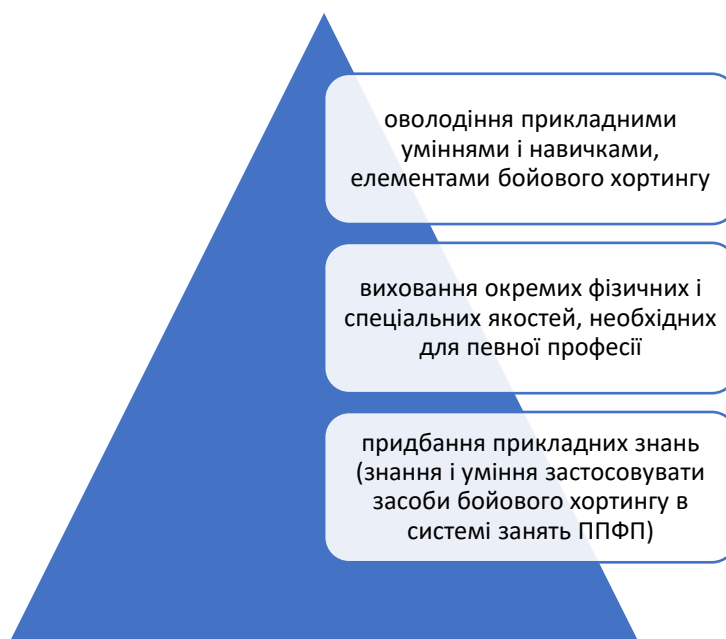


Рис. 1. Напрямки професійно-прикладної фізичної підготовки

Разом із тим, фахівці з фізичного виховання і спорту наголошують, що недоліки у фізичній підготовці курсантів 1 курсу, перш за все, залежать від недостатнього виділення часу для занять (32,6%), а потім вже від відсутності засобів стимулювання (20,8%) і низького вихідного рівня особистої фізичної підготовленості курсантів 1 курсу (15,2%).

Таким чином, викладачі кафедри спеціальних дисциплін та фізичного виховання вважають, що за умови збільшення часу на тренування і відповідного стимулювання можна значно підвищити рівень фізичної підготовленості курсантів, навіть з низьким вихідним рівнем.

Обговорювання результатів дослідження.

На запитання анкети: «Що Ви вважаєте за необхідне зробити для покращення фізичної підготовленості студентів та курсантів?», респонденти відповіли наступним чином:

1. Ввести інструкторів з фізичної підготовки для проведення занять із різних форм професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Покращити засоби мотивування та стимулювання.
3. Удосконалити фізичну підготовку засобами бойового хортингу.

**Основні результати реалізації професійно-прикладної
фізичної підготовки студентів та курсантів**

Зміни в ППФП, які відбулися за період експерименту	
<i>Факти констатуючого експерименту</i>	<i>Факти формувального експерименту</i>
Низька організованість студентів та курсантів до занять в позааудиторний час	Введення організаційних форм у позааудиторній та самостійній роботі
Низька ефективність реалізації програми, відсутність попереднього тренування з бойового хортингу	Врахована мотивація студентської та курсантської молоді. Процес побудований на основі сформованості мотиваційної сфери, логічної системи коригування навчально-тренувального процесу з бойового хортингу
Проведення занять в авторитарному, нормативно-командному стилі	Гуманістичний підхід до занять з бойового хортингу, Використання компетентного підходу
Неврахування можливостей, коли, де та о котрій годині проводити заняття	Врахування бажань коли, де і в який час займатися.
Невраховані інтереси і бажання студентів та курсантів щодо використання на заняттях засобів бойового хортингу ППФП	Враховані інтереси і бажання, мотивація до занять бойового хортингу
Неврахування рівня попередньої фізичної підготовленості	Врахування рівня попередньої фізичної підготовленості
Неврахування сформованості навичок і умінь за видами спорту	Врахування сформованості навичок і умінь за видами спорту

4. Збільшити кількість годин для занять із фізичної підготовки та бойового хортингу.

5. Збільшити час на проведення самостійних занять фізичними вправами.

Для самостійних занять фізичними вправами було обрано засоби бойового хортингу.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді [1, с. 220].

Для самостійних занять були застосовані індивідуальні та командні тренування: регулярні тренування з бойового хортингу сприятимуть зміцненню здоров'я та покращенню фізичної форми молоді, вихованню

бойового духу. Навчання техніці самозахисту сприяє формуванню почуття впевненості у своїх силах та здатності захищати себе та оточуючих. Командні змагання та спаринги вчать працювати у команді, розвивають навички співпраці, комунікації та взаємодопомоги. [6, с. 121].

Висновки. Отже, для активації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та курсантів необхідно утверджувати прикладне значення фізичних вправ. Врахування сфери мотиваційних інтересів, різноманітні форми проведення занять, включаючи заняття бойового хортингу на свіжому повітрі, дають можливість сформувати національну свідомість і самосвідомість, оздоровчі цінності та спроектувати ефективну систему професійної прикладної фізичної підготовки студентської та курсантської молоді. Також необхідно розробляти спеціальні курси чи модулі, присвячені національним та спортивно-патріотичним традиціям; проводити мотиваційні семінари, інтерактивні лекції, вебінари, майстер-класи, заохочувати молодь до участі у місцевих, національних та міжнародних змаганнях з бойового хортингу.

Подальші дослідження означеної проблеми можуть здійснюватися в напрямках розробки експериментальної методики для підвищення функціональних можливостей студентів та курсантів.

Література

1. Грибан Г. П., Єрмоєнко Е. А., Отравенко О. В., Діхтяренко З. М. Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: запитання, рівень інтересу учнів, студентів і курсантів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. УІ міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 217-222. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10173>.

2. Красота В.М. Передумови формування системи військово-прикладної фізичної підготовки курсантів / *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. Л.: ЛДУФК, 2014. Т.4, вип. 18. С. 53–57.

3. Одеров А.М., Федак С.С., Одерова О.В. Фізична підготовка – як один із основних предметів професійної підготовки військовослужбовців Збройних сил / *Матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. ЛНУ імені Івана Франка*. Львів, 2016. С. 33–34.

4. Ольховий О.М. Теоретико-методичні основи професійно-спрямованої фізичної підготовки курсантів ВВНЗС України: [монографія]. Х.: ХУПС, 2012. 286 с.

5. Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І., Єрмоєнко Е. А. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 1(360). С. 142–152. DOI: [10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152)

6. Отравенко О. В., Діхтяренко З. М., Єрмоєнко Е. А. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами

бойового хортингу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 3(363). С. 117–126. DOI: [10.12958/2227-2844-2024-4\(363\)-117-126](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-4(363)-117-126)

7. Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрмоменко. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»*. К., 2024. Вип. 2(101). С.278-298. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18>.

8. Olena V. Otravenko, Olena M. Shkola, Valeriy O. Zhamardiy, Olena M. Pavliuk, Alina V. Radchenko, Viktoriia I. Donchenko, Svitlana G. Myronenko (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. *Acta Balneologica*. 66(1). 2024. 40-48. DOI: [10.36740/ABAL202401107](https://doi.org/10.36740/ABAL202401107). WOSUID: WOS:001329111200007

9. Fedorchenko T., Boltivets S., Dovgan N., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Kukushkin K., Otravenko O., Zavistovskiy O., Khatko A., Kolomoiets H., Berezhna T., Veselova V., Steshyts A., Khimich V., Demchenko N., Yeromenko V., Grechana L., Petrova O., Kozlova K., Ilnytskyi I., Rebryna A., Tsviha A., Dehtyaryov A. Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World: monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022. 623 p. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498–597).

Olena Otravenko, Andriy Ishchenko. Improvement of professional and applied physical training of students and cadets using Combat Horting means.

Abstract. *The statistics of the PFP directly revealed: development of applied skills and skills, elements of Combat Horting, development of several physical and special skills necessary for the singing profession, addition of applied knowledge (knowledge and skill zastosovuvat zasobi Combat Horting in the system to occupy the PFP). To activate professional and applied physical training of students and cadets, it is necessary to affirm the practical significance of physical rights. Encouragement of the sphere of motivational interests, various forms of implementation, including Combat Horting in the fresh air, give the opportunity to formulate national awareness and self-confidence, health value and design an effective system of professional applied physical training for students and cadets. It is also urgently necessary to develop special courses and modules dedicated to national and sports-patriotic traditions; conduct motivational seminars, interactive lectures, webinars, master classes, encourage young people to participate in local, national and international events from Combat Horting.*

Keywords: *professional and applied physical training, means, Combat Horting, students, cadets, higher education institution.*

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я, САМОВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ ТА КУРСАНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Отравенко О.В.,

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Куксов Н.В.,

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Анотація. У статті визначено засоби загальної фізичної підготовки для збереження здоров'я та самовдосконалення студентської й курсантської молоді та їх співвідношення у процесі самостійних занять. Для більшої ефективності занять планувались самостійні заняття фізичними вправами та бойовим хортингом, тренінги для підвищення рівня стресостійкості й психічного здоров'я, заняття та тренажерах. Отже, комплексні вправи для оздоровлення студентської та курсантської молоді були спрямовані на оволодіння навичками самостійного застосування засобів фізичного виховання, бойового хортингу, свідомого розуміння їхнього позитивного впливу на весь організм, вміння самостійно організовувати такі заняття та спрямовувати їх на всебічний розвиток, підвищення фізичної працездатності та оздоровлення організму.

