

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
УНІВЕРСИТЕТ СХІДНОГО ЛОНДОН (ВЕЛИКОБРИТАНІЯ)
УНІВЕРСИТЕТ ПОНДІЧЕРРІ (ІНДІЯ)
ІНСТИТУТУ ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ (УЗБЕКІСТАН)
ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ЖІНКИ, СПОРТ І СУСПІЛЬСТВО В СУЧАСНОМУ СВІТІ

*Матеріали
Міжнародної науково-практичної конференції*

м. Дніпро, 25 квітня 2024 року

Дніпро
2024

**DNIPROPETROVSK STATE UNIVERSITY
OF INTERNAL AFFAIRS
UNIVERSITY OF EAST LONDON
PONDICHERRY UNIVERSITY
SAMARKAND BRANCH OF INSTITUTE FOR RETRAINING
AND ADVANCED TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS
TARAS SHEVCHENKO NATIONAL UNIVERSITY OF LUHANSK**

***"WOMEN, SPORT AND SOCIETY
IN THE MODERN WORLD"***

**COLLECTION OF MATERIALS FROM THE INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE**



**April 25, 2024
Dnipro**

УДК 37+316+305-055.2

Ж 11

*Схвалено на засіданні науково-методичної ради
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
(протокол № 9 від 17 квітня 2024 р.)*

Ж 11 Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі : матеріали
Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 25 квіт. 2024р.).
Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2024. 456 с.

Women, Sport and Society in the Modern World: a collection of
materials from the International Scientific and Practical Conference
(Dnipro, April 25, 2024). Dnipro: DSUIA, 2024. 456 p.

ISBN 978-617-8035-84-6

Збірник містить матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, в якій взяли участь науковці, викладачі та здобувачі закладів вищої освіти та наукових установ України та іноземних держав (Польща, Боснія і Герцеговина, Словенія, Індія, Албанія, Узбекистан та інші), а також фахівці-практики з фізичного виховання, спорту та спортивних федерацій. В публікаціях авторів висвітлено актуальні проблеми розвитку жіночого спорту, питання гендеру у спорті та фізичному вихованні у сучасному суспільстві, підвищення мотивації молоді до спортивної діяльності, збереження їх психічного здоров'я в умовах війни та шляхи використання спорту, як інструменту протидії російській агресії.

Матеріали конференції можуть бути використані в науково-дослідній роботі та освітньому процесі ЗВО.

***Матеріали подано в редакції авторів тез.
Оргкомітет не несе відповідальності
за їх зміст та автентичність***

ISBN 978-617-8035-84-6

© Автори, 2024
© ДДУВС, 2024

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

МОРГУНОВ О.А. (<i>голова</i>)	д-р юрид. наук, проф., полковник поліції, ректор, Заслужений тренер України
СКРИПЧЕНКО І.Т. (<i>заст. голови</i>)	канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувачка кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС
КОРНІЄНКО В.В.	д-р психол. наук, доцент, завідувачка кафедри педагогіки та психології ДДУВС
СЕРГІЄНІ О.В.	д-р мед.наук, професор кафедри педагогіки та психології ДДУВС
ГРИБАН В.Г.	д-р біол. наук, професор кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС
САВЩЕНКО В.М.	д-р юрид. наук, канд. пед. наук, професор кафедри педагогіки і психології ДДУВС
ПАВЛОВИЧ Р.	д-р наук з фізичного виховання та спорту, професор, Університет Східного Сараєво, Боснія і Герцеговина
СІНГХ РАМ МОХАН	канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Університет Пондічеррі, Індія
АХМЕДОВ ФАРРУХ	канд. пед. наук, доцент, Самаркандський державний університет, Інститут перепідготовки та підвищення кваліфікації фізичного виховання і спорту Самаркандська філія, Узбекистан
БЄЛЦА БОЯН	канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Заступник декана з виховної роботи, Університет Східного Сараєво, Боснія і Герцеговина
АКСОВИЧ НІКОЛА	канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Ниський університет, Сербія
КАУКАБ АЗІЗ	канд. наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичного виховання, Університет нафти та мінералів імені короля Фахда, Саудівська Аравія
БОГУСЛАВСЬКИЙ В.В. (<i>відп. секретар</i>)	канд. юрид. наук, доцент, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки ДДУВС

EDITORIAL BOARD

- MORGUNOV O.A.**
(Editor-in-Chief)
Doctor of Law Science, professor, police colonel, Honored coach of Ukraine, rector Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, Dnipro, Ukraine
- SKRYPCHENKO I.T.**
(vice-chairman)
PhD, Associate Professor, Head Department of Physical Education and Tactical & Special Training Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, Dnipro, Ukraine
- KORNIENKO V.V.**
Doctor of Psychological Science, PhD psych. sciences, professor, Head Department of Pedagogy and Psychology Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, Ukraine
- SERGIENI O.V.**
Doctor of Psychological Science, Full professor Department of Pedagogy and Psychology Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, Ukraine
- GRYBAN V.G.**
PhD biological science, Full professor Department of Physical Education and Tactical & Special Training Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, Ukraine
- SAVISHCHENKO V.M.**
Doctor of Law Science, PhD ped. sciences, professor, Department of Pedagogy and Psychology Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, Ukraine
- PAVLOVIĆ RATKO**
PhD, Full professor
University of East Sarajevo, Faculty of Physical Education and Sport, Bosnia and Herzegovina
- SINGH RAM MOHAN**
Ph.D., Associate Professor
Department of Physical Education and sports,
Pondicherry University, India
- AHMEDOV FARRUH**
PhD ped. sciences, Associate Professor, Samarkand State University, Samarkand city, Uzbekistan
Retraining and advanced training Institute in Physical Education and Sports, Samarkand branch, Uzbekistan
- BJELICA BOJAN**
PhD Sport and Physical Education, Associate Professor, Vice Dean for Education, University of East Sarajevo, Bosnia and Herzegovina
- AKSOVIĆ NIKOLA**
PhD Sport and Physical Education, Associate Professor, University of Niš, Serbia
- KAUKAB AZEEM**
PhD, Associate Professor Physical Education Dept.
King Fahd University of Petroleum & Minerals,
Saudi Arabia
- BOGUSLAVSKIY V.V.**
(executive secretary)
PhD of Law Science, Associate Professor
Head Department of Special Physical Training,
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, Ukraine

ЗМІСТ / CONTENT

<i>Villasmil Espinoza Jorge J., Oleksenko R.</i> GENDER THEORY FROM THE PERSPECTIVE OF LIBERAL PHILOSOPHY	13
<i>Pavlović R., Susanto N., Setiawan E., Skrypchenko I.</i> BODY COMPOSITION AS AN INDICATOR OF PHYSICAL ACTIVITY FEMALE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS	17
<i>Nithin B. S., Akhila P. V., R. Ram Mohan Singh</i> EMPOWERING WOMEN IN SPORTS: THE TRANSFORMATIVE ROLE OF DIGITAL MEDIA IN ENHANCING FEMALE ATHLETE REPRESENTATION AND SPONSORSHIP OPPORTUNITIES	24
<i>Ajini P S, Sandhyamol M S, Vasanthi G</i> WOMEN IN PROFESSIONAL SPORTS: EXPLORING MEDICAL AND BIOLOGICAL CHALLENGES IN HIGH-PERFORMANCE ATHLETICS	29
<i>Karasmanakis A., Panoutsakopoulos V.</i> MEN vs. WOMEN DIFFERENCES IN THE PERFORMANCE PARAMETERS AND THE TACTICS OF THE 4x400m RELAY TEAMS AT THE POST COVID-19 WORLD ATHLETICS SHORT TRACK CHAMPIONSHIPS	34
<i>Tsolakidou S., Panoutsakopoulos V.</i> STRUCTURE OF PERFORMANCE OF THE TOP U18 GREEK FEMALE HEPTATHLON ATHLETES	38
<i>Panoutsakopoulos V., Tsoungkos G., Papaiakovou G.</i> DIFFERENCES IN THE HIGH JUMP TECHNIQUE EVALUATION CRITERIA SCORES BETWEEN GREEK MALE AND FEMALE U16 ATHLETES	43
<i>Patel A., Abraham J., Kumar A.</i> ENHANCING WOMEN'S PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL CAPACITIES THROUGH MEDITATION: A SOCIOCULTURAL PERSPECTIVE ON GENDER EQUALITY IN SPORTS AND SOCIETY	48
<i>Eswar C.</i> BREAKING THE MOULD: THE LINGUISTIC DISPARITY BETWEEN 'SPORTS' AND 'WOMEN'S SPORTS'	52
<i>Skrypchenko I., Schastlyvets V., Skaliy O.</i> GENDER SPECIFICS OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS IN EXTRACURRICULAR TIME IN THE CONDITIONS OF WAR	56
<i>Vrcić M., Pavlović R., Rakić S., Gerdijan N.</i> IMPLEMENTATION OF ISOKINETIC EXERCISE IN FITNESS	61
<i>Ibnu Noufal K. V., Vasanthi G.</i> ROLE OF HORMONES IN REGULATING MUSCLE ACTIVITY DURING EXERCISE AND THEIR IMPACT ON RECOVERY PROCESSES	67
<i>Kornienko V.</i> THE FORMATION OF A CULTURE OF CARE FOR MENTAL HEALTH AS A COMPONENT OF THE PERSONALITY OF A UKRAINIAN IN THE CONDITIONS OF WAR	71
<i>Abraham J., Kumar M A M., Patel A.</i> A COMPARATIVE STUDY OF MENTAL TOUGHNESS AND ATHLETE BURNOUT AMONG MALE AND FEMALE FIELD HOCKEY PLAYERS	74
<i>Prikhodko V., Sheviakov O., Slavskaya Ya., Cherednichenko O.</i> PROBLEMS AND PROSPECTS OF THE DEVELOPMENT OF NON-PROFESSIONAL PHYSICAL EDUCATION IN UKRAINE IN THE CONDITIONS OF WAR	78

Долбишева Н. «ГРИ НЕСКОРЕНИХ» ЯК СКЛАДОВА МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО РУХУ	81
Оніщук Л., Камерілов О. ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ В УКРАЇНІ. РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ	84
Грибан В., Мельников В. РІВНІСТЬ ПРАВ І МОЖЛИВОСТЕЙ ТА ЯВНА І СХОВАНА ГЕНДЕРНА ОСОБЛИВІСТЬ	87
Грибан В., Мельников В. ГЕНДЕРНА ТЕОРІЯ ТА БОРОТЬБА ЖІНОК ЗА СВОЇ ПРАВА В СУСПІЛЬСТВІ	90
Карабанов Є., Прокопенко Ю., Білаш Є. СПОРТ ЯК ЗНАРЯДДЯ У ПРОТИСТОЯННІ РОСІЙСЬКІЙ АГРЕСІЇ В УКРАЇНІ	94
Савіщенко В. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	98
Хмель-Дунай Г., Хмель О. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	101
Tokovenko O., Zavorotna Zh. SPORTS AS A TOOL FOR REPRESENTATION OF AGGRESSION OF THE RUSSIA	103
Філіна І., Мизгіна Т. СТАТУС ЖІНКИ В ІСТОРІЇ СІМ'Ї, КУЛЬТУРИ, СПОРТИ, СУСПІЛЬСТВІ	107
Tharanga Bose, Vasanthi G. GENDER ISSUES IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION IN MODERN SOCIETY	110
Yakhyaeva S. GENDER EQUALITY ISSUES IN SPORTS	113
Білогур В., Сивохоп Е., Маріонда І. АКТУАЛЬНІСТЬ ГЕНДЕРНИХ ВІДНОСИН У СПОРТИ	115
Середа Н. АНАЛІЗ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ В УПРАВЛІННІ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	119
İnan M. COMPILATION OF SOME STUDIES ON OBESITY, PHYSICAL ACTIVITY AND PEDAGOGY IN TURKEY	122
Mamarasulov U. SOCIO-MORAL ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF THE PATRIOTIC PRINCIPLE IN THE POPULATION	124
Tabeshadze N. PROSPECTS IN DEVELOPMENT OF MORAL INJURY PREVENTIVE EXERCISES FOR SERVICEWOMEN	127
Kujan V., Skrypchenko I., Haxhihyseni A. REGARDING THE DEVELOPMENT OF SPORTS LAW IN UKRAINE	129
Bouchareb R., Heddouche A. THE EFFECT OF A SPORTS PROGRAM TO IMPROVE SOME HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS ELEMENTS AMONG OBESE FEMALE HIGH SCHOOL STUDENTS	134
Khrystova T., Pyurko V. SPECIFICITY OF THE PROGRAM FOR INCREASE OF PHYSICAL FITNESS OF TEENAGERS WITH DIFFERENT TYPES OF BODY CONSTITUTION	136

Kalita B. HEALTHY GUT IS HEALTHY LIFE: ADDRESSING HOSTEL MESS SCENARIO RELATED TO GUT HEALTH AND PERFORMANCE FOR FEMALE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS-ATHLETES IN INDIA	139
Jithin Das TK, Abhijith M., Fuad Sharaf VC EFFECT OF CIRCUIT RESISTANCE TRAINING ON ARM AND LEG STRENGTH IN RECREATIONALLY ACTIVE MALE INDIVIDUALS	142
Akhmedov J., Kholboyeva G. PROFESSIONAL, HUMANITARIAN, REGIONAL-NATIONAL CONCEPT CAPACITY BUILDING IN THE TRAINING OF PHYSICAL CULTURE SPECIALISTS	147
Mamadaliyev M., Ahmedov J, SOME FEATURES OF ADAPTATION OF ATHLETES IN CONDITIONS OF PHYSICAL ACTIVITY	153
Khubulov F. FACTORS INFLUENCING PEDAGOGICAL PROCESSES AIMED AT PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH IMPROVEMENT	158
Almadhkhori H., Rafahiya B. WORK & POWER IN OUR SPORTS FIELD	161
Aswanth S. A STUDY ON INFLUENCE OF COMPETITION-RELATED ANXIETY ON FEMALE COLLEGIATE ATHLETES	166
Sushkova S., Solohubova S. PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF FORMING A PERSONAL HEALTHY LIFESTYLE	169
Amit Lal.S, Husaif K A, Adhil Jabbar, Vivek V Pai. THEMATIC EXPLORATION OF BIOCHEMICAL FACTORS INFLUENCING FOOTBALL ATHLETE RECOVERY AND ADAPTATION	172
Sera Mathew, Devi Krishna K A, Mrudula Mohanan BREAKING BARRIERS: CHALLENGES FACED BY THE INDIAN NATIONAL WOMEN'S FOOTBALL TEAM	175
Vishnula B M, Praveen A., Amalesh P J, Nithin B S SOCCER MINI-GAME ACTIVITY: AN ENGAGING APPROACH FOR STRESS RELIEF AMONG HEALTHCARE PROFESSIONALS	178
Anisimov D. SOME ISSUES OF IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS	182
Рибалко Л. КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	184
Тьорло О., Костовський М. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	187
Котова О., Шрамко В. ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	191
Червоношанка М., Котов С., Кмицяк М. РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	194
Сопотницька О., Котова О. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМІСТУ РЕФОРМИ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	196

Boboyarova N. OSTEOPOROSIS PROBLEMS IN WOMEN AND MEASURES TO REDUCE THEM	200
Raxmonov D. CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES	202
Abhijith M., Mohammed Sadique K., Muthukumaran M. EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON RESTING HEART RATE OF MALE VOLLEYBALL PLAYERS	206
Protsenko A., Khrystovoi R. SYNERGICTIC METHOD OF TRAINING FOR BEGINNER CHECKERS PLAYERS	211
Khaydarov M. REVAMPING LEG STRENGTH IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS	214
Tarasu S., Holub A., Marusych O. ENVIRONMENTAL IMPACT ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF A PERSON	219
Usova A., Varchenko-Pikiner N. INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON PERSON'S PSYCHO-EMOTIONAL STATE	222
Adzhiev N. INNOVATION AND FORWARD THINKING IN DIGITAL DEVELOPMENT - THE WHEEL OF DEVELOPMENT	225
Samandarov A., Kasimov F. SOCIAL NEED FOR INCREASING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT	227
Begimkulov Z. PROFESSIONAL DEVELOPMENT IS AN IMPORTANT PROCESS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF SPORTS COACHES.	231
Лусенко С., Кравченко А. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ВІЙНИ	235
Abdakimov U. STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS SELF-STUDY CREDIT-MODULAR ORGANIZATIONS BASED ON THE SYSTEM	238
Samandarov A. PROSPECTS FOR ATTRACTING AND SELECTING YOUNG PEOPLE IN THE CIRCLES OF STRUGGLE	242
A'zamkhonov O. WAYS TO PREPARE CHILDREN FOR A SPORTS COMPETITION	245
Чичкан О., Балушка Л. УСПІШНА ЖІНКА. СТЕРЕОТИПИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ	248
Шинкаренко І. ПРОБЛЕМИ ДІАГНОСТИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	251
Мизгіна Т. ВПЛИВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА МОДУЛЯЦІЮ РІВНЯ МІОКІНІВ У ПЛАЗМІ КРОВІ СПОРТСМЕНІВ	254
Червоношапка М., Гнип І. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ «ТАБАТА» У ПРОЦЕСІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЗВО МВС УКРАЇНИ	257
Отравенко О. ГЕНДЕРНА ОСВІТА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	259

Нестеренко Н. ГЕНДЕР В ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ ТА ВИКЛИКИ ТРАНСГЕНДЕРНОСТІ	263
Петрушин Д. ПРОБЛЕМАТИКА ТА ВАЖЛИВІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ У СФЕРІ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	268
Gnydiuk O., Chernievska O. GENDER EQUALITY OF MANAGEMENT IN SPORTS.	271
Горіна О. СПОРТИВНЕ ПРАВО ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ	273
Чоботько М. ЗНАЧЕННЯ ПРАВОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ	276
Чоботько І. ДИСКРИМІНАЦІЯ ТА СЕКСИЗМ ЩОДО ЖІНОК У СПОРТІ	279
Чоботько І., Рожеченко В. ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ У СПОРТІ: ЗВІДКИ МИ ПОЧИНАЄМО І ЩО МОЖЕМО ДОСЯГТИ	282
Караван Є., Воробйов О., Зачепило І. ЖІНКИ - АРБІТРИ В УКРАЇНСЬКОМУ ФУТБОЛІ	284
Гулько Т. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ І ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	286
Бачинська Н. СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАТЕВОГО ДИМОРФІЗМУ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТСМЕНОК-АКРОБАТОК)	289
Чоботько М. ЖІНКИ У ВАЖКОАТЛЕТИЧНОМУ ВИДІ СПОРТУ – СИЛЬНІ ТА ВИЗНАЧНІ	292
Огороднік Є., Журавель Є. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СТУДЕНТСЬКОМУ ЖИТТІ	294
Волобуєва Д., Шиян О. СПОРТ ЯК СПОСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ	297
Бузякова О., Молчанов Є. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДЛЯ ЕКОНОМІКИ	300
Дорош В., Лутасєва Н. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	302
Чорнобай Ю. ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ	304
Єпіфанцев Д., Малусєв М., Ненша О. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩИХ ОСВІТИ	307
Суханова Г. ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП	310

Вінніченко О., Коваль Д., Ненша О. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ	314
Tokovenko O., Soltysiuk A. PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, AND ETHICAL FOUNDATIONS OF YOUTH MOTIVATION FOR SPORTS ACTIVITY, PRESERVATION OF MENTAL HEALTH IN WAR CONDITIONS.	317
Кравченко А., Скуріхін Ю. КУЛЬТУРА МОВИ ЯК СКЛАДОВА СОЦІОКУЛЬТУРНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	319
Проценко А., Суханова Г. ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА ЯК ПЕРЕДУМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	322
Мусієнко Н., Котова О. ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	325
Protsenko A., Kyriienko O. METHODS OF TEACHING FOOTBALL TECHNIQUE TO CHILDREN AGED 6-9 YEARS	328
Batirova F. THE COMPLEX APPLICATION OF TEMPERING ACTIVITIES AND PHYSICAL EXERCISES IN PRESCHOOL AGE	331
Sohibnazarov R. NON-ANALYTICAL APPROACHES TO THE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN	333
Tangirov Zoir LEARNING THE ELEMENTS OF SPORTS THROUGH OUTDOOR GAMES	336
Котова О., Скрипченко І. ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	341
Беркут К., Тюєнко І. ІННОВАЦІЙНІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ	344
Hakimov S. SOME PROBLEMS OF TEACHING GYMNASTICS IN SCHOOLS	347
Eshnazarova F. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF MOVEMENT SKILLS IN ATHLETES	350
Do'stov J. DEVELOPMENT OF SAFETY RULES IN SPORTS TOURISM	352
Kobilov S. THE ROLE OF THE "ALPOMISH" EPISODE IN FORMING THE STUDENTS TO BE PHYSICALLY PERFECT	355
Sysun V. V., Nikitin A. D. HISTORICAL DEVELOPMENT OF WASTE HOCKEY IN UKRAINE	359
Раковська І., Чехович П. ІСТОРИЧНІ ТА СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ОБЛАДНАННЯ, ІНВЕНТАРЮ ТА ЕКІПРУВАННЯ У ВОЛЕЙБОЛІ	362
Решетник С., Нестерова О., Шиян В. ЯКІСТЬ ВОДИ В БАСЕЙНІ: СЕКРЕТ ЕФЕКТИВНОГО СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	367

Шрубенко Д., Ужеловський А., Сердюков А. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА БЕЗПЕКИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ СПОРУДАМИ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ АВТОМАТИЗОВАНИХ СИСТЕМ	371
Борисов Є. РОЗМИНКА ЯК ЕЛЕМЕНТ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЮ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНА ДО ЗАПЛАНОВАНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ	374
Кошелева О., Нагайченко О. БОКС В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ-СТУДЕНТОК	378
Кошелева О., Пісарькова О. ЧЕРЛІДИНГ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ЗВО	381
Останов А., Лунай Ю. ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КОМАНДИ ГАНДБОЛІСТОК У ЗАХИСТІ	384
Абдуллаєв А., Нестеров О., Ребар І. ЗАСОБИ УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ БОРЦІВ	386
Бойченко Н. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНОК В САМБО ВАГОВОЇ КАТЕГОРІЇ ДО 50 КГ	390
Лазурко Ю. ПРЕДИКТОРИ ЗМІН СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ	393
Косяк О., Шавиро Ю. МІЗОГІНІЯ ТА ПРОФЕСІОНАЛІЗМ ЖІНОК В ЄДИНОБОРСТВАХ	396
Лисенко Ю., Йона Т., Коваленко А. ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ ТА ПРОЯВИ ЖІНОЧОГО ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ В БІЛЬЯРДІ	398
Соловей Н., Шавиро Ю. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОК У ЄДИНОБОРСТВАХ	401
Басараб А. ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ У КІННОМУ СПОРТІ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ	404
Вознюк Н. ПРОБЛЕМИ ТА ІННОВАЦІЇ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ ТА МАРКЕТИНГУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ	406
Керецман І. ПРОБЛЕМИ ТА ІННОВАЦІЇ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ ТА МАРКЕТИНГУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ	409
Дуняшенко О. СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГ: ПРОБЛЕМИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ	411
Останов А., Кравченко М., Караван Є. АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ У ФУТБОЛІ	414
Стахура А. ГЕНДЕРНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО СЛУЖБОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛЩЕЙСЬКИХ	416
Пожидаєв М. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЧАСТИНА СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ	418

Позивай С. ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ	420
Шебела В. ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	422
Бессмертна М. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ ЯК КЕРІВНОГО ЧИННИКА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	425
Козинець А. ЖІНКА-КЕРІВНИК: ПСИХОЛОГІЧНІ МАРКЕРИ ТА ВИКЛИКИ	427
Хижня О. АНАЛІЗ ВПЛИВУ СТЕРЕОТИПІВ НА РОЛЬ ЖІНОК У ПОЛІЦІЇ ТА ЇХНІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО ТА СПОРТИВНОГО РОЗВИТКУ	429
Чуйко А. АСПЕКТИ ГЕНДЕРНОЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ	432
Устименко В. ПЕРЕШКОДИ НА ШЛЯХУ ДО ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	435
Немонова Л. ЕМАНСИПАЦІЯ, ФЕМІНІЗАЦІЯ ТА РОЛЬ ЖІНКИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	438
Брусенцева М. ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ У СПОРТІ	440
Сівашева А. ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ У СПОРТІ: ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ	442
Базір В. НАЙБІЛЬШ ВІДОМІ ЖІНКИ-АРБІТРИНИ У ЗМАГАННЯХ З ФУТБОЛУ	444
Шаройко Д. ДОПІНГ В ЖІНОЧОМУ СПОРТІ	447
Силантьєв Д. ДОПІНГОВА КРИЗА: ЕТИЧНІ ДИЛЕМИ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ	450
Балачук К. ГЕНДЕРНА НЕРІВНІСТЬ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ	453

Jorge J. Villasmil Espinoza
Profesor de Ciencias Sociales,
Universidad del Zulia, (Maracaibo), Venezuela

Roman Oleksenko
Doctor of Philosophy, Professor,
Volodymyr Vynnychenko Central Ukrainian
State University,
(Kropyvnytskyi, Ukraine)

GENDER THEORY FROM THE PERSPECTIVE OF LIBERAL PHILOSOPHY

Хорхе Х. Вілласміл Еспіноза, Олексенко. Гендерна теорія з позиції ліберальної філософії.

Ключові слова: гендер, філософський погляд, фемінізм, права.

For the particular purposes of this short essay, by gender theory we seek to emphasize a set of diverse but interconnected approaches, such as fourth generation feminism or sex-diverse identities that postulate that gender is, in principle, a social construction that assigns subaltern roles to women and sexual minorities in order to perpetuate a patriarchal order of things. For its part, we understand liberalism as the philosophical approach that defends the autonomy of the human person to be and do freely in any context,[3] without the interference of the State, in a general climate of respect for the dignity of the human person whose maximum expression is in the Universal Declaration of Human Rights of 1948. [1].

In this particular it should be clarified that, since its origins in the Age of Enlightenment by the contributions of authors such as: Montesquieu, Voltaire, Adam Smith, Rousseau, Kant, David Ricardo or Diderot, among others, there are many possible liberalisms with particular connotations in economics, politics, culture and philosophy, so that, the position that governs these reflections is subsidiary to philosophical liberalism, more interested in thinking about the objective and subjective conditions for the exercise of freedom within the framework of a particular life project and in the deliberation of the existential consequences that the development of that life project may have in a given time and space.

For liberal thinkers in the philosophical sense, the nature of the life project of each person in the exercise of his full freedom is not a problem, because respect for otherness prevails, as long as this respect is intersubjective and shared by all members of a community; that is, a pure liberal recognizes the inherent dignity of every life project as long as the dignity of his own life and his own existential project in the ontological sense is respected at every moment. Thus, the life

projects respond to the private sphere of the entity, which should not be regulated or controlled by the social institutions of power.

What does interest a liberal are the social consequences that individual and collective life projects produce and reproduce in the heat of certain ideologies or belief systems, such as feminism or the so-called gender theory, because these material or symbolic consequences end up affecting, modifying or reinforcing, as the case may be, social structures, political institutions, laws, norms and lifestyles of a society as a whole, which undoubtedly has to do with the general conditions where the exercise of freedom takes place in the spaces of coexistence of the post-individualist liberal intellectual, who assumes social and moral responsibility in the development of his thought.

If gender identity is a subjective and individual construction only, which completely ignores the biological reality of the sexual identity-gender relationship, any person has at least in theory complete freedom (regardless of his or her biological reality in the male-female binomial) to perceive himself or herself as he or she sees fit, based solely on personal tastes and preferences. Thus, a 40-year-old man can, for example, say one day that he perceives himself as a woman or, better yet, as an 8-year-old boy.

However, these questions are not as simple as they appear to be, since these apparently personal decisions generate profound ethical and social problems, and in questions such as: Can a 40-year-old biological man who perceives himself as an 8-year-old boy in the exercise of his freedom be the boyfriend of an 8-year-old biological girl? Or, Can a biological man, a professional boxer, who self-perceives himself as a woman openly engage in a contest with biological women boxers? Obviously, there are no simple answers to these and other questions that arise from the premise that identity is a social and subjective construction only, as I postulated at the time. [2].

However, feminism should not be confused with the various approaches emerging from gender studies, such as fluid gender theories, queer theory or radical subjectivist positions. Historically, feminism has been a great international movement to create the conditions of possibility that liberate women, in the universal sense of the concept, from all cultural, juridical and socio-political barriers that oppose the development of their human capacities, on equal terms with men.

In this order of ideas, liberal feminism stands out as a current that focuses on equal rights and opportunities between men and women, and is based on the idea that all people should have the same opportunities, regardless of their gender, race, sexual orientation or any other characteristic, in accordance with the discourse of the universal declaration of human rights. Moreover, liberal feminism does not seek special treatment for women, but simply wants them to be treated in the same way as everyone else, which means eradicating privileges in general and, in particular, the historical privileges of men in order to build a more substantive democracy.

Furthermore, liberal feminism has achieved important advances in the struggle for equal rights between men and women, but there is still much work to be done to guarantee real equality between men and women in all areas of social life. In the context of this struggle, liberal thought has much to contribute when seeking to define in each particular social reality the agendas, purposes and objectives that will identify the struggles of organized women.

These reflections allow us to conclude that feminism, in its various positions and forms of expression, should not be treated a priori in the same way as gender theory, without denying the possible affinities that both movements may have. Undoubtedly, biological women and sexual diversities in their various gender identities in general have been victims of a set of discourse, violent practices and social representations that, in the concrete reality of their world of life, have meant an impediment to the enjoyment of their human rights, however, this does not mean that all the agendas and approaches of these groups are good per se and that they should not be examined from the coordinates of critical thinking and reason.

References:

1. Asamblea general de las naciones. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. Nueva York: ONU.
2. Butler, J. (1999). *El género en disputa El feminismo y la subversión de la identidad*. Barcelona : Paidós.
3. Nussbaum, M. (2012). *Crear capacidades Propuesta para el desarrollo humano*. Barcelona : Paidós.

Ratko Pavlović,

PhD, Professor

*University of East Sarajevo, Faculty of Physical Education and Sport,
(Bosnia and Herzegovina)*

Nugroho Susanto,

PhD, Lecturer

*Padang State University, Faculty of Sport Science,
(Indonesia)*

Edi Setiawan,

PhD, Senior Lecturer,

*University Suryakencana, Faculty of Teacher Training and Education,
(Indonesia)*

Iryna Skrypchenko,

PhD, Associate Professor,

*Dep. of Phys. Educ. and Tactical & Spec. Training,
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs,
(Ukraine)*

BODY COMPOSITION AS AN INDICATOR OF PHYSICAL ACTIVITY FEMALE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Ратко Павлович, Нугрохо Сусанто, Еді Сетіаван, Ірина Скрипченко. Склад тіла як показник фізичної активності жінки у фізичному вихованні і спорту

Ключові слова: склад тіла (БТ), студентки, аналіз біоелектричного імпедансу, кореляційний аналіз

Abstract. The aim of this research was to assess and analyze the BC of female students using bioelectrical impedance analysis (BIA) and determine the significance of inter correlation coefficients (ICC). The sample included 11 female students of the Physical Education and Sport, University of East Sarajevo, in their third year of study (height = 169.91 ± 9.48 cm; body weight = 64.48 ± 8.48 kg; body mass index) = 22.34 ± 2.75 kg/m²). The results showed that the body composition was within the permissible values recommended for this student population (body fat = 15.39 kg or 24.46%; body muscles = 46.11 kg or 71.88%; body water = 55.86%; Basal Metabolic Rate (BMR) = 1486.00 kCal; Daily Caloric Intake (DCI) = 6217.36 kCal, etc.). Significant ICC were extracted that showed an inverse and significantly high correlation ($p=0.000$) between (Fat and Muscle $_{ICC} = -0.945$), (Fat and Water $_{ICC} = -0.963$) while a direct correlation was achieved between (Muscle and Water $_{ICC} = 0.986$). The obtained results of the research defined the appropriate physical structure of female students, which is a consequence of their appropriate physical activity and the curriculum at the home faculty, as well as the adequacy of the ICC.

Key words: Body composition (BC), female students, bioelectrical impedance analysis, correlation analysis

Introduction. The modern way of life implies significantly less physical activity and movement, which causes numerous negative health consequences, starting from deformations of the locomotor apparatus with a high frequency of

obesity that increasingly affects the young population, to various metabolic and cardiovascular diseases in adults. It has been shown that regular, planned and properly dosed physical activity reduces health risk factors, especially those related to cardiovascular diseases and metabolic syndrome (Reimers, et al. 2012; Wagner, et al. 2012; Pavlović, 2022; Radulović et al. 2023). Stachon & Pietraszewska, (2013), Dorofieieva O. et al. (2021), Anđelić M. et al. (2021) suggest that certain effects of increased physical activity include certain changes in the body composition of each organism, and the level and size of changes depends on the type of physical activity or sport that the individual engages in, as well as on his individual characteristics, abilities and predispositions (gender, age, somatotype and specific dynamics of metabolic processes). Gender is the main determinant of the best sports performance, due to various morphological and physiological differences. Women are generally unable to perform at the same level as men during tasks that require a high level of strength, muscular endurance, or physical work ability (Ben Mansour, et al. 2021). Since muscle volume is significantly lower in women due to lower testosterone production, and the percentage of fat mass is higher due to the influence of estrogen, women's performance can never match that of their male counterparts. Overall BC defines body size and configuration, and is often described by anthropometric measures (body mass, skinfold thickness, hip/waist circumference, and body mass index). The aforementioned anthropometric measurements of athletes are an essential prerequisite for successful sports, affecting the athlete's performance, and are necessary for achieving sports performance. Consistent with the action of sex hormones, a progressive increase in body fat has been observed in adolescent girls with sexual maturation (Krawczynski, et al. 2001).

Body fat percentage is the amount of fat stored in the body and does not include lean body mass and muscle mass, and is the most common negative factor for physical activity. Moving to college leads to changes in the way of life of each individual, where new social relationships and the way of life established in this way are adopted. Usually, the time for physical activity is shortened, the quality of nutrition is reduced, which results in the deterioration of the body composition and physical fitness of students. It is considered that young women are more susceptible to "deterioration" of their body composition and are very often in a dilemma about their physical status, i.e. weight and body shape. Body weight is a psychophysically important factor for young women and is related to self-esteem. A major influence on body care has increased the influence of mass media that supports unrealistically thin bodies, and today's society equates thinness with the beauty and attractiveness of a woman. The prevalence of obesity is constantly increasing in many countries of the world among adults and young people, which suggests that many individuals are not successful in achieving their weight loss goals (Jaworowska, & Bazylak, 2007).

Students of physical education and sports represent a special population of healthy young people for whom PA is primary, which is in accordance with the

specifics of their study plans and programs. Physical activity is manifested through various forms of sports, so it is certain that students of these faculties will have a different physical structure compared to inactive or less active population of the same chronological age. Some research (Grima, & Blay, 2016) shows that physical education and sports students have a healthier lifestyle, a better cardiovascular profile and less body fat than students of other faculties, which may be a consequence of their curricula and programs that promote an active and healthy lifestyle with practical teaching in which students participate. In this regard, some research on the population of male students of physical education and sports (Zaccagni, et al. 2014; Chacón-Cuberos, et al. 2018; López-Sánchez, et al. 2019; Pavlović, 2022) analyze body structure, connection with motor manifestations, fitness index, physical activity of students, differences between students from different geographical areas, eating habits, fitness and anthropometric parameters, which leads to the conclusion that physical status is a variable category and primarily depends on adequate PA of the individual and his way of life. Students of physical education and sports have an appropriate level of motor and functional potential, as well as an adequate physical structure that will enable them to adequately realize the planned activities during their studies. A student's body composition is vital

BC parameters	Mean ± SD	Min –Max	CI ± 95.00 %
---------------	-----------	----------	--------------

because it will be of great benefit in subjects that require physical effort. This is the first research on BC using Bioelectrical Impedance (BIA) in female students of the Faculty of Physical Education and Sports in East Sarajevo. Due to this fact, it was considered useful to analyze and learn more about the physical development of this population who decided to study for physical education and health teachers, sports trainers, recreational and sports activity instructors or sports and recreational activity organizers.

The aim of this pilot study is to use BIA to analyze the BC of female students of physical education and sports at the University of East Sarajevo and determine the inter correlation coefficients (ICC) between body fat, muscle and water in the body.

Methods. This was a cross-sectional pilot study carried out on a total of sample 11 female students, of Physical Education and Sport, East Sarajevo (Height=169.91±9.48cm; Weight=64.48±8.48kg; BMI= 22.34±2.75kg/m²). A total of 19 parameters were measured to assess BC (Table 1). The standard metric instruments were applied according to the ISAK. Body weight and BC were assessed with the method BIA using a body composition analyser (Tanita Inner ScanV BC-545N, Tokyo, JAPAN), in accordance with the measurement protocol. The participants were informed in about the nature of the study and investigational procedures, and all the participants have voluntarily given their consent to be the

part of this study. The measurements were according to the procedures in the Helsinki declaration.

Results and Discussion. The aim of the research was to analyze the BC of female students of Physical Education and Sport. The analysis evaluated 19 body composition parameters and determined the ICC. The obtained results confirm the positive numerical values of all body composition parameters, which indicate a healthy composition.

Table 1 contains statistical parameters of the analyzed sample of female students and ICC. The results confirm that body fat contributes to the physical status of female students with $24.46\pm 4.75\%$ (or 15.39 ± 4.38 kg). The values of body fat and visceral fat are in the healthy category, so their values were not detected as risk factors for some diseases and a negative factor in Physical Activity. The fact is that in women (8-12%) fat is necessary for normal body functions, such as fat that is part of the nervous system or surrounding visceral organs in women, and also serves as an insulator to preserve body heat, is a source of fuel for metabolic energy and as a basis for protection.

The average muscle mass of female students was 46.11 kg (or 71.88%), a share in the total body mass, which is a good indicator of the significant presence of physical activity in this population, while the average proportion of water in the composition of the body is about 56%. It is evident that the segmental status of the muscle component (kg) defines a significant numerical identity between the left and right sides of the cranial and caudal extremities, in a ratio of 1:3, where the values of the muscle component of the caudal extremities are three times higher than the muscle component of the cranial extremities. The respondents recorded the largest muscle mass in the trunk area, 26.16kg (about 57%). The same relationship was maintained in the percentage representation of fat tissue in the cranial and caudal extremities.