Ключові слова: загальна фізична підготовка, здоров'язбереження, самостійна робота, студентська та курсантська молодь, тренажери, бойовий хортинг, самовдосконалення.

Вступ. Зауважимо, що під час навчання у закладах вищої освіти студенти і курсанти проходять школу виховання, отримують знання й уміння, формують основні морально-вольові якості, які необхідні для подальшого життя в суспільстві та захисту батьківщини.

Питанням здоров'язбереження присвятили свої праці такі науковці, як: О. Безкопильний, Т. Бережна, Г. Воскобойникова, З. Діхтяренко, В. Оржеховська, С. Присяжнюк, Л. Рибалко, О. Тимошенко, О. Отравенко, Т. Федорченко та ін.

Науковці відзначають, що пріоритетними мотивами студентської та курсантської молоді у фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності є: задоволення курсантів від самого процесу фізкультурної та спортивної

діяльності (емоційність, новизна, динамічність тощо); отримання підвищених результатів у процесі занять вибраним видом фізичної активності (придбання знань, умінь, навичок); нові перспективи в процесі фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності (фізична досконалість, працьовитість, виховання характеру, волі та ін.) [2-10]. Отже, пріоритетними мотивами занять фізичною культурою і спортом студентів і курсантів є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, самовдосконалення, активне дозвілля.

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел визначити засоби загальної фізичної підготовки для збереження здоров'я та самовдосконалення студентської й курсантської молоді в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: системний аналіз наукових джерел та відео-записів, бесіди, спостереження.

Результати дослідження. Ми погоджуємося з думкою Г. Воскобойникової, що «здоров'язберігаюча педагогічна діяльність поєднує інтегрований психолого-педагогічний вплив, що забезпечує формування, зміцнення й збереження здоров'я учасників освітнього процесу на фізичному, психічному, моральному й соціальному рівнях, мотивує розвиток педагогічної майстерності та професійної досконалості, здоров'яформувальний та здоров'язбережувальний навчально-виховний вплив на молоде покоління в процесі майбутньої професійної діяльності» [1, с. 127].

Здоров'язбережувальну компетентність здобувачів освіти О.Отравенко розглядає, як: як «багатофакторну якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості, які є дуже важливими чинниками для досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності, мотивів, ставлень і цінностей, що спрямовані на усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для всієї життєдіяльності особистості, створення здоров'язберігаючого середовища та здоров'язберігаючої поведінки здобувачів у закладі освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу» [4, с. 100].

Для успішної адаптації до умов закладу вищої освіти, збереження і зміцнення здоров'я за час навчання, необхідно створити умови, щоб прилучити курсантів до цінностей фізичної культури, особливо в умовах воєнного стану.

Проблему виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу розкрили О. Отравенко, З. Діхтяренко, В. Ганчева, Е.Єрмоєнко. Серед

запропонованих науковцями оздоровчих цінностей для підвищення рівня загальної фізичної підготовки, збереження здоров'я та самовдосконалення курсантів ми взяли для себе [6]:

- оздоровчі дихальні вправи за системою йога;
- загартування, самомасаж, психологічна саморегуляція;
- цінність «природні ресурси» та «здоров'я довкілля»;
- цінність «духовне здоров'я».

У Наказі № 225 від 05.08.2021 р. «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» загальна фізична підготовка визначена, як «частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток основних фізичних якостей, поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я військовослужбовців» [3].

Покращення фізичного стану студентів та курсантів, а отже, і рівня здоров'я можливе лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і носять розвивальний характер, засвоєння ними знань, які б дозволяли їм самостійно і раціонально виконувати спортивно-оздоровчу діяльність [2; 9; 10].

Курс загальної фізичної підготовки є обов'язковим для курсантів першого року навчання. Заняття проводяться регулярно по дві години на тиждень, відповідно до розкладу. До змісту навчальних занять включалися види фізичної активності, що відповідали інтересам курсантів і вирішували завдання програмного курсу з фізичного виховання та фізичної підготовки. Утім, для більшої ефективності занять планувались самостійні заняття фізичними вправами та оздоровчим хортингом, тренінги для підвищення рівня стресостійкості й психічного здоров'я, які є дуже важливими в умовах воєнного стану [2; 5].

Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає в зміцненні здоров'я, підтримці високого рівня фізичної й розумової працездатності. Перспективне планування передбачало збільшення обсягу, інтенсивності й загального тренувального навантаження порівняно з минулим місяцем. Розробку та корекцію планів здійснювали з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів і динаміки показників стану здоров'я, фізичної й спортивної підготовленості та самовдосконалення [7].

Індивідуальні комплекси фізичних вправ підбирались для виконання самостійних занять, щоб викликати у курсантів особистий інтерес до занять, позитивні емоції, підвищити рівень стресостійкості. Суттєвим та дієвим каналом зв'язку самостійної роботи й роботи на практичних заняттях із

фізичного виховання та фізичної підготовки, що допомагає об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевірка запланованих тренувальних завдань. Вона можлива лише за умови планування та обліку певних результатів, до яких прагнуть студенти, курсанти та викладачі у спільній співпраці.

Співвідношення засобів різної спрямованості для самостійних занять студентів та курсантів та їх дозування подані в табл. 1.

Таблиця 1.

Співвідношення засобів різної спрямованості у процесі самостійних занять студентів та курсантів фізичними вправами

Спрямованість вправ	Відсоток загальної тривалості
Витривалість (аеробний режим роботи)	30%
Сила й силова витривалість	40%
Швидкість і швидкісна витривалість	10%
Спритність	10%
Гнучкість	10%

Утім, найбільший відсоток часу стосовно загальної тривалості занять припадає на розвиток витривалості, сили й силової витривалості.

Загальновідомо, що у змісті загальної фізичної підготовки провідну роль здійснюють природні види рухів (різноманітні види ходьби, бігу, стрибків, метань). Крім того, загальна фізична підготовка може містити у собі елементи різних видів спорту: спортивних ігор, гімнастики, акробатики, атлетизму, плавання, легкої атлетики, оздоровчого хортингу та ін. Також можуть використовуватися вправи на тренажерах [2; 3].

Наприклад, велотренажери підтримують гарну фізичну форму, допомагають знімати стрес, розвивають витривалість, зміцнюють серцево-судинну систему, збільшують витривалість організму, а разом з тим, тренують м'язи ніг і спини. Контроль за станом здоров'я студентів і курсантів під час занять на тренажері здійснюється за допомогою гаджетів-помічників [8].

Крім велотренажерів, застосовують ще силові тренажери, які збільшують силову витривалість, оскільки тільки на ньому можна дати ізольоване навантаження на ту частину тіла, яку необхідно підкорегувати. На силових тренажерах застосовували обтяження, що становили від 50 до 70 % максимальної ваги, яку може підняти курсант на заняттях загальної фізичної підготовки. Чим більша вага, тим менше число повторів (інакше страждає техніка виконання вправи і зростає ризик травми). Якщо вправа давалася дуже легко, навантаження збільшували [8].

Також, тренажери створюють позитивний психологічний настрій, покращують емоційний стан студентів та курсантів, що оптимізує роботу принципів активності і свідомості, підвищуючи щільність занять.

Утім, в умовах воєнного стану, оцінка функціонального стану кардіореспіраторної системи за результатами проведення проб Штанге і Генчі курсантів 1 року навчання показала, що ці показники знаходяться нижче середнього рівня: проба Штанге - $41,71 \pm 1,00$ с; проба Генчі - $19,73 \pm 0,45$ с.

Висновки. Отже, комплексні вправи для оздоровлення студентської та курсантської молоді були спрямовані на оволодіння навичками самостійного застосування засобів загальної фізичної підготовки, хортингу, вправ на тренажерах, свідомого розуміння їхнього позитивного впливу на весь організм, вміння самостійно організовувати заняття фізичними вправами та спрямовувати їх на всебічний розвиток, самовдосконалення, підвищення фізичної працездатності та оздоровлення організму.

У подальшій роботі будуть розроблені комплекси вправ для занять спеціальною фізичною підготовкою курсантів.

Література

1. Воскобойнікова Г.Л. Здоров'язбереження учасників педагогічного процесу професійної підготовки майбутніх педагогів галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112(3). С. 126–128.

2. Діхтяренко З. М., Отравенко О. В., Єрмоменко Е. А., Завістовський О. Д. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових ліцеїстів, студентів і курсантів. *Педагогічна Академія: наукові записки.* 2024.(8). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12933255>.

3. Наказ «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України» № 225 від 05.08.2021 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>.

4. Отравенко О. В. Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2019. 4(327). Ч. 1. С. 100–107. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-1-100-107](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107).

5. Отравенко О.В., Дубовой О.В., Гончаренко В. І. Стресостійкість як професійно значуща риса майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту в умовах сучасних змін. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2023. № 3(357). С. 77–84. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3\(357\)-77-84](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-3(357)-77-84)

6. Олена Отравенко, Зоя Діхтяренко, Владислава Ганчева, Едуард Єрмоменко Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».* К., 2024. Вип. 2(101). С.278-298. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2-101.2024.18>.

7. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посібник / О. Г. Юшковська, Т. Ю. Круцевич, В. Ю. Середовська, Г. В. Безверхня. Одеса: ОНМедУ, 2012. 364 с. (Серія «Бібліотека студента-медика»). ISBN 978-966-443-057-6

8. Степанюк С.І., Ткачук В.П., Грабовський Ю.А., Городинська І.В., Коваль В.Ю. Сучасні технічні засоби та тренажери у фізичній культурі та спорті : навч.-метод. посібн. для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня при викладанні вибіркового компонент освітньо-професійних програм: «Середня освіта (фізична культура)»; «Фізична культура та спорт» / С.І. Степанюк, В.П. Ткачук, Ю.А. Грабовський, І.В. Городинська, В.Ю. Коваль. Херсон: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2022. 84 с.

9. Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of health-preservation. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Pavliuk, Olena M.; Radchenko, Alina, V; Donchenko, Viktoriia I.; Myronenko, Svitlana G. *Acta Balneologica*. 66(1). 2024. 40-48. DOI: [10.36740/ABAL202401107](https://doi.org/10.36740/ABAL202401107). WOSUID: [WOS:001329111200007](https://wosid.wos.org/WOSUID/001329111200007).

10. Fostering the social activity of future specialists in physical education and sports in a health-preserving environment. Otravenko, Olena, V; Shkola, Olena M.; Zhamardiy, Valeriy O.; Shynkarova, Olena; Fomenko, Olena, V; Poluliashchenko, Tetiana L.; Donchenko, Viktoriia I. *Acta Balneologica*. 2024. 67(2). Pp. 135–143. DOI: [10.36740/ABAL202402110](https://doi.org/10.36740/ABAL202402110). WOSUID: [WOS:001325188700010](https://wosid.wos.org/WOSUID/001325188700010).

Otravenko O.V., Kuksov N.V. General physical training as a means of health preservation and self-improvement of students and cadets.

Abstract. The article defines the means of general physical training for maintaining health and self-improvement of student and cadet youth and their correlation in the process of independent studies. For greater effectiveness of the studies, independent studies of physical exercises and Combat Horting were planned, trainings to increase the level of stress resistance and mental health, and classes in simulators. Thus, complex exercises for the improvement of student and cadet youth were aimed at mastering the skills of independent use of physical education means, Combat Horting, conscious understanding of their positive impact on the whole organism, the ability to independently organize such classes and direct them to comprehensive development, increasing physical performance and improving the body.

Keywords: general physical training, health preservation, independent work, students and cadets, simulators, Combat Horting, self-improvement.

СУТНІСТЬ І ЗМІСТ СПОРТИВНО-ПАТРІОТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ТА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пелипась Д.С.,

*викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, аспірант
Державного закладу «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»*

Анотація. У статті на основі аналізу наукових джерел визначено сутність та зміст спортивно-патріотичної діяльності в закладах загальної середньої та вищої освіти. Спортивно-патріотичне виховання молоді ми розглядаємо у контексті національних та європейських цінностей, як головну складову професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, впровадження ідей олімпізму у заклади освіти, як дієве доповнення до військово-патріотичного виховання та засобами бойового хортингу. Отже, спортивно-патріотична діяльність в закладах загальної середньої та вищої освіти повинна займати одне із головних місць, особливо в умовах воєнного стану. Необхідно відвідувати семінари та вебінари на спортивно-патріотичну тематику та приймати участь у всіх заходах регіонального й державного напрямків, впроваджувати освітні компоненти в освітньо-професійні програми з підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, бути готовими до змін та захисту батьківщини.

Ключові слова: патріотизм, спортивно-патріотична діяльність, заклади загальної середньої та вищої освіти, учні, студенти, спортивно-патріотичне виховання.

Вступ. Заклади загальної середньої освіти повинні стати опорою для формування завжди актуального почуття патріотизму в учнівської молоді. Діяльність взаємопов'язаних ланок: початкова школа, гімназія, ліцей; мають бути спрямовані на гармонійний розвиток особистості, в тому числі патріотичного виховання молодого покоління.

Спортивно-патріотична діяльність в умовах Нової української школи підпорядкована конкретній нормативно-правовій базі: Конституції України, Законах України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Концептуальні засади реформування середньої освіти, Указ Президента України від 13.11.2014 № 872 «Про День Гідності та Свободи»; Указ Президента України від 13.11.2014 № 871 «Про День Соборності України»; Указ Президента України від 14.10.2014 № 806 «Про День захисника України»; Указ Президента України від 24.09.2014 № 744 «Про невідкладні

заходи щодо захисту України та зміцнення її обороноздатності»; Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України від 16.06.2015 № 641; наказ МОН України від 27.10.2014 № 1232 «Про затвердження плану заходів щодо посилення національно-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді»; наказ МОН України від 07.09.2000 № 439 «Про затвердження рекомендацій щодо порядку використання державної символіки в навчальних закладах України»; лист МОН України від 13.08.2014 № 1/9-412 «Про проведення Уроків мужності»; лист Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 27.07.12 № 1/9-530 «Щодо виховання сучасного громадянина в полікультурному середовищі засобами позакласної роботи». Виходячи з представлених документів та нормативно-правових актів можна зробити висновок, що випускник Нової української школи, по-перше, цілісна особистість, усебічно розвинена, здатна до критичного мислення. По друге, патріот з активною позицією, який діє згідно з морально-етичними принципами і здатний приймати відповідальні рішення, поважає гідність і права людини. По-третє, інноватор, здатний змінювати навколишній світ, розвивати економіку за принципами сталого розвитку, конкурувати на ринку праці, учитися впродовж життя [4].

Мета та завдання дослідження: на основі аналізу наукових джерел сутність та зміст спортивно-патріотичної діяльності в закладах загальної середньої та вищої освіти.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проведено у навчально-науковому інституті охорони здоров'я і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Методи дослідження: системний аналіз наукових джерел для визначення змісту спортивно-патріотичної діяльності в закладах загальної середньої та вищої освіти.

Результати дослідження. На думку І.Беха, К.Чорної, «проявом патріотичного духу стало масове використання української національної та державної символіки, українського традиційного одягу, жовто-блакитних кольорів. Патріотичні заходи мають бути наповнені громадянсько-патріотичним змістом, стверджувати ідею спільності інтересів та взаємоповаги усіх громадян України, підтримувати прагнення кожної особистості до духовного, інтелектуального, творчого та фізичного розвитку задля розквіту держави в цілому» [1, с. 54].

Проблему патріотичного виховання студентів спеціальності «Фізичне виховання» розглядали В. Кіндрат та Н. Кіндрат. Наковці вважають, що діалектична єдність трьох компонентів патріотизму – знання – переживання

– вчинки і визначає глибину цього почуття. Квінтесенцією формування національної свідомості молоді в умовах вищого навчального закладу є органічне злиття сукупності виховних можливостей кожного окремого предмета та зусиль викладача з метою комплексного впливу на свідомість, почуття й поведінку студента [3].

Проблема патріотичного виховання в закладах вищої освіти повинна бути пронизана скрізь призму кожного освітнього компонента навчальних дисциплін та пробуджувати в студентів національно-патріотичну свідомість, мати зв'язок з патріотичним вихованням. Лише комплексна цілеспрямована робота сприятиме становленню громадянина-патріота.

З. Діхтяренко, Е. Єрмоменко, О. Отравенко, (2024) розглядають проблему патріотизму засобами бойового хортингу. Ми згодні з науковцями, що хортинг є національним видом спорту та невід'ємною частиною традиційної воїнської культури українського народу [6; 7; 8]. У свою чергу, О. Отравенко, Д. Пелипась (2023) розглянули спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті професійної підготовки здобувачів вищої освіти та національних та європейських цінностей [9; 10].

Нам імпанує думка О. Отравенко, яка зазначає, що професійна підготовка майбутніх фахівців повинна бути наскрізь пронизана патріотичним духом. Організація науково-педагогічної, навчально-пізнавальної діяльності, особливо якщо це стосується формування національної свідомості, в закладах вищої освіти потребує постійного вдосконалення, пошуку нових форм і методів впливу на самосвідомість студентів. Ми згодні з авторкою, що патріотизм – це стан душі, який виражається в небайдужості до долі українського народу, в здатності співпереживати, відчувати біль і радість від того, що відбувається в країні. Адже, патріотизм завжди посідав важливе місце в системі цінностей української держави, проте варто звернути увагу на його місце в системі цінностей професійної підготовки майбутніх фахівців [11].

О. Онопрієнко присвятила свої наукові здобутки патріотичному вихованню майбутніх учителів фізичної культури у позааудиторній діяльності педагогічних університетів. Науковець вважає, що патріотичне виховання має бути реалізоване в межах діяльності як окремих кафедр, так і університету загалом, а патріотичні технології – організованими та змістовно представленими в кожному конкретному позааудиторному заході [5, с.10].

Розглянемо як трактують поняття «патріотизм» словники та енциклопедії (табл. 1).

Спортивно-патріотична діяльність, на нашу думку, є гармонійним

доповненням Концепції національно-патріотичного виховання в системі освіти України, та є надважливою умовою для збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді. Спортивно-патріотичне виховання молоді – це систематичний, цілеспрямований процес, скоординована діяльність закладу освіти, державних органів, громад, суспільних об'єднань та організацій з формування фізично і духовно розвиненої особистості, яка сприймає спортивні цінності, олімпійські ідеали, має високий рівень фізичної підготовки, стресостійкості, громадянськості, патріотизму, національної свідомості, готової до виконання своїх обов'язків та захисту батьківщини [10, с.397].

Таблиця 1

Сутність поняття «патріотизм»

<i>Назва словника</i>	<i>Трактування поняття «патріотизм»</i>
Оксфордський словник англійської мови.	любов до батьківщини; відданість добробуту своєї країни; чесноти та дії патріота; пристрасть, яка надихає служити своїй країні.
Словник української мови.	любов до своєї батьківщини, відданість своєму народові, готовність для них на жертви й подвиги.
Універсальний словник-енциклопедія	позиція, яка поєднує відданість і любов до батьківщини, солідарність із власним народом та повагу до ін. народів і пошану до їхніх суверенних прав; протилежність шовінізму.
Енциклопедія політичної думки	Любов до батьківщини, яка включає в себе готовність постати на її захист та діяти в її інтересах.
Словник із соціальної роботи	Любов до батьківщини. Патріотизм припускає дії, спрямовані на служіння інтересам вітчизни. Це одне з найбільш глибоких почуттів, які формувались на протязі багатьох століть.
Великий тлумачний словник сучасної української мови	Любов до Батьківщини, до свого народу.

Складено та систематизовано автором на основі словників

На спортивно-патріотичному вихованні молоді у контексті національних та європейських цінностей наголошували О. Отравенко, Д. Пелипась, що вимагає створення умов у закладах вищої освіти для професійної мобільності, активного впровадження компетентнісного підходу та міжпредметної інтеграції; належне місце займають також «прикладна фізична підготовка, проведення спортивно-патріотичних заходів, військово-спортивних ігор, що сприяють вихованню у молоді духовності, моральності, патріотичних рис, національної гідності, активної життєвої позиції протягом життя» [9, с. 299].

Дієвим засобом спортивно-патріотичного виховання молоді є залучення її до ідей олімпізму. Філософія олімпізму є симбіозом провідних принципів сучасного цивілізованого світу: демократизму, гуманізму, толерантності. В. Єрмолова [2] відзначає, що залучення дітей та молоді до ідеалів олімпізму, які орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні, духовно-моральні цінності, пов'язані зі спортом, особливо важливо в сучасних умовах нашої країни – з урахуванням колишніх ідеологічних стереотипів, а також беручи до уваги те, що частина молоді охопила надмірний прагматизм, нігілізм і байдужість до національних цінностей.

Висновки. Спортивно-патріотичне виховання є дієвим доповненням до військово-патріотичного, бо розвиває подібні особистісні якості (сміливість, колективізм, терплячість тощо) і готує до виконання обов'язків перед державою. Тому з юнаками старших класів необхідно більше займатись силовою підготовкою, військово-спортивними вправами, бойовим хортингом та ін.

Отже, спортивно-патріотична діяльність в закладах загальної середньої та вищої освіти повинна займати одне із головних місць, особливо в умовах воєнного стану. Необхідно відвідувати семінари та вебінари на спортивну патріотичну тематику та приймати участь у всіх заходах регіонального та державного напрямків.

У подальшій роботі будуть розроблені методичні рекомендації для самостійної роботи до освітнього компоненту «Патріотичне виховання учнівської молоді в закладах загальної середньої освіти».

Література

1. Бех І.Д., Чорна К.І. (2014). Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. Київ, 29 с.
2. Єрмолова В. Олімпійська освіта в школі. Київ, 2009. 85 с.
3. Кіндрат, В., & Кіндрат, Н. (2016). Проблема патріотичного виховання студентів спеціальності «Фізичне виховання». *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2 (18), 59-66. Retrieved from <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/826c> 65.
4. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konczepczija.html>.
5. Онопрієнко О.М. Патріотичне виховання майбутніх учителів фізичної культури у позааудиторній діяльності педагогічних університетів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» Ольга Миколаївна Онопрієнко; Східноукраїнський національний університет імені В. Даля. Луганськ, 2011. 22 с.
6. Отравенко О.В., Діхтяренко З.М., Ганчева В.І., Єрмоменко Е.А. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 1(360). С. 142–152. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152).

7. Отравенко О.В. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу / О.В.Отравенко, З.М.Діхтяренко, Е.А.Єрмоєнко. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2024. № 4(363). С. 117–126. DOI: 10.12958/2227-2844-2024-4(363)-117-126.

<http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/1060/1065>.

8. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Ганчева В. І. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №1(355), 2023. С. 136- 146. URL: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146).

9. Отравенко О. В, Пелипась Д. С. Спортивно-патріотичне виховання молоді у контексті національних та європейських цінностей. «SCIENTIFIC PRACTICE: MODERN AND CLASSICAL RESEARCH METHODS» MAY 26, 2023. BOSTON, USA. С.297-301. DOI 10.36074/logos-26.05.2023.088. <https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/851>.

10. Отравенко, О., & Пелипась, Д. (2023). Спортивно-патріотичне виховання як складова якісної професійної підготовки майбутніх фахівців. *Grail of Science*, (28), 393–398. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.09.06.2023.63>.

11. Отравенко О.В. Національно-патріотична спрямованість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 6(303), Жовтень. Ч.1. 2016. С.272-281. ISSN 2227-2844. Вилучено з: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8210>.

Pelypas D.S. Essence and content of sports and patriotic activities in general secondary and higher education institutions.

Abstract. The article, based on the analysis of scientific sources, defines the essence and content of sports and patriotic activities in secondary and higher education institutions. We consider sports and patriotic education of youth in the context of national and European values, as the main component of professional training of future specialists in physical culture and sports, the introduction of the ideas of Olympism into educational institutions, as an effective addition to military-patriotic education and means of Combat Horting. Therefore, sports and patriotic activities in secondary and higher education institutions should occupy one of the main places, especially in conditions of martial law. It is necessary to attend seminars and webinars on sports and patriotic topics and take part in all regional and state events, introduce educational components into educational and professional programs for the training of future specialists in physical culture and sports, be ready for changes and the defense of the homeland.

Keywords: patriotism, sports and patriotic activities, institutions of general secondary and higher education, pupils, students, sports and patriotic education.

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З ОЗДОРОВЧОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ:
СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВИКОРИСТАННЯМ
ЕЛЕМЕНТІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ У ВИЩИХ НАЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДАХ**

Л. М. Пустолякова,

доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, кандидат педагогічних наук, доцент;

В. П. Зіва,

старший викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця;

Л. М. Волинець,

кандидат медичних наук, асистент кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини Національного медичного університету імені

О. О. Богомольця

Анотація. Науково-педагогічними працівниками досліджуються сучасні підходи з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю з використанням елементів бойового хортингу у вищих навчальних закладах із врахуванням фізичного стану кожного студента. Обґрунтовано доцільність застосування сучасних підходів до програмування занять оздоровчої спрямованості відповідно національним і глобальним викликам часу.

Ключові слова: заняття оздоровчої спрямованості, бойовий хортинг, фізична працездатність, індивідуальне програмування, студенти, вищі навчальні заклади.

Актуальність теми статті обумовлена необхідністю застосування сучасних підходів до програмування занять оздоровчої спрямованості з елементами бойового хортингу, що викликано проблемами стану здоров'я молодого покоління українського суспільства, як є найактуальнішими, особливо це стосується студентської молоді, яка є основою і майбутнім нашої держави. Важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я студентів, підвищенні фізичної працездатності, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно важливих якостей особистості відіграє фізичне виховання як складова системи виховання майбутніх фахівців.

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що найдешевшим і найефективнішим засобом підвищення фізичного і психічного стану здоров'я студентів є заняття фізичними вправами, за допомогою яких людина може розвивати й удосконалювати свої фізичні якості. Адже розвивати фізичні якості найдоцільніше у періоди бурхливого розвитку організму. Тому дуже актуальним на сьогодні є розробка ефективних програм з використанням елементів бойового хортингу, проведення занять

оздоровчої спрямованості як в аудиторній, так і в позааудиторній роботі віщого навчального закладу. І оптимальний оздоровчий ефект дають не тільки будь-які фізичні навантаження, а саме ті, які відповідають індивідуальним особливостям організму. Тому дуже важливим є розробка оздоровчих програм з врахуванням особливого фізичного стану молоді, з врахуванням сучасних умов розвитку суспільства.

Метою статті є дослідження сучасних підходів до програмування занять оздоровчої спрямованості з використанням бойового хортингу у вищих навчальних закладах, які сприятимуть фізичному розвитку та покращенню стану здоров'я молоді у період навчання з метою успішного виконання їхньої подальшої професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Аналізом безпечних і ефективним параметром оздоровчо-спортивних занять займалися В. А. Шаповалова, Т. Ю. Круцевич та ін. Профілактику захворювань, відновлення, зміцнення, збереження здоров'я студентської молоді засобами фізичного виховання досліджували О. К. Александровська, Г. В. Волков, К. Л. Гейхман, А. Ю. Коломієць, В. В. Золочевський та ін. Нові підходи і технології, що базуються на морфофункціональних особливостей молоді і максимально реалізують їхні схильності й інтереси, та сприяють досягненню помітних результатів у покращенні фізичного стану студентів вивчали О. Г. Гладошук, М. Д. Зубалій, Є. А. Єременко, О. С. Сабіров, А. В. Хомич та ін. [1-7].