Adipose tissue is mostly grouped in the trunk area with about 21%, which is 10% less than in the area of the caudal extremities (about 30%) with a symmetrical relationship between the left and right leg. BC reflects slight heterogeneity within the sample for body fat and muscle mass, which may be due to biological differences, different training process, fitness, higher energy expenditure (BMR and DCI). The increased calorie intake can be explained by the fact that a better metabolic product is necessary in this population, that is, a higher consumption of calories as a result of consumption in physical activity, which defines a negative correlation between physical activity, energy consumption and fat percentage.

Table 1. Statistical parameters of BC

BC parameters		Mean ± SD	Min –Max	CI ± 95.00 %
1.	Body Fat (kg)	15.39 ± 4.38	8.65-21.44	3.06 - 7.68
2.	Body Fat (%)	24.46 ± 4.75	17.00-31.30	3.32 - 8.34
3.	Muscle (kg)	46.11 ± 4.98	37.80-53.40	3.48 - 8.73
4.	Muscle (%)	71.88 ± 4.51	65.35-78.92	3.15 - 7.92
5.	Water%	55.86 ± 3.24	51.30-61.00	2.26 - 5.69
6.	Right arm muscle (kg)	2.35 ± 0.31	1.80-2.80	0.22 - 0.54
7.	Left arm muscle (kg)	2.34 ± 0.33	1.80-2.80	0.23 - 0.57
8.	Trunk muscle (kg)	26.16 ± 2.67	21.80-29.90	1.86 - 4.68
9.	Right leg muscle (kg)	7.66 ± 0.81	6.20-8.80	0.57 - 1.43
10.	Left leg muscle (kg)	7.61 ± 0.96	6.00-9.20	0.67 - 1.68
11.	Right arm fat (%)	21.55 ± 6.04	9.40-32.00	4.22 - 10.59
12.	Left arm fat (%)	22.19 ± 5.85	10.40-31.10	4.09 - 10.26
13.	Trunk fat (%)	20.80 ± 5.48	12.80-28.10	3.83 - 9.61
14.	Right leg fat (%)	30.95 ± 5.12	20.90-39.20	3.58 - 8.99
15.	Left leg fat (%)	30.34 ± 4.52	20.90-36.20	3.16 - 7.93
16.	Visceral fat	1.36 ± 0.50	1.00-2.50	0.35 - 0.89
17.	Bones (kg)	2,46 ± 0,25	2,00-2,80	0.18 – 0.45
18.	BMR (kCal)	1486.00 ± 150.31	1247.00-1714.00	105.03 - 263.79
19.	DCI (kCal)	6217.36 ± 628.82	5217.00-7171.00	439.37 - 1103.54
Inter Correlation Coefficient (ICC)				
		Fat %	Muscle %	Water %
Fat %		1		
Muscle %		-0.945; p=0.000	1	
Water %		-0.963; p=0.000	0.986; p=0.000	1

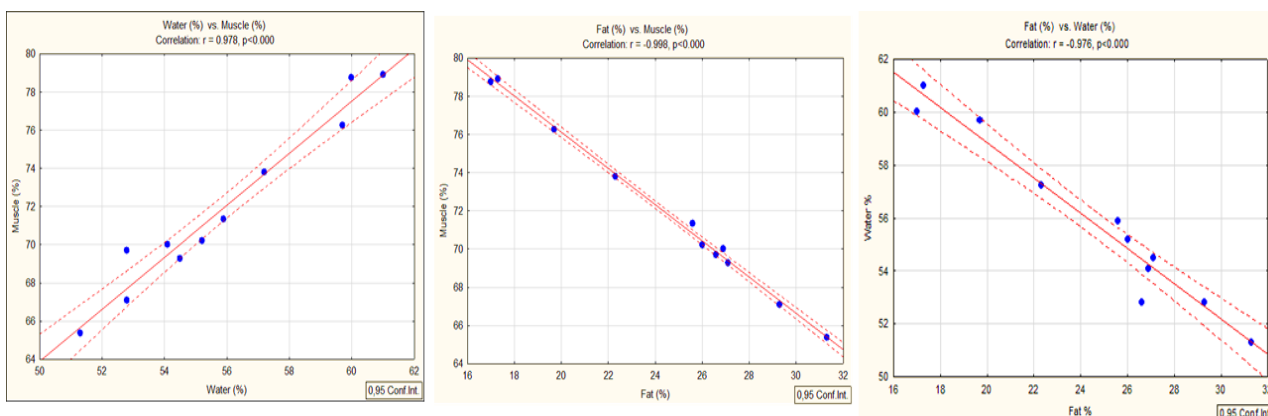


Figure 1. Inter Correlation Coefficient

Statistically significantly high ICCs were recorded between fat, muscle and water parameters in female students (Table 1; Figure 1). The content of muscle mass and water in the body composition of the test subjects shows a very high and statistically significant direct relationship (Muscle vs. Water ICC=0.986; $p=0.000$), in contrast to the high inverse relationship between body fat and muscle (Fat vs. Muscle ICC= - 0.945; $p=0.000$), or fat and water content in the body (Fat vs. Water ICC = -0.963; $p=0.000$). This points to the fact that girls who had a more pronounced muscular component had more water and less fat in their bodies. The greater presence of fat in the body prevents the presence of water, especially in the muscles. These changes are a consequence of the positive effects of students' physical activity during their studies, which supports the findings of some earlier studies (Gremeaux, et al. 2012; Smolarczyk, et al. 2012; Stachon, Pietraszewska, 2013; Zaccagni, et al. 2014; López-Sánchez, et al. 2019). Also, the results of this study support the thesis about the impact of physical activity through the practical teaching of sports faculties on less fat in an individual's body. The results of the study support the conclusions of the research (Grima, & Blay, 2016; Chacón-Cuberos, et al. 2018), which imply a negative influence of fat tissue on the manifestations of individual motor abilities (speed, strength, aerobic endurance).

It is an obvious fact that the physical adaptation of the organism defines a positive response to programmed physical activity, which is associated with an increase in muscle mass and a decrease in body fat. In our study, physical adaptation occurs as a response to a large volume of weekly physical activity through practical lectures and exercises, which results in a reduced percentage of fat and an increase in muscle mass, and simultaneously with the general health condition of the sample of students.

Conclusions. The obtained results of the study defined the appropriate BC of female students (Fat-24.46%; Muscle-71.88%; Water-55.86%; Visceral Fat-1.36; BMR-1486.00kCal; DCI-6217.36kCal). Good body composition of individuals is a prerequisite for good realization of both motor and functional abilities. The ICC results confirmed a highly inverse and statistically significant relationship between the amounts of fat in the body on the one hand and muscle mass and water content on the other. The physical status defined in this way will enable more adequate performance of certain aerobic and anaerobic activities of students.

References:

1. Anđelić M., Joksimović M., Kukrić A., Nikšić E., D'Angelo S., Zlojutro N., Skrypchenko I., Čeremidžić D. (2021). Body Height, Body Mass, Body Mass Index of Elite Basketball Players in Relation to the Playing Position and their Importance for Success in the Game. *Acta Kinesiologica*. 15 (2).74-79
2. Ben Mansour G., Kacem A., Ishak, M. *et al.* (2021). The effect of body composition on strength and power in male and female students. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 13, 150.
3. Chacón-Cuberos R, Zurita-Ortega F, Ubago-Jiménez JL, González-Valero G, Sánchez-Zafra M. (2018). Physical fitness, diet and digital leisure depending on physical activity in university students from Granada. *Sport TK.*; 7, 7–12.
4. Dorofieieva O., Yarymbash K., Skrypchenko I., Joksimović M., Mytsak A. (2021). Complex assessment of athletes' operative status and its correction during competitions, based on the body

impedance analysis. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(2), 66 – 73. |<https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0201>

5. Gremeaux V, Drigny J, Nigam A, Juneau M, Guilbeault V, Latour E, Gayda M. (2012). Long-term lifestyle intervention with optimized high-intensity interval training improves body composition, cardiometabolic risk, and exercise parameters in patients with abdominal obesity. *Am J Phys Med Rehabil.*, 91(11), 941-950.

6. Grima J.S, & Blay M.G. (2016). Cardiovascular profile in Physical activity and Sports Sciences students, students of other disciplines, and active workers (In Spanish) *Medicina General y de Familia.* 5 (1), 9–14.

7. Jaworowska A, & Bazylak G (2007). Dietary intake and body composition of female students in relation with their dieting practices and residential status. *Advances in Medical Sciences.* 52 (suppl.1), 241-245

8. Krawczynski M, Czarnecka A, Wysocka-Gryczka A. (2001). Obesity in children and teenagers in the city of Poznan (Poland) etiopathogenetic, epidemiological and social aspects. *Nowiny Lekarskie.*; 10-11: 1110-9 (in Polish).

9. López-Sánchez G.F., Radziminski L, Skalska M, Jastrzebska J, Smith Lee, Wakuluk D, Jastrzebski Z. (2019). Body Composition, Physical Fitness, Physical Activity and Nutrition in Polish and Spanish Male Students of Sports Sciences: Differences and Correlations. *Int. J. Environ. Res. Public Health.*; 30 (16), 1148.

10. Pavlović, R., Savić, V., Radulović, N., & Skrypchenko, I. (2022). Detection of female volleyball player body composition using bioelectric impedance analysis: cross-sectional study. *Health, Sport, Rehabilitation*, 8(1), 28-38. <https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.01.02>

11. Reimers CD, Knapp G, Reimers AK. (2012). Does physical activity increase life expectancy? A review of the literature. *J Aging Res.*; 243958.

12. Radulović, N., Pavlović, R., Nikolić, S., Mihajlović, I. (2023). Nutritional status and physical activity level among students of the university of Novi Sad. The international scientific and practical conference "Physical culture in University Education: World practice and Modern trends" (20-28). Dnipro, Ukraine.

13. Smolarczyk M, Wiśniewski A, Czajkowska A, Kęska A, Tkaczyk J, Milde K, Norkowski H, Gajewski J, Trajdos A, Majchrzak A. (2012). The physique and body composition of students studying physical education: a preliminary report. *Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism.*; 18 (1), 27-32.

14. Stachon A, Pietraszewska J. (2013). Body composition in male physical education university students in view of their physical activity level. *Human movement.* 14 (3), 205–209.

15. Wagner A, Dallongeville J, Haas B, Ruidavets JB, Amouyel P, Ferrières J, Simon C, Arveiler D. (2012). Sedentary behaviour physical activity and dietary patterns are independently associated with the metabolic syndrome. *Diabetes Metab.*; 38(5), 428–435.

16. Zaccagni L, Masotti S, Donati R, Mazzoni G, Gualdi-Russo E. (2014). Body image and weight perceptions in relation to actual measurements by means of a new index and level of physical activity in Italian university students. *J Transl Med.*; 12:42.

B S Nithin

*Research Scholar,
Department of Physical Education and Sports,
Pondicherry University*

P V Akhila

*Research Scholar,
Department of Physical Education and Sports,
Pondicherry University*

Dr. R Ram Mohan Singh

*Associate Professor,
Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University
(India)*

EMPOWERING WOMEN IN SPORTS: THE TRANSFORMATIVE ROLE OF DIGITAL MEDIA IN ENHANCING FEMALE ATHLETE REPRESENTATION AND SPONSORSHIP OPPORTUNITIES

Nithin B. S. , Akhila P. V. P. Ram Mohan Singh Розширення можливостей жінок у спорті: трансформаційна роль цифрових медіа у розширенні представництва спортсменок та можливостей для спонсорства

Ключові слова: жінки у спорті, цифрові медіа, представництво спортсменок, можливості спонсорства, гендерна рівність

***Abstract:** In an era of ongoing digital transformation, the sports industry, particularly in its representation and sponsorship of female athletes, stands out at the forefront of this change. Traditional media's biased portrayal has long limited the visibility of female athletes, perpetuating gender stereotypes. Yet, the digital revolution, epitomized by the prevalence of social media and online platforms, signals a seismic shift towards democratizing content creation and consumption. This shift offers unprecedented opportunities for female athletes to amplify their voices, showcase their talents, and engage directly with a global audience. This paper explores how digital media challenges entrenched gender norms in sports, boosts the visibility of female athletes, and unlocks new sponsorship avenues. By leveraging digital platforms, female athletes can share their stories, celebrate achievements, and build personal brands beyond traditional media constraints. This digital empowerment not only elevates their status within the sports ecosystem but also attracts diverse sponsorship opportunities, including partnerships with brands aligned with their values and societal causes.*

***Keywords:** Women in sports, Digital media, Female athlete representation, Sponsorship opportunities, Gender equality*

Introduction: In contemporary society, the realm of sports serves as both a microcosm and a reflection of broader social dynamics, including gender roles, stereotypes, and inequalities. Historically, the portrayal and recognition of female athletes within the sports media landscape have been marred by a myriad of challenges, ranging from limited visibility and underrepresentation to pervasive

stereotypes and objectification. Traditional media outlets, acting as gatekeepers of information dissemination, have often failed to provide equitable coverage of women's sports, relegating female athletes to the side lines and undermining their athletic achievements.

However, the advent of the digital age has heralded a seismic shift in the way information is produced, consumed, and shared, presenting unprecedented opportunities for female athletes to reclaim their narratives and challenge entrenched gender norms within the sports industry. The proliferation of digital media platforms, coupled with the democratization of content creation and dissemination, has empowered female athletes to bypass traditional media gatekeepers and connect directly with global audiences. Through the strategic use of social media, online platforms, and digital storytelling, female athletes can now amplify their voices, showcase their talents, and cultivate engaged communities of supporters, thereby transcending the limitations imposed by traditional media channels.

In essence, this thematic paper represents a call to action a call to harness the transformative power of digital media in catalysing positive change for female athletes worldwide. By critically engaging with the complexities of digital representation and sponsorship in sports, we aspire to contribute to a more equitable and inclusive future for women in sports, where talent, merit, and achievement transcend gender barriers.

The Evolving Landscape of Female Athlete Representation:

- **Historical Context: Overview of Traditional Media Limitations:**

In the past, Traditional media outlets historically neglected equitable coverage of female athletes and women's sports, relegating them to the side-lines and perpetuating harmful stereotypes. When covered, women's sports often received limited and stereotypical portrayals, focusing on appearance and personal lives rather than athletic achievements. This biased representation hindered the recognition and empowerment of female athletes, reflecting systemic gender inequalities in media coverage.

- **The Rise of Digital Platforms:**

The rise of digital platforms, including social media like Instagram, Twitter, YouTube, and Tik-Tok, has transformed how female athletes are represented. Unlike traditional media, these platforms grant athletes direct access to their audiences, enabling them to shape their narratives authentically. By bypassing traditional gatekeepers, athletes engage directly with fans, sponsors, and the sports community, sharing behind-the-scenes content and expressing their personalities. This allows female athletes to present themselves in diverse ways beyond the constraints of traditional media portrayals.

- **Case Studies: Success Stories of Female Athletes Leveraging Digital Media for Greater Visibility:**

Numerous success stories demonstrate how female athletes leverage digital media to boost visibility and amplify their voices. For instance, tennis icon Serena Williams uses Instagram and Twitter to share training insights, advocate for gender equality, and connect with fans globally. Similarly, gymnast Simone Biles provides behind-the-scenes glimpses of competitions and training sessions on YouTube, offering fans a deeper look into her life beyond the gym. These case studies showcase how digital platforms empower female athletes to surpass traditional media boundaries, fostering personal brands and expanding influence in the sports industry.

Challenges and Opportunities in Digital Sponsorship:

- **Breaking Barriers: How Digital Media Offers a More Level Playing Field for Female Athletes in Securing Sponsorships:**

Digital media has revolutionized the sponsorship landscape for female athletes, offering a more equitable platform to secure partnerships. Unlike traditional media, where sponsorship opportunities were limited to high-profile athletes, digital platforms allow athletes of all levels to showcase their talents and engage directly with sponsors. Through platforms like Instagram, Twitter, and YouTube, female athletes can cultivate engaged followings, demonstrate marketability, and highlight authenticity, increasing appeal to sponsors. This democratization of sponsorship empowers female athletes to form meaningful partnerships with brands aligned with their values, regardless of traditional media prominence.

- **The Role of Brands: The Shift in Brand Strategies to Embrace Gender Diversity and Equality in Sports Sponsorships:**

In recent years, brands have shifted their strategies to embrace gender diversity and equality in sports sponsorships. Recognizing the value of partnering with female athletes to engage diverse audiences, brands are challenging traditional norms dominated by male athletes. Strategic collaborations with female athletes allow brands to align with values like empowerment and inclusivity, enhancing their brand image and resonating with socially conscious consumers. By amplifying the voices of female athletes through digital media, brands increase visibility and contribute to the movement for gender equality in sports sponsorship.

- **Economic Impact: Evaluation of How Increased Visibility and Sponsorship Affect the Broader Ecosystem of Women's Sports:**

The increased visibility and sponsorship opportunities through digital media have significant economic impacts on women's sports. As female athletes gain exposure and secure sponsorships, they achieve financial stability and drive engagement across all levels of the sport. This influx of sponsorship not only benefits athletes but also supports grassroots initiatives and stimulates economic growth in various sectors. Evaluating this economic impact helps stakeholders recognize the value of investing in women's sports and advocate for continued support and investment.

Digital Advocacy and Social Change:

- **Community Building: How Digital Platforms Facilitate the Creation of Supportive Communities around Women's Sports:**

Digital platforms have been instrumental in creating supportive communities around women's sports, enabling fans, athletes, and advocates to connect and collaborate. Through social media, forums, and online communities, fans celebrate female athletes' achievements, share their passion, and offer support. These digital hubs foster dialogue, solidarity, and empowerment, transcending geographical boundaries and uniting diverse individuals who share a love for women's sports. By facilitating the exchange of ideas and resources, digital platforms empower individuals to shape the future of women's sports and advocate for positive change in the sports industry.

- **Advocacy Campaigns: Examples of Successful Digital Campaigns that Have Influenced Policy Changes and Public Perceptions Regarding Female Athletes:**

Digital advocacy campaigns wield significant influence in shaping policy and public perceptions about female athletes. Leveraging digital platforms, these campaigns raise awareness, mobilize support, and spark meaningful change within the sports industry. Successful examples include #SeeHer and #LikeAGirl, challenging gender stereotypes and promoting positive representations of female athletes in media and advertising. These campaigns have led to concrete policy changes, such as increased media coverage and improved representation in advertising. By harnessing digital advocacy's collective power, individuals and organizations advocate for gender equality and drive positive social change globally.

- **The Role of International Cooperation: The Importance of Cross-Border Collaborations Facilitated by Digital Platforms in Promoting Women's Sports Globally:**

Digital platforms have transformed international cooperation in promoting women's sports globally. Athletes, organizations, and advocates from different countries connect, share best practices, and collaborate through virtual conferences, webinars, and social media campaigns. This interconnectedness fosters solidarity and mutual support, enabling stakeholders to exchange ideas and address challenges such as gender discrimination and sports governance. By harnessing digital platforms' power, stakeholders leverage collective efforts to drive positive change for female athletes worldwide.

Conclusion and Recommendations:

Future Directions: The Potential of Emerging Technologies and Digital Platforms in Further Transforming the Landscape of Women's Sports:

As we look to the future, looking ahead, emerging technologies and digital platforms will continue transforming women's sports. Innovations like virtual reality, augmented reality, and live streaming enhance fan experiences and create

new revenue streams. Advancements in data analytics and wearable tech revolutionize athlete performance monitoring and training optimization, leveling the playing field for female athletes and driving industry innovation. Embracing these technologies unlocks opportunities to advance gender equality, empower female athletes, and foster a more inclusive sports ecosystem.

Policy Recommendations: Suggestions for Stakeholders to Support and Enhance the Digital Empowerment of Female Athletes:

To enhance the digital empowerment of female athletes, stakeholders in the sports industry should address systemic barriers and promote gender equality. Policymakers can enact legislation ensuring fair treatment and combatting gender discrimination. Sports organizations should prioritize gender diversity, invest in women's sports, and support athletes in utilizing digital platforms for career advancement. Media companies and sponsors should adopt inclusive practices, amplify female athletes' voices, and invest in initiatives promoting gender equality in sports media and advertising. Collaborative efforts and evidence-based policies can create an enabling environment for female athletes to thrive in the digital age.

Final Thoughts: Reflecting on the Transformative Power of Digital Media as a Tool for Social Change and Gender Equality in Sports:

In closing, digital media stands as a potent force for social change and gender equality in sports. By democratizing access to sports content and empowering female athletes to control their narratives, digital platforms have fostered cross-border collaboration and advocacy for women's sports worldwide. Harnessing the collective power of digital media allows stakeholders to challenge norms, break down barriers, and drive positive change within the sports industry. As we navigate the digital landscape, let us remain steadfast in promoting gender equality, fostering inclusivity, and empowering female athletes to excel both on and off the field.

References:

1. <https://moneysmartathlete.com/women-athletes/gender-inequality-in-sports-sponsorships/>
2. <https://www.marketingbrew.com/stories/2023/03/14/when-it-comes-to-women-s-sports-leagues-and-brands-are-thinking-beyond-traditional-sponsorship-and-marketing-efforts>
3. <https://www.internationalwomensday.com/Missions/14881/Increasing-sponsorship-for-women-s-sports-helps-forge-an-equal-playing-field>
4. <https://sidlee.com/en/stories/2021/07/hashtag-sports-women-sponsorships>
5. <https://globalsportmatters.com/research/2022/10/24/disruptive-power-women-athlete-activism/>
6. <https://www.nytimes.com/2022/02/22/sports/soccer/us-womens-soccer-equal-pay.html>
7. <https://www.glamour.com/story/abby-wambach-womens-soccer-lawsuit-interview>
8. https://www.sportspromedia.com/sponsorship-marketing/sponsorship/womens-sport-study-space-between-audience-fans-sponsorship/?zephrosso_ott=25mD9i

P S Ajini

Research Scholar

Department of Physical Education & Sports,

Pondicherry University

M S Sandhyamol

Research Scholar

Department of Physical Education & Sports,

Pondicherry University

G Vasanthi

PhD, Professor

Department of Physical Education & Sports,

Pondicherry University,

(Puducherry, India)

WOMEN IN PROFESSIONAL SPORTS: EXPLORING MEDICAL AND BIOLOGICAL CHALLENGES IN HIGH-PERFORMANCE ATHLETICS

Аджіні П.С., Сандьямол М С, Васанті Дж. Жінки в професійному спорті: вивчення медичних і біологічні проблеми в легкій атлетиці

Ключові слова: легка атлетика, гормональний вплив, терморегуляція, склад м'язів, травми.

***Abstract.** Women's participation in professional sports has risen significantly in recent years, yet they face a variety of medical and biological challenges that impact their performance and well-being in high-performance athletics. This paper explores the complex intersection of gender, physiology and sports science, with a particular focus on the medical and biological complexities faced by women in professional sports. Key topics include hormonal influences, bone health, cardiovascular adaptations, and common medical issues such as ACL injuries, eating disorders, and overtraining syndrome. Additionally, the paper examines biological differences in muscle composition, endurance performance, and thermoregulation, and offers strategies to optimize performance and reduce injury risk among female athletes.*

Through a comprehensive analysis of these challenges and opportunities, this paper aims to improve our understanding of the unique physical and medical needs of women in professional sports and provide insights to support their health, performance and longevity in competition.

***Keywords:** High-performance athletics, hormonal influences, thermoregulation, muscle composition, ACL injuries.*

Introduction. The landscape of professional sports has undergone significant evolution in recent years, with women increasingly making their mark as elite athletes in a range of disciplines. However, as women continue to excel in high-performance athletics, they face a variety of medical and biological challenges that impact their health, performance, and longevity in the field. This thematic paper seeks to delve into the complex intersection of gender, physiology and sports science, with a particular focus on the medical and biological complications faced by women in professional sports.

Female athletes have unique physiological and biomechanical characteristics

that distinguish them from their male counterparts. These differences extend from hormonal fluctuations to skeletal structure and impact their training, performance, and injury profiles. Moreover, societal perceptions, historical biases, and gender-specific expectations further complicate their journey in professional sports. This paper delves into the intricate landscape of women's sports medicine and physiology to understand the unique physical considerations, medical issues, and injury risks that women face in high-performance athletics. It aims to provide a comprehensive examination of the factors influencing women's health and performance by employing an interdisciplinary approach that encompasses sports medicine, biomechanics, physiology, and psychology.

Exploring the medical and biological challenges women face in professional sports can lead to tailored interventions, evidence-based practices, and comprehensive support systems that enable female athletes to excel in their athletic roles. This paper advocates for further research, advocacy, and collaboration to advance the fields of women's sports medicine and physiology, ensuring that women receive the recognition, support, and resources they need to thrive in professional competition.

Physiological Considerations for Female Athletes

Female participation in sports has increased, emphasizing the need for a deeper understanding of female athletes' unique physiological factors. While many sports physiology principles apply universally, it is crucial to recognize distinct biological characteristics, including hormonal influences that affect their training, performance, and health outcomes. This section explores the important physiological considerations for female athletes, such as the interactions between hormones, musculoskeletal structure, and metabolic differences.

Hormonal Influences

The menstrual cycle affects various aspects of female athletes' performance and recovery. During different phases of the menstrual cycle, estrogen and progesterone fluctuations affect energy metabolism, thermoregulation, and neuromuscular function. The use of hormonal contraception, altered hormonal profiles, and potentially detrimental effects on training adaptations and performance are also possible considerations.

Bone Health

Athletes need to maintain excellent bone health, especially in high-impact sports. Hormonal fluctuations, energy availability, and nutritional deficiencies cause female athletes to be more prone to osteoporosis and stress fractures. Strategies to optimize bone health in female athletes include ensuring adequate calcium and vitamin D intake, weight-bearing exercise, and monitoring menstrual function to address hormonal imbalances that may compromise bone density.

Cardiovascular Adaptations

Female athletes show distinct cardiovascular adaptations compared to males, such as smaller hearts, lower stroke volume, and higher resting and submaximal exercise.

These differences impact performance and require tailored training for optimal aerobic capacity. Moreover, the Menstrual cycle, hormonal changes, and iron levels can further influence cardiovascular function and exercise tolerance in female athletes.

Medical Issues and Injury Prevention for Women in Professional Sports

This section explores the common health concerns faced by female athletes and examines the effective injury prevention strategies that can protect their well-being and help them perform at their best in the competitive world of professional sports.

Anterior Cruciate Ligament (ACL) Injuries

ACL injuries are common among female athletes, especially those participating in sports that involve pivoting, cutting, and jumping movements.

Female athletes exhibit higher ACL injury rates compared to males due to factors such as anatomical differences, hormonal influences, neuromuscular imbalances, and biomechanical factors. Injury prevention strategies for female athletes include neuromuscular training, plyometric exercises, balance and proprioception training, and proper landing mechanics to mitigate the risk of ACL injury.

Eating Disorders and Disordered Eating

Female athletes face an elevated risk of eating disorders due to pressure for specific body image and performance goals. Disordered eating harms nutrition, energy availability, hormone balance, bone health and performance. Prevention involves fostering positive body image, healthy eating habits, nutrition education, and addressing psychological factors.

Overtraining and Burnout

Overtraining syndrome and burnout resulting from excessive training volumes, inadequate recovery, and chronic stressors are significant concerns among female athletes. Female athletes may face unique challenges in balancing training demands with other life responsibilities, contributing to physical and mental strain.

Prevention strategies include periodization of training, monitoring training loads, incorporating rest and recovery periods, prioritizing sleep and nutrition, and addressing stressors through stress management, stress management techniques, and psychological support services.

Biological Differences and Performance Optimization for Women in Professional Sports

Recent years have seen a significant increase in women's participation in professional sports, leading to a more in-depth examination of the biological factors that impact athletic performance and success. Although sports science principles are generally applicable, understanding the unique physical characteristics and biological differences that shape female athletes' training, performance, and adaptation profiles is critical. This section delves into those considerations and offers strategies for optimizing performance and unlocking

athletic potential.

Muscle Composition and Strength

Biological differences in muscle fiber type distribution, muscle mass, and strength potential exist between men and women, influencing athletic performance and training adaptations. While women generally possess lower absolute muscle mass and strength compared to men, they exhibit higher proportions of type I muscle fibers, greater muscle endurance, and potential advantages in fatigue resistance. To optimize strength training programs for female athletes, coaches and trainers should prioritize exercises targeting both type I and type II muscle fibers, incorporate progressive overload principles, and emphasize proper technique and form to maximize strength gains while minimizing injury risk.

Endurance Performance

Women possess distinct physiological adaptations favoring endurance, including superior aerobic capacity, enhanced fat utilization, and efficient glycogen conservation. These advantages propel female athletes to excel in endurance sports like long-distance running and cycling. Optimal training strategies should prioritize aerobic capacity, lactate threshold improvement, and fuel utilization enhancement through tailored aerobic and interval training, and personalized periodized protocols.

Thermoregulation and Heat Stress

Women have distinct thermoregulatory responses and heat tolerance compared to men, affecting susceptibility to heat-related issues and performance in hot environments. Factors like body size and sweat rate influence thermoregulation.

To optimize performance and mitigate risks, female athletes should focus on hydration, acclimatization, cooling strategies, and heat stress monitoring.

Conclusion. In conclusion, recognizing the medical and biological hurdles in women's professional sports reveals a multifaceted landscape affecting their athletic journeys.

Through a comprehensive examination of physiological considerations, medical issues, and biological differences, it becomes clear that female athletes navigate both challenges and opportunities in pursuing high-performance athletics. From hormonal influences and bone health considerations to preventing ACL injuries and optimizing endurance performance, understanding and addressing the medical and biological complexities of female athletes is critical to promoting their health, well-being, and success in professional sports. Moreover, by acknowledging and embracing the diversity of women's physiological profiles and training needs, the sports community can foster inclusion, equity, and support systems that enable women athletes to thrive in competition.

Further, continued research, education, and advocacy efforts are essential to improve our understanding of women's sports medicine and physiology and to promote evidence-based practices that optimize performance while reducing the risk of injury. By prioritizing the holistic health and well-being of female athletes

and championing initiatives that address their unique medical and biological needs, we can create a more equitable, inclusive and supportive environment for women in professional sports, ensuring their continued success and contributions.

Reference:

1. Aksović N, Skrypchenko I, Bjelica B, Mohan Singh RR, Milanović F, Nikolić D, Zelenović M. The influence of motor skills on the short sprint results. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2021;25(6):382–387. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0607>
2. Carbon, R., Sambrook, P. N., Deakin, V., Fricker, P., Eisman, J. A., Kelly, P., Maguire, K., & Yeates, M. G. (1990). Bone density of elite female athletes with stress fractures. *The Medical Journal of Australia*, 153(7), 373–376. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1990.tb125491.x>
3. Chomani S., Skrypchenko I., Mohr M. The relationship between fear and sports injuries among female futsal players. *VIREF Revista de Educación Física*. (Rev. Edu. Fís.) 2022. 11 (1). 105-113 <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/348860/20807362>
4. de Bruin, A. K., & Oudejans, R. R. (2018). Athletes' body talk: The role of contextual body image in eating disorders as seen through the eyes of elite women athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(4), 675-698.
5. Heather, A. K., Thorpe, H., Ogilvie, M., Sims, S. T., Beable, S., Milsom, S., Schofield, K. L., Coleman, L., & Hamilton, B. (2021). Biological and Socio-Cultural Factors Have the Potential to Influence the Health and Performance of Elite Female Athletes: A Cross Sectional Survey of 219 Elite Female Athletes in Aotearoa New Zealand. *Frontiers in sports and active living*, 3, 601420. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.601420>
6. Hewett, T. E., Myer, G. D., & Ford, K. R. (2006). Anterior cruciate ligament injuries in female athletes: Part 1, mechanisms and risk factors. *The American journal of sports medicine*, 34(2), 299–311. <https://doi.org/10.1177/0363546505284183>
7. Kaur, D., Malik, A., Govindasamy, K., K, B., Meethal, A., Shukla, T. D., Kumar, S., Pramanik, M., Suresh, C., Tiwari, U., & Skrypchenko, I. (2022). Analysis of platelet count among female athletes of volleyball, judo, and football: a comparative study. *Health, Sport, Rehabilitation*, 8(4), 47-57. <https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.04.04>
8. Papageorgiou, M., Martin, D., Colgan, H., Cooper, S., Greeves, J. P., Tang, J. C. Y., Fraser, W. D., Elliott-Sale, K. J., & Sale, C. (2018). Bone metabolic responses to low energy availability achieved by diet or exercise in active eumenorrheic women. *Bone*, 114, 181–188. <https://doi.org/10.1016/j.bone.2018.06.016>
9. Pepper, M., & Saint-Phard, D. (2007). Bone health concerns in active and athletic women and girls. *Orthopedics*, 30(4), 281–289. <https://doi.org/10.3928/01477447-20070401-03>
10. Rizzone, K. H., & Ackerman, K. E. (2021). Female Athlete and Sports-Related Concussions. *Clinics in sports medicine*, 40(1), 133–145. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2020.08.006>
11. Walters, R., & Hefferon, K. (2020). 'Strength becomes her'—resistance training as a route to positive body image in women. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 12(3), 446-464

Athanasios Karasmanakis

Graduate student

Vassilios Panoutsakopoulos

PhD, Assistant Professor,

Biomechanics Laboratory, School of Physical Education & Sport Science,

Aristotle University of Thessaloniki

(Thessaloniki, Greece)

**MEN vs. WOMEN DIFFERENCES IN THE PERFORMANCE
PARAMETERS AND THE TACTICS OF THE 4x400m RELAY TEAMS
AT THE POST COVID-19 WORLD ATHLETICS SHORT TRACK
CHAMPIONSHIPS**

Карасманакіс Афанасій, Пануцакопулос Василиос. Різниця між чоловіками та жінками в параметрах і тактиці естафетного командного бігу з шорт-треку 4x400 м на чемпіонаті світу після COVID-19

Ключові слова: продуктивність, швидкість, тактика, гендерні відмінності, легка атлетика

Key words: performance, speed, tactics, gender differences, indoor athletics

Introduction. The relays are the only "team" events in Athletics (Saraslanidis, 2010). Besides the 4×100m relay event, the 4×400m relay is held in competitions in three formats: the men's 4×400m relay, the women's 4×400m relay, and the Mixed 4×400m relay, where the relay team is comprised by two men (running 1st and 3rd) and two women (running 2nd and 4th). Despite introduced for men in the early editions of the summer Olympic Games (the first Olympic Men's 4×400m relay event was held in Stockholm in 1912), the Women's 4×400m relay was held for the first time in the 1972 Munich Olympic Games, whereas the Mixed 4×400m relay event was introduced for the first time in the Tokyo Olympic Games in 2021. A difference between the 4×100m and the 4×400m relay events is that the latter is also included in the short track (formerly indoor) athletics competitions.

The efficiency of a relay team is estimated using various kinds of assessment methods such as the Technique Index (Tindex), the time in which the baton is inside the exchange zone, the time to pass the baton, and the distance in which the baton is exchanged (Pollitt et al., 2018). Tindex, namely the difference between the sum of the season best times of the members of the 4×400m relay team in the 400-m dash and the best time registered for the 4×400m relay team in the same season, is commonly regarded as an indication of the technical efficiency of a relay team (Saraslanidis, 2010).

Another interesting topic concerning the 4×400m relay team is the tactic, namely the order in which each runner is placed within the relay team in order to gain a possible advantage against the opposing relay teams (Schmolinsky, 1983) or to optimize each runner's capability and individual characteristics (Mallet, 2004b).

The factors to define the order are the sprinting capabilities, the specification in a certain athletics discipline, the starting ability, the effectiveness concerning the baton take-over, the psychological profile, and the physique (Mallet, 2004b; Saraslanidis, 2010; Schmolinsky, 1983). The most usual tactic is the faster runner to run the final stage of the relay. Another option is to place the most competitive athlete as the last runner (Saraslanidis, 2010).

Despite the existing reports about the performance in the 4×100m sprint relay (Pollitt et al., 2018), there is limited information concerning the performance and the tactics in the 4×400m relay and even less information regarding the 4×400m relay in the short track competitions. Thus, the aim of the study was to investigate the performance indices and the tactics of the short track 4×400m relay teams and to examine possible sex differences. It was hypothesized that no Tindex and tactical differences will exist between the Men's and Women's short track 4×400m relay teams.

Methods. Participants: The 400m season best performances of the athletes who participated as members of the 33 Men's and 31 Women's teams who competed in the 4×400m relay events in the 2022 and 2024 World Indoor Championships in Athletics. The order of running within their team and the official team performance throughout the Championships were retrieved from the Official Reports published by World Athletics. The Tindex for the evaluation of the baton exchange efficiency was calculated as the difference of the sum of the relay team members' 400-m season best performance minus the team's 4×400m best time. The 400-m season best for the participants was documented according to the statistics announced by World Athletics and data from other websites containing athletics results and biographies. The results of this search were also used to define the tactic of each 4×400m relay team, namely the order from the fastest (=1) to the slowest (=4) runner and their positioning within the 4×400m relay team. The study was conducted in line with the Declaration of Helsinki and the Institution's Research Committee Ethics Code. Informed consent from the analyzed runners was not obtained, since the study was conducted using data retrieved from a publicly available database.

Data analysis: A selection of the publicly available data was conducted. The inclusion criteria for further analysis were:

- the 4×400m relay teams were not disqualified or did not finish the race,
- all members of the 4×400m relay teams had a performance documented for the 400-m dash, and
- the documented 400-m dash performance was a season best or at least for the 12 months prior the examined competition.

Based on the selection criteria, the parameters for 28 Men's ($n = 112$ individual performances) and 30 Women's ($n = 120$ individual performances) 4×400m relay teams were included in the analysis.

Statistical analysis: Data are presented as mean \pm standard deviation (*SD*). The normality of the data was checked using the Kolmogorov-Smirnov test ($p >$

0.05).

The possible sex differences in 4×400m relay performance and Tindex were examined with the Independent Samples *T*-test. The effect size was estimated using Hedges' *g*. Values of 0.20, 0.50, and 0.80 indicated small, medium, and large effect size, respectively.

The chi-square (χ^2) test was used to test the possible sex differences concerning the tactic. Cramer's *V* was used to determine the strength of the associations revealed after the χ^2 test.

The level of significance was set at $\alpha = 0.05$ for all statistical procedures. The SPSS 29.0 software (International Business Machines Corp., Armonk, NY, USA) was used for the execution of all statistical analyses.

Results. The results referred to the 4×400m relay performance and Tindex are presented in Table 1. Results revealed a significant ($p < 0.05$) difference in the 4×400m relay performance between men and women. However, no sex differences ($p > 0.05$) were observed for the Tindex.

Table 1. Mean \pm standard deviation of the 4×400m relay performance and Tindex between the Men's and Women's 4×400m relay teams in the last two short track Athletics World Championships.

parameter	Men's teams (n = 28)	Women's teams (n = 30)	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>g</i>
Performance (min:s)	3:07.15 \pm 0:02.00	3:29.15 \pm 0:02.33*	36.598	<0.001	9.39
Tindex	0.39 \pm 1.23	-0.06 \pm 1.53	1.203	0.234	0.23

NOTE: *: $p < 0.05$.

Regarding the tactics, 17 and 14 different combinations of runner placements were revealed for the Men's and Women's 4×400m teams, respectively. Figure 1 depicts the results for the tactics for the Men's (Figure 1a) and Women's (Figure 1b) 4×400m relay teams. The fastest runner was placed last in 9/28 and in 11/30 cases in the Men's and Women's 4×400m relay teams, respectively. In detail, the most common tactic (13.8%) for the Men's 4×400m relay teams was to place the fastest runner 2nd. For the Women's 4×400m relay teams, the most common tactic (13.3%) was to place the fastest runner last, after the slowest runner, who run 3rd.

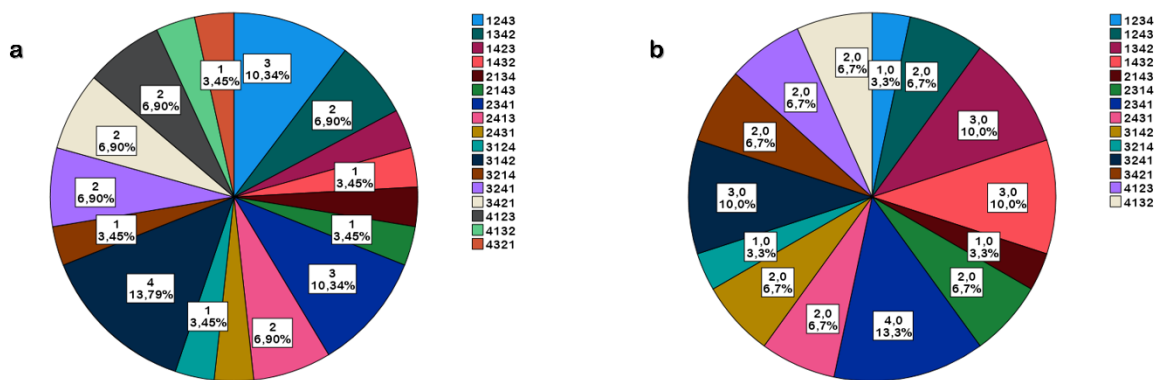


Figure 1: Results for the tactics for the Men's (Figure 1a) and the Women's (Figure 1b) 4x400m relay teams (see the text for details).

Finally, the results of the χ^2 test revealed no sex differences ($p > 0.05$) for the allocation of runners based on their season best in all four stages of the 4x400m relay teams.

Discussion. The findings the present study suggest that despite the performance (official time) was significantly different between the Men's and Women's short track 4x400m relay event, no Tindex and tactical differences did exist.

Due to the nature of the event, sex differences have been observed for the performance of the 4x400m event (Mallet, 2004a). Due to the difference in the track shape and its dimensions compared to the outdoor track, the performance in the examined Men's and Women's short track 4x400m relay eventd were slower than those reported for outdoor major athletics competitions (Mallet, 2004a). Another factor is the time of the competitive season where the short track championships are held, as it is early in the competitive season, whereas the outdoor major athletics competitions are held in late summer and at the end of the competitive season.

A variety of tactics were observed. This is typical, as the order of the runners is determined from a number of factors. For example, it has been proposed (Mallet, 2004b) that the order of the runners can be changed due to the level or even the round of competition (i.e., from heats to the final). Also, if the relay team has limited chances for a successful outcome in the competiton, then it is common to place the two fastest runners in the first two stages of the relay, followed by the slowest runners, in order to increase the possibility to achieve a better outcome (Saraslanidis, 2010).

There are some limitations in the study. There was no recording of the actual performance level of the members of the examined 4x400m relay teams, i.e., by analyzing their results in the 400-m dash event that might have competed in the same short track championship. In addition, further insight on the subject of the present study could have been retrieved by analyzing the splits of each runner within the 4x400m competition. Both factors are recommended to be included in

future studies on the topic.

In conclusion, the relay team tactics and baton exchange efficiency were found not to be different between the Men's and Women's short track 4×400m relay events. Thus, training related to the exchange of the baton can be the same in men and women. This is an advantage for the training of runners preparing to compete in the newly introduced Mixed 4×400m relay event.

References:

1. Mallett, C. (2004a). An analysis of the relay events in Athens 2004. In: Dales, G. G., & Mead-Tricard, L. (eds.), *The XVI I.T.F.C.A. Congress Proceedings* (pp. 86-89). Kalamazoo, MI: I.T.F.C.A.
2. Mallett, C. (2004b). Developing an adaptive motivational climate in Track and Field. In: Dales, G. G., & Mead-Tricard, L. (eds.), *The XVI I.T.F.C.A. Congress Proceedings* (pp. 22-27). Kalamazoo, MI: I.T.F.C.A.
3. Pollitt, L., Bissas, A., & Merlino, S. (2018). *Biomechanical report for the IAAF World Championships London 2017: 4 x100 m Relay Men's*. Leeds: Leeds Beckett University.
4. Saraslanidis, P. (2010). *Textbooks for the dash events*. Thessaloniki: Aristotle University of Thessaloniki Press Bureau.
5. Schmolinsky, G. (1983). *Track and Field*. Berlin: Sportverlag.

Sofia Tsolakidou

Graduate student

Vassilios Panoutsakopoulos

PhD, Assistant Professor,

Biomechanics Laboratory, School of Physical Education & Sport Science,

Aristotle University of Thessaloniki

(Thessaloniki, Greece)

STRUCTURE OF PERFORMANCE OF THE TOP U18 GREEK FEMALE HEPTATHLON ATHLETES

Цолакїду Софія, Пануцакопулос Васїліос. Структура виступу кращих семиборок Греції у змаганнях U18.

Ключові слова: працездатність, підлітковий вік, швидкість, сила, аналіз основних компонентів

Key words: performance, adolescence, speed, strength, principal components analysis

Introduction. It is common believe that the combined events (contemporary the Men's decathlon and the Women's heptathlon) are performed by well-trained athletes in all aspects of strength and conditioning factors. The examination of the contribution of each discipline in the overall combined event performance, namely the structure of performance, depicts the individual profile regarding the build-up of the performance in the combined event. Thus, useful information can be retrieved about the optimization of the training process to increase performance

(Vinduskova, 2003).

To identify performance profiles in the combined events, past research has utilized correlation analysis and cluster analysis techniques, as well as factor analysis and principal components analysis (PCA). PCA is a statistical procedure that transforms a large number of highly intercorrelated variables to a decreased number of uncorrelated linearly combined (i.e., “orthogonal”) computed factors called principal components. For example, in the Women’s heptathlon, the use of PCA identified two principal components for the achievement of performance, with one of them representing exclusively the throwing disciplines of the event (the shot put and the javelin throw; Fanshawe, 2012). This example shows how the use of PCA can aid to the extraction of information concerning the dependency of an individual's performance profile by reducing the larger number of the performed events (seven in Women’s heptathlon: 100 m hurdles, high jump, shot put, 200 m, long jump, javelin throw, and 800 m) into the two- or three-dimensional coordinates of the extracted factor scores on the plot of the individual scores on the rotated principal components.

Previous research about the Women’s Olympic heptathlon using PCA revealed that the so called “technical disciplines”, where speed is essential for performance (namely the 100-m hurdles race and the long jump), were of higher importance compared to the decreased weighing of 800m dash (Karlis et al., 2003). However, there is limited information about the structure of performance in adolescent female heptathletes. Thus, the aim of the study was to examine the structure of performance of the heptathlon in young female athletes using PCA. It was hypothesized that a speed- and a strength-dependent component will be extracted, which will assist to classify adolescent female heptathletes based on their individual performance profile.

Methods. Participants: The study was conducted in line with the Declaration of Helsinki and the Institution’s Research Committee Ethics Code. Informed consent from the analyzed heptathletes was not obtained, since the study was conducted using data retrieved from a publicly available database. In total, 206 heptathlon performances in the Women’s U18 category from 2013 to 2023 were recorded from the Hellenic Amateur Athletics Federation (SEGAS) website (<https://www.segas.gr/oi-kalyteroi-es-ana-etos/>).

Data analysis: A selection of the publicly available data was conducted. The inclusion criteria for further analysis were:

- the athlete was not of a younger age category (i.e., U16),
- the athlete was within the yearly top-10 performances in the U18 age category, and
- the athlete had concluded all seven disciplines within the heptathlon event.

Based on the selection criteria, 98 cases were included in the analysis (performance mean \pm standard deviation: 4207.36 ± 423.35 points; range: 3449 – 5892 points).

Statistical analysis: Data are presented as mean \pm standard deviation (*SD*). A two-

tailed Pearson's correlation was used to detect the relationships among the overall heptathlon performance and the points scored in each separate discipline. Then, a PCA with a Varimax rotation after Kaiser normalization on the data from the 98 selected cases was executed to examine the individual tendency toward speed- or strength-dependency for the achievement of the overall performance in the heptathlon. The Bartlett's test of sphericity and the Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy were performed. The number of principal components in the extracted factor matrix was determined by the number of eigenvalues larger than one. Differentiations among the examined cases concerning the tendency for a speed- or strength-dependency were searched by plotting the individual factor regression scores on the rotated principal components. The level of significance was set at $\alpha = 0.05$ for all statistical procedures. The SPSS 29.0 software (International Business Machines Corp., Armonk, NY, USA) was used for the execution of all statistical analyses.

Results. The results referred to the points scored for each separate discipline and its correlation with the overall heptathlon performance are presented in Table 1. Table 1 also depicts the correlation matrix among the points scored for each separate discipline. Results revealed that the most contributing discipline to the overall performance was the 100-m hurdles race, while, in average, the lowest scoring was observed in the javelin throw. Most of the correlation analyses revealed significant ($p < 0.05$) correlations. However, the shot put was not significantly ($p > 0.05$) related with the running disciplines (100 m hurdles, 200 m, 800 m).

Table 1. Mean \pm standard deviation (*SD*) of the points scored for each separate discipline and the correlation coefficient (*r*) with the points scored as the overall heptathlon performance ($n = 98$).

Discipline	POINTS	100mH	High jump	Shot put	200m	Long jump	Javelin throw	800m
Heptathlon	4207.4 \pm 423.4	.72**	.67**	.52**	.74**	.73**	.50**	.50**
100mH	751.1 \pm 107.5	-	.45**	.13	.73**	.50**	.04	.32**
High jump	605.7 \pm 101.2		-	.19*	.33**	.49**	.26**	.15
Shot put	553.8 \pm 87.6			-	.14	.22*	.61**	.01
200m	662.7 \pm 82.1				-	.60**	.02	.52**
Long jump	586.0 \pm 87.2					-	.19	.28**
Javelin throw	472.6 \pm 114.0						-	-.04
800m	576.4 \pm 101.0							-

NOTE: *: $p < .05$; **: $p < .01$.

The extraction of principal components was justified (Bartlett's test of sphericity: $\chi^2 = 230.475$, $p < .001$; Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy = .68). The PCA revealed the existence of two principal components that

explained 64.4% of the variance of the performance parameters, with their variable scores being presented in Figure 1a.

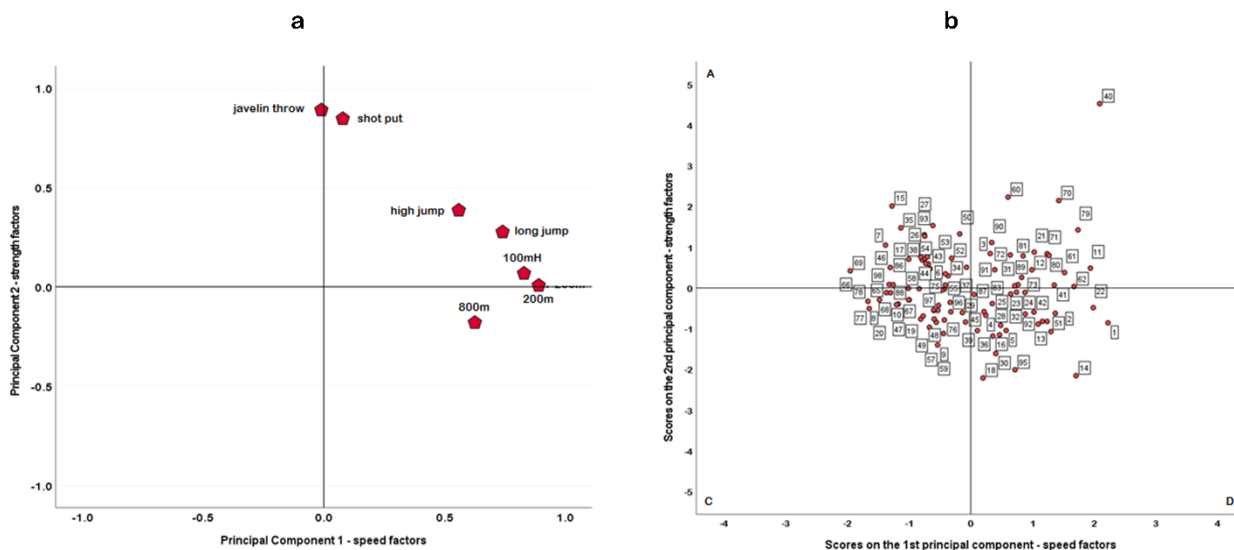


Figure 1: Results of the principal component analysis (see the text for details).

The first rotated principal component, which accounted for 41.4% of the variance, was interpreted to be associated with a speed-dependent performance profile (eigenvalue: 2.9), since it was linked with the running and jumping disciplines. In detail, the points scored in the 100-m hurdles race, the 200-m race, the long jump, and the high jump were highly and positively loaded on this factor (loadings: 0.66–0.84; commonalities: 0.46–0.79). Positive relationships on this principal component (individuals spotted in sections B and D, Fig. 1b) indicated fast athletes, while negative relationships (sections A and C) represented slow athletes.

The second rotated principal component accounted for 23.0% of the variance (eigenvalue: 1.61) and was related with the throwing disciplines (the shot put and the javelin throw). The points gained in the throwing disciplines had high positive loadings of 0.85 and 0.89 respectively on this factor (commonalities: 0.72–0.79). Positive relationships on this principal component (individuals spotted in sections A and B, Fig. 1b) suggested strong athletes, while negative relationships were interpreted to represent weak athletes (sections C and D). Based on the individual regression scores on the two principal components, 24.5% of the examined cases were identified as slow and strong, 20.4% as fast and strong, 29.6% as slow and weak, and 25.5% as fast and weak.

Discussion. The findings of the present study revealed that the performance in heptathlon of top Greek U18 female athletes could be classified based on speed- and a strength-dependent components. In addition, the majority of the individual performance profiles were identified as slow and weak performers.

The PCA in the present study confirmed past findings that the throwing disciplines in the Women's heptathlon (namely the shot put and the javelin throw)

comprise a separate component of the overall heptathlon performance (Fanshawe, 2012; Gassmann et al., 2016). However, based on the factor loadings, the 800-m dash was assigned to the “speed” factor, which did not confirm past research (Gassmann et al., 2016).

The results of this study are in agreement with the literature since, in approximation, a similar heptathlon performance structure was found for female athletes in the U18 category (Borovaya et al., 2022), because, in that age category, the 100-m hurdles race was found to contribute the majority of points to the overall heptathlon performance, while the javelin throw contributed the least. Based on past research, it seems that the contribution of the seven disciplines to the overall heptathlon performance are more balanced in the older age categories (Borovaya et al., 2022), with the javelin throw being considered having the “highest training-specific development potential” (Gassmann et al., 2016).

There are some limitations in the study. The performances retrieved from the database were achieved in a single competition and did not present the actual personal bests in each discipline. Thus, the classification of an athlete in the speed- and strength-dependent spectrum might be misleading. In addition, the points scored in each separate discipline were used in the analysis. However, the conversion formula for the running, jumping, and throwing events are suggested to be not weighted equally, as in some disciplines the increase in performance does not correspond to a proportional increase in points (Gassmann et al., 2016). Thus, this fact should be considered for the generalization of the present findings. Finally, there was not a concrete correlational structure among the examined variables.

In conclusion, it is recommended for Greek coaches to include multifaceted training stimuli in the training process of Greek U18 female heptathletes during their athletic development. Nevertheless, a larger emphasis on the further improvement of the javelin throw performance is required.

References:

6. Borovaya, V. A., Netsvetaeva, E. S., Vrublevskiy, E. P., & Sevdalev, S. V. (2022). Improving the efficiency of training qualified athletes in the athletics heptathlon. *Theory and Practice of Physical Culture*, (11), 39-42.
7. Fanshawe, T. (2012). Seven into two: Principal components analysis and the Olympic heptathlon. *Significance*, 9(2), 40-42. <https://doi.org/10.1111/j.1740-9713.2012.00561.x>
8. Gassmann, F., Fröhlich, M., & Emrich, E. (2016). Structural analysis of women's heptathlon. *Sports*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.3390/sports4010012>
9. Karlis, D., Saporta, G., & Spinakis, A. (2003). A simple rule for the selection of principal components. *Communications in Statistics-Theory and Methods*, 32(3), 643-666. <https://doi.org/10.1081/STA-120018556>
10. Vinduskova, J. (2003). Training women for the Heptathlon - A brief outline. *New Studies in Athletics*, 18(2), 27-36.

Vassilios Panoutsakopoulos,
PhD, Assistant Professor,
Biomechanics Laboratory, School
of Physical Education & Sport Science,
Aristotle University of Thessaloniki
(Thessaloniki, Greece)

Georgios Tsoungkos,
BSc, National Coach,
Hellenic Amateur Athletics Federation (SEGAS)
(Athens, Greece)

Georgios Papaiaikovou,
PhD, Secretary, Kostas Chimonides'
Athletes and Friends Club
(Thessaloniki, Greece)

DIFFERENCES IN THE HIGH JUMP TECHNIQUE EVALUATION CRITERIA SCORES BETWEEN GREEK MALE AND FEMALE U16 ATHLETES

Пануцакопулос Василіос, Цугкос Георгіос, Папаякову Георгіос. Відмінності у критеріях оцінювання техніки стрибка у висоту між грецькими спортсменами чоловіками і жінками U16.

Ключові слова: продуктивність, якісний аналіз, гендерні відмінності, легка атлетика, підлітковий вік

Key words: performance, qualitative analysis, gender differences, athletics, adolescence

Introduction. The Fosbury Flop technique is the most commonly technique to perform the high jump, since its specific features, i.e., the inverted “J”-like shape approach and the clearing of the bar with an arched back which differentiate this technique from its predecessors, optimizes performance in this athletic jump event. The parameters that interpret the effectiveness of the approach are the step contact and aerial time, the step frequency and length, the approach speed, and the curvature of the path of the approach at its last three steps and the inward lean of the body (Panoutsakopoulos & Kollias, 2012; Tidow, 1993). As for the take-off phase, besides the take-off velocity, height and angle, the parameters that are usually used to determine the effectiveness of the technique are the knee angle of the take-off leg, the angle of the lead leg thigh, the angle of the trunk position and the angles of forward/backward of the body (Panoutsakopoulos et al., 2014).

Past research has shown that, during the long-term athletic development of the athletes, male high jumpers present larger performance gains from the cadet to the senior category compared to female athletes (Frutos et al., 2013). These differences were attributed to various sex differences that are enhanced by maturity such as anthropometric differences, differences in physical fitness parameters and

differences in executing the high jump technique (Frutos et al., 2013).

To evaluate the effectiveness of the technique, coaches use observational tools such as Model Technique Analysis Sheet. In a typical Model Technique Analysis Sheet, a synoptic depiction of the successful technique is presented, along with the illustrated (in sketch or photo) structure (movement phases) and a short description about the ideal position or movement of the involved body segments in each particular kinetic phase of the technique, which are considered to be the criteria of the effective execution of the sports movement (Tidow, 1993). The identification of the fulfillment or not of a criterion contributes to the qualitative assessment (in terms of success – failure, etc.) of an athlete's technique (Kyriakidis et al., 2022).

To conclude, the technical elements at the approach, take-off, and bar clearance phases of the high jump are determining factors that describe the effectiveness of the high jump technique and, consequently, define performance. However, there is limited information regarding the sex differences in the high jump technique of young adolescent athletes. The aim of the study was to examine the possible sex differences in the technique evaluation items of the high jump event between male and female young athletes. It was hypothesized that no differences will be revealed concerning the technical execution of the high jump between Greek Men and Women U16 athletes.

Methods. Participants: The study was conducted examining 16 Greek male (15.3 ± 1.0 yrs) and 16 Greek female (15.6 ± 1.0 yrs) U16 athletes at high jump competitions in the 2022 and 2023 competitive seasons. The inclusion criterion was the high jumpers to record a mark during the examined competition. The study was conducted in line with the Declaration of Helsinki and the Institution's Research Committee Ethics Code. Ethical approval was granted by the Research Committee of the Aristotle University of Thessaloniki (ethical approval no.: 260574/2022/06-10-2022). Parental informed consent was obtained to proceed to further data analysis.

Data analysis: The attempts of the participants in the high jump event of the 2022 and 2023 editions of the "Chimonides Athletics Meeting" were recorded with two cameras (Samsung Galaxy S6 & Samsung S7 Edge, Samsung, Incheon, South Korea; sampling frequency: 60fps). Both cameras were fixed on tripods placed on the field in a right angle, with their optical axis aiming at the middle of the bar (Figure 1).

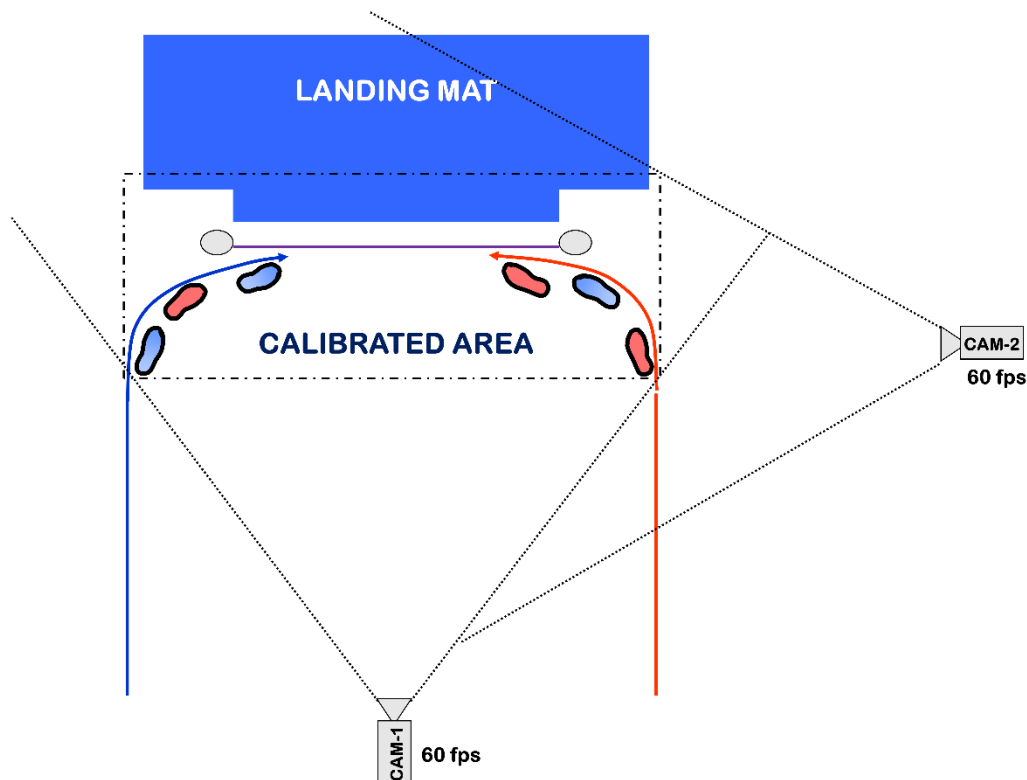


Figure 1: The positioning of the cameras and their field of view.

The attempt where the participant cleared the bar at the highest height was selected for further analysis. The selected videos from both cameras were synchronized using as reference the field that depicted the take-off for the bar clearance and were simultaneously reviewed field by field using the Kinovea 0.9.4 software (©2021: Joan Charmant and the Kinovea Community).

To assess the effectiveness of the high jump technique, the Model Technique Analysis Sheet used by Panoutsakopoulos et al. (2014) was used. The evaluation criteria examined in the present study were those assessing the technique elements that are essential for the last stride of the approach (7 items), the take-off for the bar clearance (7 items), the flight phase to reach maximum height (7 items), and the bar clearance (6 items). The adequate fulfillment or the failure to address the requirements in a criterion item were coded as 1 (fulfillment) and 0 (failure), respectively.

Statistical analysis: The chi-square (χ^2) test was used to test the possible sex differences in the scores per criterion item. Cramer's V was used to determine the strength of the associations revealed after the χ^2 test. The level of significance was set at $\alpha = 0.05$. The SPSS 29.0 software (International Business Machines Corp., Armonk, NY, USA) was used to conduct the statistical analyses.

Results. The average performance for the examined Greek U16 high jumpers was 1.68 m (standard deviation: 0.13 m) for the males and 1.54 m (standard deviation: 0.12 m) for the females. Table 1 presents the descriptive statistics of the scores depicting the assessment of the technique elements. Results revealed that only about two-thirds of the examined criteria were adequately fulfilled by the

participants, with the success scores in the examined items being $66.4 \% \pm 16.5$ and $61.2 \% \pm 10.5$ for males and females, respectively. Per phase, the last stride of the approach was executed with the less failures in the accomplishment of the criteria (success scores = $76.8 \% \pm 16.4$ and $74.1 \% \pm 17.5$ for males and females, respectively). On the opposite, the least successfully performed phase was the bar clearance (success scores = $50.0 \% \pm 36.0$ and $55.2 \% \pm 22.5$ for males and females, respectively).

Table 1. Mean \pm standard deviation of the scores in the examined evaluation criteria (= 27).

Technique Phase	Male high jumpers (n = 16)	Female high jumpers (n = 16)	100% success
Overall technique	17.9 \pm 4.5	16.9 \pm 2.8	27
Approach-last stride	5.4 \pm 1.1	5.2 \pm 1.2	7
Take-off	4.7 \pm 1.5	3.9 \pm 1.1	7
Flight phase for max height	4.9 \pm 1.4	4.4 \pm 1.3	7
Bar clearance	3.0 \pm 2.2	3.3 \pm 1.4	6

Regarding the criteria, all jumpers successfully performed the swing phase of the free leg at the last step of the approach and looked the bar at the initial stage of the flight phase. In both males and females, the lowest success scores (31.3% and 25.0% for males and females, respectively) were recorded for the lowering of the swing leg during the initial stage of the flight phase.

Finally, the results of the χ^2 test revealed no sex differences ($p > 0.05$) for the vast majority of the examined criteria. However, significant sex differences were revealed for the balanced lifting of the shoulders during the take-off phase ($\chi^2 = 4.800$, $p = 0.028$, $V = 0.387$), the abduction of the upper extremities during the initial stage of the flight phase ($\chi^2 = 6.348$, $p = 0.012$, $V = 0.445$), and the arching of the body during the bar clearance ($\chi^2 = 3.865$, $p = 0.049$, $V = 0.348$). The male high jumpers failed in a larger percentage to over-extend their torso during bar clearance compare to the female athletes. On the opposite, the female high jumpers failed in a greater extend in the assessment of a balanced lift of their shoulders during the take-off and the abduction of the upper extremities during the initial stage of the flight phase than the male athletes.

Discussion. The findings of the present study suggest that the examined Greek male and female U16 high jumpers failed to accomplish about a third of the evaluation criteria included in a Model Technique Analysis Sheet. In addition, significant sex differences were revealed in a criterion in each phase from the take-off onwards, where the female high jumpers had a larger percentage of failure in the criteria evaluating the effectiveness of the upper limb's motion.

The results of the present study are in agreement with past reports that technique differences existed between male and female high jumpers across the developmental ages, which seemed to be enlarged as age progressed (Frutos et al., 2013). The researchers attributed the differences mainly in the kinematic factors.

This is logical, as the need to optimize the kinematics of the athletic technique is related with specific body configurations to execute effectively the task within the limits of ability of a given athlete. For example, during the curved phase of the approach, a high jumper can easily achieve a larger inward lean when the approach speed is high. Furthermore, the use of a dynamic double arm swing can aid to increase the height of take-off and to effectively transfer momentum (Tidow, 1993).

Significant sex differences were observed for the arm swing technique in the take-off and the early stage of the flight phase. In the present study, female high jumpers failed in a larger percentage to fulfill the requirement to lift their shoulders in a balanced manner during the take-off and to abduct their arms when starting the bar clearance. This can be attributed to the fact that a considerable number of female athletes tend to use a single rather a double arm-swing technique (Panoutsakopoulos & Kollias, 2012). In addition, the majority of top Greek male high jumpers were found to have a significant contribution to their vertical take-off speed from the work produced due to their arm swing (Panoutsakopoulos et al., 2014).

There are some limitations in the study. Only one attempt was selected for analysis for each participant. This could lead to record random evidence that might not be representative of the athlete. Nevertheless, it is widely considered that the most effective technique is accomplished at the best performance of an athlete. In addition, the study was conducted in editions of an athletics meeting, where no eligibility rules apply concerning the entry to the competition. Thus, the male and female competitors could not be matched based on performance level or ranking. Future studies should also examine the variability in the success scores of the evaluation criteria included in the high jump Model Technique Analysis Sheet within a competition and also during an entire competitive season.

In conclusion, a considerable amount of technique errors was detected in the examined Greek male and female U16 high jumpers, with significant sex differences in three evaluation items. Thus, coaches should design age- and gender-specific training programs to optimize high jump performance in adolescent athletes.

Acknowledgement: The study is part of Research Project #74975 of the Research Committee of the Aristotle University of Thessaloniki (ethical approval no.: 260574/2022/06-10-2022), which is funded by the “Kostas Chimonides’ Athletes and Friends Club”. The authors declare no conflict of interest, as the funder had no role in the design of the study, the data acquisition and analysis procedures, and the decision to present the results.

References

1. Frutos, J. B., Elvira, J. L. L., & Andrés, J. M. P. (2013). Diferencias de género en salto de altura según categorías de edad. *Apunts Educación Física y Deportes*, 111(1), 62-69. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/1\).111.06](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/1).111.06)
2. Kyriakidis, G., Panoutsakopoulos, V., Paraschos, I., Chatzopoulos, D., Yiannakos,

A., & Papaiaikovou, G. (2022). The impact of blended learning and direct video feedback on primary school students' three-step ball throwing technique. *International Journal of Computer Science in Sport*, 21(2), 43-68. <https://doi.org/10.2478/ijcss-2022-0010>

3. Panoutsakopoulos V., & Kollias I. A. (2012). 3D biomechanical analysis of women's high jump technique. *New Studies in Athletics*, 27(3), 31-44.

4. Panoutsakopoulos, V., Theodorou, A. S., & Kollias, I. (2014). 3D kinematical analysis of the top Greek male high jumpers. *Kinesiologia – Section: Biology*, 5(2), 71-84.

5. Tidow, G. (1993). Model technique analysis sheets. Part VIII: The Flop High Jump. *New Studies in Athletics*, 8(1), 31-44.

Atul Patel

Ph.D. Scholar

Department of Physical Education and Sports,

Pondicherry University

Jisha Abraham

Ph.D. Scholar

Department of Physical Education and Sports,

Pondicherry University

Aman Kumar

Physical Education Teacher (PET), Bihar

(India)

ENHANCING WOMEN'S PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL CAPACITIES THROUGH MEDITATION: A SOCIOCULTURAL PERSPECTIVE ON GENDER EQUALITY IN SPORTS AND SOCIETY

Патель Атул, Абрахам Джіша, Кумар Аман. Підвищення фізичних та психологічних здібностей жінок шляхом медитації: соціокультурна перспектива гендерної рівності у спорті та суспільстві.

Ключові слова: фізичні здібності, психологічні здібності, гендерна рівність.

Abstract. *This review explores the role of meditation in improving women's physical and mental health, particularly in the context of sports and societal roles. By looking at various academic studies, including case studies and comparative research, this paper discusses how meditation has evolved from a historical practice to a modern tool for empowerment. It highlights the obstacles women face in adopting meditation and offers strategies for its wider acceptance. The benefits of meditation in creating a level playing field in sports and other physically demanding professions are also examined. Furthermore, the paper considers how empowering women through meditation can lead to broader societal changes and suggests policy and support measures for its adoption.*

Introduction

The move of women into sports and physically demanding jobs is a step forward, allowing them to showcase their skills and gain wider recognition for their abilities. Yet, this progress comes with its own set of hurdles. Women in these

fields often have to demonstrate their worth under intense scrutiny, all while dealing with the physical demands of their roles. These pressures make it clear there's a pressing need for methods that support both their mental and physical health.

Meditation, known for improving focus, emotional strength, and physical well-being, stands out as a powerful tool for empowerment. Its benefits, such as lowering stress, boosting brain function, and aiding in physical recovery, are now backed by science. These advantages are crucial in environments where peak mental and physical performance is required. For women, meditation offers a way to sharpen their mental clarity, handle stress better, and improve their overall physical condition.

This review looks into how meditation can play a part in enhancing the physical and psychological strengths of women, focusing on sports and the potential broader impacts on society. Through an examination of various academic sources, this paper sheds light on meditation's role in overcoming the challenges faced by women in demanding roles, its benefits, the obstacles to its widespread adoption, and how it can be more effectively integrated into their lives. It suggests that meditation is not just a tool for personal growth but also a means to promote a more inclusive and resilient culture (Ojha, 2013).

Literature Review

The Journey of Meditation

Meditation's journey from ancient spiritual practice to a modern health and wellness tool is fascinating. Originally, it was a way to deepen spiritual connections and increase self-awareness across various cultures. Only recently have scientists started to explore and confirm its numerous benefits for both mind and body, sparking a widespread adoption of meditation practices for health improvement. Hindu

Meditation's Role for Women

The story of meditation takes on added dimensions when considering women's experiences. In the past, societal norms often restricted women's roles and opportunities. Meditation has become a means for personal growth and empowerment, helping women gain confidence and resilience. This is especially true in areas like sports and professional careers, where meditation helps women meet and overcome challenges (Burke et al., 2017).

Meditation in the World of Sports

Sports provide a clear view of how meditation can benefit women. It improves focus, lowers anxiety, and helps manage stress – key for anyone looking to succeed in competitive fields. For women, these benefits do double duty, aiding performance and helping navigate the extra challenges they face. Studies show that women athletes using meditation can improve in focus, handle pain better, and stay calm under pressure, pointing to meditation's role in evening out the competitive

landscape.(Kim & Kim, 2021)

Challenges in Embracing Meditation

Despite its benefits, introducing meditation into training routines is not straightforward. Stereotypes that label meditation as just a spiritual or leisure activity can detract from its value in enhancing athletic performance. Moreover, mental training often takes a backseat to physical training in sports, slowing the acceptance of meditation practices.

Access to meditation resources also varies widely. Economic status, awareness levels, and institutional support can all influence who gets to benefit from meditation. Overcoming these obstacles requires dedicated efforts to educate on meditation's benefits, challenge existing stereotypes, and make meditation a standard part of training at all levels.

Psychological Pressures on Women

The mental and emotional landscape for women, both in sports and broader society, involves navigating both external expectations and personal ambitions. This balancing act can lead to stress and the feeling of being overwhelmed, known as "role overload." Competitive environments amplify these pressures, demanding mental clarity, emotional stability, and resilience.

Demands of Meditation Practice

Meditation itself demands dedication and discipline. Beginners might find it challenging to deal with distractions and discomfort, and the practice requires vulnerability—openness to examining one's thoughts and feelings without judgment. This can be particularly tough in societies where emotional openness is not always valued.

Methodology

This study conducts a focused narrative literature review, analyzing several key research papers to explore meditation's role in enhancing women's physical and psychological capacities, particularly within the realm of sports. These papers were chosen based on their publication in peer-reviewed journals within the last 20 years, their specific focus on the effects of meditation practices such as mindfulness, transcendental meditation, or guided visualization on empowering women in sports, and their direct relevance to the physical and/or psychological impacts on female athletes. From each paper, we extracted essential information like the type of meditation examined, study design, participant demographics, and the key findings regarding meditation's psychological and physical effects, including its role in promoting a more equitable environment in sports. This data enabled a structured analysis, identifying common themes and insights as well as gaps in existing research. Employing a thematic synthesis, we organized the findings to present a nuanced narrative on how meditation supports women's empowerment in sports, highlighting psychological benefits like stress reduction and enhanced focus, physical improvements in performance and recovery, challenges in meditation adoption, and its potential to make sports more inclusive.

This comprehensive approach lays a solid foundation for discussing how meditation can elevate women's capabilities in sports and impact broader societal views on gender dynamics.

Discussion

The exploration of various studies shows how meditation significantly boosts women's physical and mental abilities, especially in the sporting world. By merging insights from the research papers, this discussion paints a comprehensive picture of meditation's positive impacts, the unique challenges faced by women in sports, and how tailored meditation practices can overcome these hurdles. (Rojiani et al., 2017)

Women in sports juggle the physical requirements of their activities with the mental and emotional challenges stemming from competitive pressures and societal norms. The literature points out that female athletes frequently endure higher levels of stress, anxiety, and performance pressure, exacerbated by prevailing gender stereotypes. These elements can deeply affect their performance, overall happiness, and ongoing engagement in sports. (Grant, 2019)

In response, meditation – especially practices centered around mindfulness – emerges as a powerful tool to alleviate these psychological and emotional burdens. The research underlines meditation's effectiveness in sharpening focus, lowering anxiety, enhancing emotional control, and nurturing a state of calm and resilience. Such advantages are invaluable for athletes striving to uphold top performance levels in high-stress situations while also caring for their mental health and well-being.

Conclusion and Future Direction

This review has highlighted meditation's vital role in boosting both the physical and mental strength of women in sports, helping them overcome specific obstacles and contributing to a fairer competitive environment. Looking ahead, it's essential for future studies to engage in long-term research to fully understand meditation's lasting effects on female athletes. Additionally, creating uniform meditation training methods that can be adopted across various sports disciplines and skill levels will be crucial.

By addressing the mental and emotional challenges that female athletes face with the supportive power of meditation, we're not just improving individual performance; we're also building a foundation for more robust, focused, and triumphant competitors. Furthermore, promoting a sporting culture that values mental health as much as physical fitness can lead to significant progress in achieving gender equality and enhancing women's empowerment far beyond the sports arena. This conclusion draws from the insights of esteem research papers, showcasing meditation as an essential support for female athletes. It serves as a guide for incorporating meditation into athletic training and supports a comprehensive strategy for developing athletes.