Проте незважаючи на велику кількість робіт присвячених даній проблемі питання щодо розробки основ програмування фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів бойового хортингу зі студентами. Врахуванням їхнього індивідуального фізичного та психічного здоров'я потребує подальшого вивчення з врахуванням сучасних розробок і викликів часу, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Викладання основного матеріалу. Сьогодні під час воєнного стану, та у час комп'ютеризації, коли студенти більшу частину часу проводять сидячи за комп'ютерами, необхідно особливу увагу приділити фізичної культури та рухової активності, яка є невід'ємною частиною біологічної сутності людини та визначальним фактором забезпечення її здоров'я. Рухова активність є ефективним засобом подолання стресів та перевтомлюваності студентів, яка виникає внаслідок великих навчальних навантажень. Для підвищення мотивації студентів до фізичних вправ та рухової активності необхідна розробка нових програм оздоровчої спрямованості, які були б побудовані за принципом урізноманітнення занять і заохочення молоді до активного виконання фізичних вправ як під

час занятій у аудиторії, так і поза аудиторією.

Програмування взагалі є одним із варіантів нормативного прогнозування, яке дозволяє знаходити оптимальний шлях досягнення деякої кінцевої цілі. У фізичному вихованні в якості норми виступає така ціль як досягнення оптимального стану фізичного та психічного здоров'я [3].

Алгоритм побудови програм занять фізичними вправами складається із наступних послідовних дій:

1) визначення фактичного вихідного фізичного стану осіб, що приступають до занять фізичними вправами;

2) визначення нормативів фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної системи для кожної особи (цільова модель заняття);

3) визначення ступеню відхилення індивідуальних параметрів фізичного розвитку, функціонального стану від норми. Існують норми належні (мінімальні, ідеальні, спеціальні), та співставленні. Останні розраховуються шляхом знаходження середніх величини і стандартного відхилення для певної групи людей;

4) визначення ефективних способів корекції виявлених відхилень (форм і засобів занять);

5) визначення раціонального рухового режиму;

6) визначення граничного допустимих і оптимальних параметрів фізичних навантажень в заняттях;

7) підбір адекватних методів педагогічного контролю; 8) корекція програм занять [3].

Сьогодні фізичне виховання студентів здійснюється у формі навчальних занять (теоретичні, практичні, контрольні), самостійної роботи студентів (за завданням викладача) та позааудиторних занять (оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи, дні і години здоров'я, спортивні змагання, ранкова і вечірня зарядка, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, мікропаузи, заходи відновлення після навчального дня, супровідні вправи). Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг їхньої індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8-10 годин на тиждень [4].

Виховання «фізично культурної особистості» постійно передбачає пошук нових моделей організації навчально-виховного процесу та реалізацію їх на заняттях фізичного виховання у вищих навчальних закладах. З урахуванням вимог сьогодення (воєнний стан, відключення світла) необхідно на ряду з традиційним формами фізичного виховання

впроваджувати в практику роботи інноваційні навчаючі технології, які забезпечуватимуть фізичний, інтелектуальний та духовний розвиток особистості, сприятимуть підвищенню активності студентської молоді у самоудосконаленні та саморозвитку. Рекомендовано рід заходів щодо удосконалення проведення занять оздоровчої спрямованості у вищих навчальних закладах [3].

Так, серед рекомендацій щодо проведення аудиторних занять зазначалась необхідність активного використання таких варіативних модулів нової програми занять оздоровчої спрямованості як: бойовий хортинг, футбол, хореографія, чирлідінг, плавання фітнес; додатково можуть бути розглянуті: шахи, пішохідні прогулянки та інші програми, які не вимагатимуть додаткового кадрового забезпечення і можуть проводитись в рамках загального навантаження.

Існує порада запроваджувати інноваційні форми спілкування та обміну інформацією, такі як: вебінари, інтернет-семінари, онлайн-дискусії, тренінги, проекти, інтерактивні та імітаційні ігри, які здійснюються через використання різних форм занять, де як учні, так і студенти оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру [3].

Засвоєння культури фізичної повинно починатися з оволодіння системою знань, які формують ціннісне відношення та здатність студентів до фізичного удосконалення й самореалізації здорового стилю життя. Удосконалення навчального процесу повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самовдосконалення студентів. Між тим, освітня спрямованість фізичного виховання буде виправданою у разі тісного взаємозв'язку процесів теоретичного засвоєння знань та їх практичного використання в самоорганізації здорового способу життя. У зв'язку з цим стає очевидним, що освітній підхід повинен поєднуватися зі спрямованим вихованням мотивації, інтересу та ціннісного відношення до фізичної культури й стану особистого здоров'я студента [4].

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

Враховуючи вище сказане, Комітет з фізичного виховання і спорту

МОН України у своїх рекомендаціях від 08.11.2016 р. № 891 також зазначає, що необхідно упроваджувати проведення масових фізкультурно-спортивних заходів з метою залучення широких мас до занять фізичною культурою і спортом, реабілітації організму, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових навичок і вмінь, сприяння росту національно-патріотичного духу та підвищенню мотивації до занять фізичною культурою й спортом; проведення туристичних походів та екскурсій з метою ознайомлення з історією, архітектурою, освітою та культурою свого народу; підтримання та розвиток олімпійського, паралімпійського та дефлімпійського руху в навчальних закладах [1].

Фізичне виховання має сприяти забезпеченню рухової активності у навчальних закладах, у тому числі і вищих, завдяки організації роботи гуртків спортивного спрямування з урахування побажань студентської молоді та її мотивації до самостійних занять фізичними вправами в поза начальний час; залученню організації роботодавців та громадські об'єднання до проведення спортивно-масових та оздоровчих заходів у професійно-технічних та вищих навчальних закладах (конкурси, виставки, спортивні змагання, технічна творчість, тощо) з метою якісного їхнього проведення; формуванню ціннісного ставлення юнацтва та молоді до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності.

При розробці індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм НПП необхідно визначити: вид (або спрямованість) фізичних вправ; інтенсивність занять; тривалість вправ; кількість занять в тиждень або впродовж дня; темпи збільшення навантаження протягом тижня або місяця [3].

Також, важливим у системі формування цінностей та патріотизму має стати активна участь молоді в суспільно значущій та соціально спрямованій діяльності такої, як волонтерська діяльність, тож варто зосереджувати увагу й на питанні залучення учнів та студентську молодь до районних, міських, обласних та всеукраїнських акцій, проектів, волонтерської діяльності [1]. Робиться наголос на тому, що при сучасних підходах до програмування занять оздоровчої спрямованості необхідно враховувати, що головним пріоритетом в організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти має бути збереження та зміцнення здоров'я молоді, тому для успішного вирішення цього завдання адміністрації навчальних закладів разом із викладачами фізичного виховання, медичними працівниками повинна забезпечити постійний контроль за фізичним, вихованням, дотриманням правил безпеки під час проведення занять вищих навчальних закладах.

Однією з сучасних рекомендацій у проведенні занять з фізкультури у студентів є вимірювання результати виконання вправ і іншого роду рухових завдань, які дуже важливі для підвищення ефективності загально фізичної і спортивної підготовки студентів, для забезпечення їхнього здоров'я. Це виміри характеристики тіла і рухів, фізіологічних і психологічних характеристик. Виміри можна проводити з використанням досить складних приладів і пристроїв, але в багатьох випадках можна обмежитися порівняно простими вимірювальними приладами і пристосуваннями, а часом і обійтися виміром власним тілом і візуальними оцінками. Такий контроль необхідний для управління процесом підготовки у фізичному вихованні і спорті, а також для вироблення норм і орієнтирів, “моделей спортсменів”. Виміри – основа кількісного аналізу рухової активності, стану індивіда, його актуальних і потенційних рухових можливостей, а значить – контролю в цій області.

При розробки сучасних програм занять оздоровчої спрямованості у вищих навчальних закладах України можна взяти до уваги і фізкультурно-оздоровчі програми, які мають назву фітнес-програми і в даний час розробляються у багатьох країнах світу.

Встановлено основні чинники, які повинні бути враховані при розробці фітнес-програм і сприяють їхній ефективній реалізації у сучасних умовах:

1) при розробці програм враховують конкретну мету, яка ставиться перед ними: активний відпочинок, зниження маси тіла, профілактика якогонебудь захворювання;

2) комплекси вправ у програмах; складаються для певних груп населення, вони повинні враховувати їхню підготовленість і бути доступними;

3) фітнес-програми повинні сприяти усвідомлення відношення до неї у осіб, що займаються;

4) програми скеровані на отримання задоволення від занять; на перший план ставляться потреби, мотиви, інтереси тих, хто займається;

5) фітнес-програми повинні передбачати оцінку стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості осіб, що займаються; тестування повинно бути систематичним, комплексним, проводитись через певні проміжки часу, що сприяє підтримці інтересу до програми;

6) фітнес-програми повинні сприяти спілкуванню тих, хто займається, одне з одним на тлі позитивних емоцій в процесі виконання вправ;

7) перед реалізацією фітнес-програм необхідно створити безпечні умови для осіб, що займаються, звертаючи особливу увагу на рівень

медичного забезпечення;

8) фітнес-програми повинні постійно оновлюватись, включати загальну діяльність і пов'язані з нею великі фізичні навантаження [3].

Фітнес-програми можуть використовуватися про програмуванні як аудиторних занять оздоровчої спрямованості, так і позааудиторних занять студентів. Кожна з названих програм може використовуватися на заняттях фізкультурою з врахуванням кліматогеографічних чинників; антропогенних чинників; мотивів та інтересів осіб, що займаються; національних традицій, враховуючи належність студентів вищих навчальних закладів України до багатьох національностей.