References:

1. Burke, A., Lam, C. N., Stussman, B., & Yang, H. (2017). Prevalence and patterns of use of mantra, mindfulness and spiritual meditation among adults in the United States. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1827-8>
2. Grant, D. A. (2019). Mindful Sport Performance Enhancement: Mental Training for Athletes and Coaches. *The Sport Psychologist*, 33(4), 344. <https://doi.org/10.1123/tsp.2019-0114>
3. Kim, T. Y., & Kim, J. H. (2021). Performance enhancement through meditation in athletes: Insights from a systematic review of randomized controlled trials. *Explore*, 17(5), 403–409. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.02.003>
4. Ojha, D. R. (2013). Role of Yoga and Meditation In The Empowerment of Women ; an Ethical Perspective. *IOSR Journal of Engineering*, 03(04), 01–05. <https://doi.org/10.9790/3021-03410105>
5. Rojiani, R., Santoyo, J. F., Rahrig, H., Roth, H. D., & Britton, W. B. (2017). Women benefit more than men in response to college-based meditation training. *Frontiers in Psychology*, 8(APR), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00551>

Chandana Eswar

*PhD, Assistant Professor,
Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University,
(Puducherry, India)*

**BREAKING THE MOULD: THE LINGUISTIC DISPARITY BETWEEN
'SPORTS' AND 'WOMEN'S SPORTS'**

Есвар Чандана. Відмінність лінгвістичних понять «спорт» та «жіночий спорт»

Ключові слова: спорт, жіночий спорт, диспропорція

Abstract. This paper delves into the prevalent gender bias in sports discourse, examining why the term "women's sports" is commonly used while the equivalent for men is simply referred to as "sports." Through a comprehensive review of literature, we explore the historical, cultural, and sociological factors contributing to this linguistic discrepancy and its implications for women's athletic opportunities and recognition within the sports industry. The analysis sheds light on the need for a more inclusive and equitable approach to sports representation and media coverage.

Key words: Sports, Women Sports, Disparity

Introduction

The world of sports has long been a domain dominated by men, where the achievements, triumphs, and narratives of male athletes have historically taken centre stage. However, in recent decades, there has been a significant shift towards acknowledging and celebrating the accomplishments of female athletes. Despite this progress, a subtle yet pervasive linguistic bias continues to persist, showed by the stark contrast between the terms "sports" and "women's sports."

When we think of sports, the mind often conjures images of iconic events like the Olympics, World Cup, Super Bowl, Premier Leagues and other prestigious competitions where male athletes compete at the highest levels (Messner 2013). The term "sports" is inherently gender-neutral, encompassing a wide range of disciplines and activities that showcase human physical ability and competitive spirit. It is a term deeply ingrained in our cultural lexicon, synonymous with athleticism, dedication, and excellence.

On the other hand, the qualifier "women's" attached to sports creates a distinction, a separate category that implies a deviation from the norm. This linguistic differentiation subtly reinforces the notion that male athletes represent the default standard, while female athletes are an exception or an addendum to the sporting landscape (Scraton 2018). It reflects broader societal attitudes and historical biases that have traditionally marginalized women in sports and relegated their achievements to a secondary status.

The disparity in language usage between "sports" and "women's sports" is not merely semantic; it has tangible implications for how female athletes are perceived, supported, and valued within the sports industry. The term "women's sports" can unintentionally diminish the significance of female athletes' accomplishments, framing them as a role or specialized interest rather than integral participants in the sporting world.

In doing so, we hope to contribute to the ongoing dialogue on gender equality in sports and advocate for a more inclusive and equitable approach to sports representation. By challenging linguistic norms and promoting a shift towards gender-neutral language in sports discourse, we can foster a more supportive and empowering environment for female athletes to thrive and be recognized for their exceptional talents and achievements.

Literature Review

The linguistic disparity between "sports" and "women's sports" is deeply rooted in historical and cultural contexts. Throughout history, sports have been primarily associated with masculinity, reinforcing the idea that athleticism and physical prowess are inherently male traits (Hargreaves 2000). This historical bias has perpetuated the marginalization of women in sports and contributed to the underrepresentation of female athletes in media coverage, sponsorship opportunities, and overall recognition within the sports industry.

Research indicates that media coverage of sports tends to prioritize men's events and competitions over women's, further amplifying the disparity in visibility and exposure (Billings et al. 2015). This unequal representation not only impacts the perception of female athletes but also influences the level of investment and support they receive from stakeholders such as sponsors, broadcasters, and governing bodies.

Moreover, the language used to describe female athletes and their achievements often differs from that used for male athletes. Female athletes are

frequently subjected to objectifying and gendered language, focusing on their appearance, marital status, or family roles rather than their athletic abilities (Kane 2012). This gendered framing contributes to the overall devaluation of women's sports and reinforces stereotypes that undermine the legitimacy of female athletes' achievements.

Implications and Recommendations

The linguistic disparity between "sports" and "women's sports" has significant implications for gender equality in sports and the broader societal perception of female athletes. By perpetuating the idea that male athletes represent the default standard, while female athletes are a deviation from this norm, the current language reinforces existing biases and hinders progress towards a more inclusive and equitable sports culture.

To address this issue, several recommendations can be considered:

1. **Promoting Gender-Neutral Language:** Encouraging the use of gender-neutral language in sports discourse can help challenge existing biases and promote inclusivity. Instead of referring to sports as "men's sports" and "women's sports," using terms like "men's athletics" and "women's athletics" can contribute to a more balanced representation.

2. **Increasing Media Coverage:** Media outlets should strive to provide equal coverage and visibility to men's and women's sports, highlighting the achievements and talents of female athletes alongside the male counterparts. This can help change the societal perceptions and normalize the presence of women in sports.

3. **Empowering Female Athletes:** Supporting initiatives that empower female athletes, such as mentorship programs, leadership opportunities, and equal access to resources and facilities, can help level the playing field and foster a more supportive environment for women in sports.

4. **Educational Initiatives:** Educating the public, including fans, sponsors, and policymakers, about the importance of gender equality in sports and the impact of language on perceptions can lead to positive change and greater recognition of female athletes' contributions.

Conclusion

In conclusion, the linguistic disparity between "sports" and "women's sports" reflects deeper societal biases and historical inequalities that have marginalized female athletes for generations. Addressing this linguistic bias is crucial for promoting gender equality in sports and creating a more inclusive and supportive environment for female athletes to thrive. By challenging existing norms, promoting gender-neutral language, and advocating for equal representation and opportunities, we can break the mould and pave the way for a more equitable future in sports.

References:

1. Adair, D., & Norton, M. (2021). Gender, media and sport: Challenging gendered media representations of female athletes in the print media. In D. Adair & M. Norton (Eds.), *Handbook of Research on Media Literacy in Higher Education Environments* (pp. 308-324). IGI Global.
2. Billings, A. C., Angelini, J. R., & MacArthur, P. J. (2015). Equality and sports media. In *Routledge Handbook of Sport and New Media* (pp. 224-234). Routledge.
3. Cooky, C., Messner, M. A., & Hextrum, R. H. (2015). Women play sport, but not on TV: A longitudinal study of televised news media. *Communication & Sport*, 3(2), 203-230.
4. Cottle, S., & Alibhai-Brown, Y. (2018). News, gender and power. In S. Cottle & Y. Alibhai-Brown (Eds.), *Gender and Newsroom Cultures* (pp. 1-14). Routledge.
5. Duncan, M. C., & Messner, M. A. (2005). The media image of sport and gender: A content analysis of college athletics coverage on local television news. *International Review for the Sociology of Sport*, 40(2), 165-182.
6. Hargreaves, J. (2000). *Heroines of sport: The politics of difference and identity*. Routledge.
7. Kane, M. J. (2012). The language of sports. In J. Nauright & C. Parrish (Eds.), *Oxford Handbook of Sports History* (pp. 147-163). Oxford University Press.
8. Messner, M. A. (2013). No play for most people: Class, gender, and space in sports media. *Sex Roles*, 69(3-4), 209-219.
9. Messner, M. A., Cooky, C., & Hextrum, R. H. (2013). Gender in televised sports: News and highlights shows, 1989-2009. *Communication & Sport*, 1(3), 203-230.
10. Pfister, G. (2017). *Sport and women: Social issues in international perspective*. Routledge.
11. Scraton, S. (2018). Women's studies and sport. In *Routledge Handbook of the Sociology of Sport* (pp. 130-144). Routledge.
12. Toffoletti, K. (2017). *Women sport fans: Identification, participation, representation*. Taylor & Francis.
13. Wensing, E., & Pfister, G. (2019). *Women, media, sport: Challenging gender values*. SAGE Publications Ltd.
14. Wijk, C. van, & Trenholm, I. (2018). *Women and media: A critical introduction*. Routledge.

Iryna Skrypchenko
*PhD, Associate Professor,
Head Department of Physical Education
and Tactical & Special Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*

Victor Schastlyvets
*Lecturer,
Department of Physical Education
and Tactical & Special Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
(Dnipro, Ukraine)*

Oleksandr Skaliy
*Doctor of Science, Professor
director of the Institute of Sports and Physical Culture
University of Economics, Ambassador of the Congress of Poland
(Poland)*

GENDER SPECIFICS OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS IN EXTRACURRICULAR TIME IN THE CONDITIONS OF WAR

Скрипченко Ірина, Счастливецъ Віктор, Скалій Олександр. Гендерні особливості рухової активності студентів у позаурочний час в умовах війни.

Key words: volume of motor activity, individual characteristics, sports priorities.

The need for movement is a biological need of the human body, which plays an important role in its vital activities and is inextricably linked with active muscle activity, which contributes to adaptation to the environment. A sufficient level of motor activity of students is the basis of proper development and formation of the body.

According to Ukrainian scientists, over the past four years, the amount of physical stress on the body of student youth has significantly decreased. Experts associate this with the coronavirus pandemic and the martial law and the territory of Ukraine, which was introduced in connection with Russia's aggression against our state. The introduction of distance learning in educational institutions has led to a significant increase in the volume of training, because physical education is also conducted online. All this contributes to increasing immobility, limiting muscle effort and, accordingly, causes diseases of various systems of a young person's body.

Observations of scientists are not comforting. The war took a toll on the mental health of young people. Scientists note that young people have decreased motivation for classes, apathy, depression, and fear. According to psychologists, under the influence of war, modern youth suffer from such problems as anxiety disorder, post-traumatic stress disorder (PTSD), depression, dissociative disorders (voluntary social isolation, depersonalization, derealization, reluctance to talk,

catatonic syndrome), behavioral disorders (in particular, aggression, antisocial and criminal behavior, tendency to violence) [1, 2]. Instead, young people 18-24 most believe in interaction with other people, sports, hobbies and travel. According to them, being in shape helps them spend time with other people (17%), exercise (12%), hobbies and travel (10% each). Despite the fact that young people aged 18-24 have the lowest level of assessment of their own mental health, they demonstrate the most resilience and optimism.

Physical culture and sports can counteract the negative consequences of restricting students' movement regime, be an important means of preserving and strengthening health, comprehensive development, improving work capacity and reducing fatigue, increasing the body's resistance to various diseases during the study period. However, according to experts, not every motor activity is effective, but only that which has a health and development focus [3, 4].

This study aims to study students' interest in playing various sports and determining their physical activity during extracurricular hours, taking into account gender differences in war conditions.

Research results and their discussion. Research was conducted at the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (DSUIA) in 2023. 92 persons were interviewed and examined, of which 61 (66.3%) were women and 31 (33.7%) were men, who were studying in legal specialties.

Physical culture researchers believe that the volume of physical activity per week should be 6-10 hours for people over 25 years old, 10-14 for 18-25 years old, 14-21 for schoolchildren, and 21 for preschoolers. – 28 hours a week.

Physical exercises should be carried out in accordance with the age and physiological capabilities of the body, taking into account its individual characteristics and abilities, under self-monitoring of physical condition or under the supervision of a doctor [3]. The need for motor activity is individual for each person. Each person should satisfy his needs with the help of physical culture in order to increase working capacity, preserve and strengthen health, and prolong active longevity.

From Figure 1, we can see that the motor activity of young people is very low and less than 2% of students have intensive motor activity. At the same time, it was found that 20.6% of students do not devote time to physical education and sports at all, of which 12.9% are men and 24.5% are women.

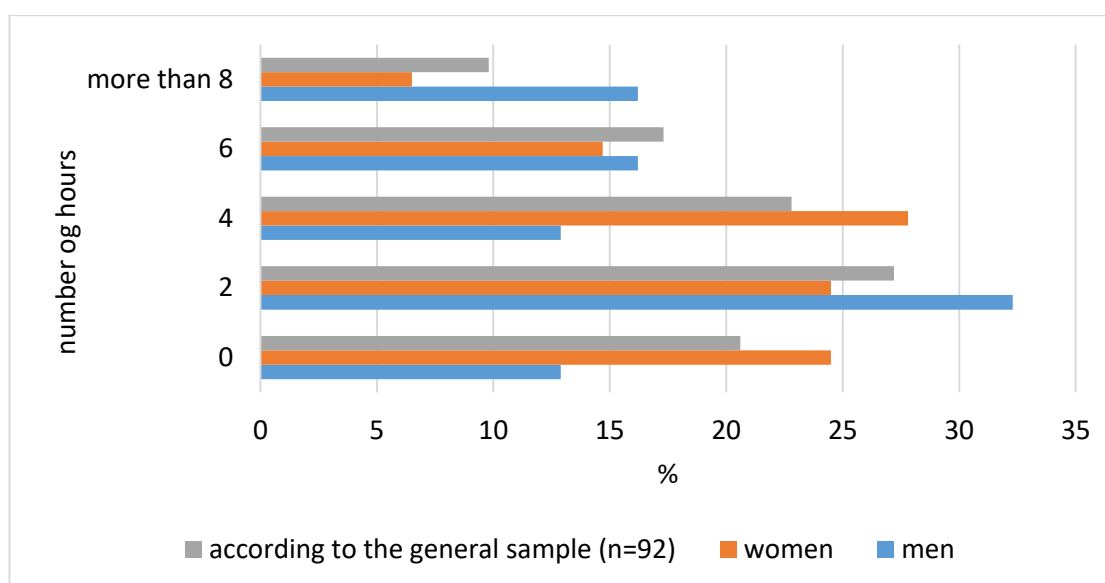


Fig. 1. The amount of time spent on physical activity per week

Part of the student youth satisfies the minimal motor activity by taking part in sports sections. The analysis of the obtained results showed that among female students, the priority motive for engaging in physical education and sports is the motive to improve health. The level of material and technical support plays an important role in motivating female students to engage in physical exercises. The majority, knowingly or as a result of ignorance, denies the only way to save their health, devoting only a small part of their free time to physical education.

A third of respondents (34.8%) do not want to work in sports sections on a permanent basis. Most people had short-term experience of classes from 1 to 6 months, but did not show effort and interest in this type of active recreation: 29% of men and 37.7% of women, respectively. Physical education and sports help strengthen the cardiovascular, nervous, and respiratory systems, and contribute to the health of the musculoskeletal system. Despite the deterioration of the economic, social and political situation, 17.3% of respondents continue to engage in various sports, which they have been practicing for more than 7 years (Fig. 2). 62.3% of women and 71% of men regularly practice their favorite sport.

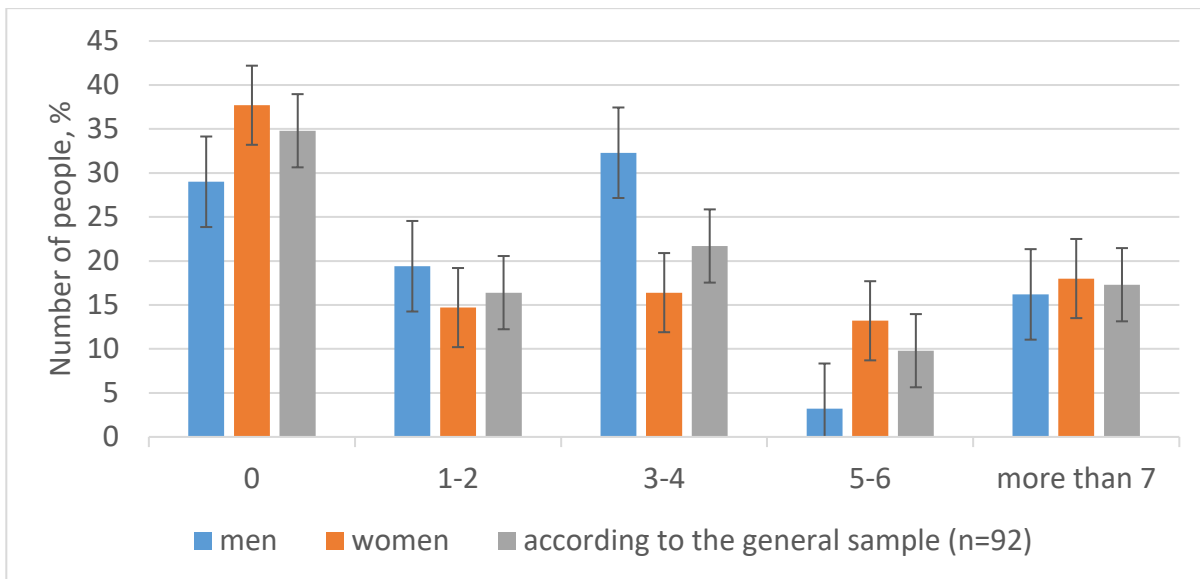


Fig. 2. The seniority of classes in sports sections in various sports

Analyzing the answers of the interviewees, we found out that the most popular sports that female students are able to practice in their free time under martial law are game sports (volleyball, basketball) and dance. Men prefer boxing and football, a slightly smaller percentage attend sports training and engage in strength sports (arm wrestling, powerlifting) and martial arts (taekwondo, MMA, etc.) (Fig. 3).

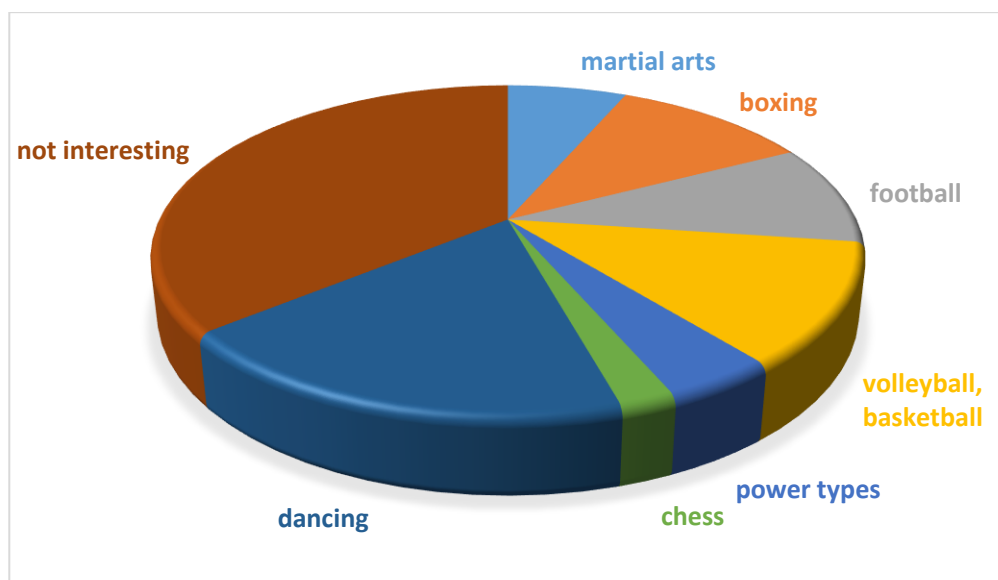


Fig.3. Types of sports that respondents practice in their free time.

It would be appropriate to emphasize that in modern conditions of war, physical exercises become a powerful antidepressant for Ukrainian youth. Studies by scientists and practitioners claim that the antidepressant effect of regular

physical exercise can be compared to powerful antidepressants. Just half an hour of exercise a day for 3-5 days a week significantly reduces symptoms of depression. Regular exercise also helps you achieve and maintain a healthy body weight. It is also noted that some people overcome nervous stress in the conditions of war due to the consumption of a large amount of food, that is, the consumption of more calories during the day, so physical exercises will help them to cope with excess calories, as a result of which the metabolism improves [5, 6].

Conclusions. Quarantine measures and a full-scale war globally changed society and its habits, priorities changed. Therefore, it is more important than ever to talk about the importance of a healthy lifestyle and physical activity as an important component of the physical and mental well-being of young people. The research we conducted showed that in the conditions of the war, the opportunities and interest of student youth to engage in various types of physical activity significantly decreased. A third of the respondents in wartime do not exercise and have a zero level of physical activity in their free time. If we take into account the remote teaching of physical education in Ukraine in higher education institutions in recent years, then we ascertain the catastrophic state of physical health of the majority of modern Ukrainian youth. Lack of motivation and opportunities to engage in physical education (limited or no access to sports infrastructure; destroyed sports infrastructure; lack of security, threat of shelling, constant air alarms; uncontrollable exercise performance) are becoming a social problem in modern society.

References:

1. Марчик В. І. Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни. Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом : монографія / за ред. проф. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. С. 44–54.

2. Samokhvalova I., Rybalko P., Morhunov O. Physical activity and motivation for physical education classes of female students of higher education institutions. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2020, № 10 (104). 235-244 <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2020.10/235-244>.

3. Мороз Ю.В., Скрипченко І.Т. Виховний потенціал фізичної рекреації. Матеріали Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук» (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.) Мелітополь: ТДАТУ. Том 1. С.213-215

4. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh Ram Mohan, Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Scientific Bulletin of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. 2021. 2. 415-427 <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2021-6-415-427>

5. Chobotko I. I., Skrypchenko I. T., Rozhechenko V. M. Methods Of Organizing Classes In Special Physical Training In The System Of Physical Education And Sports. Promising Areas For The Development Of Physical Culture, Sports, Fitness And Recreation. Publishing House “Baltija Publishing”. 2023. 409-419 <https://doi.org/10.30525/978-9934-26->

314-9-17

6. Skrypchenko I. T. Students' experience Of Using Ergometer «Concept-2» During Independent Physical Education In The Process Of Education In University. Physical Culture in University Education: World Practice and Modern Trends: a collection of materials from the International Scientific and Practical Conference (Dnipro, April 13, 2023). ДДУВС, 2023. С. 90.

Mensur Vrcić

PhD, Full professor

Faculty of Physical Education and Sport,

University of Sarajevo, BIH

Ratko Pavlović

PhD, Full professor

Faculty of Physical Education and Sport,

University of East Sarajevo, BIH

Sladana Rakić

PhD, Assistant professor

Faculty of Physical Education and Sports Management,

Singidunum University, Serbia

Nikolina Gerdijan

PhD, Associate professor

Faculty of Physical Education and Sport,

University of Banja Luka, BIH

IMPLEMENTATION OF ISOKINETIC EXERCISE IN FITNESS

*Менсур Врчіч, Ратко Павлович, Сладжана Ракіч, Ніколіна Гердіян.
Впровадження ізокінетичних вправ у фітнес.*

Ключові слова: фітнес, ізокінетичні вправи, тренувальні протоколи, адаптація.

Abstract. The isokinetic method appeared in the 60 years of the 20th century in the training program of astronauts, as a consequence of their osteoporosis problem, which arises due to being in a state of weightlessness. It was then that isokinetic dynamometers were used for the first time in clinical research. Isokinetic dynamometers made it possible to exercise at constant angular velocities, regardless of the magnitude of the generated force in any part of the movement. This characteristic of isokinetic dynamometers is also the basic principle of operation of all isokinetic trainers, and is reflected in the constant angular speed of movement of the extremities. Today, this method is significantly implemented in fitness training.

Key words: *fitness, isokinetic exercise, training protocols, adaptation*

Introduction. Modern fitness programs include the use of modern exercise methods, training models and adequate exercise protocols. Isokinetics was first mentioned as a training method for astronauts in the space program of the most developed countries. It is known that the main health problem of astronauts is the occurrence of osteoporosis, due to being in weightlessness. That is why, at the end

of the 60s of the 20th century, the astronauts of NASA developed an exercise system, which will be able to be used in weightlessness, so that people, who are under the extremely reduced influence of gravity, would not have muscles atrophy, which would cause the appearance of osteoporosis (Marcus, 2001; Bascévan, & Crnjak, 2013). It was then that isokinetic dynamometers were used for the first time in clinical research, which made it possible to exercise at constant angular speeds, regardless of the size of the generated force in any part of the movement, which also defines the basic principle of operation of all isokinetic trainers (constancy of angular speed). Namely, when the angular velocity of movement of the trained extremity equals or exceeds the angular velocity limit set by the dynamometer, an equally large counterforce is created to ensure a constant angular displacement during movement.

This exercise concept also represents the basic difference between isokinetic exercise and all other known methods of physical exercise. Today, we can find devices that measure the muscle strength of any segment of the body in an open or closed kinetic chain, in concentric, eccentric or combined mode, through angular speeds from 1°/sec to 500°/sec, and even isokinetic bicycles (Vrcic et al. 2015). Isokinetic muscle action consists of a fixed speed of movement and variable resistance. It has been proven that the constant speed of movement of the extremities at an angle is not accompanied by a constant speed of muscle shortening (Milanovic, 2007). Some advantages of exercising in the isokinetic regime of muscle contractions, compared to exercising at isotonic or isometric The greatest advantage of isokinetic resistance lies in the fact that a muscle group can be exercised to its maximum potential during the entire range of motion of the joint, with the amplitude and speed being adjustable, and the results reliable (Drouin et al., 2004).

Isokinetic Exercise. Isokinetic exercises are widely used in the field of applied kinesiology and clinical rehabilitation. These exercises involve performing movements at a constant speed with varying resistance, increasing muscle strength and range of motion. Some machines help isolate and control the movement of the target muscle while regulating the pace of the exercise by fluctuating resistance throughout the range of motion. Various attachments on the machines can also isolate and target specific muscle groups.

An example of isokinetic exercise would be using an exercise bike at a constant speed or in many exercise routines that include strength training with cables or machines to target any muscle group. Because of its low risk of injury, people often use it to recover from injuries or illnesses. Recently, more and more often in the process of recreational exercise in elite fitness centers. The primary advantages of isokinetic exercise compared to other exercise methods (Vrcic et al., 2015):

- 1) individually created exercise protocols based on precise and exact parameters of the initial state of the muscular and joint system, provide optimal prerequisites for maximum effects of the training process,

2) efficiency - the muscle is dynamically activated to its maximum capacity, constantly, during the entire range of motion,

3) strengthening the musculature without straining the associated joints,

4) the possibility of developing strength (lower speed) or muscle endurance (higher speed),

5) the resistance is adjusted to the exerciser's strength capacity, at every moment during the entire range of motion. This enables the rehabilitation of even fresh injuries, as well as early postoperative rehabilitation (e.g. already a few days after arthroscopic meniscectomy),

6) the resistance is adjusted separately for each extremity, i.e. there is a possibility of targeted strengthening of the muscles of only the injured extremity,

7) resistance exists in both directions of movement, which enables the establishment of balance between antagonistic muscle groups (rehabilitation and prevention – correction of imbalance, which also means reducing the possibility of injury),

8) great importance in preoperative preparation (preserved muscle strength, later leads to a much faster recovery),

9) there is no muscle inflammation due to the fact that there is no accumulation of lactic acid and no significant microtrauma of muscle fibers during concentric muscle contractions

10) The possibility of choosing training protocols for targeted types of muscle contractions - for example, only concentric type of muscle contractions,

11) independent performance of eccentric training without the help of other people, which is not possible in classic training with external load,

12) a wide range of angular velocities and range of motion when training individual muscle groups,

13) significant increase in muscle strength and power during isokinetic training of both the trained and contralateral (untrained) limb and

14) rehabilitation is extremely fast, on average 3 weeks, for most injuries, which enables the return to work and sports activities in the shortest possible time.

Isokinetic Training. One of the most widespread and studied forms of human physical exercise, which includes the systematic application of submaximal and maximal contractions, aimed at overcoming different types of resistance. Regardless of the methodical approach, the regime of muscle work and the trained region of the body, it is known that such an exercise system increases muscle strength and power and improves functional motor performance (Markovic, 2003). The concept of exercising on isokinetic trainers, intended for the development of strength and power, the systematic application of planned, programmed and permanently controlled exercise protocols of individual muscle groups, connected to one joint, at constant angular velocities of movement of the extremities in the trained joint. This training method in the scientific and professional literature is called isokinetic training and is most often applied to healthy people, with the aim of maximizing neuromuscular function, determined through measures of strength

and power. Also, this training on the isometric trainer is recommended for every individual, in whom the weakness of a certain muscle group has been established by testing (Horstmann et al., 2000), and is especially indicated in the following categories:

- 1) athletes or recreationists with extremely strong muscle atrophy,
- 2) in the preoperative preparation of athletes, so that later they can return to the desired state as quickly as possible,
- 3) early postoperative rehabilitation, especially in operations on the joints themselves, where it is necessary to carefully and gradually load the joints (other types of exercises can be dangerous),
- 4) some specific injuries, such as, for example, an injury to the anterior cruciate ligament, in which one should not exercise at all before the dynamic stabilizers of the knee are sufficiently strengthened, without ensuring the joint's complete stability,
- 5) injuries in top athletes or other persons for whom the speed of recovery is extremely important,
- 6) preventive training aimed at eliminating bilateral and reciprocal deficits,
- 7) unilateral training of the uninjured, healthy extremity, with the aim of activating the contralateral muscle groups and
- 8) supplementary fitness training.

The greatest advantage and one of the fundamental principles of isokinetic training is the principle of individualization, which refers to the idea that training must be carried out individually, in accordance with the abilities, potential, features and specifics of the individual's sport (Bompa, 1994). The application of the isokinetic method requires the use of isokinetic trainers, which are most often designed in such a way as to enable the performance of isolation exercises, where the speed of movement is adjustable and regardless of how much force the athlete exerts when overcoming the load, the speed of movement is constant. The advantage is reflected in the fact that it is possible to perform isolated and combined muscle actions. Before the start of isokinetic training, isokinetic diagnostic testing of all muscle groups that dominate in a certain sport is performed. Based on such testing, for each muscle group (arm or leg) we precisely determine the strength, work, range of motion, torque curve and other parameters important for determining muscle strength and power, as well as the general status of the tested part of the locomotor apparatus. The obtained data are analyzed and given for each tested athlete his relative value, compared to the standard, classified specifically for his age, sex, height, weight and level of sports activity (Malacko, 2000).

Based on such results, precise isokinetic training, a specific program is created for each athlete, the so-called individual protocol. According to such a plan, exercises of extension and flexion, or abduction, adduction and rotation (depending on the muscle group) are performed daily. During exercise, there is a constant modification of the protocol, depending on: progress from one phase to

another, development of muscle strength and power, efficiency at different speeds, pain, fatigue, specific training goals, etc. Based on exercise protocols created in this way, isokinetic training has several advantages compared to other types of training.

In addition to the primary effect on muscle strength and power, isokinetic training has a number of other advantages:

- 1) increasing intermuscular coordination,
- 2) increase in neuromuscular activation,
- 3) increasing joint stability by specific, targeted strengthening of muscles (muscle groups),
- 4) stabilization and optimization of muscle function,
- 5) reduction of muscle imbalance and muscle atrophy i
- 6) increasing the stability of the joint, which prevents the possibility of re-injury.

Selection of Training Protocol. The choice of isokinetic training protocol is of primary importance for the success of the training process and the final effects of strength and power development. Namely, in this phase, based on the initial testing, the entire training process is planned and programmed, with all load parameters. The total training load in isokinetic training is expressed through volume parameters (number of sets, number of repetitions and/or duration of the exercise), and intensity parameters which are expressed through the size of the angular displacement per second ($^{\circ}/s$) and the amplitude of the movement. When choosing an isokinetic exercise protocol, one should consider factors such as the duration and speed of the exercise, the range of motion of the joint over which the exercise is performed, and the tension-length ratio of the muscle group being exercised. It is necessary to emphasize that isokinetic exercise protocols can and should be created for each subject, i.e. athlete, especially and that the basic rules of sports training are adhered to. Regardless of the primary goal, isokinetic training lasts an average of 4 to 12 weeks, with a frequency of 3 training sessions per week. Some authors believe that it is recommended to do proprioception exercises in addition to isokinetic training, especially if it is strength and power training after completed rehabilitation (Marković, 2009; Vrcić et al. 2015).

Physiological Basis of Adaptation to Isokinetic Training. It is clear that concentric isokinetic maximal effort training increases concentric peak torque, work and power. The physiological mechanisms of isokinetic training intended for the development of muscle strength and power have not been fully elucidated, however, there are several theories about the physiological response to isokinetic training. The first theory indicates that the increase in strength caused by isokinetic training is associated with an increase in enzyme activities, i.e. ATP-CP and the Krebs cycle. The second theory speaks of neural adaptation to isokinetic training and an increased ability to recruit more motor units and perhaps the recruitment of motor units to more economical way.

Changes in strength, power and motor performance, caused by systematic

progressive strength training, are the result of muscular (e.g. hypertrophy of muscle fibers, change in muscle geometry (Aagaard, 2003) and neural adaptations (e.g. increased activation of agonists and synergists, reduced co-activation of antagonists. In order to develop strength through hypertrophy, it is recommended to quickly perform 3-4 sets of 12-15 repetitions, with breaks between sets of 3 minutes for the intensity is 70% of the maximum.

Conclusion. Whether it is concentric or eccentric isokinetic exercise, it is evident that strength and power can be improved in the muscle and joint system on which it is applied. Today, isokinetic exercise is often used as part of a recommended or preventive exercise program. Differences in strength and power effects are most likely due to large differences between subjects and exercise protocol. However, it is evident that isokinetic training gives positive effects on strength and power, and that deviations in the magnitude of these effects may be a consequence of its specificities. It is also very important to determine the exact isokinetic exercise protocol, depending on the defined condition of the subject and possible indication.

References:

1. Aagaard, P. (2003). Training-induced changes in neural function. *Exercise and Sport Science Reviews*, 31(2), 61-67.
2. Bacevan, S., & Crnjak, M. (2013). Isokinetics-application in different sports, advantages and disadvantages. *Conditioning training*, 11 (2), 54-61.
3. Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training* (3rd ed.). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company
4. Drouin, J., Valovich-McLeod, T., Shultz, S., Gansneder, B., & Perrin, D. (2004). Reliability and validity of the Biodex system 3 pro isokinetic dynamometer velocity, torque and position measurements. *Eur J Appl Physiol*, 91, 22-9
5. Vrcic, M., Kovacević, E., Abazovic, E. (2015). *FITNESS - individual programs*. Textbook. Faculty of Sport and Physical Education, University of Sarajevo.
6. Horstmann, T., Venter, C., Axmann, D., Mayer, F., & Dickhuth, H. (1999). Reproducibility of isokinetic force measurements and EMG signals of the muscles surrounding the hip joint. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 50(1), S. 17-22.
7. Malacko, J. (2000). Basics of sports training. Fourth revised and supplemented edition. Belgrade: Sports Academy Belgrade.
8. Marcus, R. (2001). Role of exercise in preventing and treating osteoporosis. *Rheum Dis Clin North Am*, 27(1), 131-141
9. Markovic, G. (2009). Let's distinguish between strength and power in sports. Basics of fitness training. Zagreb. Vol. 7. br. 2. 9-11
10. Milanovic, D. (2007). Theory of training. Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.

Ibnu Noufal K V
Ph.D. Research Scholar,
Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University
Dr. G Vasanthi
Professor,
Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University
(India)

ROLE OF HORMONES IN REGULATING MUSCLE ACTIVITY DURING EXERCISE AND THEIR IMPACT ON RECOVERY PROCESSES

Ібну Нуфаль К. В., Васанті Г. Роль гормонів у регуляції м'язової активності під час фізичних вправ та їх вплив на процеси відновлення

Ключові слова: кортизол, тестостерон, гормон росту, післятренувальне відновлення.

Abstract. *Hormone regulation plays a crucial role in exercise physiology and muscle recovery through the composition of metabolic processes, facilitation of energy mobilization, and promotion of tissue repair and adaptation process. The article highlights the roles of Growth hormone (GH), cortisol, and testosterone in the post-exercise recovery phase and explores the critical function that hormones play in this process. Growth hormone (GH) and testosterone facilitate muscle protein synthesis and tissue regeneration, which improves muscle repair and adaptability. This improves recovery and eventual sports performance. On the other hand, persistently high cortisol levels might hinder recuperation by causing the breakdown of muscle proteins. Comprehending the complex interactions among these hormones is essential for creating customized recuperation plans that maximize post-workout recuperation and foster sustained athletic achievement. Our understanding of the fundamental processes of hormone regulation in post-exercise recovery will continue to be refined, and tactics for improving athlete recovery and performance will be informed by this study.*

Keywords: *Cortisol, Testosterone, Growth hormone, post-workout recuperation.*

Introduction: Hormonal regulation plays an essential role in exercise physiology and muscle recovery by composing metabolic processes, enabling energy mobilization, and promoting tissue repair and adaptation process. In response to exercise stimuli, hormones such cortisol, testosterone, and GH alter the synthesis, breakdown, and repair of muscle proteins. These hormonal reactions are essential for increasing muscle development (muscular hypertrophy), reducing tiredness, and reducing the risk of injury in athletes. Recognizing the hormonal balance involved during exercise facilitates the development of efficient training plans and recovery techniques customized to each individual's requirements, eventually optimizing sports performance and encouraging long-term physiological changes.

Cortisol:

Cortisol known as the "stress hormone," is plays a critical role in the physiology of exercise. When the body is under physical stress, the adrenal glands release this hormone, which controls glucose metabolism and makes it easier for muscles to use energy. Cortisol levels rise during exercise to meet the body's short-term energy demands, but prolonged high levels can damage muscle protein and hinder recovery.

Testosterone:

Testosterone is one of the main anabolic hormones required for muscle development and tissue repair. Testosterone, which is mostly produced in the testes in males and in lower levels in females, encourages the synthesis of muscle proteins, which increases muscular growth and strength. Sufficient amounts of testosterone promote muscular growth, oxygen carrying capacity of the muscles and adaptability to physical activity.

Growth hormone:

GH is essential for the development and maintenance of muscle. Pituitary gland-secreted GH promotes the synthesis of muscle proteins, improves tissue regeneration, and helps in fat metabolism. Increased GH levels during exercise facilitate muscle adaptation and recuperation, making it essential for maximizing athletic performance. The objective of this paper is to comprehensively explore the role of key hormones; cortisol, testosterone, and GH in regulating muscle activity during exercise and their impact on recovery processes. This paper aims to delve into the biochemical mechanisms underlying the actions of these hormones, their interactions with exercise stimuli, and their implications for muscle physiology and athletic performance.

Cortisol and Muscle Activity

The steroid hormone generated by the adrenal glands, cortisol, is essential for controlling muscular contraction during exercise. To meet the increased metabolic demands of working muscles, cortisol levels rise in response to physical stimuli. This causes glucose, one energy substrate, to be mobilized. This process, called gluconeogenesis, catalyses the conversion of amino acids into glucose and breaks down glycogen reserves in muscle and liver tissue. Although cortisol keeps energy levels stable during extended exercise, its effects can have a big impact on muscle physiology. The stimulation of muscle protein degradation, or proteolysis, is one of the main effects of cortisol on muscle tissue. Increased proteolysis, which breaks down muscle proteins into amino acids, can be brought on by elevated cortisol levels. Prolonged cortisol increase may lead to muscular catabolism and poor muscle recovery after exercise, even if it offers more substrates for energy synthesis. Furthermore, the anti-inflammatory characteristics of cortisol can control the inflammatory reaction to muscle injury brought on by exercise, affecting the degree of tissue adaption and repair.

Testosterone and Muscle Function

Muscle function is mostly regulated by testosterone, a major androgenic

hormone that is primarily generated in the testes of males and in lower amounts in the ovaries and adrenal glands of females. Because of its anabolic qualities, muscle protein synthesis is encouraged, aiding in the development and maintenance of muscular tissue. When testosterone binds to androgen receptors in muscle cells, signalling pathways are set off that promote protein synthesis, prevent protein degradation, and increasing in overall muscle mass. Beyond its function in the metabolism of proteins, testosterone affects muscular function by building muscle mass and strength. Studies have demonstrated that increasing or modifying testosterone levels can enhance muscular strength and performance indicators including muscle power output and maximum voluntary contraction force. Furthermore, testosterone has a role in the growth of muscle fibres, especially type II (fast-twitch) muscle fibres, which are essential for high-intensity training and explosive movements.

Furthermore, testosterone has been linked to the modulation of neuromuscular function, which may have an impact on the recruitment of motor units and coordination during physical activity. Exercise performance may also be indirectly impacted by its impacts on motivation and mood as they may affect a person's psychological state and inclination to engage in physical activity.

Growth Hormone and Muscle Adaptation

Growth hormone (GH), produced by the pituitary gland, is a key regulator of muscle adaptation, influencing various aspects of muscle physiology to promote growth, repair, and functional improvement. GH exerts its effects on muscle tissue through direct and indirect mechanisms, making it a critical factor in optimizing athletic performance and enhancing muscle adaptation to exercise.

One of the primary roles of GH in muscle adaptation is its stimulation of muscle protein synthesis, leading to increased muscle mass and hypertrophy. GH acts synergistically with insulin-like growth factor 1 (IGF-1), which is produced in response to GH stimulation, to promote protein synthesis and inhibit protein breakdown, thereby facilitating muscle repair and growth. Moreover, GH enhances the proliferation and differentiation of satellite cells, which are muscle stem cells involved in muscle repair and regeneration following exercise-induced damage. Moreover, GH enhances the proliferation and differentiation of satellite cells, which are muscle stem cells involved in muscle repair and regeneration following exercise-induced damage.

Role of Hormones in Post-Exercise Recovery

Each hormone has a unique function in promoting muscle development, repair, and the return of physiological homeostasis throughout the dynamic process of post-exercise recovery. Anabolic hormone testosterone aids in the synthesis and repair of muscle proteins, allowing muscles to heal and adapt to damage caused by exercise. Its rise after exercise promotes muscle growth and regeneration, which helps with recuperation and performance afterward.

In the same way, GH promotes the synthesis of muscle proteins and improves tissue regeneration, which helps to heal muscle damage brought on by

exercise. Additionally, GH stimulates satellite cell differentiation and multiplication, aiding in the processes of muscle adaptation and repair during recuperation. On the other hand, cortisol, sometimes referred to as the stress hormone, has complicated effects on the healing process after exercise. Acute elevations in cortisol levels can control the inflammatory response and release energy substrates; however, prolonged elevations can cause damage to muscle proteins and hinder recovery. Overproduction of cortisol may impede muscle adaptation and repair, hence lengthening the healing period and raising the possibility of overtraining-related injuries.

Conclusion: In conclusion, Hormones are important during recovery after exercise. GH and testosterone help with muscle adaptation and repair, while the effects of cortisol vary depending on whether it is elevated acutely or over time. Growth hormone and testosterone encourage the synthesis of muscle proteins and the regeneration of tissue, which helps with recuperation and improves performance later on. On the other hand, high cortisol release, particularly when chronic, can cause a breakdown of muscle protein and hinder recovery, which might lengthen recovery time and raise the risk of injury. In order to optimize post-exercise recovery, promote long-term athletic performance, and devise successful recovery programs customized to individual needs, it is imperative to comprehend the intricate interaction of these hormone reactions. We will continue to learn more and develop ways for maximizing athlete recovery and performance as long as the complex mechanisms behind hormone regulation in post-exercise recovery are investigated.

Reference:

1. Godfrey, R. J., Madgwick, Z., & Whyte, G. P. (2003). The exercise-induced growth hormone response in athletes. *Sports medicine*, *33*, 599-613.
2. Meeusen, R., Piacentini, M. F., Busschaert, B., Buyse, L., De Schutter, G., & Stray-Gundersen, J. (2004). Hormonal responses in athletes: the use of a two bout exercise protocol to detect subtle differences in (over) training status. *European journal of applied physiology*, *91*, 140-146.
3. Kraemer, W. J., Ratamess, N. A., & Nindl, B. C. (2017). Recovery responses of testosterone, growth hormone, and IGF-1 after resistance exercise. *Journal of Applied Physiology*, *122*(3), 549-558.
4. Tarpinning, K. M., Wiswell, R. A., Hawkins, S. A., & Marcell, T. J. (2001). Influence of weight training exercise and modification of hormonal response on skeletal muscle growth. *Journal of science and medicine in sport*, *4*(4), 431-446.
5. Hausswirth, C., & Le Meur, Y. (2011). Physiological and nutritional aspects of post-exercise recovery: specific recommendations for female athletes. *Sports medicine*, *41*, 861-882.
6. Mishica, C., Kyröläinen, H., Hynynen, E., Nummela, A., Holmberg, H. C., & Linnamo, V. (2021). Relationships between heart rate variability, sleep duration, cortisol and physical training in young athletes. *Journal of sports science & medicine*, *20*(4), 778.
7. Crewther, B. T., Cook, C., Cardinale, M., Weatherby, R. P., & Lowe, T. (2011). Two emerging concepts for elite athletes: the short-term effects of testosterone and cortisol on the neuromuscular system and the dose-response training role of these endogenous hormones. *Sports medicine*, *41*, 103-123.

Victoria Kornienko

*Doctor of Psychology, Ph.D., Associate Professor
Head of the Department of Psychology and Pedagogy
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
(Ukraine)*

THE FORMATION OF A CULTURE OF CARE FOR MENTAL HEALTH AS A COMPONENT OF THE PERSONALITY OF A UKRAINIAN IN THE CONDITIONS OF WAR

Корнієнко Вікторія. *Формування культури турботи про психічне здоров'я як складова особистості українця в умовах війни*

Ключові слова: *психічне здоров'я, підходи, стресові ситуації, психологічна культура*

Thus, according to Gradus Research, it was determined that after experiencing crisis and stressful situations, only about nine percent of people seek psychological help, and the reason for such a low percentage is the disturbing thoughts that relatives and friends will start to avoid them, to be ashamed of them, and 48% mention the fear of not getting or losing the desired job.

Currently, it is known that there are many provisions in the existing codes and other legal documents, which, according to the standards and evidence base of the WHO, do not contribute to the improvement of the mental health care system, because they have such negative phenomena as discrimination, stigma, inconsistent with modern medicine and science terminology, coercive measures of treatment and so on. This speaks of the outdated orientation of our legislation, which forms in people's minds a comparison of mental disorder with the principles of penal medicine and is a continuation of the theme of a low percentage of appeals to psychologists and other specialists for the recovery of mental health.

A large number of scientists who studied the impact of the war on human psychological health emphasize the changes that took place in the Ukrainian community both emotionally and cognitively. So, even before the beginning of the full-scale invasion of Russia, many Ukrainians had a number of psychological problems, such as social and isolation phobias, PTSD, syndrome, abandonment, losses, information stress, which arises as a response of the body to the flow of information around it, etc. After February 24, the number of psychological problems greatly increased and expanded, and the number of people suffering from such conditions increased hundreds of times, more than 15 million Ukrainians reported a deterioration in their mental health since the beginning of the war (according to the latest study of the International Organization for Migration) [1, 2, 5, 6].

Currently, in modern science, there are the following approaches to the study of mental health problems:

- a norm-centric approach, according to which health is considered as a set of

average statistical norms of perception, thinking, emotional response and behavior in combination with normal indicators of an individual's somatic state;

- the nosocentric approach involves the assessment of human behavior, actions and activities from the standpoint of finding and identifying deviations from the norm, identifying disease symptoms;

- the phenomenological approach interprets the problems of health and illness as fundamental principles of individual existence, which is based on understanding and compassion;

- a holistic approach, where health is perceived as a value acquired by a person in the process of its formation;

- the sociocultural approach defines health as a sociocultural variable, and its characteristics are relative and determined by specific social conditions and people's mentality;

- a discursive approach, where health is considered as a product of a certain discourse with its internal logic of flow;

- sociological approach - analysis of statistical data on the state of health of the population [4-7].

Therefore, in the case of experiencing a stressful situation in the patient's life, a system of significant relationships, higher regulatory mechanisms is activated, which is manifested, on the one hand, in characteristic ways of perception, experience, and evaluations, and on the other hand, in the features of adaptive behavior.

In the scientific guide, stress is a protective reaction of the body to external stimuli, a change in the social environment or traumatic events. Thanks to the feeling of stress, our body is able to adapt to changes and overcome certain difficulties [1, 2, 5-7].

Thus, according to N.S. Kostruba, experiencing stress related to martial law can both harm the mental health of the civilian population and mobilize internal and external resources to overcome its psychological consequences in the form of changes and improvements in interpersonal relationships, changes in life position and identification of strengths of one's own character [1, 3, 5].

We agree with the opinion of such scientists as Klapchuk, H.V. Dzyak, I.V. Muravov, I.V., who claim that a healthy lifestyle is not enough to be healthy and consider health as a combination of philosophical, pedagogical and psychological knowledge in the medical context, which are integrated into the culture of health as a personal attitude to a healthy form of human life [1, 3, 5].

The well-known Ukrainian scientist, Academician S. D. Maksimenko also emphasizes that the concept of mental health covers ways of harmonizing a person, his desires, ambitions, abilities, ideals, feelings and consciousness [3, 5, 7].

This gives us the right to emphasize that one of the important factors of mental health is the conscious cultural attitude of a person to all manifestations of his life activities. Therefore, a certain level of mental culture will enable a person to raise his mental functioning to a higher level.

It has been proven that mastering psychological culture will enable a person to increase his personal growth, allow him to cope with difficult life situations, preserve and strengthen his mental health.

And the powerful informational stress associated with the war events in the country, the constant complication of daily life, put before a person a difficult and important task - to master the culture of mental health in order to preserve socio-psychological adaptation and psychological well-being. An important prerequisite for this is knowledge of these symptoms, the patterns of their manifestation and development, in order to diagnose the pathology as soon as possible, correct it, and even better - to prevent it [1, 3, 5].

References:

1. Барчі Б. В., Апацька Я. Я. Якість життя як психологічна проблема. *Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей III Все української науково-практичної конференції (16–17 травня 2019 р., м. Мукачево) / ред. кол.: Щербан Т. Д. (гол. ред.) та ін. Мукачево: МДУ, 2019. С. 31–33.*
2. Грузева Т. С., Кульчицька Т. К. Сучасні тенденції психічного здоров'я та заходи щодо його поліпшення. *Психічне здоров'я*. 2004. 2 (3). С. 4–9.
3. Коструба Н.С. , Наукові перспективи №3 (33) 2023. С.339-349
[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3\(33\)-339-349](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-3(33)-339-349).
4. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник. за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. К. : Здоров'я, 2005. 312 с.
5. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. *Психологія*. 2002. № 1(1). С. 4 –6.
6. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh Ram Mohan, Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. № 2. 415-427
doi: 10.31733/2078-3566-2021-6-415-427
7. Чепелєва Н. В., Повякель Н. Т. Психологічна служба у вищих закладах освіти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2001. № 6. С. 2–4.

Jisha Abraham

Ph.D. Scholar

*Department of Physical Education and Sports,
Pondicherry University*

Midhun Kumar M A

Ph.D. Scholar

*Department of Physical Education and Sports,
Pondicherry University*

Atul Patel

Ph.D. Scholar

*Department of Physical Education and Sports,
Pondicherry University*

(India)

A COMPARATIVE STUDY OF MENTAL TOUGHNESS AND ATHLETE BURNOUT AMONG MALE AND FEMALE FIELD HOCKEY PLAYERS

Джиша Абрахам, Мідхун Кумар М А, Атул Пател. Порівняльне дослідження психічної витривалості та вигорання спортсмена серед чоловіків і жінок хокеїстів на траві.

Ключові слова: хокей на траві, вигорання спортсмена, психічна витривалість.

Keywords: Field Hockey players, Athlete burnout, Mental Toughness

Introduction. The athlete population is susceptible to a range of mental health issues. Researchers suggest that these challenges may arise from rigorous training, competitive pressures, and external and internal demands inherent in elite sports environments (Gould et al., 2002).

Athletes and coaches view mental toughness as a foundational element for attaining success in sports performance. This concept intertwines psychological principles with behavioural, emotional, and cognitive dimensions. Athletes exhibiting higher levels of mental toughness perceive stressful situations as challenges rather than threats. Moreover, most mentally tough athletes tend to employ effective coping strategies to mitigate the long-term effects of stress (Levy et al., 2012). Mental toughness comprises both reactive and proactive elements, enabling individuals to better withstand stressors of varying intensities, durations, and frequencies. Consequently, it offers enhanced protection against the challenges athletes encounter in their sporting endeavours (Gucciardi, 2017).

Athlete burnout manifests as a long-term consequence of an imbalance between an athlete's coping mechanisms and the persistent social, physical, and psychological stresses stemming from heavy workloads. It transcends being a simple reaction to stress; rather, it constitutes a multifaceted syndrome characterized by three primary symptoms: a reduced sense of accomplishment, physical/emotional exhaustion, and sports devaluation (Raedeke & Smith, 2001). Burnout among athletes has been linked to a

range of adverse consequences, including diminished motivation, dysfunctional coping strategies, symptoms of depression, reduced responsiveness to training, and ultimately, the decision to withdraw from competitive sports altogether. (Gustafsson et al., 2011)

The assessment of athletes now heavily relies on exceptional psychological attributes as a key factor. (Chang et al., 2012) Hence, the monitoring of athletes' psychological well-being holds substantial practical significance. In summary, this study focuses on investigating the difference in mental toughness and athlete burnout between male and female field hockey players.

Methodology

Participants and Procedure. A total of 110 inter-collegiate athletes (Mean age=19.79, Standard deviation =1.61) in the age range of 18 to 24 from Kerala with at least six years of experience were recruited for this study (male=55 and female =55). Confidentiality was ensured, and participants could withdraw at any time. No compensation was provided to the participants.

Instrument

Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). The Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) developed by Raedeke & Smith, (2001) comprises 15 items categorised into three sub-scales: emotional/physical exhaustion, reduced sense of accomplishment, and sport devaluation. Each sub-scale consists of 5 items, with item responses recorded on a five-point Likert scale ranging from (1) "almost never" to (5) "almost always". Higher scores indicate a greater level of burnout.

Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ) developed by Sheard et al. (2009) is a 14-item self-report questionnaire designed to assess total mental toughness along with three subscales: (a) Confidence, (b) Constancy, and (c) Control. Participants rate each item on a four-point Likert scale. Higher scores on the questionnaire indicate a higher level of mental toughness.

Statistical analysis. Descriptive statistics such as Mean and Standard deviation were used. The data normality was assessed by skewness and kurtosis. To investigate the differences in Mental toughness and Athlete Burnout between male and female players independent t-tests were used. A significance level set at 0.05 was used. Data analyses were done using IBM SPSS Statistics 16.0 for Windows.

Results. Table 1 shows the comparison results of mental toughness and athlete burnout between male and female Field Hockey players.

Table 1. Comparisons of Mental toughness and Athlete Burnout between male and female players.

Variables	Male		Female		t (110)	p
	M	SD	M	SD		
Mental toughness	39.38	3.866	37.64	3.033	2.634	.010
Athlete Burnout	34.04	5.359	36.96	8.349	2.193	.030

Note: SD = standard deviation; p = significance level; *p < 0.05; t = t statistic value.

Table 1 shows the mean, standard deviations, T-value, and P-value of Mental toughness and Athlete Burnout. The T-test result suggests a significant difference in mental toughness ($t=2.634$) and athlete Burnout ($t=2.193$) between male and female field hockey players. The study's findings indicated that males exhibited significantly higher levels of Mental toughness and females exhibited significantly higher levels of Athlete Burnout.

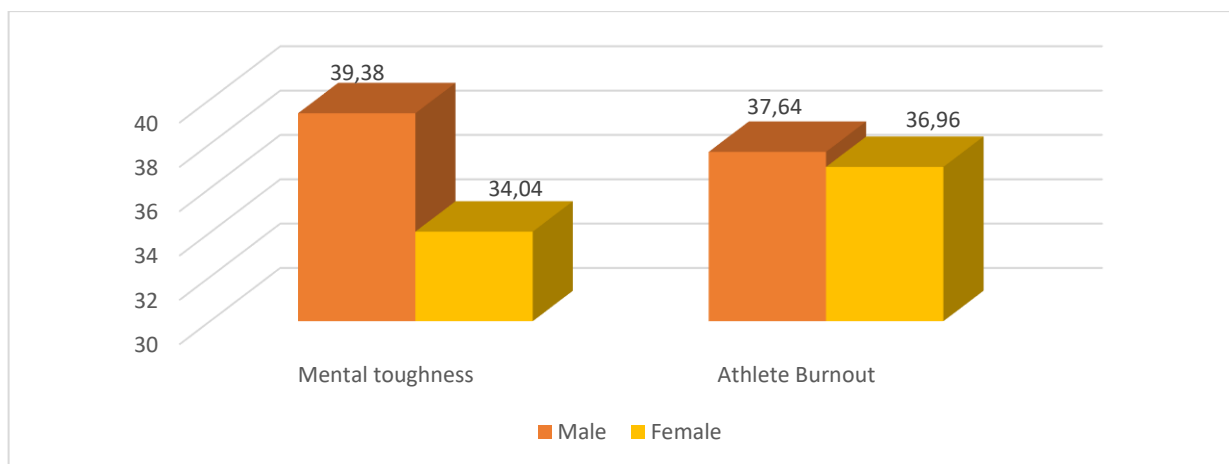


Figure. 1 Mental Toughness and Athlete Burnout Scores

Figure 1 shows the Mental Toughness and Athlete Burnout mean scores of male and female players.

Discussion. The main objective of this study was to examine the difference between Mental Toughness and Athlete Burnout between male and female Field Hockey players. The study findings showed a significant difference in Mental Toughness and Athlete Burnout between male and female Field Hockey players. Our findings align with the previous studies stating that there is a significant difference in mental toughness between male and female inter-university players of different sports and male players demonstrated significantly higher mental toughness compared to females (A. Kumar, 2016). In contrast to our findings (S. Kumar et al., 2016) found no significant difference in mental toughness between male and female players.

The study findings indicated a significant difference in athlete burnout between male and female field hockey players and female players exhibited higher levels of athlete burnout than male players. Similar results were also reported in intercollegiate athletes (Martignetti et al., 2020) and national and international athletes (Heidari, 2013). However, when comparing male and female athletes found that there were no differences in athlete burnout (Chu et al., 2022).

Conclusion. In summary, the statistical analysis and discussion of the present study revealed a significant difference in Mental Toughness and Athlete Burnout between male and female Field hockey players. The study's findings indicated that males exhibited significantly higher levels of Mental toughness and females exhibited significantly higher levels of Athlete Burnout. The study implies

that these findings hold potential value for coaches, sports professionals, athletes, trainers, and researchers within the realm of physical education and sports science.

References:

1. Chang, Y. K., Chi, L., & Huang, C. S. (2012). Mental toughness in sport: a review and prospect. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 79–92. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.661202>
2. Chu, T. L., Sommerfeld, B., & Zhang, T. (2022). Developmental Differences in Burnout Among High School Athletes in the United States: A Gendered Perspective. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(1), 42–54. <https://doi.org/10.1123/JCSP.2021-0017>
3. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
4. Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: progress and prospects. *Current Opinion in Psychology*, 16, 17–23. <https://doi.org/10.1016/J.COPSYC.2017.03.010>
5. Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
6. Heidari, S. (2013). Gender differences in burnout in individual athletes. *European Journal of Experimental Biology*.
7. Kumar, A. (2016). A study on mental toughness and sports competition anxiety for male and female basketball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*.
8. Kumar, S., Singh, N. S., & Mitra, Dr. S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research*, 2(6), 268–270. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
9. Levy, A., Nicholls, A., & Polman, R. (2012). Cognitive Appraisals in Sport: The Direct and Moderating Role of Mental Toughness. *International Journal of Applied Psychology*, 2(4), 71–76. <https://doi.org/10.5923/J.IJAP.20120204.05>
10. Martignetti, A., Arthur-Cameselle, J., Keeler, L., & Chalmers, G. (2020). The relationship between burnout and depression in intercollegiate athletes: An examination of gender and sport-type. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 14(2), 100–122. <https://doi.org/10.1080/19357397.2020.1768036>
11. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. <https://doi.org/10.1123/JSEP.23.4.281>

Volodymyr Prikhodko

*Doctor of Sciences (Pedagogical), Professor,
Professor of the Department of Theory
and Methodology of Sport Training,
Prydniprovsk State Academy
of Physical Culture and Sports
(Dnipro, Ukraine)
komandaodi@ukr.net*

Oleksii Sheviakov

*Doctor of Sciences (Psychology), Professor,
Professor of the Department of Psychology and Pedagogy,
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
(Dnipro, Ukraine)
shevyakovy0@gmail.com*

Yanina Slavska

*PhD (Pedagogical), Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Psychology and Pedagogy
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
(Dnipro, Ukraine)
yanina19771@gmail.com*

Oleksii Cherednichenko

*PhD (Economical), Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Psychology and Social Work
Khortytsk'a National Educational and Rehabilitation Academy
(Zaporizhzhya, Ukraine)
alex1315158@gmail.com*

PROBLEMS AND PROSPECTS OF THE DEVELOPMENT OF NON-PROFESSIONAL PHYSICAL EDUCATION IN UKRAINE IN THE CONDITIONS OF WAR

Приходько В., Шевяков О., Славська Я., Чередніченко О. Проблеми та перспективи розвитку непрофесійної фізкультурної освіти в Україні в умовах війни.

Ключові слова: непрофесійна фізична підготовка; вища освіта; фізична культура.

Key words: non-professional physical training; Higher Education; Physical Education.

Physical training of civil specialists must be carried out from a consistent methodological position. Professional-applied physical training is essential for these most basic positions and specialties, where it is effectively required: first for everything, including the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, the National Police, the Health Ministry other Forces of Ukraine, other approvals are consistent

with the laws of Ukraine, military formations, central bodies of the Empire possess a special status, the Security Service of Ukraine, which implements the state policy in the sphere of protection of the sovereign cordon, the central body of the Vikonavian government, which ensures the formation and implements the state policy in the sphere of civil protection [1]. In the range of specialties and specializations that we call “civilian”, it is necessary to place at the center not the nature and specificity of service operations with a variety of physical aspects, as this is the place in the preparation of tasks. This includes service activities and other approaches. At the very stage of forming a statement about the essence of the activities of “office-type” professions, of which the majority are present, the foundations are laid that indicate the upcoming moves of physical education scientists and authors of development programs.

With sufficient research, the elementary formation of physical culture has already been studied [2, 3]. The reform of the “Physical Education” discipline was discussed. Before the order of the day, nutrition is provided to young people from physical culture [4]. Theoretical framework and results of pedagogical experiments to verify the effectiveness of non-professional (non-specialized) physical education for young students have been presented.

Meanwhile, issues is still no longer deprived of its importance and priority in various professional-applied physical training and non-professional physical training of students in different types of education. and education and specialties. Therefore, meta-research lies in the actualization of the needs and the revealed essence of such an aspect of physical education as non-professional physical education of students.

The purpose of the research is to actualize the need and reveal the essence of such an aspect of physical education as non-professional physical education of students.

The investigation was carried out in the historical archives of the Dnieper State Academy of Physical Culture and Sports. For the analytical work used there are special methods of theoretical investigation, analysis of data from literary sources (stage 1), for the study to used a special methods of abstraction, analysis and synthesis, induction and so on. (stage 2). For the analysis of literary elements and normative acts used the logical-historical analysis, discussion method, systematic analysis of the basic understanding (reconstruction) and logical methods.

Empirical methods are used as forto train experts who regularly engage in physical education and physical education instructors. Methods of expert assessment are established in the investigation of complex informal problems. Pedagogical problems arise from this class of phenomena, and many of them do not lend themselves to unambiguous interpretation. More reliable estimates are obtained with the help of a specially selected group of experts, who give results based on logical-intuitive analysis and the establishment of an equal assessment of factors. Questionnaires and discussions were seen from various types of expert

assessments. The task has been set to find out, condition and test in the minds of the experiment those ways in which the students will be properly trained in physical training. This is how the concept and pedagogical technology of non-professional physical education for the formation of physical activity and the formation of future everyday physical health emerged.

Non-professional physical education of students of civil specialties should contribute to the formation of a personality which is capable of applying the most appropriate means of physical education for it. This should happen through the development of abilities, assimilation of a number of concepts and, as a result, inclusion in physical culture activities. The selection of this direction of pedagogical theory and practice is determined by the characteristics of the personality of adults: the complexity of thinking, the characteristics of communication, understanding, self-determination of the person and goal setting.

An important feature of adult pedagogy is the orientation not so much on the transfer of knowledge, but on the assimilation of ways of acting in various situations with the subsequent reflection of the acquired experience and the development of abilities for one's own future activities. This is how a creative component arises, as an immanent of physical activity.

New norms of physical culture and sports can arise in another way, namely as a result of abstract activity in the mental space. So, for example, individual sports were first thought of, and only then they entered into the life. In the same way, these or other author's health improvement systems are designed and only then checked.

The process of getting involved in physical education requires the subject of activity to have the necessary organization of his consciousness and readiness for practical mastery (learning and training) [5]. Because the formation of the subject of activity is necessarily connected with the abstract activity of a person. She must understand the specifics and purposes of various norms, be able to create systems (complexes) from them, suitable for solving specific problems in the course of developing physical culture and recreation programs. Finally, she must possess the techniques of reflection of her own actions and their consequences.

Obviously, a person can also harmonize his relations with the outside world by creating his own living environment, as a consciously formed place (in the natural environment, circle of communication and ways of organizing life), the structure of which will reflect the laws and rules of living a healthy life that he understands.

The perspective of further research is determined by the need to train teachers for the implementation of non-professional physical education.

References:

1. Римик В., Вербовий В. (2019). Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 34. С. 93-103.
2. Actual problems and prospects for the development of physical education, sports and

tourism: a collective monograph / by general. ed. N. E. Pangelova. Pereyaslav (Kyiv region): Dombrovska Ya. M. 2020. 436 p.

3. Skrypchenko I., Bilohur V.. (2023). New approaches to the organization of physical culture in the modern system of higher education in Ukraine. *Actual problems of sports science*. 1(1). 87-92

4. Sizov V. V. (2022). Pedagogical implications of L. Vygotsky's cultural-historical theory. *Personal spirituality: methodology, theory and practice*. 1(103). P.233-246.

5. Vjelica, B., Quintero, A. M., Karimi, A., Skrypchenko, I., & Abdullah, N. M. (2024). Emerging trends in physical education and inclusive education: A scientometric analysis. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 5(1), 39–53. [https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5\(1\).16298](https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5(1).16298)

Ніна Долбишева

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри теорії та методики спортивної підготовки,
декан факультету фізичної культури і спорту
Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту
(м. Дніпро, Україна)*

«ІГРИ НЕСКОРЕНИХ» ЯК СКЛАДОВА МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО РУХУ

Dolbysheva N.G. «Invincible Games» as a component of the international sports movement

Keywords: *history, chronology, military personnel, veterans, people with disabilities, adaptive sports*

Протягом 60-х років минулого століття формується міжнародний спортивний рух, який об'єднує спортсменів відповідно до їх спільних інтересів, цілей і принципів. Діяльність міжнародного спортивного руху спрямована на розвиток спорту в світі та включає в себе систему спеціальних установ, що здійснюють координацію роботи міжнародних, національних і регіональних спортивних об'єднань. Розвиток міжнародного спортивного руху дозволив спорту трансформуватися в різних напрямках: олімпійський, професійний, неолімпійський, адаптивний спорт та спорт для всіх. Кожний напрямок має свою мету, виконує певні функції, здійснює організацію та проведення змагань різного рівня, а найбільш важливими є Ігри Олімпіад, Олімпійські Ігри [3], Всесвітні Ігри, Всесвітні ігри різної спрямованості [1], Паралімпійські Ігри, Дефлімпійські Ігри, Спеціальні Олімпіади [1, 2]. Однак, на сьогодні постало питання щодо Ігор Нескорених, які є міжнародними спортивними змаганнями серед військовослужбовців і ветеранів, які дістали травми, поранення або захворювання під час чи внаслідок виконання службового обов'язку, як міжнародного спортивного руху. Ігри Нескорених

надають нові можливості військовослужбовцям та ветеранам, які заплатили високу ціну за відданість своєї країні та її мешканцям, а також об'єднують людей та допомагають їм долати наслідки військових поранень, травм і хвороб за підтримки сім'ї, побратимів та суспільства.

У 2014 р. Принц Гаррі Альберт Девід Маунтбеттен-Віндзор, за підтримки з боку мера Лондона Бориса Джонсона, Лондонського організаційного комітету Олімпійських та Паралімпійських ігор і Міністерства оборони Англії, організовує та проводить перші Ігри Нескорених та започатковує Фонд Ігор Нескорених (Invictus Games Foundation) [6]. Передумовою організації та проведення Ігор Нескорених була участь у 2013 р. британської команди військовослужбовців та ветеранів у Warrior Games (Військові Ігри) з адаптивних видів спорту, які проводяться з 2010 р. на території США під патронатом Міністерства оборони США. В них беруть участь люди з інвалідністю, які отримали її в процесі несення військової або інших служб (пожежної, поліцейської, патрульної, прикордонної і ін.) забезпечуючи безпеку населення або держави. Саме Принц Гаррі відвідав та відкрив Warrior Games в США [7].

За десятиліття було проведено та організовано шість Ігор Нескорених (табл. 1) в яких брали участь представник різних країн, практично з усіх континентів світу (від 13 до 23 країн-учасників) та понад 550 учасників. Програма Ігор Нескорених складається з адаптивних видів спорту, в якій учасники змагань можуть брати участь в декількох із них.

Таблиця 1

Хронологія Ігор Нескорених (данні з офіційного сайту *Invictus Games*) [6]

<i>Ігри</i>	<i>Рік</i>	<i>Місто</i>	<i>Кількість країн-учасників</i>	<i>Кількість учасників-спортсменів</i>	<i>Медальний залік</i>
I Ігри Нескорених	2014	Лондон (Англія)	13	409	9
II Ігри Нескорених	2016	Орlando (Флорида, США)	14	487	11
III Ігри Нескорених	2017	Торонто (Канада)	17	550	11
IV Ігри Нескорених	2018	Сідней (Австралія)	18	491	12
V Ігри Нескорених	2021	Гаага (Нідерланди)	17	395	9
VI Ігри Нескорених	2023	Дюссельдорф (Німеччина)	22	550	10
VII Ігри Нескорених	2025	Ванкувере-Уистлере (Канада)	Планується програма з 9 видів спорту, в змаганнях братиме участь понад 500 учасників більш ніж з 20 країн		

Збірна команда України вперше брала участь у III Іграх Нескорених у 2017 р. м. Торонто (табл. 2). Протягом чотирьох Ігор українські воїни-ветерани, які змагаються під девізом «*Бійці чия воля сильніша за тіло*», показують достатньо високі спортивні досягнення [5]. Цікавим фактом є те, що склад команди України на III та IV Іграх Нескорених складався з 15 учасників, однак рішенням Фондації Ігор збірній команді України збільшують квоту на V Ігри у 2021 р. (Гаага, Нідерланди) до 20 учасників та до 25 учасників на VI Ігри 2023 р. (Дюссельдорф, Німеччина), що дозволило змагатися у 9 видах спорту.

Таблиця 2

Хронологія участі збірної команди України в Іграх Нескорених [5]

<i>Ігри Нескорених</i>	<i>Участь у видах спорту</i>	<i>Кількість медалей</i>
III Ігри Нескорених (2017 р.) Торонто	6	14 (8/3/3)
IV Ігри Нескорених (2018 р.) Сідней	6	20 (7/10/3)
V Ігри Нескорених (2021 р.) Гаага	6	16 (5/5/6)
VI Ігри Нескорених (2023 р.) Дюссельдорф	9	34 (12/14/8)

Висновок. Систематизація історичних та інформаційних даних дозволила визначити, що Ігри Нескорених є складовою міжнародного спортивного руху, які спрямовані на організацію та проведення мільтиспортивних змагань серед поранених військовослужбовців на меті яких є популяризація спорту як дієвого засобу реабілітації та адаптації до повноцінного соціального життя.

Список використаних джерел:

1. Бріскін Ю.А. *Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі*. Львів: Край, 2006. 346 с.
2. Долбишева Н.Г. Шевляк І.М., Скрипченко І.Т. *Всесвітні ігри у міжнародному спортивному русі*. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. 316 с.
3. Малий О. «Олімпійські ігри(ща)». Київ: Кондор, 2021.
4. Передерій А.В. *Спеціальні Олімпіади в сучасному світі*. Львів: ЛДУФК, 2013. 296 с.
5. *Invictus Games Ukraine. Team Ukraine*: <https://invictusgames.in.ua/organising-committee/>
6. *Invictus Games*. Official site: <https://www.invictusgamesfoundation.org/>
7. *Warrior Games*. https://en.wikipedia.org/wiki/Warrior_Games

Лариса Оніщук
завідувач кафедри фізичної культури та спорту,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Олег Камерілов
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Заслужений тренер України,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(Полтава, Україна),

ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ В УКРАЇНІ. РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ

Larysa Onishchuk, Oleg Kamerilov. The olympic movement in ukraine. Regional aspect

Key words: Olympism, International Olympic Committee, National Olympic Committee.

Олімпійський рух в Україні, попри воєнний стан, активно розвивається,

Відновлення традиції проведення Олімпійських ігор у сучасних умовах в кінці XIX століття стали проявом національної само ідентифікації та гуманізації країн. Важливим було те, що напередодні того часу організаційно об'єднались міжнародні федерації з багатьох видів спорту.

Активний розвиток міжнародного спортивного руху спонукав заснування значної кількості міжнародних спортивних організацій, яких на даний час є понад 200. Вони разом з МОКом проводять численні міжнародні спортивні змагання.

Україна пройшла складний шлях міжнародного спортивного визнання і є повноправним членом усіх основних міжнародних спортивних об'єднань. МОК повністю визнав НОК України під час 101-шої сесії МОКу у 1993 році.

Правовий статус НОК України визначають:

- Розпорядження Президента України “ Про розвиток олімпійського руху в Україні ” (1993 р.);
- Закон України “ Про фізичну культуру і спорт ”, Ст. 23. (1993 р.);
- Статут НОК України (діюча редакція від 10.12.2021 р.).

Отже, НОК України – всеукраїнська, недержавна, некомерційна (неприбуткова), добровільна громадська організація.

Суб'єктами олімпійського руху в Україні є:

- спортивні федерації з олімпійських видів спорту (40 федерацій);
- ФСТ;
- органи виконавчої гілки влади у сфері фізичної культури і спорту

ОВДА, органів місцевого самоврядування, АР Крим, міст Києва і Севастополя;

- державні установи і ГО фізкультурно-спортивного спрямування;
- спортсмени (фізичні особи) ліцензовані на Олімпійських іграх;
- регіональні відділення НОК України.

Метою та завданнями НОК України є:

- розвиток і популяризація олімпійського руху в Україні;
- поширення принципів олімпізму, викладених в Олімпійській хартії;
- представництво України на світових спортивних майданчиках:

Олімпійські, Дефлімпійські, Паралімпійські ігри, Європейські ігри, Всесвітні універсиади.

НОК України має офіційно затверджену символіку:

- емблема (1992 р.);
- гімн «Олімпійська величальна» (1992 р.), сл.. поета Юрія Рибчинського, музика композитора Геннадія Татарченка;
- прапор (1992).

Важливо, що окрім проведення власних спортивних заходів МОК та його регіональні відділення, в обов'язковому порядку реалізують Всеукраїнські проекти:

- Олімпійський урок (2006);
- Олімпійський тиждень (2006);
- Олімпійська книга (2008);
- Олімпійське лелеченя (2011);
- Dolike Olimpians (2013);
- #OlympicLab (2015).

За ініціативи Олімпійської академії, під егідою Української Академії спорту (президент – Ніна Уманець) з 2015 року відбувається урочиста церемонія вручення українського спортивного «Оскару» - премія «Герої спортивного року».

Статутні органи (структура) НОК України:

Генеральна Асамблея – вищий орган управління, що має по черговість зібрання: планове (чергове) – 1 раз /рік; звітно-виборча – 1 раз/3 роки. Форма роботи – зібрання на сесії.

Виконавчий комітет – робочий орган НОКу, що складається із неменше ніж 19 осіб (нині – 21 особа) з терміном повноважень на 4 роки.

Президент НОКу – керівник ГО, який обирається на Генеральній Асамблеї терміном на 4 роки.

Перший віце-президент і три Віце-президента – розподіл обов'язків між якими здійснює президент НОКу.

Комісії НОК України. На сьогодні їх 12, із них 3 постійно діючі:

Ревізійна комісія, Комісія атлетів та Етична комісія. Інші Комісії, що існують, як консультативно-дорадчі органи НОКу:

- «Олімпійські федерації та суб'єкти олімпійського руху»;

- «Преса та комунікації»;
- «Сталий розвиток і спадщина»;
- «Осередки НОК України»;
- «Жінки в спорті»;
- «Олімпійська освіта та культура»;
- «Закордонне українство»;
- «Антураж атлета».