Висновки. Таким чином, як свідчить проведене дослідження програмування занять оздоровчої спрямованості з використанням елементів бойового хортингу потребує подальшого удосконалення з врахуванням національних і глобальних викликів до фізичного стану молоді, яке було б спрямовано на те, що студенти вищих навчальних закладах будуть фізично розвинутими і мати задовільний стан здоров'я, будуть мати мотивацію і навички до самостійних вправ фізичною культурою.

Рівень фізичного здоров'я студентів залежить від багатьох факторів, основні з яких пов'язані зі способом життя та рівнем рухової активності. Підвищенню мотивації студентів до рухової активності має сприяти розробка сучасних програм занять оздоровчої спрямованості. Нормою програмування у фізичному вихованні виступає така ціль як досягнення оптимального стану фізичного здоров'я студентської молоді.

Програми мають розроблятися з врахуванням високотехнологічних інноваційних досягнень, пошуку нових моделей організації навчально-виховного процесу та реалізації їх на заняттях фізичної культури у навчальних закладах, орієнтуючи їх на потреби сьогодення. Особливу увагу необхідно приділяти при розробці програм запровадженню нових видів спорту, урізноманітненню занять і заохоченню молоді до активного виконання фізичних вправ; інноваційних форм спілкування та обміну інформацією, які сприятимуть переходу від обов'язкових форм до процесу фізичного самовдосконалення студентів; проведенню масових фізкультурно-спортивних заходів з метою залучення широких мас до занять фізичною культурою і спортом; забезпеченню росту національно-патріотичного духу та підвищенню мотивації до занять фізичною культурою й спортом; підтриманню та розвитку олімпійського, параолімпійського та дефолімпійського руху в навчальних закладах; використанню новітніх фітнес – програм.

Програмування занять оздоровчої спрямованості має бути як групове,

так і індивідуальне. Розвиток індивідуального програмування на сучасному етапі є з нашого погляду, найбільш перспективним. Воно має враховувати не тільки фізичний стан студента, його стать, але і його духовний розвиток; надавати пропозиції щодо занять фізичної культури не тільки у аудиторії, а і поза аудиторією. Одним із заходів, що буде сприятиме розвитку індивідуального програмування є індивідуальне вимірювання результатів виконання вправ і іншого роду рухових завдань студента. Індивідуальна робота зі студентами має включатися у педагогічне навантаження викладачів.

Література

1. Методичні рекомендації Комітету з фізичного виховання і спорту МОН України від 08.11.2016 р. № 891 «Щодо організації роботи з фізичного виховання в навчальних закладах у 2016/2017 навчальному році». URL: <http://kyiv-oblosvita.gov.ua/images/banners/2016/08/lmon891.pdf>.

2. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. посіб. / [С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін.]. – К. : Центр учбов. літерат., 2008. – 504.

3. Прогнозування занять та контроль у фізичному вихованні з дисципліни «ТіМФВ» для студентів 6-7 курсу ФЗДтаПН . Лекція . Кафедра теорії і методики фізичного виховання. Львівський державний університет фізичної культури. URL: http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/tmfv/tmfv/fzn/spec/lek_6-7kurs/8.pdf.

4. Grihan G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpalii S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskiy Ye., Baldetskiy A., Bloschynskiy I. Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019; 8(3.1): 224–232. URL: <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>.

5. Dikhtiarenko, Zoia, Shcherbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

6. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskiy, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

7. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A Pustoliakova, L., Ostapenko O., Zubalii, MKhimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp. 286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

L.M.Pustolyakova, V.P.Ziva, L.M.Volynets. Health-oriented physical education: way of life of students using elements of Combat Horting in higher educational institutions.

Abstract. Scientific and pedagogical workers are studying modern approaches to physical education with a health-improving focus using elements of Combat Horting in higher educational institutions, taking into account the physical condition of each student. The feasibility of using modern approaches to programming health-improving classes in accordance with national and global challenges of the time is substantiated.

Keywords: health-improving classes, Combat Horting, physical fitness, individual programming, students, higher education institutions.

НЕОБХІДНІСТЬ ПІДВИЩЕННЯ ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Шрам А.А.,

*здобувач вищої освіти бакалаврського рівня превентивної діяльності
Дніпровського державного університету внутрішніх справ*

Завітовський О.Д.,

*старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
Дніпровського державного університету внутрішніх справ*

Анотація. Тактико-спеціальна підготовка поліцейських має велике значення в професійному зростанні та нерозривно пов'язана з процесами навчання, а також направлена на розвиток професійних якостей, які допомагають у вирішенні службових завдань. Зміни які відбуваються у суспільстві вимагають від працівників Національної поліції за частую приймати рішення в екстремальних ситуаціях. Ускладнення завдань та посилення проявів злочинності зумовлюють потребу у високому рівні професійної підготовки поліцейського з метою здійснення ефективної правоохоронної діяльності.

Ключові слова: тактико-спеціальна підготовка, працівники поліції, професійна підготовка, умови воєнного стану.

Вступ. В умовах воєнного стану, оголошеного в Україні, тактико-спеціальна підготовка поліції набуває критичного значення для забезпечення ефективності їхніх дій. В цих умовах поліцейські повинні відповідати підвищеним вимогам, забезпечуючи як правопорядок, так і безпеку громадян. Це включає не лише вдосконалення навичок ведення

бойових дій та управління кризовими ситуаціями, а й розвиток психологічної стійкості, яка є ключовою у швидко змінюваних обставинах. У випадках збройного конфлікту поліцейські мають бути готовими до миттєвого реагування, що ґрунтується на знаннях і вміннях, здобутих під час спеціальних тренувань, які підтверджують їхню здатність захищати населення і підтримувати правопорядок [10 с. 224].

Мета дослідження полягає у комплексному аналізі найважливіших питань, пов'язаних з організацією тактико-спеціальної підготовки працівників Національної поліції України, удосконалення системи професійного навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми професійної підготовки працівників правоохоронних органів в загалі та тактико-спеціальної підготовки вчасності висвітлювалися у працях О. Комісарова, В. Бабенка, Е. Єрмоєнка, С. Бутова, Г. Васильєва, І. Закорка, В. Пліска, Б. Шаповалова та інших. Проблематику підготовки поліцейських в умовах воєнного стану було висвітлено у працях наступних дослідників: В. Поливанюка, В. Покайчука, Д. Бодирєва, О. Мисливої, Д. Тініна, О. Завістовського, О. Комісарова, М. Кучерявенка, К. Пасинчука, Х. Ярмака та інших [1-11].

Основний матеріал дослідження. Підвищення загроз національній безпеці вимагає від працівників поліції не лише високого рівня професійної компетентності, але й здатності оперативно й ефективно реагувати на нестандартні та критичні обставини. Тактико-спеціальна підготовка є одним із ключових елементів професійної діяльності поліцейських, забезпечуючи їм необхідні навички для роботи в складних умовах, що включають як фізичну готовність, так і навички прийняття рішень у стресових ситуаціях.

У контексті сучасних викликів, таких як війна, терористичні акти, природні катастрофи та інші надзвичайні ситуації, значущість тактико-спеціальної підготовки поліції набуває особливої ваги. Правоохоронці мають бути здатні оперативно та ефективно діяти у складних умовах, щоб захистити права та безпеку громадян, що передбачено Конституцією України. Зокрема, стаття 3 підкреслює, що життя та безпека людини є найвищими цінностями держави [9].

Тактико-спеціальна підготовка забезпечує працівників поліції не тільки базовими навичками у поводженні зі зброєю та фізичною підготовкою, а й навчанням управлінню кризовими ситуаціями, що є критичним при реагуванні на надзвичайні події. Для цього від поліцейських вимагається високого рівня координації та точності у діях, досяжних лише завдяки регулярним тренуванням та вдосконаленню спеціальних навичок.

Особливе місце в підготовці працівників поліції займає тактико-спеціальна підготовка, яка в свою чергу призначена озброїти працівників основним інструментом виживання у сутичці з правопорушником та поставити його поведінку під контроль [11 с. 111]. Тактико-спеціальна підготовка охоплює широкий спектр дисциплін: ведення бойових дій у міських умовах, координація дій у команді, затримання небезпечних осіб, застосування спеціальних засобів і вогнепальної зброї.

На практиці, підготовка поліцейських в Україні передбачає розвиток широкого спектру професійних навичок, у тому числі психологічної стійкості, необхідної для успішного виконання службових обов'язків у складних умовах. Досвід показує, що регулярні тренування підвищують здатність поліцейських справлятися зі стресовими навантаженнями, підвищуючи їхню ефективність у захисті громадян і підтриманні правопорядку.

Висновки. Тактико-спеціальна підготовка поліції є критично важливою частиною їх професійної діяльності, особливо в умовах зростаючих загроз національній безпеці. Для підвищення ефективності реагування на надзвичайні ситуації необхідно оновити навчальні програми, зосередившись на реалістичних симуляціях та кризових сценаріях. Інтеграція психологічної підготовки також має велике значення, адже вона допоможе поліцейським краще справлятися зі стресом. Регулярні тренування, що поєднують фізичні вправи з управлінням кризовими ситуаціями, сприятимуть покращенню готовності правоохоронців до дій в екстремальних умовах. Розвиток міжвідомчої координації та адаптація нормативно-правової бази дозволять забезпечити більш злагоджене реагування на виклики, з якими стикається поліція. Реалізація цих рекомендацій не тільки підвищить кваліфікацію поліцейських, але й зміцнить довіру суспільства до правоохоронних органів, що є ключовим для забезпечення безпеки громадян.