Успішно діють Регіональні відділення НОК України, станом на 2024 рік – 29 відділень, у т.ч.: ГО «Полтавське обласне відділення НОК України» та ГО «Відділення НОК України у м. Горішні Плавні, Полтавської області».

Регіональні відділення НОК України (здебільше обласні) – це відокремлені підрозділи, що мають статус самостійної юридичної особи, створеної на підставі Закону України «Про громадські об'єднання» і що діють на підставі як власного Статуту, так і у відповідності Статуту НОК України.

Один із засновників олімпізму сучасності українець, виходець з Полтавської губернії Олексій Бутовський (1838 – 1917, член МОКУ з 1984 по 1909) увійшов до 1-го складу МОК, був соратником П'єра де Кубертена. О. Бутовський – єдиний з членів МОКУ, який залишив письмові спогади про Олімпіаду – «Афіни навесні 1896 року» [2].

О. Бутовський є шанованим у міському середовищі Полтави, зокрема його ім'я носить КЗ «ДЮСШ імені О.Бутовського» Полтавської обласної ради з 2001 року. Встановлено Пам'ятник О.Бутовському в місті Полтаві у 2006 році. Проводиться щорічно науковий захід - «Бутовські читання». Стадіон «Ворскла» імені О.Бутовського з 2008 року. Працює музей/кімната, та встановлена премія Полтавської обласної ради імені О. Бутовського, з 2018 року [1].

Багатівіковий олімпійський рух зазнав чимало перешкод на своєму шляху, і продовжує об'єднувати країни і континенти. Сьогодні в Україні відмічаються позитивні приклади підвищення ролі громадськості у спортивному русі, консолідації патріотичного сприйняття спорту на рівні суспільства. Адже звучання Гімну України, вітчизняні спортсмени на спортивному п'єдесталі утверджують незламність нашої держави.

Досвід показує, що ефективним на регіональному рівні є об'єднання зусиль українського громадянського суспільства, органів виконавчої влади, місцевого самоврядування та бізнесу у вирішенні актуальних питань спорту вищих досягнень, підтримки олімпійського спорту в Україні.

Список використаних джерел:

1. Спортивний літопис Полтавщини: сторінки історії, славетні імена. Матеріали II науково-практичної конференції 9 червня 2017 року. Збірник наукових статей. За ред. В.Павлова. - Полтава, 2017. 102 с.
2. Спортивний літопис Полтавщини: сторінки історії, славетні імена. Матеріали I науково-практичної конференції 23 березня 2007 року. Збірник наукових статей. За ред. В.Павлова. - Полтава, 2017. 160 с.

Віталій Грибан

доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Заслужений працівник народної освіти України,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)

Володимир Мельников

кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри природно-наукових дисциплін,
Західно-Казахстанський інноваційно-технологічний університет
(Уральск, Казахстан)

РІВНІСТЬ ПРАВ І МОЖЛИВОСТЕЙ ТА ЯВНА І СХОВАНА ГЕНДЕРНА ОСОБЛИВІСТЬ

Hryban V.G. Melnikov V.L. Equal Rights and Opportunities and Overt and Hidden Gender Specificity

Key words: Equal Rights, physical education, Gender Specificity

В сучасному соціумі мають місце зміни, які викликають позитивні емоції, впевненість за наше майбутнє, наприклад, прагнення молоді до оволодіння інформаційними технологіями та їх використання в різних галузях народного господарства для якісного покращення ефективності та умов праці, зростання активності жінок, їх прагнення до оволодіння новими професіями, які в недалекому минулому були характерні лише для осіб чоловічої статі. Все це сприяє розвитку суспільства, перебудові соціальних зв'язків, стиранню жорстких меж між традиційними гендерними ролями. Внаслідок емансипації, сексуальної революції та діяльності феміністського руху спектр свобод для жінок значно розширення життєвого простору індивідуальних здібностей і задатків учнівської та студентської молоді, зокрема дівчат. що в подальшому сприятиме залученню її до заняття фізичною культурою і спортом та зростанню здоров'я нації. Гендер – це соціально- біологічна характеристика, за допомогою якої люди дають визначене поняття «чоловік» і «жінка» Основу гендерних відмінностей жінки становлять її біологічні особливості [1].

Природа створила жінку в першу чергу для відновлення людського роду, надала їй материнське чуття, яке охопило не лише дитячу душу, але і весь соціум. Якщо хтось прагне знайти різницю в соціально-психологічних якостях між жінкою та чоловіком, то тоце марна трата часу. Відмінності в руховому апараті жінок, зумовлені їх здатністю до народження дітей. А привабливість та жіноча краса ґрунтуються на своєрідних особливостях обмінних процесів та нервово-ендокринного апарату. Цьому сприяють характерні особливості рухового апарату жінок, відмінності в пропорціях

різних частин тіла: кінцівки у жінок коротші, а тулуб довший, поперечні розміри таза більші, а плечі вужчі. Ці особливості будови тіла обумовлюють більш низьке положення центру ваги, що сприяє кращому збереженню рівноваги. Разом з тим значна ширина тазу знижує ефективність рухів при локомоціях. Завдяки хорошій рухливості і еластичності хребетно-зв'язкового апарату можлива значна амплітуда рухів і гнучкість, що ми бачимо на прикладі гімнасток.

Для жіночого організму у порівнянні з чоловічим характерний більш ранній розвиток фізичних якостей в процесі онтогенезу. Велику роль у формуванні фідмінностей між жіночим і чоловічим організмом відіграє гормон тестостерон. Він регулює формування м'язових волокон, їх силову здатність, а тому м'язова сила у жінок менша, ніж у чоловіків, так як у них тонші м'язові волокна і менша м'язова маса (30-35%, а у чоловіків – 40-45% (відносно маси тіла). Максимальна довільна сила м'язів рук, плечового поясу і тулуба у жінок становить 40-70% від сили чоловіків. При цьому максимальні показники сили досягаються у жінок в 15-16 років (чоловіків – 18-20). Тренованість м'язової сили у жінок теж менша, ніж у чоловіків [2]. Особливо помітна ця відмінність у віці від 16 до 30 років.

Слід відмітити, що жінки володіють великою аеробною витривалістю, проте при менших розмірах тіла вони мають і менший розмір серця і легенів. Максимальні показники загальної витривалості досягають у жінок до 18-22 років, швидкісна витривалість до 14-15 років, статична - до 15-20 років.

Особливості розмірів тіла визначають і специфічні риси вегетативних функцій жіночого організму. Дихання у жінок частіше, дихальний обсяг – менший. Життєва ємність у жінок в середньому на 1000 мл менша, ніж у чоловіків. При максимальному навантаженні максимальна вентиляція легень у жінок становить 100 л / хв, що складає 80% від значення у чоловіків .

В системі крові жінок відзначена особливість кровотворної функції. При однаковому у осіб обох статей числі лейкоцитів і тромбоцитів жіночий організм характеризується меншою кількістю еритроцитів, гемоглобіну і міоглобіну. Менший у жінок і об'єм циркулюючої крові на 1 кг маси тіла [3].

Взагалі ж вважається, що чим ближче конституційний тип жінки до чоловічого, тим вищих спортивних результатів вона добивається [4, 5]. Не випадково серед спортсменок високого класу так багато маскулінних: 70-90%.

Згідно з постановою 1968 р. медичної комісії Міжнародного олімпійського комітету, а також більшості міжнародних спортивних федерацій, на олімпійських іграх, чемпіонатах світу та континентів в обов'язковому порядку проводиться контроль жінок-спортсменок на статеву приналежність. Цей контроль визначається за допомогою цитогенетичних методів. Викликано це тим, що в попередні роки рекордні досягнення в жіночому спорті показували особи з порушеннями статевого диференціювання, а саме гермафродити (несправжній чоловічий

гермафродитизм).

За даними М. А. Налбандяна, отриманими при обстеженні 12 тисяч спортсменок різного віку та спортивної кваліфікації, що займаються різними видами спорту, частота порушень статевого диференціювання становить 1 випадок на 700-800 спортсменок, в той час як в загальній популяції - 1 випадок на 20 000 жінок. Вміст тестостерону у жінок з порушенням статевого диференціювання відповідає нормі у чоловіків. Виходить, що ці спортсменки весь час знаходяться під гормональним впливом анаболітиків, тільки природного походження. Крім того, вони мають підвищену чутливість до чоловічого статевого гормону, який міститься в анаболітиках, що дає їм ще одну перевагу в разі їх використання.

Для морфології тіла таких спортсменок характерні високий зріст і астенічні пропорції тіла. Кисть масивна з вираженими епіфізами. Показники динамометрії високі. При психологічному обстеженні у гермафродитів цього типу виявляються чоловічі риси характеру, відсутність жіночності, м'якості в поведінці. Вони характеризуються незалежністю, своєрідністю суджень, неконтактністю, холодністю, впевненістю в собі. Вони вибагливі у виборі подруг, поводяться з ними як лідери.

Таким чином при гермафродитизмі окрім чоловічого та жіночого гендерів має місце гермафродитний гендер, що слід враховувати в теорії та практиці фізичного виховання і спорту. При відборі дівчат для занять спортом необхідно враховувати фактори ризику, що збільшують можливість розвитку патології репродуктивної функції і відхилень з боку інших систем організму в фертильному віці.

Список використаних джерел:

1. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: Підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019, 232 с.
2. Joksimovic M. et al. Gender differences in development of explosive power and rapidity in schoolchildren aged 14-15 years old. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*. 2018. Т. 3. №. 2. С. 294-304.
3. Kaur D. et al. Analysis of platelet count among female athletes of volleyball, judo, and football: a comparative study. *Health, sport, rehabilitation*. 2022. Т. 8. №. 4. С. 47-57.
4. Skrypchenko I. et al. Significance of anthropometric characteristics of Olympic sailors and their functional position in boat for relation to racing success. *VIREF Revista de Educación Física*. 2022. Т. 11. №. 4. С. 83-102.
5. Pavlović R. et al. Detection of female volleyball player body composition using bioelectric impedanse analysis: cross-sectional study. *Health, sport, rehabilitation*. 2022. Т. 8. №. 1. С. 28-38.

Віталій Грибан

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,*

*Заслужений працівник народної освіти України,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)*

Володимир Мельников

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри природно-наукових дисциплін,*

*Західно-Казахстанський інноваційно-технологічний університет
(Уральск, Казахстан)*

ГЕНДЕРНА ТЕОРІЯ ТА БОРОТЬБА ЖІНОК ЗА СВОЇ ПРАВА В СУСПІЛЬСТВІ

*Hryban V.G. Melnikov V.L. Gender Theory and Women's Struggle for Their Rights in Society.
Key words: Equal Rights, Gender Specificity, Society.*

Гендерна теорія передбачає зміну соціальної реальності, мета якої – забезпечення гендерної рівності. Відповідно до Закону України «Про забезпечення рівних прав і можливостей чоловіків та жінок» (вступив у дію з 1 січня 2006 р.) (Розділ 1, ст. 1) гендерна рівність трактується як рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дозволяє особам обох статей брати рівну участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства.

Трактування гендерного підходу як такого, який ототожнюється із статево-рольовим одна з найбільших методологічних помилок борців за права жінок: кожній статі відповідає «своя» роль, яку повинні виконувати чоловік або жінка. Наприклад, дівчата мусять бути вправними господинями і люблячими матусями, а хлопці – захисниками країни і матеріальними «годувальниками» родини.

Доцільно наголосити, що гендерна теорія чи гендерні студії – це критичний підхід, який заперечує подібні думки про «винятковість» біологічного (або біологічний детермінізм). Біологічні відмінності між чоловіками і жінками гендерна теорія не заперечує.

Відомим словам Зігмунда Фрейда «Анатомія – це доля» пропонується альтернативний вислів французької філософині Сімони де Бовуар «Жінкою не народжуються – жінкою стають». Подібне можна сказати і про чоловіків.

Адже ми приходимо у світ, де вже існують певні очікування до наших ролей та сценаріїв поведінки; у процесі виховання або соціалізації ми навчаємося «правильним» ролям, які відповідають традиційним уявленням про маскуліність і фемініність, які прививає сім'я, школа, гендерні студії

тощо.

Гендерні студії базовані на соціально-конструктивніських методологічних засадах, які передбачають такі основні ідеї:

1. Гендерні відносини – це відносини влади, які містять нерівності, що «вбудовані» у соціальні інститути. Тобто, гендер – це не просто роль, яку ми граємо залежно від нашого бажання чи небажання. Гендер – це базова ідентичність, за якою люди визначають та позиціонують одні одних, відповідно до якої очікується наша діяльність у суспільстві. Гендеру «навчаються» шляхом соціалізації і гендер конструюють протягом усього життя.

2. Гендерна нерівність у суспільстві передбачає нерівномірний розподіл основних ресурсів–влади, грошей тощ.

3. Жінки і чоловіки – різні. Вони відрізняються за віком, економічним становищем (класом), національною приналежністю, сексуальністю, станом здоров'я, регіоном проживання тощо. Тому не слід ототожнювати усіх чоловіків і жінок, наприклад, як це зроблено у бестселлері Джона Грея (John Gray) “Чоловіки – з Марсу, жінки – з Венери” (1992). Низка досліджень засвідчили, що внутрішньогрупових відмінностей значно більше, ніж міжгрупових.

4. Гендерні відносини змінюються із часом, ситуацією, залежно від обставин.

5. Гендерну нерівність, яку вважають несправедливістю, можливо подолати шляхом боротьби за рівні права і можливості.

Міжнародна спільнота постійно здійснює моніторинг стану справ із забезпеченням рівних прав і можливостей. Питання гендерної рівності включено до низки провідних міжнародних звітів, що свідчить про важливість цінності гендерної рівності. Зокрема, Індекс із гендерної рівності (Gender Equality Index) – один із важливих компонентів щорічного міжнародного Звіту із людського розвитку Програми розвитку ООН. Станом на 2014 р. Україна посідала 83 місце за Рівнем розвитку людського потенціалу.

У міжнародному звіті Рівня свободи у світі також є розділ про «особисту автономію та індивідуальні права».

Будучи в 2014 р. «частково вільною» країною із значенням 3,5 (із максимальних 7), Україна стикалася із такими проблемами стосовно забезпечення гендерної рівності: «Гендерна дискримінація забороняється відповідно до конституції, але урядовці демонструють мало інтересу чи розуміння проблеми. Правозахисні організації скаржились, що роботодавці відкрито дискримінують за ознаками статі, зовнішності та віку. Однак, окремі щорічні міжнародні звіти присвячено лише тематиці забезпечення гендерної рівності. У Звіті із глобального гендерного розриву 2014 р., що готується Світовим економічним форумом, вимірюється величина

гендерного розриву (gender gap) у чотирьох важливих сферах нерівності між чоловіками та жінками:

- економічна участь;
- рівень освіти;
- політичне представництво;
- сфера здоров'я.

За сферами нерівності між чоловіками і жінками у 2014 році Україна посідала 56 місце із 142 досліджуваних країн (чим вища позиція в списку, тим більше країна наближена до гендерної рівності. станом на 1 серпня 2014 р. компонентою (участю жінок у процесі прийняття рішень) – 105 місце із значенням, яке майже наближається до нуля, тобто, до суцільної гендерної нерівності. Загалом міжнародні звіти можуть слугувати фаховим джерелом інформації у міжнародній порівняльній перспективі (аби порівняти Україну із іншими країнами світу, зокрема, пострадянськими) та в динаміці змін за останні роки.

Поняття Гендер на макро та мікрорівнях аналізу – доволі нещодавнє. У активний вжиток воно прийшло лише в 1960-х роках. Зокрема, виділяють дві найбільш поширені версії походження терміну гендер:

- дослідник Джон Мані (John Money) у 1955 році вжив у Британському журналі із медичної сексології (British Journal of Medical Sexology)
- психоаналітик Роберт Столлер (Robert Stoller) у 1968 році опублікував статтю, у назві якої вжив слово «гендер»: «Sex and Gender: on the Development of Masculinity and Femininity».

Дослідникам виявилось неможливо оперувати лише біологічним поняттям стать, і вони почали вживати ще й слово гендер, яке наразі має досить критичний потенціал – тобто, зазначає, що у сучасному суспільстві мало говорити лише про біологічні відмінності, а слід зазначати про відповідні гендерні ролі.

Витоками гендерної теорії є так звані теорії відносин мікро рівня (тобто, ті, які розглядають індивідуальні, міжособистісні взаємодії). До основних теорій відносять:

- Соціально-конструктивістський підхід П. Бергера і Т. Лукмана (праця 1966 р. «Соціальне конструювання реальності»).
- Етнометодологічний підхід Г. Гарфінкеля (праця 1967 р.).
- Драматургічний інтеракціонізм І. Гофмана (праця 1959 р.).

Таким чином, гендерна структура суспільства на мікрорівні стосується гендерних ідентичностей («програвання» сценаріїв маскулінності або фемінності).

Натомість, на макрорівні – інституцій. Причому усі суспільні інститути вважаються гендерованими (тобто, у них «вписані» певні правила поведінки, часто неформальні, щодо того, яке місце займають жінки і чоловіки та які ролі від них очікуються). Ці проблеми, як правило, вирішували чоловіки. Проте, за останні століття статус жінок помітно змінився. Те, що ми

зараз сприймаємо як данність для жінок – можливість навчатися в університеті, право на спадок, виборче право, працевлаштування на ринку праці, репродуктивне планування тощо – виборювалося протягом довгих років у різних країнах світу. Якраз фемінізму–явищу малознаному і «страшному» для більшості суспільства – слід завдячувати у такому прогресі.

Фемінізм – соціальна теорія і критика патріархату як несправедливого суспільного устрою та рух, який бореться за подолання гендерної дискримінації та несправедливості. Фемінізм – це боротьба за рівні права і можливості жінок і чоловіків. Нічого радикального як для сучасного часу – 21 століття, типовий ліберальний напрямок суспільної думки. Водночас фемінізми бувають різні – це не тільки ліберальна течія. А й соціалістична (або марксистська), психоаналітична, радикальна, сепаратистська та інші. Є «чорний» фемінізм, латиноамериканський, екофемінізм, мусульманський, фемінізм третього світу тощо. Фемінізм розглядають, беручи до уваги різноманітні культурні контексти, економічні, політичні і соціальні умови. Тому слід говорити вірніше про фемінізми, а не про одне явище.

Прийнято (зокрема, на Заході) виділяти так звані три хвилі фемінізму – етапи боротьби жінок за свої права. Важливо зазначити, що фемінізм – не лише для жінок і про жінок, він також зачіпає чоловіків і не відбувся би без участі чоловіків, особливо на початку боротьби. Наприклад, британський економіст і філософ Джон Стюарт Мілль у праці «Про підпорядкування жінки» (1861) писав, що «законодавча підтримка підпорядкування однієї статі іншій — шкідлива і є однією з головних перешкод на шляху до загальнолюдського удосконалення». А у 1867 році він представив у парламенті петицію на користь виборчих прав жінок.

Чоловіків, які борються поряд із жінками за гендерну рівність, називають феміністами або профеміністами. Профеміністичний чоловічий рух – явище, яке існує не один десяток років у західних країнах. Активісти та інтелектуали переконані, що патріархат і жорсткі гендерні ролі – це те, що гнітить усіх незалежно від статі. Боротьба за права жінок протягом тривалого часу має хвилеподібний рисунок.

Перша хвиля – це боротьба жінок за базові права – право голосу, право на освіту, працю, успадкування власності тощо. Вважається, що перша хвиля тривала до другої світової війни.

На інтелектуальному та ідеологічному рівнях відправний пункт наступного етапу боротьби («другої хвилі») – відома праця французької філософині Сімони де Бовуар «Друга стаття» (1949). Представниця екзистенціалізму, соратниця Сартра переосмислює статус жінки у різних суспільствах як «іншої» по відношенню до чоловіка.

Друга хвиля фемінізму буває розмаїттям проблематики. Вихід жінок на ринок праці, гідна оплата праці, неоплачувана домашня праця, соціальна підтримка з боку держави – далеко не все. «Особисте є політичним» - відомий слоган активісток, які піднімали на політичний порядок денний

питання насильства проти жінок, як у сім'ї, так і робочому середовищі. «Мое тіло – моє діло» - стверджували феміністичні організації, які боролися за право на безпечний і легальний аборт, контрацептивні засоби, тобто, контроль над власною репродуктивною поведінкою. Міжнародні жіночі організації здійснювали активну пропандупроводили активну пропандисьтську особливо у країнах третього світу, боролися із традиціями, які шкодили здоров'ю жінок та наражали їх на смерть – так зване «жіноче обрізання», «вбивство честі», закидання каміннями жінки у випадку зради тощо.

Андреа Дворкін критикує традиції відтворення жіночої краси – починаючи від бинтування ніг у Китаї, закінчуючи сучасною косметичною індустрією. Заради вписування у норму суперфемінності, сексуальності, бажаності для чоловіків жінки готові на все, адже «мода потребує жертв».

Третя хвиля – це так званий постфемінізм, певне розчарування у «старих» методах боротьби, акцент ставиться радше на питанні ідентичностей, індивідуальному супротиву, а не вписуванню у систему.

Список використаних джерел:

1. Марценюк Т. Гендерна рівність і недискримінація: посібник для експертів і експерток аналітичних центрів [Електронний документ] К., 2014. 65 с.
2. Гендер для медій: підручник із гендерної теорії для журналістики та інших соціогуманітарних спеціальностей / за ред. М. Маєрчик, О. Плахотнік, Г. Ярманової. К.: Критика, 2013. С. 61-75.
3. Оксамитна С.М. Гендерні ролі та стереотипи // Основи теорії гендера: Навчальний посібник. К.: КІС, 2004. С. 157-181

Євген Карабанов,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини,
Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія
Юлія Прокопенко,
старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини,
Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія
Євгенія Білаш
старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини,
Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія
(м. Кременчук, Україна)

СПОРТ ЯК ЗНАРЯДДЯ У ПРОТИСТОЯННІ РОСІЙСЬКІЙ АГРЕСІЇ В УКРАЇНІ

Karabanov Evgeny, Prokopenko Yulia, Bilash Evgenia. Sport as a Weapon against Russian Aggression in Ukraine

Key words: the potential of sports, sanctions, competitions

Актуальність дослідження полягає в тому, що використання спорту як засобу протистояння російській агресії в Україні має значний вплив на політичні, соціальні та культурні аспекти суспільства. Спорт є не лише засобом підтримки національного єднання та ідентичності, але й ефективним інструментом зовнішньої політики для залучення міжнародної підтримки та уваги до проблем, що стосуються української безпеки та суверенітету. Дослідження розкриває потенційні можливості спорту у розвитку та підтримці українського суспільства в умовах геополітичних викликів, а також сприяти розробці стратегій і програм, спрямованих на зміцнення національної безпеки та міжнародного партнерства.

Мета дослідження полягає в аналізі та розумінні потенціалу спорту як знаряддя протидії російській агресії в Україні.

Завдання дослідження:

1. Вивчення історії та практики використання спорту в політичних та геополітичних контекстах, зокрема в контексті протистояння агресивним діям Росії.

2. Аналіз потенційних можливостей спортивних заходів, подій та ініціатив для зміцнення національного єднання, підтримки суверенітету та безпеки України.

Це не перша практика чиновників цієї організації. Подібної політики вони дотримуються ще з 1920 року. Літня Олімпіада в Антверпені відбулася через два роки після завершення Першої світової війни. Країни, що програли у війні та їх спадкоємці, були виключені з участі в цих іграх у Антверпені. Крім Німеччини, це стосувалося Австрії, Угорщини, Болгарії та Туреччини.

Російські спортсмени також не брали участі в Олімпіаді. Радянська влада подала заявку на участь 8 спортсменів, але МОК її не задовольнив [3].

Москва-1980: олімпійський бойкот на тлі війни в Афганістані. У бойкоті як протесту проти вторгнення Радянського Союзу в Афганістан взяли участь 60 країн.

З початку 1990-х рр., коли на території колишньої Югославії йшли міжетнічні конфлікти, гинули цивільні, а серби організовували концентраційні табори і обстрілювали Сараєво. І тоді це сталося, як і зараз, попри санкції, запроваджені проти Союзної Республіки Югославії (на той момент складалася з Чорногорії і Сербії).

Починаючи з 1992 року, Югославія була відсторонена від участі у Олімпійських іграх та інших міжнародних змаганнях через обвинувачення у спровокуванні війни на Балканах. Ці обмеження тривали до 1996 року, коли Рада Безпеки ООН почала послідовно знімати міжнародні санкції проти Белграду. Югославським спортсменам, які в той час представляли сербів та чорногорців, було дозволено взяти участь у Олімпійських іграх 1992 року у Барселоні. Їх включили до складу умовної команди "Учасники Олімпійських Ігор". Проте їм заборонили участь у командних виданнях спорту; вони могли брати участь лише в індивідуальних змаганнях. Під час церемоній відкриття та закриття ігор гімн Югославії не звучав, спортсмени виходили під білим прапором, у формі, не прикрашеної національною символікою.

Рада Безпеки ООН ввела ці обмеження для югославської команди через масові порушення прав людини та воєнні злочини, які сталися під час конфліктів на Балканах.

На початок лютого 2023 р. МЗС України запустило компанію #BoycottRussianSport, закликаючи світ не допустити участь спортсменів з Білорусі і Росії в Олімпійських Іграх у 2024 р. в Парижі. До акції приєдналося вже більше 30 країн, які проти участі росіян і білорусів в Олімпіаді. Заяву про це підписали офіційні посадові особи з США, Канади, Нідерландів, Польщі, Франції, Німеччини. Вони закликають МОК вирішити питання "нейтральності" для російських і білоруських спортсменів.

Федерація World Athletics, яку очолює британець Себастьян Коу, ввела заборону на участь російських і білоруських спортсменів у змаганнях під її егідою незабаром після початку російського вторгнення в Україну і навіть після рекомендацій МОК не виявила жодних ознак пом'якшення своєї позиції.

Виконком МОК негайно призупинив діяльність Олімпійського комітету Росії. Одностороннє рішення, прийняте Олімпійським комітетом Росії 5 жовтня 2023 року щодо включення до свого складу регіональних спортивних організацій, які перебувають у складі Національного олімпійського комітету (НОК) України (а саме Донецької, Херсонської, Луганської та Запорізької), є порушенням Олімпійської хартії, оскільки порушує територіальну цілісність НОК України, яку визнає Міжнародний

олімпійський комітет (МОК) відповідно до Олімпійської хартії [2].

"Нейтральні" спортсмени з Білорусі та Росії не братимуть участі в церемонії відкриття Олімпійських ігор-2024, а їхні медалі не враховуватимуться у заліку. Таке рішення 19 березня 2024 р. оголосили на пресконференції Міжнародного олімпійського комітету [1].

Міжнародний олімпійський комітет (МОК) може запровадити санкції щодо спортсменів, які візьмуть участь у "Російських Іграх дружби", це питання буде розглянуто пізніше на виконкомі МОК, повідомив директор департаменту зв'язків із національними олімпійськими комітетами МОК Джеймс Маклауд.

Росія і Білорусь не змагатимуться там у командних видах спорту. Натомість білоруські та російські атлетів вийдуть на старту в індивідуальних змаганнях у статусі "нейтральних".

Раніше Україна бойкотувала змагання, до яких допустили представників РФ і Білорусі. Проте, влітку Мінмолодьспорту скасувало наказ про відкликання спортсменів із таких турнірів. Натомість українські атлети виходять на старту з нейтральними спортсменами звідти.

Спортсменів та допоміжний персонал, які активно підтримують війну РФ проти України, не буде допущено.

Атлети та допоміжний персонал, які уклали контракт з арміями РФ та Білорусі або органами нацбезпеки – не будуть допущені до участі чи участі у змаганнях.

У МОК зазначили, що через санкції проти РФ і Білорусі на Олімпійських іграх у Парижі не буде жодних прапорів, гімнів, квітів або будь-яких інших символік країн-агресорів. Також на Ігри не будуть запрошені та не отримують акредитацію представники урядів та чиновники РФ та Білорусі.

Олімпійські ігри є великою мішенню для політичного втручання, то бойкот може бути спрямований на вираз політичного незгоди чи протесту, а також може використовуватися як інструмент тиску на рішення політичних питань.

Список використаних джерел:

1. Strict eligibility conditions in place as IOC EB approves Individual Neutral Athletes (AINs) for the Olympic Games Paris 2024 –<https://olympics.com/ioc/news/strict-eligibility-conditions-in-place-as-ioc-eb-approves-individual-neutral-athletes-ains-for-the-olympic-games-paris-2024>

2. IOC Executive Board suspends Russian Olympic Committee with immediate effect – <https://olympics.com/ioc/news/ioc-executive-board-suspends-russian-olympic-committee-with-immediate-effect>

3. The History of the Olympic Games: Faster, Higher, Stronger / An Official Publication Of The Olympic Foundation For Culture And Heritage. Corteel, Martin International Olympic Committee. Olympic Foundation for Culture and Heritage Edited by Welbeck - 2020

Вікторія Савищенко

доктор юридичних наук,
кандидат педагогічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки,
(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Savishchenko Victoria. The Development of Students' Personality Stress Resistance under the Conditions of the Martial State

Key words: Stress Resistance, Student, Martial State

Реалії війни окреслюють нові умови функціонування вищої освіти: втрата життя і здоров'я, руйнація міст, відсутність стабільного енергопостачання та інтернет-зв'язку, зниження добробуту родин. Нелюдські обставини, спричинені загарбницькою кривавою війною РФ, непрогнозовані ракетні атаки, цілодобовий гул сирен, порушення законів і звичаїв війни, здійснюють на психіку особистості надвеликий тиск. Переживання важких і болісних ситуацій, з якими стикаються українці, потребує психологічної загартованості, витримки, терпіння. Такі навантаження не завжди може витримати доросла людина. Особливо вразливою є категорія студентської молоді.

Студентство – це період дозрівання особистості, її професіоналізації, оволодіння різними соціальними ролями. В умовах війни молоді доводиться не тільки адаптуватись до викликів третього тисячоліття, а й вчитись виживати у буквальному розумінні, здобувати освіту в стані психологічного травматизму і виснаження. У зв'язку з цим особливого значення набуває збереження ментального здоров'я студентства – покоління, яке в переможні повоєнні роки стане найпрацездатнішим людським ресурсом, буде відбудовувати і відновлювати Україну. Саме тому перед освітянською спільнотою у воєнний час нагальною необхідністю стають пошуки нових методів психогієни освітнього процесу, психолого-педагогічних інструментів розвитку стресостійкості у здобувачів вищої освіти.

Для вивчення феноменів стреса і стресостійкості використовується результати низки наукових психологічних, психіатричних та педагогічних досліджень: теорії стресу Г. Сельє, психологічного здоров'я Р. Лазаруса, клінічних методів втручання при надмірному стресовому порушенні Дж. Еверлі і Р. Розенфельда, психоаналітичної концепції З. Фрейда – конфлікт між «Я» і «Воно», концепції індивідуальної психології А. Адлера – принципи психогієни, розвиток соціального і індивідуального інтересів особистості та

ін.

Проблемі стресостійкості присвячена значна кількість праць вітчизняних вчених: Ж. Вірної, Г. Дубчак, Л. Калмикової, О. Кравцової, М. Кудінової, А. Львовичіної, Г. Радчук, І. Сингаївської, Р. Шевченко, М. Шпак та ін.

Проте численні результати наукових пошуків втратили свою актуальність з огляду врахування особливостей військової агресії рф. Аналіз стану досліджень свідчить про те, що проблема розвитку стресостійкості особистості здобувача вищої освіти в умовах воєнного стану нині недостатньо розроблена і в теоретико-методологічному, і в прикладному аспектах.

Особливостями військової агресії рф є її надзвичайно жорстокий, непередбачуваний і злочинний характер. З початку повномасштабного вторгнення рф, станом на 01.01.2023, слідчими Національної поліції розпочато понад 56,1 тис. кримінальних проваджень за фактами вчинення на території країни злочинів військовослужбовцями збройних сил рф, рб і їх пособниками. Серед таких злочинів:

- порушення законів та звичаїв війни (стаття 438 КК України) – 44,5 тис.;
- посягання на територіальну цілісність і недоторканність України (стаття 110 КК України) – 9,2 тис.;
- колабораційна діяльність (стаття 111-1 КК України) – 2,2 тис.;
- державна зрада (стаття 111 КК України) – 106;
- диверсія (стаття 113 КК України) – 37;
- терористичний акт (стаття 258 КК України) – 18 [1].

Перебуваючи в умовах цілодобової загрози життю, споглядання і переживання військових злочинів особистість студента потребує особливого психолого-педагогічного супроводу, а сам освітній процес – трансформації. В умовах війни його метою має стати і збереження психічного здоров'я шляхом розвитку стресостійкості, і забезпечення якісної підготовки професіоналів, здатних відновлювати і розвивати державу.

Визначення ефективних методів розвитку стресостійкості у студентства потребує аналізу понять «стрес», «стресостійкість», особливостей організації освітнього процесу в умовах війни рф проти України.

Зміст поняття «стрес» (англ. stress – напруження, тиск) психологи і педагоги розглядають як: особливі стани фізичного й психологічного напруження, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи навколишнього середовища [2]; емоційний стан організму, виникає у напружених обставинах у відповідь на незвичні для організму подразнення [3].

На основі теоретичного узагальнення наукових розробок вдається можливість визначити феномен розвитку стресостійкості особистості

студента в умовах війни як динамічний процес консолідації психологічних процесів і властивостей, який підвищує дію захисних механізмів, створює опір особистості на вплив фізіологічних і психічних стресорів, викликаних війною, забезпечує продуктивну навчальну діяльність ЗВО в умовах війни.

З метою розвитку стресостійкості особистості студента слід визначити напрями вдосконалення освітнього процесу в умовах війни [4-6]:

1) диференціація комунікації викладача зі студентом з урахуванням безпекової складової у діапазоні педагогічних технологій від дистанційного навчання (для студентів, які перебувають за кордоном, в окупації, на прифронтових територіях), змішаного навчання до індивідуального навчання (проведення консультацій, міні-лекцій, тренінгів, практичних занять, дискусій в офлайн-форматі, впровадження репетиторства);

2) швидке реагування адміністрації на потреби і проблеми здобувачів вищої освіти, прийняття ефективних управлінських рішень що потребує діджиталізації освітнього менеджменту: розробки дистанційної системи управління закладом вищої освіти; онлайн-освіти – електронної взаємодії зі студентами, впровадження відео-навчання (запис роликів, відео-лекцій, відео-підручників, навчальних фільмів тощо);

3) підвищення психологічної культури студентів, здатності захистити себе, свою родину та Батьківщину шляхом оновлення змісту освіти, а саме: впровадження курсів «Стресостійкість особистості в умовах війни», «Цивільний захист», «Домедична допомога», «Військова підготовка», розвиток мережі спортивних гуртків і секцій;

4) створення в закладах вищої освіти служби психогієни – об'єднання психологів, педагогів та медиків з метою створення безпечного освітнього середовища, надання допомоги студентам, профілактики негативних зрушень у системі фізіологічних, соціально-психологічних характеристик особистості;

5) консолідація студентства і викладачів навколо цінності Перемоги над рашизмом, як соціально значущої мети для всіх і кожного. В цьому контексті освітній процес має бути україноцентрованим, а національні інтереси погоджуватись із індивідуальними.

Список використаних джерел:

1. Звіт Національної поліції України про результати роботи у 2022 році. URL: https://www.kmu.gov.ua/storage/app/sites/1/17-civik-2018/zvit2022/Zvit_polic_2022.pdf
2. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; головний ред. В. Кремень. К. : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
3. Гончаренко С. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997. 376 с.
4. Shablystiy V., Liudvik V. Distinguishing the endanger by the mother of a newborn child that caused the death of the child from related criminal offenses by signs of the subjective part. *PHILOSOPHY, ECONOMICS AND LAW REVIEW*, 2023, 3 (1), 249-256.
5. Счастливцев В. І., Рожеченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні*. 2022. С. 420.
6. Schastlyvets V. I., Skrypchenko I. T., Rozhechenko V. M., Aksović N. Smart

Technology as an Innovation in the System of Higher Physical Education in Ukraine. *Problems of Physical Education and Health of Youth in the Modern Educational Environment*: materials of International Forum (Dnipro, May 13, 2023). Dnipro: DSUIA, 2023. 195-200

Галина Хмель-Дунай

*кандидат біологічних наук, доцент,
кафедра Міжкультурної комунікації та
соціально-гуманітарних дисциплін,
Дніпровський гуманітарний університет
(м. Дніпро, Україна)*

Олена Хмель

*кандидат медичних наук,
Інститут анатомії Литовського університету
наук про здоров'я
(м. Каунас, Литва)*

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПРАЦІВНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Khmel-Dunay Halyna, Hmel Olena. Psycho-emotional state of employees in the conditions of war

Key words: Psycho-emotional state, Martial State, Prospects for the future

Ми живемо в стані війни вже тривалий час: обмежуємо соціальні контакти, змушені ламати власні біоритми, нас переслідує постійна напруга в пошуках умов збереження життя, загалом, ми регулюємось умовами. Водночас у працівників та студентів змінилося ставлення до нових умов, обставин роботи та навчання.

Зміни в житті змусили відкрити інші, часто віддалені форми праці. В більшості випадків працівники та й роботодавці усвідомили, що катастрофічно не вистачає укриттів для безпечного перебування і роботи під час повітряних тривог, оргтехніки з повною комплектацією елементів для виконання праці у дистанційному режимі, часто перевантажені інтернет-мережі.

В періоди, коли умови пом'якшуються, громадськість починає готуватися до нового іспиту – повернення до прийнятних умов життя та праці. Але чи можна відтворити сценарій, який ми мали до цього часу, і повернутися до роботи, яку залишили 24 лютого 2022 року?

Ситуація здається нам сьогодні критичною, ми не звикли до іншої рутини. Навпаки, у всіх сферах життя ми дали можливість основним людським свободам і привілеям працювати на нас. Ми звикли вголос заявляти про свої цінності, свої права, свої побажання.

Ми вільні у виборі не лише вдома, а й на роботі. Точніше, ми звикли до

нової форми професійної діяльності, бо наша реальність змінилася за останні роки.

Тепер ми можемо практикувати свої цінності та свободи між собою і через нескінченні робочі зустрічі на різних онлайн-платформах. Така фундаментальна зміна шокувала багатьох з нас. Слід визнати, що воєнні умови змінила як робітників, так і роботодавців.

І хоча зараз ми з нетерпінням чекаємо повернення до попередніх умов роботи на робочому місці, у свідомості кожного з нас виникає одне і те ж питання: як все буде? Які пріоритети будуть важливими для наших співробітників? І які ризики готують нас, роботодавців? Ось кілька прогнозів.

Страх – одна з найважливіших речей, яка останнім часом впливає на людей. Ми стежимо за новинами про війну в ЗМІ вже кілька років. Нас турбує не лише статистика поранених, постраждалих і, на жаль, загиблих – не менше занепокоєння формується у моделі, чи буде робота в нових умовах цілковито безпечною? Чи не потрапляє наша робота географічно в ризикований район, чи ми матимемо багато контактів з людьми, чи ми взаємодіємо з членами групи ризику? Страх перед власним і близьких здоров'ям, вплив умов війни на економіку, страх перед безробіттям - це постійний стрес, з яким ми стикаємося зараз. За словами професора Еріка Гордона (США), який розглядав питання повернення на роботу, як процес, що проходить хвилями - безсумнівно, що плутанина серед робітників буде супроводжуватися зневірою та дилемою роботодавців щодо задоволення потреби працівників у нових психологічно модифікованих обставинах. Тож ясно одне, страх після війни не зникне - до нього потрібно готуватися вже зараз.

Змінилося ставлення до роботи. Незважаючи на труднощі на початку, із запровадженням воєнного стану, робота на дистанції виявилася нездоланим викликом, про що свідчать послуги багатьох професій – від лікарів до священиків. Однак одні зрозуміли, що люблять свою роботу, а інші, навпаки, не хотіли б туди повертатися. Є третя група, яка сподівається, що вони матимуть різні умови праці на робочому місці - безпечніші та гнучкіші. Наприклад, розпорядок буде вільнішим, завдання виконуватимуться вибірково: хочете з дому, хочете з офісу, а якщо ви вже в ньому, відтепер усе знаходиться лише в безпечному місці. Для нас вже не існує старої реальності – працівники чекають змін бо вони змінилися самі. Не дарма термін "новий працівник" останнім часом став поширеним у спілкуванні, заявляючи, що те, що було раніше, вже не діє.

Перспективи майбутнього: очікування та тривога. Стільки внутрішніх та зовнішніх змін за короткий проміжок часу закономірно змушують нас задуматись про перспективи майбутнього. Експерти попереджають, що після проведення тесту в нашій країні компаніям з низько кваліфікованими рутинними працівниками буде в них потреба все менше, а людські контакти заміняться технологічними рішеннями, які зараз переживають справжній

ренесанс. Крім того, припускають, які професії взагалі знадобляться, а які залишаться за бортом. Очевидно, що цей час принесе суттєві зміни на ринку праці – роботодавці повинні не лише приймати їх самі, а й належним чином доносити їх до своїх працівників.

Підвищена лояльність до роботодавця. Якщо минулого року дані опитувань в Україні оголосили, що працівники набагато частіше, ніж раніше, приймали рішення виїхати з країни, перейти на інше робоче місце і розглядали можливість зробити це швидко, то період воєнних обмежень та нових умов роботи дав можливість переосмислити цінності.

Невизначеність щодо економічної ситуації заохочує інстинкти виживання і, природно, змушує нас наслідувати тих, хто піклується про нас. Працівники, які зберегли роботу, будуть вдячні за зусилля роботодавця, але в такій ситуації відповідь роботодавця не менш важлива.

Оцінивши всі ці зміни, важливо своєчасно поставити запитання: що важливо для нас зараз? Відповіді можуть бути дуже несподіваними. Зрештою, ми все ще не розуміємо емоційного впливу, який ця війна справить на людство, але якщо ми не запитаємо, ми, мабуть, ніколи не дізнаємось про це.

Олександр Токовенко
викладач кафедри фізичного
виховання і спорту Національної академії
Державної прикордонної служби
України ім. Богдана Хмельницького
Жасміна Заворотна
курсант Національної академії
Державної прикордонної служби
України ім. Богдана Хмельницького
(м. Хмельницький, Україна)

SPORTS AS A TOOL FOR REPRESENTATION OF AGGRESSION OF THE RUSSIA

Токовенко Олександр, Заворотна Жасміна. Спорт як інструмент протидії агресії рф

Ключові слова: воєнна агресія, спорт, атлети.

Key words: military aggression, sports, athletes.

Sport has emerged as a powerful instrument in the fight against war and conflict. It transcends borders, cultures, and ideologies, promoting unity, understanding, and peace among nations. Through sporting events, individuals from diverse backgrounds come together, fostering mutual respect and cooperation. Moreover, sports teach valuable lessons in teamwork, discipline, and

fair play, instilling values that are essential for conflict resolution and peacebuilding. By harnessing the universal appeal of sports, communities can bridge divides, promote dialogue, and build a more peaceful world.

Furthermore, sports have been utilized as a means to promote diplomacy and dialogue between nations with historically strained relations. Sporting events such as the Olympics, FIFA World Cup, and various international tournaments serve as platforms for countries to engage in peaceful competition, breaking down barriers and fostering goodwill. Athletes often become ambassadors for peace, using their influence to advocate for reconciliation and mutual understanding on the global stage. Through initiatives like sports diplomacy, nations can find common ground, build trust, and work towards resolving conflicts peacefully. Thus, sport not only entertains and inspires but also serves as a powerful force for promoting peace and stability in an increasingly interconnected world.

Moreover, sport can play a crucial role in post-conflict reconciliation and rebuilding efforts. In societies torn apart by war, sports programs provide opportunities for healing, rehabilitation, and social integration. By engaging youth and communities in constructive activities, sports help channel energies away from violence and towards constructive pursuits. Team sports, in particular, promote cooperation and camaraderie among individuals who may have previously been divided by ethnic, religious, or political differences. Through organized sports leagues, community centers, and grassroots initiatives, individuals can come together to rebuild trust, foster reconciliation, and promote a sense of belonging. Thus, sport not only serves as a means of preventing conflict but also as a catalyst for healing and rebuilding societies affected by war.

Furthermore, sport-based initiatives have been shown to contribute to socio-economic development in conflict-affected regions. Investing in sports infrastructure, training programs, and recreational facilities creates employment opportunities, stimulates local economies, and improves overall quality of life. By providing access to sports and physical education, especially for marginalized groups such as women and children, communities can address social inequalities and promote inclusivity. Additionally, sports tourism can bring revenue to conflict-affected the playing field, impacting various aspects of society including education, health, and social cohesion. Through partnerships between governments, non-governmental organizations, and the private sector, sustainable sports initiatives can be developed to address complex challenges and promote lasting peace. By harnessing the passion and universal appeal of sports, communities can build bridges, inspire positive change, and create a more peaceful and prosperous world for future generations.

Additionally, sport serves as a powerful tool for promoting human rights and social justice in conflict-affected regions. It provides a platform for raising awareness about issues such as gender equality, inclusion, and the rights of marginalized groups. Sporting events often showcase athletes from diverse backgrounds, challenging stereotypes and promoting acceptance of diversity.

Through sports-based education programs, communities can educate youth about important values such as tolerance, respect, and empathy a more just and equitable society, laying the foundation for sustainable peace. Furthermore, sport has the potential to empower individuals and communities to become agents of positive change. Athletes, coaches, and sports organizations can use their platforms to advocate for peacebuilding initiatives, humanitarian causes, and social change. By leveraging their influence and visibility, they can amplify voices that may otherwise go unheard and inspire others to take action. Through grassroots movements and global campaigns, sport can mobilize people around shared values and aspirations, fostering a sense of a more peaceful and just world for all. By recognizing the transformative potential of sport and investing in its capacity to promote peace, societies can harness the energy, passion, and spirit of cooperation inherent in sports to overcome divisions, resolve conflicts, and build a brighter future. Through collaboration, innovation, and a commitment to shared goals, sport can continue to serve as a powerful instrument for peacebuilding and social change, uniting people across borders and inspiring hope for generations to come.

In conclusion, sport stands as a beacon of hope in the face of conflict, offering a pathway towards reconciliation, understanding, and solidarity. By embracing the values of fair play, respect, and teamwork, individuals and communities can transcend differences and work together towards common goals. Through sports-based initiatives, societies can address root causes of conflict, promote social justice, and empower individuals to become catalysts for positive change. As we strive for a more peaceful world, let us recognize the immense potential of sport as a tool for building bridges, fostering dialogue, and creating lasting solutions to the challenges of our time. Together, let us harness the power of sport to shape a future defined by cooperation, compassion, and enduring peace.

In this journey towards peace, let us also acknowledge the importance of inclusivity and accessibility in sports. By ensuring that everyone, regardless of background or ability, has the opportunity to participate and benefit from sports, we can foster greater understanding and solidarity within our communities. Through investment in sports infrastructure, training programs, and outreach initiatives, we can break down barriers and create pathways for marginalized groups to engage fully in sporting activities. By promoting diversity and equity in sports, we not only enrich the sporting experience but also strengthen the fabric of our societies, paving the way for a more harmonious and inclusive world. Together, let us continue to Furthermore, the role of sports in diplomacy cannot be overstated. Sporting events serve as diplomatic platforms where nations can set aside political differences and come together in the spirit of friendly competition. Through sports diplomacy, countries can engage in dialogue, build relationships, and foster goodwill on the international stage. Whether it's through the exchange of athletes, joint training programs, or hosting major tournaments, sports provide unique opportunities for diplomatic engagement and conflict resolution. By leveraging the universal language of sports, nations can transcend geopolitical

tensions and work towards shared goals of peace, stability, and mutual understanding. Thus, sports diplomacy not only strengthens bilateral relations but also contributes to the broader agenda of global peace and cooperation.

Sports diplomacy encompasses the use of sports as a diplomatic tool to achieve foreign policy objectives, foster international relations, and promote peace and understanding between nations. It operates at various levels, from grassroots exchanges between local communities to high-level international competitions involving heads of state.

At the grassroots level, sports diplomacy initiatives often involve exchange programs, where athletes, coaches, and administrators from different countries come together to share knowledge, skills, and experiences. These exchanges not only promote cultural exchange but also help build personal relationships and mutual trust between individuals from diverse backgrounds.

On a larger scale, international sporting events such as the Olympics, FIFA World Cup, and the Commonwealth Games provide platforms for countries to showcase their talents, culture, and hospitality on the global stage. These mega-events attract millions of spectators and media attention worldwide, offering opportunities for nations to improve their image, strengthen diplomatic ties, and foster cooperation.

Moreover, sports can be used as a means of addressing specific diplomatic challenges or conflicts. For example, "ping-pong diplomacy" played a crucial role in thawing relations between the United States and China in the 1970s. Similarly, sporting events have been used to promote reconciliation and peacebuilding efforts in post-conflict regions such as the Balkans and the Middle East.

In recent years, digital and social media platforms have further expanded the reach and impact of sports diplomacy.

Athletes and sports personalities often have large followings on social media, allowing them to engage directly with audiences worldwide and advocate for causes related to peace, human rights, and social justice.

Overall, sports diplomacy offers a unique and effective approach to diplomacy, leveraging the universal appeal of sports to bridge divides, promote dialogue, and build connections between nations. As the world becomes increasingly interconnected, the role of sports in diplomacy is likely to continue growing, contributing to efforts to address global challenges and build a more peaceful and cooperative international community.

Ірина Філіна

доцент, кандидат філософських наук,
Полтавський базовий медичний фаховий коледж

Тамара Мизгіна

кандидат медичних наук,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(м. Полтава, Україна)

СТАТУС ЖІНКИ В ІСТОРІЇ СІМ'Ї, КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, СУСПІЛЬСТВА

Ffilina Irina, Myzghina Tamara, The status of women in the history of the family, culture, sports, society

Key words: women, history, family, culture, sports, society

Жінка здавна вважалася основою та берегинею роду, з плином часу змінювалися суспільний лад, сім'я, так саме зазнавали змін статус і роль жінки у сім'ї та суспільстві. Сім'я – це найдавніша й найприродніша спільнота, яка існувала ще задовго до класів, держав і націй. Сім'я визначається як засноване на кровній спорідненості, шлюбі або усиновленні об'єднання людей, пов'язаних між собою спільністю побуту та взаємною відповідальністю. Сім'я стала об'єктом дослідження науковців багатьох дисциплін: історії, соціології, демографії, психології, педагогіки, юриспруденції, культурології тощо. Зміст сімейних відносин завжди визначався та змінювався в залежності від специфіки історичних епох, релігійних вірувань, етнічних традицій, соціально-економічних потреб, рівня духовної культури та іншими чинниками, часу відповідно до цього потребував змін і статус жінки в сім'ї.

Метою дослідження було визначення статусу жінки у родині, суспільстві, культурі, спорті в історичному аспекті.

Матеріали та методи. Було вивчено та проаналізовано понад 350 наукових джерел у друкованому вигляді та електронному доступі.

Багато науковців вважають саме жінку засновницею людської культури. За первісних часів, коли чоловіки були переважно мисливцями, жінка займалася збиральництвом їстівних плодів, корінців, личинок, диких злаків. Жінка здогадалася з часом кинути зерна у землю, щоб вирости нові колосся. Саме жінці довелося пізнавати властивості вогню для обігріву житла й приготування їжі, властивості глини, щоб зліпити перші горщики, вигадувати способи виготовлення одягу та взуття. Жіноча праця в ті часи гарантувала більшу стабільність для існування роду, тоді як праця чоловіків

залежала від вдачі та везіння. Жінка займала почесне місце у родовій спільноті ще й тому, що народжувала дітей, забезпечувала продовження роду. Цей період пріоритету жінок увійшов в історію первісного суспільства під назвою «матріархат» [1].

В процесі еволюції сім'ї функція дітонородження поступово відходить з першого плану під впливом суто соціально-економічних змін: зростає трудовий авторитет чоловіків, коли відбувається перехід від господарства присвоювального типу до продуктивного – скотарства та землеробства. Відтоді трудовий внесок чоловіків у родову сім'ю починає перевищувати жіночий, що згодом стає підставою для фактичного головування чоловіків і формування патріархальної общини. По мірі зростання загальної продуктивності праці та матеріальних статків з'являється можливість вести господарство парною сім'єю. Від жінки вимагається вже цілковита подружня вірність, і вона позбавляється колишньої свободи вибору партнера, яка була нормою в матріархальній общині.

Парна сім'я доволі швидко закріплює належний порядок життя в релігійних системах та правових нормах. Місце жінки визначається обов'язком ведення домашнього господарства, народженням та вихованням дітей. Сім'я доіндустріального суспільства перебувала під великим впливом церкви з практичною неможливістю розлучень, забороною абортів та приреченістю долі жінки при втраті годувальника-чоловіка. В суспільстві ще не було реальної можливості самостійного заробітку для жінок в умовах відсутності ринку праці. Цей тривалий період закріпачення жінки в колі сім'ї триває в Європі приблизно до XVIII століття [2].

З Промисловою революцією, формуванням індустріального суспільства та поширенням системи найманої праці сімейне життя зазнає також суттєвих змін. Створюються умови для зростання економічної незалежності жінок та їхнього активного включення в трудову та громадську діяльність, перегляд традиційних функцій сім'ї, можливості набуття жінкою освіти, виборчих прав, а також – до рівноправ'я з чоловіками у прийнятті рішень, у контролі над видатками та майном сім'ї. Проте, без тривалої боротьби самих жінок за свої права зростання їх статусу у суспільстві виявляється неможливим [3].

Фемінізм як жіночий рух за рівноправ'я з чоловіками супроводжується створенням різноманітних жіночих організацій з метою втілення в життя актуальних прав жінок та усунення дискримінації. *Саме на хвилі фемінізму поступово розвивається й жіночий спорт.*

Жінки з незаможних родин отримали можливість або змушені були працювати, матеріально забезпечуючи себе. Проте, це дало їм певну незалежність і фінансову самостійність, а також певну свободу вибору щодо своїх розважальних та здоров'язберігаючих занять. Жінки почали знаходити задоволення у фізичній активності. Заняття спортом стали першими кроками жінок у відкритті для себе нових можливостей.

На початку XX століття фемінізм ще більше став сприяти більшому

зацікавленню спортом серед жінок. У 1900 році в Парижі відбулися чергові Олімпійські ігри, на яких вперше виступили жінки, хоча й обмежено.

Жіночий спорт продовжував набувати більшої популярності та визнання. У 1928 році на Олімпійських іграх в Амстердамі вперше були проведені змагання з жіночої легкої атлетики. Проте, деякі види спорту для жінок все ще залишалися забороненими або обмеженими через стереотипи та традиційні уявлення про "жіночість"[4]. В 1952 році на Олімпійських іграх в Гельсінкі були введені жіночі змагання з гімнастики та плавання.

Жіночий спорт з тих часів розвинувся у широкому спектрі дисциплін, і в деяких з них жінки виявилися навіть успішнішими за чоловіків. Отже, спорт став для жінок потужною та переконливою сферою самореалізації, відстоювання гідності, натхнення, патріотизму. Жіночі досягнення в спорті виявилися більш відомими, наочними, вражаючими і блискучими [5]. Звісно, досягнення жінок в громадській діяльності, в освіті, в науці, в мистецтві також суттєво вплинули на піднесення статусу у суспільстві.

Зараз вислів «Спорт – це здоров'я та краса» сприймається як беззаперечна істина. В історії суспільства здоров'я жінки майже завжди мало пріоритет перед її красою. Уявлення про жіночу красу відрізнялося у різних культурах та мали «утилітарний» зміст: красивим вважалося те, що є більш корисним. В античній Спарті не тільки для хлопців виховання здійснювалося через фізичні та військові вправи.

Отже, як і колись, у сучасному інформаційному суспільстві, саме здоров'я залишається головною цінністю та засадою успішного навчання, продуктивної праці, захисту країни, кар'єри, авторитету, сімейного затишку тощо. Підтримувати належний стан здоров'я – це обов'язок і необхідність життя кожної свідомої людини, яка вміє визначати сенси власного існування не тільки заради себе, а й заради інших людей та всієї країни. На жаль, російсько-українська війна теж суттєво вплинула на фізичне та ментальне здоров'я і чоловіків, і жінок. Знову українське суспільство змушене проходити випробування на фізичну та духовну міцність.

Список використаних джерел:

1. Олешко, С., Біла, О. (2016). Історичний ракурс уявлень про жінку у різні епохи (Historical ideas about female in different ages). *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Гендерні дослідження», 141-147.
2. Кауфман, М., Гоян, І., Маєрчик, М., Дойчик, М., & Марценюк, Т. (2019). Трансформація уявлень про гідність жінки в історичній ретроспективі. *Філософія*, 81396.
3. Вілкова, О. Ю. (2005). Конструктивні та деструктивні функції гендерних стереотипів. Київ, 2005. 231 с.
4. Roth, A., & Basow, S. A. (2004). Femininity, sports, and feminism: Developing a theory of physical liberation. *Journal of Sport and Social Issues*, 28(3), 245-265.
5. Johnston, L. M., & Weatherington, K. (2018). Why women want to play sports: Identity, culture, and motivation. *Peace and Conflict Studies*, 25(2), 5.

Tharanga Bose

PhD Scholar,

Department of Physical Education & Sports,

Pondicherry University

G Vasanthi

PhD, Professor,

Department of Physical Education & Sports,

Pondicherry University

(India)

GENDER ISSUES IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION IN MODERN SOCIETY

Тхаранга Бозе, Васанті Г. Гендерні проблеми у спорті та фізичному вихованні в сучасному суспільстві.

Ключові слова: різниця в оплаті праці, стереотипи, дискримінація.

***Abstract.** The objective of this paper is to discuss the Gender issues in sports and physical education in modern society. Gender issues in sports and physical education remain prevalent in modern society. These issues can include unequal opportunities, pay gaps, stereotypes, and discrimination based on gender. For example, women often receive less media coverage and lower salaries compared to their male counterparts in professional sports. It briefly explains the Gender Inequalities in sports, gendered stereotypes in physical education, role of physical education in addressing gender issues. Additionally, there are still barriers to participation for transgender and non-binary individuals, including challenges related to locker room access and inclusion in sports programs. Efforts to address these issues involve promoting gender equality in sports, challenging stereotypes, implementing inclusive policies, and providing equal opportunities for all individuals regardless of gender identity.*

***Keywords:** Pay Gaps, Stereotypes, Discrimination*

Introduction. Gender dynamics play a pivotal role in shaping the landscape of sports and physical education. As societies evolve, so do our perceptions of gender roles, stereotypes, and expectations. In this context, examining the intersection of gender and physical activity becomes crucial. Let's delve into some key aspects:

Historical Context: Throughout history, sports and physical education have been deeply entrenched in gender norms. Traditional views often relegated women to the sidelines, emphasizing their supposed physical limitations. The fight for gender equality in sports gained momentum during the 20th century. Pioneering athletes shattered barriers, challenging the status quo and demanding recognition.

Challenges Faced by Women Representation: Women's participation in sports has increased significantly, yet they remain underrepresented at various levels, from grassroots to professional leagues.

Pay Gap: Female athletes continue to grapple with unequal pay and sponsorship opportunities compared to their male counterparts.

Media Portrayal: Media representations often perpetuate stereotypes, focusing on appearance rather than athletic prowess.

Access and Facilities: Unequal access to sports facilities and resources affects women's participation rates.

Physical Education (PE) Settings: PE classes can reinforce gender norms.

Girls may face pressure to conform to certain body ideals, impacting their self-esteem.

Perceived Gender Pressures: Adolescents experience self- and peer-surveillance within PE environments. Capital is allocated to gender- and sport-appropriate bodies.

Regulation of Adolescent Bodies: School structures influence participation in sport and physical activity in heavily gendered ways.

Intersectionality and Inequality: Recognizing that gender intersects with other identities (race, class, sexuality) is crucial. Intersectionality sheds light on the unique challenges faced by diverse groups of women and girls.

Violence Against Women: Addressing gender-based violence within sports contexts is essential.

Future Directions: Researchers, educators, and policymakers must collaborate to create inclusive environments.

Empowerment: Initiatives like the Global Observatory for Women, Sport, Physical Education, and Physical Activity aim to overcome global inequalities for girls and women in sports.

Role of Physical education in addressing gender issues

Physical education (PE) plays a crucial role in addressing gender issues within educational contexts. Let's explore how PE can contribute to promoting gender equality:

- **Creating Inclusive Spaces:** PE classes provide an opportunity to create inclusive environments where students of all genders feel welcome and valued.

- **Role of Teachers:** Physical education teachers should be conscious of their central role in limiting gender inequality. They can endorse activities that are potentially appealing to female students.

Promoting gender equity in sports and physical education is essential for creating an inclusive and fair environment. Here are some strategies to achieve this:

Curriculum and Representation: Diverse Representation: Ensure that curricula, textbooks, and teaching materials represent both male and female athletes, coaches, and leaders. Highlight the achievements of women in sports.

Inclusive Language: Use inclusive language that avoids reinforcing gender stereotypes. Encourage discussions about gender roles and expectations.

Equal Opportunities: Access and Participation: Provide equal opportunities for girls and boys to participate in sports and PE. Address any barriers (such as lack of facilities or cultural norms) that prevent girls from engaging.

Teacher Training and Awareness: Gender Sensitivity Training: Train PE

teachers and coaches to be aware of gender biases and stereotypes. Equip them with strategies to create an inclusive environment.

Challenging Stereotypes: Encourage critical thinking about gender norms and stereotypes. Discuss how these impact participation and performance.

Facilities and Equipment: Safe and Accessible Facilities: Ensure that sports facilities are safe, accessible, and welcoming for all genders.

Availability of Appropriate Gear: Provide appropriate sports gear for girls and boys. Challenge stereotypes related to “girls’ sports” and “boys’ sports.”

Promote Female Leadership: Female Coaches and Role Models: Encourage more women to become coaches, referees, and sports administrators. Representation matters.

Leadership Opportunities: Create leadership opportunities for girls within sports teams and PE classes.

Challenge Gender Norms: Mixed-Gender Teams: Encourage mixed-gender teams and competitions. This challenges traditional gender roles.

Celebrate Diversity: Celebrate diverse body types, abilities, and interests in sports.

Address Bullying and Harassment: Zero Tolerance: Implement a zero-tolerance policy for bullying, harassment, and discrimination based on gender.

Educate Students: Teach students about consent, respect, and healthy relationships.

Budget Allocation: Ensure that funding is allocated fairly to girls’ and boys’ sports programs.

Conclusion. Remember that promoting gender equity is an ongoing process that requires collaboration among educators, policymakers, parents, and students. By challenging stereotypes, providing equal opportunities, and fostering an inclusive environment, we can create a more equitable sports and PE landscape.

Stereotyping underlies male suicide rates, violence against women, and other societal problems. Addressing stereotypes is essential for promoting well-being and social change. In combating gender stereotypes, we must examine our biases and actively work toward a more equitable and understanding society.

Reference:

1. Physical Education, Sports, and Gender. Oxford Research Encyclopedia
<https://oxfordre.com/education/abstract/10.1093/acrefore/9780190264093.001.0001/acrefore-9780190264093-e-1352>.

2. Gender, Identity, and Sport. The Oxford Handbook of Sport and
<https://academic.oup.com/edited-volume/28200/chapter/213178738>.

3. Education, gender, and sports.
https://www.researchgate.net/publication/376212413_Education_gender_and_sports.

4. The promises and pitfalls of sex integration in sport and physical culture.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17430437.2016.1116167>.

5. Gender Issue in Sports.
<http://ncw.nic.in/sites/default/files/Gender%20Issue%20in%20Sports.pdf>. undefined.
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264093.013.1352>

6. Bjelica B., Monterrosa Quintero A., Karimi A., Skrypchenko I., Nagoor Meera Abdullah. (2024). Emerging trends in physical education and inclusive education: A scientometric analysis. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*

Sojida Yakhyaeva
Independent researcher, PhD
Bukhara State University
(Uzbekistan)

GENDER EQUALITY ISSUES IN SPORTS

Яхяева Сожида. Питання гендерної рівності у спорті

Ключові слова: спорт, гендер, гендерна рівність, гендер, педагогіка.

Abstract. *This article outlines the issues of gender equality in sports and information on the need to take into account gender characteristics in the sports process.*

Keywords: *Sport, gender, gender equality, gender, pedagogy.*

As you know, the identity of gender policy is one of the world's democratic principles proclaiming equality between men and women. There is a growing understanding in society that the promotion of the principle of gender equality is an important and integral part of human life [1, 2]. From this moment on, respect for equal opportunities for each person, taking into account the needs and interests of both sexes, becomes necessary to create a harmonious unity that helps society improve the quality of life while contributing to socio-economic and cultural progress. After the independence of the Republic of Uzbekistan, gender equality was enshrined in article 58 of our Constitution as "equality of women and men [3]. It is important to take into account that days have become one of the main democratic principles assigned to women and men since society and the state ensure equality and opportunities in the management of affairs, as well as in other spheres of life of society and the state." Our country has also joined more than 60 international human rights organizations and treaties aimed at protecting gender equality and women's rights.

A "women's committee" has been established, which is the main driving force in ensuring gender equality in Uzbekistan. Thus, we are actively involved in international legal acts regulating the principles and norms of the protection of women's rights, aimed at effectively creating favorable conditions for the comprehensive development of society [4].

Our President is Shavkat Mirziyoyev's Speech at the 46th session of the UN Human Rights Council, Mirziyoyev stressed that in matters of gender policy, we intend to radically increase the role of women in public, political, and business life. This, of course, guarantees the observance of the principles of equal rights and opportunities for women and men in the relevant field of activity. Today, our

country also has all the conditions for women to play sports.

Looking back at history, the scholar Abu Nasr Farabi in his work "The City of Virtuous People" noted the state in which equality reigned as a state striving for virtue, while the declaration of civil and women's rights, prepared by Olympia de Gouges in 1791, for the first time recognized the right of women to think and express freely your opinion. In recent years, a wide range of reforms have been carried out aimed at achieving equal rights and opportunities for women and men, ensuring their equal participation in the management of society and the State, social and legal support for women, as well as protecting women from harassment and violence. The issue of gender equality has risen to the level of public policy. At today's meetings on the system of support for women and further strengthening their position in society, held under the leadership of our country, great attention was paid to these issues, and this goal is one of the most important directions in the country's development strategy. In the field of sports, this principle is also one of the requirements of the Olympic Charter. The Olympic Charter is a set of laws of the Olympic movement. According to the charter, the Olympic Games "unite athletes from all over the world in fair and equal competitions without racial, religious or political discrimination against countries, individuals [5]. There will be strict criteria and requirements for the inclusion of a sport in the Olympic Games program. One of them is the issue of gender equality in sports. That is, both men and women should be involved in sports that are candidates for the Olympic Games equally. You know, our national sport of wrestling is also moving towards the Olympics. Today, wrestling has become a modern sport. The Asian Games have taken a strong place. The wrestlers of the world of barilla say such Uzbek words as "Orta", "Tazim", "wrestling", "halal", "yonbosh", "chala", "Dhaka", "tanbeh", "girrom", "Bek", "Teng", "stokhta" [6].

Kamil Yusupov, the founder of modern wrestling rules, paid special attention to the principle of gender equality in the rules of wrestling. Kamil Yusupov introduced 7 weight categories for men and 8 weights for women into the Rules. As for the involvement of women in the struggle, this is a problematic issue. This is especially difficult in countries where the Eastern mentality prevails. But the founder of the rules also found a solution for them. Firstly, methods such as anesthesia, suffocation, or lying on the floor wrestling are prohibited. The knee touched the ground, and the fight stopped. Secondly, wrestling yaks are also peculiar to our mentality. Our sportswear is covered, practically no part of the body is naked. Therefore, wrestling is a very suitable sport for women. In this case, women also have the opportunity to engage in wrestling on an equal footing. The training seminars organized to popularize Uzbek wrestling sports among women were attended by women judges, coaches, and world and Asian champions, winners of the Asian Wrestling Games operating in the Republic. The results and achievements of our champion daughters Madina Usmanova, Dilshoda Matnazarova, Sarvinoz Jimboeva are the result of the attention paid to women in our country, in particular, the development of wrestling sports, gender equality issues.

References:

1. Скрипченко І.Т., Скрипченко О.Т. Питання гендерної рівності у спорті в діяльності Міжнародного Олімпійського Комітету. *Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в Україні: сучасні досягнення та перспективи*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченій 25-й річниці з дня прийняття Конституції України та 30-й річниці проголошення незалежності України (м. Дніпро, 10-11 червня 2021 р.). - Дніпро: ДДУВС, 2021. С.86-88
2. Шевчук О. К. Гендерна рівність у спорті як складова побудови інклюзивного суспільства. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 370.
3. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. <https://lex.uz/docs/-6445145>
4. O‘zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentabrdagi ““Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartish va qo‘shimchalar kiritish haqida”gi O‘RQ-394-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-2742233>
5. Toshmurodov O. Milliy kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. Samarqand, 2015.
6. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. <https://minsport.uz>

Влада Білогур

*доктор філософських наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Едуард Сивохоп

*кандидат педагогічних наук, доцент,
декан факультету здоров'я та фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

Іван Маріонда

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
(м. Ужгород, Україна)*

АКТУАЛЬНІСТЬ ГЕНДЕРНИХ ВІДНОСИН У СПОРТІ

Bilohur Vlada, Sivohop Eduard, Marionda Ivan. The relevance of gender relations in sport

***Key words:* gender relations, women's sports, gender conflict, sports, records, physical activity.**

Спорт у наші дні став незвичайним явищем. Його краса та привабливість надають людині неймовірні можливості для самореалізації. Не дивно, що жінок тягне до спортивної діяльності, а як наслідок, це збільшення кількості жінок і дівчат, які займаються як традиційно жіночими видами спорту, так і освоюють «чоловічі» види. Інтерес до гендерного дослідження, а зокрема до жіночої проблематики, ось уже десятиліття не пропадає як в

Україні, так і за її межами. Використовуючи ці підходи, стає можливим зрозуміти те, яким чином непропорційна представленість соціальних та культурних ролей обох статей у спортивній сфері впливає на розвиток жіночого спорту, а також шляхи вирішення гендерних конфліктів у різних спортивних рухах та заходах. Цю сферу діяльності людини торкнулася гендерної специфіки, проблема гендерних відносин у спорті. Питання та проблеми, що стосуються гендерних відносин у світі спорту, виникають донині. Прогрес у галузі рівноправності жінок неможливо не помітити.

Сучасна цивілізація перетворює як навколишнє середовище, соціальні інститути організації людської життєдіяльності, так і саму людину. Вивчення гендерних відносин пов'язане із змінами, що відбуваються у соціальному житті людей різних країн. Розвиток гендерного спрямування у сучасних соціальних дослідженнях показує нам, що гендерні відносини – це продовження розвитку проблематики статі та міжстатевих відносин. Стать – одна з ключових категорій соціального життя. Гендерний підхід у будь-якій сфері передбачає, що відмінності у поведінці чоловіків і жінок визначаються не тільки їх психофізіологічними, біологічними, анатомічними особливостями, а й соціально-культурними факторами. У спортивній діяльності, націленій на високі спортивні досягнення, людина розкриває і «вимірює» свої максимальні фізичні та ментальні можливості, і це можна розглядати як людинотворчий процес, який розкриває талант та індивідуальні властивості спортсмена. Вимірюванням меж людських можливостей у сфері спорту є досягнення кінцевого результату. Поняття «людинорозмірність» розглядається як сума індивідуальних можливостей психіки, фізичних та ментальних можливостей людини, біологічний ритм, універсальність спілкування та розуміння в рамках соціуму колективного життя та діяльності [1]. На сьогоднішній день людство схвильоване різноманітними проблемами, пов'язаними з жінкою у спортивних досягненнях міжнародного рівня, розглядаючи її право брати участь у змаганнях з різних видів спорту, які раніше вважалися «чоловічими». Із цим фактором пов'язане й розширення жіночої олімпійської програми в Олімпійських іграх.

Протягом багатьох років інтерес до гендерного аспекту в галузі спорту, розуміння ролі жінки, її значущості, соціального статусу не зникає як в Україні, так і за кордоном. Представленість соціальних ролей обох статей у спортивній сфері впливає на розвиток жіночого спорту та вирішення гендерних конфліктів у різних спортивних заходах та спортивній діяльності загалом [2, 3].

Термін "гендер" використовується як синонім слова "стать". Грати соціальну гендерну роль не означає мати заздалегідь визначені суспільством якості. Наприклад, дівчаткам має подобатися фігурне катання, а хлопчикам – бокс і футбол. Жінки досягають неабияких результатів у спорті, б'ють чоловічі рекорди та демонструють високий рівень майстерності, але в

сучасному соціально, економічно та екологічно несприятливому світі жіночий організм під час фізичної активності зазнає впливу негативних факторів. Спортсменки не завжди думають про те, що буде після завершення спортивної кар'єри або про сімейне життя. Вони концентруються на досягненні успіху за будь-яку ціну, на досягненні результатів, які ведуть до слави, визнання, самоповаги та матеріальних благ.

Основна увага приділяється жінкам, які опановують види спорту, що традиційно вважаються "чоловічими", такі як футбол, бокс, боротьба, важка атлетика, бодібілдинг, хокей, стрибки на лижах з трампліну, стрибки з жердиною, а також екстремальні види спорту, такі як сноубординг та скейтбординг. Це одна з відмінних рис сучасного жіночого спорту. Важливе місце в цьому списку посідає також боротьба (дзюдо, самбо та вільна боротьба). Гендерно-нейтральні види спорту, такі як плавання та біг, мають високі показники участі як жінок, так і чоловіків.

Прагнення займатися всіма видами спорту на рівних з чоловіками може мати негативний вплив на жіночий організм.

Одним із факторів, що сприяє негативному впливу спорту високих досягнень на особливості жіночого тіла, є диморфізм. Ця проблема займає не останнє місце у спортивному світі. Вивчення спортивних результатів з точки зору статевого диморфізму показує, що жінки мають вищі темпи зростання спортивної майстерності, ніж чоловіки. Ще одним негативним фактором є те, що жінки використовують допінги для досягнення високих результатів і світових рекордів, що призводить до низки психофізіологічних розладів.

Саме спортивний спосіб життя, екстремальні фізичні навантаження та відмова від багатьох життєвих задоволень, притаманних звичайним людям, дійсно відрізняють спортсменок від інших жінок.

Перша група жіночих гендерних стереотипів характеризується такими рисами особистості, як пасивність, нерішучість, залежність, відсутність логічного мислення, прагнення до досягнень та емоційність. До чоловічих якостей відносять активність, ініціативність, рішучість, конкурентоспроможність, орієнтованість на досягнення та низька емоційність. Друга група гендерних стереотипів пов'язана з розподілом домашніх і професійних ролей відповідно до статі. Чоловіків оцінюють за їхніми професійними успіхами та досягненнями, а жінок - за їхнім прагненням до дітей, створення сім'ї та близьких міжособистісних стосунків. Спорт, який сам по собі є досягненням, таким чином, не відповідає образу жіночності. Третя група гендерних стереотипів пов'язана з відмінностями у змісті та характері праці (жіноча праця є експресивною, чоловіча – інструментальною). Це призводить до поділу спорту на "чоловічий" та "жіночий". Вважається, що ті види спорту, які вимагають ніжності, емоційності та артистизму, віддають перевагу жінкам.

У розвитку жіночого спорту відбулося кілька важливих подій. По-перше, зміна громадської думки на користь активної участі жінок у різних

видах фізичної активності; по-друге, тенденція до популяризації жіночого спорту в Європі, США та Україні.

Щоб довести свою соціальну рівність, жінки не тільки конкурують з чоловіками в інтелектуальній сфері, але й намагаються на рівних брати участь у спортивній діяльності [4]. Жінки прагнуть опанувати традиційно "чоловічі" спортивні дисципліни. Яким має бути фізичне навантаження для жінок, чи можна жінкам займатися спортом, які види спорту рекомендовані, який вплив фізична активність і спорт мають на жіночність, репродуктивну функцію та здоров'я – ці питання обговорюють провідні фахівці в галузі педагогіки, медицини та спорту.

Таким чином, спорт створює середовище, в якому гендерні норми та уявлення про маскуліність і фемінність вже переглянуті. Спорт є потужним інструментом для того, щоб жінки могли повністю реалізувати свій потенціал у суспільстві, створюючи сприятливі умови для гендерної рівності. Стратегічні цілі включають підтримку інноваційних програм сталого розвитку для розширення прав і можливостей жінок, просування та заохочення соціального руху з акцентом на спорт для забезпечення гендерної, моральної та соціальної рівності у формуванні характеру, психологічних концепцій подальшої діяльності, соціокультурні теорії, що визначають соціальне середовище розвитку особистості.