Література

1. Boltivets, S., Dikhtiarenko, Z., Zavistovskyi, O., Rebryna, A. (2022). Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work). *Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences–Academy of Management and Administration in Opole*, 568-582.

2. Pokaichuk, V.Y., Tinin, D.G., Zavistovskyi, O.D. (2024). Features of service and combat activities of educational institutions with specific learning conditions of the mia system in consolidated forms with the state border service of Ukraine in the controlled border district ogo's martial state regime: current. *Publishing House "Baltija Publishing"*. URL: <file:///C:/Users/Asus/OneDrive/Documents/%D0%9D%D0%90%D0%A3%D0%9A%D0%90/%D0%9F%D0%A3%D0%91%D0%9B%D0%98%D0%9A%D0%90%D0%A6%D0%98%D0>

%98/1.%20%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F/2.%20%D0%94%D0%94%D0%A3%D0%92%D0%A1%20-%202024/479-Chapter%20Manuscript-26797-1-10-20240705.pdf

3. Zavistovskyi, O.D. (2023). Implementation of information technologies in the professional training of future police officers in higher educational institutions of education. *Publishing House "Baltija Publishing"*. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/290/7922/16752-1>.

4. Поливанюк В.Д., Бодирєв Д.А., Завістовський О.Д. Правові та методичні основи організації вогневої та фізичної підготовки працівників територіальних органів Національної поліції України. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ: Науковий журнал, 2021. Спеціальний випуск, № 2 (116). С. 672-676. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/9032>

5. Тінін, Д., Завістовський, О. (2024). Питання вдосконалення мовлення під час фахової підготовки поліцейських в умовах воєнного стану. *Матеріали конференцій МЦНД*, (19.01.2024; Кривий Ріг, Україна), 236–238. URL: <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/975>

6. Завістовський, О. Д. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ. In *The III International Scientific and Practical Conference «Theories, methods and practices of the latest technologies»*, November 07–09, Tokyo, Japan. 387 p. (p. 126). URL: <https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5624/1/166852046996524.pdf#page=127>

7. Завістовський О.Д. Професійна, службова та службово-бойова діяльність Національної поліції: сутність та розмежування понять. Аналітично-порівняльне правознавство, № 5 (2022). С. 258-262. URL: <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2022.05.47>

8. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., ... & Dehtyaryov, A. (2022). Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality–pupils, students and cadets: results of research work. *Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World: monograph*, 474-573.

9. Конституція України: Основний Закон України від 28 червня 1996 року № 254к/96-ВР. Відомості Верховної Ради України, 1996, № 30, ст. 141.

10. Тулінов В.С. Зміна підходів у підготовці майбутніх поліцейських крізь фокус військової тематики. Актуальні питання адміністративного права та процесу: матеріали всеукраїнської наукової конференції молодих вчених. м. Кропивницький, 02 грудня 2022 року. Кропивницький, 2022. С. 224-225.

11. Завістовський, О., Поливанюк, В. (2023). Вдосконалення питання професійної підготовки працівників підрозділів поліції України на етапі викликів сучасності. *Матеріали конференцій МЦНД*, (17.11.2023; Івано-Франківськ, Україна), 110–112. URL: <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/816>

Training of national police officers in martial arts conditions.

Abstract. *Tactical and special training of police officers is of great importance in professional growth and is inextricably linked with the learning processes, and is also aimed at developing professional qualities that help in solving official tasks. Changes taking place in society require employees of the*

National Police to make decisions in extreme situations more often. The complexity of tasks and the increase in manifestations of crime determine the need for a high level of professional training of a police officer in order to carry out effective law enforcement activities.

***Keywords:** tactical and special training, police officers, professional training, martial law conditions.*

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Ю. В. Щербина,

завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, кандидат педагогічних наук, професор;

Л. М. Пустолякова,

доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, кандидат педагогічних наук, доцент

***Анотація.** Авторами публікації перераховано та описано види бігу, що використовуються під час навчально-тренувального процесу майбутніми фахівцями медичних закладів вищої освіти. Адже, рухова активність залишається вкрай недостатньою і зменшується в студентів. Перелічено форми роботи (рухливій грі та естафети з елементами бойового хортингу; спеціальні акробатичні вправи; групове виконання форми; спеціальні дихальні вправи і т.д.) в бойовому хортингу, який є ефективним засобом відновлення після навчального процесу в майбутніх фахівців медичних закладів освіти.*

***Ключові слова:** здобувачі вищої освіти, студенти, бойовий хортинг, відновлення фізичної працездатності, навчально-тренувальний процес, медичні заклади. форми роботи.*

***Актуальність проблеми.** Навчальна діяльність сучасних студентів у навчальному закладі характеризується постійним ростом обсягу інформації, а їхня рухова активність залишається вкрай недостатньою і зменшується. Тому дуже важливо підтримувати спортивну активність студентів під час навчально-тренувального процесу. Отже, бігом займалися наші предки у всі часи, оскільки після ранкових або вечірніх пробіжок люди відчували особливий прилив життєвої енергії. За допомогою бігу можна збільшити поріг витривалості, а також спалити зайвий жир і нормалізувати серцево-*

судинну систему. Загальна енергетика організму стане кращою якщо, зважаючи на природний обмін клітин у організмі поживними речовинами. І тому, у наш час більшість людей все частіше стають відвідувати фітнес-клуби, власники яких передбачили для занять бігові доріжки, велотренажери, а професійні інструктори готові застосувати спеціальні групові вправи в індивідуальному порядку. Проте, пріоритети бігу на свіжому повітрі очевидні в порівнянні з фітнес-клубами. Так, люди економлять на вартості абонементів, не втрачають дорогоцінного часу на поїздку до спортивного залу, проводять тренування у вільний та зручний для себе час і т.д. Для того, щоб не набрати, а навпаки, понизити зайву вагу, досить займатися бігом, поєднуючи його з добре продуманим комплексом фізичних вправ із бойового хортингу, не менше однієї години в день.

Існуючі методичні рекомендації по тренуванню бігунів на середні дистанції часто не враховують специфічних індивідуальних особливостей (вроджених і набутих) – фізіологічного профілю конкретних спортсменів. Ефективність підготовки бігунів на середні дистанції може бути істотно підвищена за рахунок раціоналізації методики тренувального процесу з урахуванням їх індивідуальних особливостей. При дотриманні належних пропорцій під час навантажень, на вдосконалення визначають результативність у цьому виді легкої атлетики фізичних якостей: загальної та спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей.

Освітнє значення занять бігом полягає у тому, що студенти вищих навчальних закладів оволодівають «школою природних рухів», тобто, основами техніки раціональної ходьби, бігу, які закладені в кожній людині на генетичному рівні. Але, після навчально-тренувального процесу потрібно відновлювати сили в молодому організмі. Як відомо, одним із педагогічних засобів для відновлення – це є перехід на іншу тренувальну роботу. Бойовий хортинг має багато засобів для відновлення, наприклад, ЗВО – фахівців медичних ВУЗів після навчально-тренувального процесу.

Мета статті – доведення доцільності, що бойовий хортинг є засобом відновлення фізичної працездатності після навчально-тренувального процесу в майбутніх фахівців медичних закладів вищої освіти.

Аналіз наукових досліджень передбачає велику кількість науково-методичного та теоретичного матеріалу щодо відновлення фізичної працездатності в учнів, студентів, спортсменів: Г. Грибан, П. Ткаченко «Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків», 2013; В. Джевага, В. Вітомський, К. Сергієнко «Інформаційно-хвильова терапія та можливості її застосування у практиці спорту», 2012; Н. Корнійчук, О. Солодовник

«Медико-біологічних засоби відновлення у спорті», 2022; О. Миздренко, Н. Годун «Відновлення фізичної працездатності студентів спортсменів: медико-біологічні аспекти», 2016; Ю. Павлова, Б. Виноградський «Відновлення у спорті», 2011; І. Петрук, Т. Дем'янчук «Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена та формування програми відновлення», 2022; Ю. Циба, А. Молдован, П. Горюк «Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів», 2021; Ю. Ячнюк, Ю. Мосейчук, І. Ячнюк, О. Воробйов, Л. Романів, І. Маценяк «Відновлювальні засоби у ФК і С», 2011 та ін. [1-11 та ін.]».

Викладення основного матеріалу. Під час навчально-тренувального процесу студенти для відновлення рухової активності бігають (один із способів пересування людини). Це означає також вид фізичних вправ, що становлять головний розділ легкої атлетики. Розрізняють 4 основні види бігу: біг на доріжці стадіону та з перешкодами – бар'єрний біг, естафетний біг, крос в природних умовах по пересіченій місцевості та марафонський біг.

Активна діяльність більшості м'язів під час бігу сприяє підвищенню обміну речовин, зміцненню нервової та м'язової систем, посилює дихання та кровообіг, поліпшує фізичну підготовку.

Біг різної тривалості і швидкості широко використовується у фізичному вихованні дітей та молоді, фізичній підготовці спортсменів і військовослужбовців, а також у спортивних заняттях осіб старшого і похилого віку. Лікувальний біг називається джогінгом.

Раніше вважалося, що найнадійнішим способом підвищення спортивного результату є просте арифметичне збільшення обсягу тренувальної роботи за всіма її параметрами. Цей шлях здавався єдино вірним, оскільки, таким чином, домагалися успіхів більшість рекордсменів і чемпіонів. Зараз обсяги навантажень досягли значних величин, і, мабуть, подальше їх збільшення для спортсменів високого класу далеко не єдиний, а, часто, і просто неефективний шлях до підвищення спортивного результату.

Тому тренеру важливо розібратися в усьому складному механізмі тренувальної системи, щоб проводити підготовку своїх учнів на сучасному рівні. Бігове тренування пристосовує організм спортсмена до специфічних умов спринтерського бігу. Ці умови, перш за все, пов'язані з енергозабезпеченням м'язової роботи максимальної інтенсивності. Відбувається вона в анаеробних умовах, тобто, без доступу кисню.

Під час навчально-тренувального процесу студенти проходять швидкісно-силову підготовку методом кругового тренування. Вивчають, що на загально-підготовчому етапі спортсмени виконують 12 силових

комплексів. У силовій підготовці спринтерів основну увагу слід приділяти розвитку м'язів, що безпосередньо беруть участь у бігу, з урахуванням цього необхідно підбирати вправи. Інтервал відпочинку між вправами повинен бути мінімальним. Комплекс вправ потрібно скласти таким чином, щоб поперемінно впливати на всі головні м'язові групи спринтера.

Одна частина вправ має носити характер загального впливу, інша - цільового. На тренуванні вправи з великою напругою обов'язково потрібно чергувати із вправами, що вимагають мінімальних зусиль. У паузах між серією вправ використовують як пасивний, так і активний відпочинок. В якості активного відпочинку застосовується ходьба, вправи на розтягування і розслаблення. Ефект застосування силових вправ у круговому тренуванні в значній мірі залежить від того наскільки раціонально розподілене навантаження в кожному занятті і в тижневому циклі.

Щоб спортсмени адаптувалися до навантажень, доцільно повторювати подібні комплекси силових вправ досить тривалий час. Для виховання загальної витривалості спринтера добрим засобом тренування є кросова підготовка. Крос краще всього проводити на пересіченій місцевості.

Постійне тренування ніг призводить спринтера до перемоги. На цьому етапі спортсменам належить багато працювати. За короткий термін бігунам потрібно провести близько 50-60 різних тренувань. Заняття проводять як на стадіоні, так і на місцевості. Потрібно ширше використовувати природні і кліматичні умови. Спортсмени виконують велику кількість спеціальних вправ для розвитку швидкості і координації рухів. Тренування на природі сприяють більш емоційному проведенню занять, знімають психічну напругу з великих тренувальних навантажень.

Враховуючи індивідуальні можливості спринтерів, триває відпрацювання низьких стартів. Кількість стартів і стартових вправ на цьому етапі зростає до 200. Збільшується кількість відрізків, що пробігаються спринтерами з інтенсивністю 100-96 %. З другої декади необхідно перейти до підвищення інтенсивності виконання всіх видів тренувальних засобів, значно збільшивши обсяг швидкісної роботи.

Кількість силових комплексів порівняно з попереднім етапом може бути зменшено в двоє. Кожна вправа спрямована на розвиток швидкої сили виконується запрограмований час. Залежно від завдання тренування спортсмени змінюють вагу штанги і кількість підходів до них.

Спринтери у своїй практиці можуть застосовувати різні схеми вправ, що залежать від конкретних вимог і результатів, які вони, зрештою, повинні забезпечити. У тому випадку, якщо необхідно добитися високих результатів розвитку гнучкості або рухливості в визначених суглобах і на це

відводиться не більше 3-4 місяців, то працювати можна за наступною схемою. У цьому випадку рекомендується виконання 40 % вправ активної спрямованості, 20 % – статичної та 40 % – пасивної. Всі розрахунки взяті від загального обсягу виконання вправ.

При цьому слід враховувати, що виконання статичних вправ для спринтерів молодого віку має бути мінімальним і рости поступово, але у міру вдосконалення фізичної форми. Якщо говорити про цілеспрямовану роботу над гнучкістю, то в підготовці спринтера вона передбачена. Перше тренування зазвичай виконується в загальному режимі на вдосконалення основної якості швидкості або її поєднання з іншими фізичними якостями, а вечірнє може бути повністю відведена роботи над гнучкістю.

У цьому випадку після розминки, мета якої розігріти м'язи, що збільшує рухливість в суглобах, можна працювати на відкритому повітрі, виконуючи різні вправи. Взимку ті ж вправи можна виконувати в гімнастичному або тренажерному залі із застосуванням зовнішнього впливу або без такого. Усі бігові вправи і прискорення виконувати потрібно без напруження, вільно. Кількість повторень залежить від рівня фізичної підготовленості. Педагог звертає увагу на основні помилки після кожного з прискорень, пропонуючи усунути їх у черговий пробіжці.

Основні помилки включають такі: голова закинута, а верхня частина тулуба надмірно нахилена вперед, постановка ноги з п'яти, носки розгорнуто назовні, стопа стає чи ззаду, чи рівні колінного суглоба, а поштовх спрямований вгору, а не вперед. Вправи потрібно закінчувати вільним відштовхуванням від ґрунту. Стежити за постановкою стопи (на передню частину).

Розминку рекомендується проводити в тренуваннях, завданнями яких є: техніка бігу, старту, фінішу, розвиток швидкості і вибухової сили (швидкої сили, стрибучості). В інших випадках можна використовувати й інші види розминки. Спринтер – це легкоатлет, який повинен якомога більше бігати швидко, а не повільно.

Основну увагу слід приділяти розвитку силової витривалості. Тренування проводяться 2-3 рази на тиждень, серіями з 10-12 вправ різного характеру. Кількість серій поступово збільшують до 4-6, між ними відпочивають по 3 хв. Спочатку кожен вправу повторюють 10-15 разів, потім – 20-30. Тривалість відпочинку між вправами поступово зменшують з 40 до 20 секунд. Через кожні 4-6 тижнів необхідно вводити нові вправи, які за своєю структурою є більш спеціалізованими [1-6].

Висновки. Було описано види бігу, їх виконання під час навчально-тренувального процесу майбутніми фахівцями МЗВО.

Бойовий хортинг є ефективним засобом відновлення після навчально-тренувального процесу майбутніх фахівців медичних вузів через: рухливий грі та естафети з елементами бойового хортингу; спеціальні акробатичні вправи: юнаки – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад) і т.д.; групове виконання форми; спеціальні дихальні вправи: спеціальні дихальні вправи хортингу оздоровчого напрямку (на місці, в русі); дихання черевне; затримка подиху перед виконанням швидкісної технічної дії; видих із напруженням і т.д. [7-11].

Література

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.

2. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Ч. 2. – Черкаси: видавництво ЦНТЕІ. 2006. – 503 с.

3. Теорія спортивного тренування: навч. посіб. для студ. факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / Уклад. О.С.Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.

4. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей : навч. посіб. для здоб. ступ. вищ. освіти бакалавра спец. 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (фізична культура)», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-професійних програм «Фізичне виховання», «Спорт», «Фітнес та рекреація», «Середня освіта (фізична культура)», «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 97 с.

5. Griban G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpaliy S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskiy Ye., Baldetskiy A., Bloschynskiy I. Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2019; 8(3.1): 224–232. <https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>

6. Griban, G., Kuznietsova, O., Tkachenko, P., Oleniev, D., Khurtenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L. (2020). Formation of the students' volitional qualities in the process of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8 (6), 505-517. doi: 10.13189/saj.2020.080625.

7. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). *Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society*. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

8. Dikhtiarenko, Zoia, Shcherbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The

potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

9. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978-83-66567-34-4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

10. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

11. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

Yuriy Shcherbina, Larysa Pustoliakova. Combat Horting as a means of recovering physical performance in future specialists of medical educational institutions.

The author of the publication listed and described the types of running used during the educational and training process by future specialists of medical institutions of higher education. After all, motor activity remains extremely insufficient and decreases among students. Forms of work are listed (moving games and relays with elements of Combat Horting; special acrobatic exercises; group execution of forms; special breathing exercises, etc.) in Combat Horting, which is an effective means of recovery after the educational and training process in future specialists of medical institutions of education.

Keywords: *students of higher education, students, Combat Horting, restoration of physical capacity, educational and training process, medical institutions. forms of work.*

Наукове видання

**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ, СПОРТИВНОЇ
МЕДИЦИНИ ТА ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРСЬКО-ВЧИТЕЛЬСЬКОГО
СКЛАДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

*Всеукраїнської науково-практичної конференції з
міжнародною участю, що присвячений 130-річчю
Міжнародному олімпійському комітету та
25-річчю ПВНЗ «УГІ»*

**12-13 грудня 2024 року, м. Буча,
Приватний вищий навчальний заклад
«Український гуманітарний інститут»**

**Колектив авторів
Електронне видання в авторській редакції**

Упорядник : З. М. Діхтяренко

Автори наукових публікацій спрямували свої дослідження в напрямках: принципи здорового способу життя в системі реабілітації та фізичного виховання: спортивна медицина, фізична реабілітація та рекреація; актуальні питання реабілітації у клініці внутрішніх хвороб та невропатології; питання додипломної та післядипломної освіти; підготовки реабілітологів, тренерів, інструкторів, вчителів фізичної культури в Новій українській школі під час дистанційного навчання та в умовах воєнного стану; інноваційні освітні технології щодо розвитку фітнес-індустрії в Україні; національно-патріотичне виховання: військова, професійно-прикладна, спеціально фізична та бойова підготовка в умовах воєнного стану; бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України.