Список використаних джерел:

1. Білогур В.Є. Філософська рефлексія еволюції філософії спорту як науки в її зарубіжних поглядах, концепціях вимірах. *Humanities Studies*. 2023. №. 15 (92). С. 64-72.
2. Древаль Ю.А., Фролов Р.С. Гендерні стереотипи та їх прояви у спорті. Харків, 2016. С. 297-301.
3. Скрипченко І.Т., Скрипченко О.Т. Питання гендерної рівності у спорті в діяльності Міжнародного Олімпійського Комітету. *Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в Україні: сучасні досягнення та перспективи*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченій 25-й річниці з дня прийняття Конституції України та 30-й річниці проголошення незалежності України (м. Дніпро, 10-11 червня 2021 р.). - Дніпро : ДДУВС, 2021. - с.86-88
4. Hindman L. C., Walker N. A. Sexism in Professional Sports: How Women Managers Experience and Survive Sport Organizational Culture. *Journal of Sport Management* 2018. V. 34. Issue 1. P. 64–76

Наталія Середа

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри менеджменту фізичної культури
Харківської державної академії фізичної культури
(м. Харків, Україна)

АНАЛІЗ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ В УПРАВЛІННІ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Sereda Nataliyya. Analysis of gender equality in the management of physical culture and sports.

Key words: gender, equality, management, sports

Постановка проблеми. Основою формування гендерної політики в Україні є комплексний підхід до проблеми рівності жінок і чоловіків, який передбачає впровадження гендерного підходу в усі сфери державної політики через удосконалення й оцінку процесів прийняття рішень, створення законодавства, стратегічної політики і програм у всіх сферах і на всіх рівнях з метою забезпечення принципу гендерної рівності [1]. У складі населення України жінки склали 54%, чоловіки 46%, частково – через більшу середню тривалість життя жінок, що відображається у більшій кількості жінок похилого віку.

Результати дослідження. Проведене дослідження показало у яких сферах існує «скляна стеля» для українських жінок-керівниць, і як традиційні гендерні стереотипи продовжують впливати на їх діяльність. Розглянемо це більш детально.

Галузь фізичної культури та спорту також характеризується наявністю гендерних проблем у багатьох аспектах. Головний державний орган виконавчої влади у сфері фізичної культури і спорту, а саме Міністерство молоді та спорту України очолює чоловік. До керівного складу входять 8 осіб з них: 2 жінки та 6 чоловік [3, 4].

Загальне співвідношення жінок та чоловіків керівників органів управління фізичною культурою і спортом підкреслює наявність гендерного дисбалансу. Жінки – керівники на обласному рівні виконують свої обов'язки у 2 областях.

Гендерний дисбаланс прослідковується у керівництві громадськими фізкультурно-спортивними організаціями. З 44 Всеукраїнських федерації з олімпійських видів спорту жінки очолюють лише 2 – гімнастики та альпінізму та скелелазіння. В управлінні Всеукраїнськими фізкультурно-спортивними товариствами та відомствами відсутня жінка на посаді керівника. Національний олімпійський комітет України та його регіональні відділення мають на посаді голови відділення жінку лише у 2 регіонах –

Сумському та Тернопільському. Стосовно неолімпійських видів спорту, то з 54 асоціацій та федерації України лише 6 очолюють жінки – спортивне орієнтування, спортивна акробатика, кунгфу, кікбоксинг «WAKO», спортивної аеробіки та фітнесу, морських багатоборства та акватлону [2].

Наступною проблемою гендерної рівності є перелік видів діяльності у яких переважають чоловіки або жінки. Втім, чоловік на керівній посаді у більш «жіночій» галузі - явище загалом більш поширене, ніж жінка-керівниця у більш «чоловічій» сфері [7].

Низка галузей є гендерно збалансованими (44–55% керівників є жінками) - це готелі та ресторани (серед усіх суб'єктів), мистецтво, розваги (серед юридичних осіб), операції з нерухомістю, охорона здоров'я, а також оптова та роздрібна торгівля. Жінки переважно керують у галузях, які співвідносяться зі стереотипами щодо традиційно жіночих видів діяльності у домогосподарстві та громаді.

Взагалі єдиною з галузей, де хоч трохи переважають жінки – є освіта. У дошкільних навчальних закладах 88% жінок які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю. У інших закладах освіти це лише приблизно 30 %. [5, 6].

Одним з основних проявів гендерної нерівності в спортивній сфері є переважна більшість чоловіків на тренерських посадах. Жінки-тренерки частіше зустрічаються у спорті, де є висока частка жінок. Проте, кількість жінок, які працюють на тренерських посадах практично у всіх видах спорту, видається непропорційно низькою (29,0%) щодо загальної кількості жінок у спорті.

Події які розпочалися 24 лютого 2024 року призвели, до того, що процес прийняття рішень зазнав змін. Керівні посади за вимогами воєнного стану займають виключно чоловіки, тому процес відбувається не дуже демократично. Натомість багато питань вирішуються шляхом прийняття директивних вказівок

В умовах бойових дій посилюється роль військових та правоохоронних органів у прийнятті рішень, які впливають на життя міста. У цих умовах посилюється вплив чоловіків. Але жінки також стають більш помітними з точки зору лідерства в галузі гуманітарного реагування, особливо в галузі соціальних питань, допомоги на місцях та медичних послуг.

У той же час гендерно орієнтоване керівництво та збільшення кількості жінок-тренерок може сприяти більш широкому залученню дівчат і жінок до занять фізичною культурою та спортом, а також усунути гендерні стереотипи у спорті.

Висновки. Галузь фізичної культури та спорту характеризується наявністю гендерних проблем у багатьох аспектах. Урахування проблем, з якими стикаються жінки та чоловіки у їхній різноманітності, сприятиме підвищенню доступності та якості послуг, а також допоможе підвищити ефективність реалізації гендерної політики управління фізичною культурою

та спортом.

Задля розвитку жіночого лідерства у сфері фізичної культури і спорту необхідно впроваджувати наступні заходи: популяризувати досягнення жінок в тих видах спорту, які традиційно вважаються чоловічими; вирівняти економічні можливості жінок та чоловіків у спорті; впровадити дієву програму підтримки спортсменок, які завершують свою кар'єру; проводити постійну мотиваційну роботу серед спортсменок, аби вони вірили у власні сили та не боялися конкурувати з чоловіками; розглянути можливість застосувати систему гендерного квотування при призначенні на управлінські посади спортсменок, які хочуть і можуть там працювати.

Список використаних джерел:

1. Аніщук Н. В. Основи гендерного права України: підручник. Одеса: Фенікс, 2013. 207 с.
2. Балинська О.М. Проблеми гендерної рівності у спорті: актуальні питання протидії дискримінації. *Електронне наукове видання «Аналітично-порівняльне правознавство»*. Розділ XI. Філософія права. 2022. С. 362-365
3. Грицай І. О. Механізм забезпечення принципу гендерної рівності: теорія та практика: монографія. К.: «Хай-Тек Прес», 2018. 560 с.
4. Міжнародні документи у сфері забезпечення гендерної рівності та запобігання насильству щодо жінок, підписані та ратифіковані Україною. URL: <http://www.genderculturecentre.org/photogallery/mizhnarodni-dokumenty-u-sferi-zabezpe> (дата звернення: 20.01.2021).
5. Реалізація гендерної політики в управлінні освітою : навчально-методичний посібник / за заг. ред. Протасової Н.Г., д.пед.наук, проф. Запоріжжя: Друкарський світ, 2011. 176 с.
6. Смолякова І. Д. Історичний огляд гендерних підходів у спорті. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Випуск 79, том 2, 2021. С. 108-112
7. Скрипченко І.Т., Скрипченко О.Т. Питання гендерної рівності у спорті в діяльності Міжнародного Олімпійського Комітету. *Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в Україні: сучасні досягнення та перспективи: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченій 25-й річниці з дня прийняття Конституції України та 30-й річниці проголошення незалежності України (м. Дніпро, 10-11 червня 2021 р.)*. - Дніпро : ДДУВС, 2021. - с.86-88

Mehmet İnan
Professor, Doctor
Department Atatürk Faculty of Education
University of Marmara
(Istanbul, Turkey)

COMPILATION OF SOME STUDIES ON OBESITY, PHYSICAL ACTIVITY AND PEDAGOGY IN TURKEY

İnan Mehmet. Компіляція деяких досліджень ожиріння, фізичної активності та педагогіки в Туреччині

Ключові слова: ожиріння, фізична активність, захворюванність, розвиток клубів та федерацій спорту.

Some Studies on Obesity, Health and Physical Activity

Obesity rates in Turkey have been increasing in recent years. According to the 2019 data of the Turkish Statistical Institute, the obesity rate in Turkey is 32.1%. In addition, while the obesity rate in men was 33.3%, it was measured as 31.1% in women.

According to a study by the Ministry of Health, about 70% of adults in Turkey are classified as overweight or obese. Among the most important reasons for this situation are irregular/unbalanced nutrition, lack of physical activity, stressful living conditions and genetic factors.

There have been many studies on physical activity and health in Turkey. Some of these studies are as follow:

Turkey Healthy Nutrition and Active Life Program (2010-2014): This program is a public health program initiated for the prevention of obesity and chronic diseases in Turkey. The program aims at promoting healthy eating habits as well as promoting physical activity.

Turkey Diabetes, Hypertension, Obesity and Metabolic Diseases Prevalence Survey (TURDEP-II): This study was conducted to determine the prevalence of diseases such as diabetes, hypertension, obesity and metabolic syndrome in Turkey. The research was conducted on individuals aged 15 and over in 81 provinces in Turkey.

Turkey Physical Activity and Health Survey (TURKPA): This research was conducted to determine the physical activity levels of adults in Turkey. The research was conducted on individuals between the ages of 15-69 living in 26 provinces of Turkey.

Sports Structure in Turkey and Reasons for Not Doing Sports: This research was conducted to determine the reasons why individuals in Turkey do and do not do sports. The research was conducted on individuals between the ages of 18-64 living in 26 provinces of Turkey.

Turkey Obesity Epidemiology Study: This study was conducted to determine the prevalence of obesity and overweight in Turkey. The research was

conducted on individuals between the ages of 20-70 living in 7 regions of Turkey.

In addition to these studies, many universities, research centers and non-governmental organizations in Turkey also conduct studies on physical activity and health.

Some Studies on Sports Pedagogy

There are many studies on sports pedagogy in Turkey. Sports pedagogy is a discipline used to support the development of children, youth and adults in the process of sports education and training. Below are examples of some studies on sports pedagogy in Turkey:

Sports Sciences Faculties: Many universities in Turkey have sports sciences faculties. In these faculties, courses such as sports pedagogy, sports psychology, sports coaching are given and researches are carried out.

Sports Clubs: Sports clubs in Turkey are institutions where trainers and pedagogues work as well as athletes. In these clubs, various programs are implemented for the sports education and development of children and youth.

Sports Federations: There are many sports federations in Turkey. These federations are institutions where coaches, referees and pedagogues work as well as athletes. Federations organize various programs and events for the training and development of athletes.

Private Schools: Private schools in Turkey are among the leading institutions in the field of sports pedagogy. In these schools, students' knowledge of sports education, sports psychology and sports health is increased.

Research Centers: There are also research centers in the field of sports pedagogy in Turkey. In these centers, researches on sports education and development are carried out and reports are prepared.

The aim of all these studies is to support the development of children, youth and adults in the process of sports education and training.

Undoubtedly, I can say that these studies will be further developed. If you have any questions, I would be happy to answer them. Best regards

References:

1. Turkish Statistical Institute (2020). Turkey health survey micro data set. Publication Number:4590 ISBN 978-605-7613-44-8
2. Ministry of Health (2014). Turkey physical activity guide. Ministry of health publication no:940 ISBN 978-975-590-492-4

Ulugbek Mamarasulov
Director of the Samarkand branch
Retraining and advanced training
of specialists in physical culture and sports
(Uzbekistan)

SOCIO-MORAL ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF THE PATRIOTIC PRINCIPLE IN THE POPULATION

Мамарасулов Улугбек. Соціально-моральний аналіз розвитку патріотичних принципів у населення.

Ключові слова: Батьківщина, патріотизм, фізична культура, філософія, естетика, мораль, чеснота, концепція.

Abstract: patriotism manifests itself in every person as a result of a commitment to national values left by his ancestors, as a result of his selfless work for the benefit of his Homeland, putting the interests of the people above personal ones. This quality is formed in a person in the form of respect, and love for his homeland, and nation and requires responsibility for supervision, regardless of what field he is active in.

Keywords: fatherland, patriotism, physical culture, philosophy, aesthetics, morality, virtue, concept.

Every person from birth grows and matures among his family, relatives, and people. The younger generation, who regularly spend time together, envision their dream and future together with this nation. He preserved it by accepting the values created by his ancestors. This is how a feeling of attachment to parents, relatives, and people is formed in the child's soul. All these people are united by one land, one territory. It is the love of the Motherland, the selfless movement for its development that is the spiritual value of a person – a sense of patriotism. "The joy of the successes achieved by the Fatherland on every front, the feeling of sadness from failures, pride in the Motherland, a loving look at every inch of its land, at every brick of its building, at ancient monuments, at achievements in science and art, caring for them like the apple of an eye - all this is patriotism." [1] Therefore, a true patriot is a person who "infinitely loves his Homeland, his native land, his people, living for the good of the Fatherland " [2].

Educating young people at the level of the requirements of the time, patriotism, strengthening the sense of belonging to this dear Homeland, strengthening health, education, and upbringing of a generation with high strength, knowledge, and potential, a broad worldview and independent thinking are the priorities of our state's policy.

It is known that in our country the laws "On Education", "On State Youth Policy" and others are becoming important for educating young people based on modern standards, revealing their talents. In most developed countries, state programs for patriotic education of citizens and concepts for improving the effectiveness of patriotic education have been adopted, and numerous public

veterans and public organizations have been created that are engaged in patriotic education of young people and provide financial support from the state. At the same time, to strengthen the youth's sense of belonging to the Motherland, the "concept of military-patriotic education of youth" was adopted, approved by Resolution No. 140 of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan dated February 23, 2018. Paragraph 6 of Chapter 2 of the concept "to educate young people in the spirit of the national idea and devotion to the Motherland, to inspire their hearts and minds that defending the Motherland is an honorable and sacred duty, to be proud of our ancient history and culture, our national heroes who selflessly fought for the independence and prosperity of our Homeland, to cultivate self-esteem, strengthen the power and combat capability our national army and confidence-building potential", [3] is being considered.

It is worth noting separately that large-scale work is being carried out in our country on the issue of youth. In particular, after the speech of the head of our state on June 30, 2017, at the congress of the Kamolot public youth movement entitled "physically and spiritually mature youth are our support and support in achieving noble goals", big changes began in this area. Yoshkar-Ola" Kamolot "was liquidated, an organization was created" The Youth Union " and its statutes have been approved. June 30 has been declared Youth Day in our country. In his speech, the President noted that "the Youth Union of Uzbekistan should become a kind of leadership training center for the state and society, act, in modern terms, as a "social elevator" for young people. He must create a talent pool of knowledgeable, proactive and organized, dedicated young leaders,"[4] emphasized.

It should be particularly noted that by Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated July 5, 2017, No. PF-5106 "on improving the effectiveness of state youth policy and supporting the activities of the Youth Union of Uzbekistan", the newly created Youth Union of Uzbekistan covers all categories and groups of youth of the country, unites them based on democratic principles, has a legal status, main goals and tasks, increasing his place and prestige in public life, prestige[5] and special attention is paid to the corresponding benefits. To form a civic position and responsibility among young people, various military sports competitions and pageants are held. Orders have been established for "Mustakillik", "Amir Temur", "Jalaliddin Manguberdi", medals" For bravery", "For faithful services", and "For bravery". Special attention is paid to the formation of a sense of military patriotism among young people. A vivid evidence of our opinion is the assignment of the name "Temurbekov School" to military academic lyceums.

It is no exaggeration to say that the decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PP-3160 "on increasing the effectiveness of spiritual and educational work and raising the development of the sphere to a new level" has made a new turn in the spiritual and educational sphere. At the same time, the adoption on March 26, 2021, of the presidential decree "On measures to radically improve the system of spiritual and educational work" is also designed to increase the effectiveness and efficiency of spiritual and educational work, expand its scope

and scope, strengthen the sense of belonging of the country's population, especially youth, to the ongoing reforms, and intensify work in this area. It makes it possible to create a unified coordination system.

In addition, on January 24, 2020, the President of the Republic of Uzbekistan Sh. In his message to the Oliy Majlis, Mirziyoyev stressed the need for "fundamental changes in our country, putting on the agenda the further development of state youth policy, the development of uniform indicators for evaluating the effectiveness of work with youth, the introduction of a national youth policy assessment index"[6]. According to him, the Youth Union of Uzbekistan should develop the concept "youth of Uzbekistan – 2025", which will define practical measures to educate a spiritually and physically perfect generation. Therefore, based on the program idea "from national revival to national uplift", educating young people in the spirit of devotion to their native land, forming their initiative, dedication, and moral qualities is an extremely honorable task." [6]

The analysis of moral culture and values that form patriotism requires defining the issue within the framework of ontological, epistemological, axiological, in particular, ethical modern conceptual approaches. When generally recognized approaches to patriotism come together, it is possible to realize the objective nature of the issue, develop patriotism, and implement legislation. This made it possible to identify in the study the phenomenon of "patriotism of the national heroes of the Uzbek people", as well as the attributes of the formation of a national moral ideal.

When establishing a system for the full use of the possibilities of technical and technological means of promoting patriotism, it is necessary to develop theoretical foundations for establishing corporate cooperation with various public organizations and structures, spheres of culture, art, and sports based on a systematic, rigid system.

The "Five Important Initiatives" play an important role in the strategy of patriotic education of young people in our country. Our President Sh. At a video conference chaired by Mirziyoyev on March 19, 2019, the "modern model" of educating young people in the spirit of harmony and patriotism, the project "Five Important Initiatives" was presented to the general public. They put forward a model of patriotic education of youth, a new paradigm. In particular, the second initiative is aimed at physical training of young people, creating the necessary conditions for the manifestation of their abilities in the sports field. Famous athletes are a high example of patriotism and express national pride and pride in the self-expression of our people. We can see the high manifestation of love for the Motherland and nationalism in the achievements we make in sports.

References:

1. Abdulla Sher. Axloqshunoslik. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti. 2010. B 271.
2. O'zbek utilizing iizohli lugati. Toshkent.: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi DIN. 2014. B. 16-17.

3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ёшларни ҳарбий-ватанпарварлик руҳида тарбиялаш концепция” 2018 йил 23 февралдаги 140-сонли Қарори.
4. Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. Тошкент: 1-жилд, Ўзбекистон, 2018. Б. 520.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ёшларга оид давлат сиёсати самарадорлигини ошириш ва Ўзбекистон ёшлар иттифоқи фаолиятини кўллаб-қувватлаш тўғрисида”ги ПФ-5106-сонли Фармони. *Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами*, 2017 й., 27-сон.
6. Мирзиёев Ш.М. Миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари. Тошкент: 2020. Б. 34.

Nino Tabeshadze
PhD, Professor,
School of Social Sciences, Georgian Institute
of Public Affairs, GIPA, Georgia
Research Assistant
Swedish Defence University, Sweden

PROSPECTS IN DEVELOPMENT OF MORAL INJURY PREVENTIVE EXERCISES FOR SERVICEWOMEN

Табешадзе Ніно. Перспективи розвитку профілактики моральної травми для жінок-військовослужбовців.

Ключові слова: моральна шкода, військовослужбовці, уважність, вправи.

Key words: moral injury, servicewomen, mindfulness, exercise.

Moral Injury refers to the psychological, social, and spiritual impact of events involving betrayal or transgression of one’s own deeply held moral beliefs and values occurring in high stakes situations (Open Arms). The traumatic experience can be life-changing for the individuals in a positive (reinventing self), as well as negative ways [1-3]. Participating in the war is indeed such experience. After the war societies start to deal with loss and damage. Those who stayed alive need recovery and rehabilitation. Moral Injury is hardly studied in military personnel, since it is relatively a new phenomenon. In contrast, post-traumatic stress disorder is much more explored in military context (especially, the USA).

The aim of below-given research is to explore the possible physical exercises that may mitigate or, at least, lighten the results of moral injury on servicewomen. As the narrative study of Ukrainian guard soldiers pointed out, “Females were found to be significantly more prone to developing PTSD. Findings suggest that women more frequently reported witnessing- and betrayal-based PMIEs, but no gender differences were observed for perpetration-based PMIEs” (Zasiekina, Kokun, Kozihora, Fedotova, Zhuravlova, 2022). Therefore, servicewomen can be seen as the most susceptible group needing much attention.

Diverse type of exercises might contribute to the development of tools needed to overcome injurious experience.

Widely accepted methodology to treat Moral Injury is Mindfulness to Manage Moral Injury (MMMI) program and Mindfulness to Manage Chronic Pain (MMCP) (Kelley et al.: 2022). Moral injury transgresses one's belief system and can create substance abuse problems in affected regardless of gender. One effective way which is a part of MMMI program is Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) therapy, which is a meditation therapy, designed for stress management. MMMI and MMCP programs are based on using the meditation techniques, therefore, do not involve much physical participation and can be equally useful for the veterans with serious physical injuries as well.

Another program with excellent results for both, moral injury as well as for PTSD is Resilience Strength Training (RST) that is a peer specialist program incorporating a military squad model of group trust as well as bonding to address problems specific to moral injury (typically involving collapse of meaning or faith, loss of trust, self-isolation, and the failure of relationships) (Barth et al.:2020). After the completion of all mentioned programs participants are given certificates. But most importantly, all programs show positive effect on the symptoms of moral injury. Additional benefit of mindfulness exercises is that they can be used on whole group of combatants and veterans. However, we see that there are no specially created programs for females as all mindfulness programs can work for all combatant as well as veteran groups.

References:

1. Barth T.M., Lord C.G., Thakkar V.J. and Brock R.N. (2020). Effects of Resilience Strength Training on Constructs Associated with Moral Injury among Veterans. *Journal of Veterans Studies*, 6(2), 101–113. <https://doi.org/10.21061/jvs.v6i2.199>
2. Kelley M.L., Strowger M., Chentsova V.O., Bravo A.J., Gaylord S.A., Burgin E.E., Vinci C., Ayers K.L., Agha E. (2022). Mindfulness to Manage Moral Injury: Rationale and development of a live online 7-week group intervention for veterans with moral injury. *Contemp Clin Trials Commun.* 14; 30: 101011. <https://doi: 10.1016/j.conctc.2022.101011>. PMID: 36340697; PMCID: PMC9626875.
3. Moral Injury (2022), Open Arms – Veterans & Family Counselling, Australia, <https://www.openarms.gov.au/signs-symptoms/moral-injury>

Volodymyr Kyjan

*PhD, Associate Professor,
Head Department of Civil Law Disciplines
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*

Iryna Skrypchenko

*PhD, Associate Professor,
Head Department of Physical Education
and Tactical & Special Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
(Dnipro, Ukraine)*

Agron Haxhihyseni,

*General Secretary of the Albanian Federation
weightlifting, European Master of Sports,
two-time winner of the Championship
of Europe and World Peace Ambassador
(Albania)*

REGARDING THE DEVELOPMENT OF SPORTS LAW IN UKRAINE

Киян Володимир, Скрипченко Ірина, Хаджихісені Агрон. Щодо розвитку спортивного законодавства в Україні.

Ключові слова: спортивне право,

In most developed countries of the world, sports law is a complex and self-sufficient branch of law that has existed and developed for many years. However, in Ukraine, this branch of law is one of the newest, which is just beginning to develop. Despite the fact that according to Art. 49 of the Constitution of Ukraine, the state is obliged to take care of the development of physical culture and sports, to ensure sanitary and epidemic well-being for the population [1] there are many gaps in the national legislation in this direction. And today, in the conditions of martial law and imperfect legislation, our athletes achieve unexpected sports achievements, raise the image of Ukraine, show superhuman willpower, and all this in the name of victory over the enemy.

Therefore, taking into account the unshakable path of Ukraine's development towards the Euro-Atlantic and European direction, the issues of legislative improvement of sports legal relations are gaining relevance and require proper regulation regarding the adaptation of domestic norms to uniform international standards.

One cannot but agree with the opinion of Dashkovska et al (2021) and others who claim that the existing national legislative framework is outdated in certain provisions and does not meet the needs of the modern development of domestic physical culture and sports. Improving the legal framework of sports legislation, bringing its norms into line with modern standards of regulation of professional

sports and promotion of physical culture is one of the priority areas of state policy. Experts note that in the field of professional sports it is necessary to adopt a national legislative act that will clearly define the basic principles and norms of legal regulation of sports relations [2].

Dashkovskaya, etc. says that the existing national legislation in certain provisions is outdated and does not meet the needs of the modern development of domestic physical culture and sports. Improving the legislative base of sports law, bringing its norms into compliance with modern standards of regulation of professional sports and promotion of physical culture is one of the priority directions of state policy. Experts note that in the field of professional sports, it is necessary to adopt a separate legislative act at the national level that clearly defines the basic principles and norms of legal regulation of sports relations [2].

In modern society, the importance of sport, the breadth and spectrum of problems of its legal regulation, the complication of its structure, the expansion of functions, have led to the need for the formation of a new independent complex field of law - sports law, which would harmonize the disparate, but huge array of normative legal acts in the field of physical culture and sports. In the countries of Western Europe, since the 1990s, sports law has been singled out as an independent complex branch of law, educational institutions train specialists in this field, and various sports courts have been established. In Ukraine, sports law has been at the stage of formation for a long time.

Today, large sums of money are invested in sports, and the creation of a system of legal norms that will regulate sports legal relations is an important task of legislators. A clear regulatory regulation of the legal status of athletes, their labor and social security, sports arbitration procedures, features of the protection of the rights and interests of the subjects of sports legal relations is necessary.

At one time, granting Ukraine the right to host the European Football Championship in 2012, the presence of great achievements of Ukrainian athletes in the field of boxing, swimming, gymnastics, the Paralympic Games and other sports made it necessary to improve the legislation that currently regulates sports legal relations. However, the need to separate sports law into a separate branch of law, which is expressed by a significant majority of researchers of this problem, remains only in theory until now. And at present, insufficient attention is paid to the legal regulation of sports relations. Among scientists and practitioners, there is no unified view regarding the sectoral appropriateness of the norms included in the legislation on physical culture and sports. The view that sports law is a complex legal institution that combines the norms of constitutional, administrative, labor, civil and other branches of law received the most support. The given opinion is based on the idea of the grounds for the emergence and structure of sports legal relations [3-6].

Today, the sources of sports law in Ukraine are the Constitution of Ukraine, Laws of Ukraine "On Physical Culture and Sports", "On Anti-Doping Control in Sports", "On Support of the Olympic, Paralympic Movement and Sports of Higher

Achievement in Ukraine" and others. Norms of sports law also enshrine a number of subordinate legal acts, international legal acts in the field of sports and physical culture, Decrees of the President of Ukraine ("On state support for the development of physical culture and sports in Ukraine", "On the National Doctrine for the development of physical culture and sports"), Resolutions of the Cabinet of Ministers of Ukraine ("On the establishment of physical health centers of the population "Sports for all"). According to Art. 7 of the Civil Code of Ukraine, an important source of law is also legal custom, in particular, the custom of business turnover, which can be fully applied in sports legal relations. Among them, such customs as fair play, competitiveness, equality of sides, etc. can be distinguished.

Among the peculiarities of the sources of this field, it should also be noted that the procedural norms of sports law are established by self-governing sports organizations, unlike most other branches of the legal system of Ukraine. Legislation in the field of physical culture and sports provides for such sanctions as disqualification of an athlete, restriction of participation in matches, tournaments, exclusion of a sports team (club) from the membership of industry associations, tournaments, competitions or restriction of such participation.

At the same time, the analysis of the legislation in the relevant field indicates the presence of a fairly wide group of norms, internal rules, provisions that do not belong to any of the mechanisms of legal regulation from the listed branches of law. This should include the rules of admission to sports clubs and federations, regulations of sports competitions, rules of player transfer, anti-doping legislation, legislation on sports arbitration courts, etc. The peculiarity of such norms lies not only in the establishment of special requirements for sports clubs and professional athletes, but also in their diversity, the presence of a peculiar norm-making entity [7, 8].

Another problem that is relevant today is the legal regulation of legal relations in the field of sports law aimed at protecting women and men from discrimination [9]. A number of scientific studies have already been devoted to the protection of individuals from discrimination in sports, but this is not enough for a comprehensive study of the legal regulation of civil relations in the field of sports law.

The mechanisms for organizing and forming sports teams, establishing requirements for professional athletes, and monitoring compliance with special rules and regulations also require proper regulatory improvement.

The field of sports law covers a fairly wide range of legal relations, which should be defined as a complex and targeted phenomenon, namely:

- physical culture and sports in Ukraine as an object of legal regulation;
- organizational and legal foundations of state management of physical culture and sports;
- legal regulation of professional sports in Ukraine;
- legal regulation of the sphere of student sports in Ukraine;
- legal regulation of children's and youth sports;

- legal provision of social physical culture and sports associations;
- legal status of athletes, coaches and other participants in sports activities;
- legal aspects of organizing and holding sports competitions;
- regulation of tax relations in the field of sports;
- intellectual property rights in the field of sports activities.

All this requires a detailed analysis, legislative substantiation and systematization of individual institutes with the aim of unifying them into an independent branch of sports law.

Some law firms in Ukraine today already offer the following range of solutions:

- National and international legal principles underlying sports
- Law of clubs/associations
- Law of clubs/associations and statutory law of sports organizations
- Particularities of corporate law, anti-trust law and tax law
- Legal relations between athletes and associations
- Employment and labor law in sport
- Liability law and insurance law in sport
- Sponsorship and commercialization relating to sport
- Doping and sanctions in sport
- Criminal law in sport
- Sports and the media
- National and international sports jurisdiction and arbitration
- Right of sportperson to their image
- Conflicts between sportpersons and their agents
- Sponsorship contracts with businesses
- Purchase or provision of sport equipment
- Acquisition or transfer of broadcasting rights
- Exploitation of sport brands
- Disputes concerning disciplinary sanctions.

Today, the European Community takes the international sports movement seriously, takes care of the issue of rule-making in this field and ensuring the implementation of the specified normative acts on the territory of the entire united Europe [10]. Taking into account the vector policy of Ukraine regarding the accession to the EU, sports law as a part of the legal system of Ukraine should also acquire the characteristics of an independent field of law, within which such legal institutions as sports refereeing, sports arbitration, sports liability, etc. are united.

The issue of the allocation of sports law to a separate branch is also closely related to the level of development of the sports movement in Ukraine, which under normal conditions can ensure economic (especially in the field of investment, tourism), social and cultural (growth of national self-identification) and other development of the state. At the same time, the development of sports in Ukraine is significantly complicated by the fact that the Verkhovna Rada of

Ukraine has not ratified a number of international legal treaties in the field of sports law (for example, the Code of Sports Ethics, the Code of Sports Arbitration). This makes it impossible for the subjects of sports legal relations in Ukraine to apply to the Sports Arbitration Court, since there is no such instance in our country.

Taking into account the above, we believe that certain legal conflicts arise due to the inconsistency between the normative acts adopted by certain sports associations for a more detailed settlement of urgent issues and Ukrainian legislation. In some sports, this problem is regulated by the internal rules of national federations and international rules, but in others, the problem is much more acute. Therefore, the separation of sports law into an independent branch will significantly contribute to the development of legal relations specific in nature and content.

References:

1. Law of Ukraine of December 24, 1993 No. 3808-XII “On physical culture and sport” (as amended on 02-06-2021) URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws>
2. Dashkovska, O. R., Yavor, O. A., Brovchenko, T. I., Huz, Y. V., & Barabash, O. O. (2021). The features of the implementation of the sports law. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 100.
3. Sannikova, M. (2018). Legal regulation of physical culture and sports activities in Ukraine. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 5 (67), 28-32.
4. Tkachuk, K. R. (2018). Features of Development of Sport Law in Ukraine: Activity on the International Sport Area. *JE Eur. L.*, 312.
5. Tkalych, M. O., Davydova, I. V., & Tolmachevska, Y. O. (2020). Current State and Prospects of Development of the Sports System of Ukraine: *Legal Aspects*.
6. Morhunov, O. A. (2011). The Place of Sports Law in the System of Public Law of Ukraine. *Bull. Kharkiv Nat'l. Univ. Internal Aff.*, 33.
7. Anikanov I. Legal Regulation Of The Development Of The System Of Sports Clubs In Ukraine. *OLYMPICUS*, 2023, 2, C.3-8 <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-2-1>
8. Dotsenko R., Aveskulov V. Specific Features and Legal Nature of Contracts of Football Players in Ukraine
9. Сафончик О.І. (2022). Особливі аспекти гендерної рівності у сфері спортивного права. *Lex Sportiva*. 1, 25–33. <https://doi.org/10.32782/lexsportiva/2021.1.5>.
10. Cattaneo A., Parrish R. (2020). Sports law in the European Union. Kluwer Law International BV.

Rafahiya Bouchareb

PhD, Assistant professor

Department of Physical Education & Sports, Batna 2 University,

Aissa Heddouche

PhD, Associate Professor,

Department of Physical Education & Sports, Batna 2 University

(Batna, Algeria)

THE EFFECT OF A SPORTS PROGRAM TO IMPROVE SOME HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS ELEMENTS AMONG OBESE FEMALE HIGH SCHOOL STUDENTS

Бушарєб Рафахія, Хеддуш Аїса. Вплив спортивної програми на покращення фізичної підготовленості старшокласниць з ожирінням.

Ключові слова: елементи фізичної підготовленості, здоров'я, ожиріння, старша школа, жінка.

Abstract. *The percentage of adolescents suffering from obesity in Algeria has begun to increase from year to year. Through funding by the Ministry of Higher Education for PRFU research projects, the “Health and Fitness” project was an experiment targeting the prevention of obesity in adolescents at school. The specific objectives of the project were: 1) Developing a health education program towards healthy eating and physical activity among high school students, 2) The effectiveness of a proposed physical program to reduce obesity and improve physical fitness elements among obese female students in high school. To implement the intervention, ten female high school students in the area were invited to participate and were randomly selected for intervention or control. Primary outcomes of the study included body mass status, endurance and strength endurance, which were assessed at baseline and after three months. The proposed program focused on improving muscle mass, aerobic capacity, and strength endurance. The goal was to create an effective academic-community sports program to address obesity disparities in adolescents in Algerian high schools.*

Key Words : *Physical fitness elements, health, obese, high school, female .*

Introduction. Obesity continues to present significant challenges to public health Algeria [1]. Obesity in childhood and adolescence is at epidemic proportions, with data from the 2020 (MSPRH) in Algeria indicating that 14% of children aged 0-5 and 30% of youth aged 15–19 are obese. Where a recent report [2] Childhood obesity is an important public health concern, as pediatric overweight and obesity increase the risk of premature mortality in adulthood [3]. Health risk habits including unhealthy eating and physical inactivity are often established during adolescence [4] and excess weight can persist into adulthood, increasing the lifetime risk of chronic diseases such as heart disease and diabetes [5].

Section snippets

Primary research goals. The long-term goal of the project was to establish an effective academia–community partnership program to address adolescent

obesity disparity in high school. The specific aims were: 1) Increase muscle mass high school students, 2) Improve aerobic capacity, and 3) to Improve strength endurance. The work was done on 10 female students suffering from obesity.

Baseline and follow-up assessments. Adolescents' weights and heights were measured, and all other information was collected through questionnaires. And a set of physical tests.

Body mass status and some components of physical fitness. Weight and height were collected twice during each assessment using calibrated scales. Weight was measured to the nearest 0.1 kg and height to the nearest 0.1 cm. Students were asked to remove heavy outer garments and shoes. BMI (kg/m²) was calculated. and Cooper test and Hand push-up test.

The program development. The program development was developed by a multidisciplinary team based on review of the literature and individual areas of expertise as well as efforts to develop a novel approach to obesity prevention with adolescents.

Members of the PRFU project built a program, which was revised several times. The researchers then applied the program to female students at the local high school.

Statistical analysis plan. Major descriptive analyses will be conducted on all demographic and baseline data: BMI Z score, endurance and force endurance. Intervention and control groups will be compared at baseline to determine the success of the randomization process. Should between-group differences denoted at baseline for any variables, those variables will be adjusted for in subsequent multivariate analyses. Mean changes from baseline to post intervention in.

Discussion. The effectiveness of the program was evaluated to get rid of obesity and improve physical fitness elements such as aerobic endurance and strength endurance by improving the ability to develop resistance to fatigue, by increasing the number of repetitions applied to perform the post-tests compared to the pre-tests, and thus increasing the ability to continue motor performance, where the extent is clearly evident. The effect of the proposed sports program on improving the level of health-related physical fitness elements among obese female students in secondary school.

References:

1. Association of Life Insurance Medical Directors of America. Society of Actuaries. Blood Pressure Study, 1979. Chicago: The Society; 1980.
2. Brown CD, Donato KA, Obarzanek, E, et al. Body mass index and prevalence of risk factors for cardiovascular disease. *Obes Res.* 1998; submitted for publication.
3. Criqui M H, Mebane I, Wallace R B, Heiss G, Holdbrook M J. Multivariate correlates of adult blood pressures in nine North American populations: The Lipid Research Clinics Prevalence Study. *Prev Med.* 1982;11:391–402.
4. Fatima masali. Reading the demograph on the prevalence of obesity among the population in Algeria (2017).

5. Kuczmarski R J, Carrol M D, Flegal K M, Troiano R P. Varying body mass index cutoff points to describe overweight prevalence among U.S. adults: NHANES III (1988 to 1994). *Obes Res.* 1997;5:542–548.
6. Obesity in Algeria (MSPRH, Publication No.87-195)(2016-2017)
7. Stamler R, Stamler J, Riedlinger W F, Algera G, Roberts R H. Weight and blood pressure. Findings in hypertension screening of 1 million Americans. *JAMA.* 1978; 240:1607–1610.

Tetiana Khrystova

*Doctor of Biological Science, Professor,
Professor of the department of theory and methods of
physical education and sports*

Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

Vladyslav Pyurko

*a student of the 1st course of the master's degree
specialty 014.11 Middle education (Physical education)*

*Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
(Zaporozhye city, Ukraine)*

SPECIFICITY OF THE PROGRAM FOR INCREASE OF PHYSICAL FITNESS OF TEENAGERS WITH DIFFERENT TYPES OF BODY CONSTITUTION

Христова Тетяна, Пюрко Владислав. Специфіка програми підвищення фізичної підготовленості підлітків з різними типами статури.

Ключові слова: диференційоване фізичне виховання, фізичне виховання, підлітки, тип конституції тіла

Key words: differentiated physical education, physical training, teens, type of body constitution

Individual acceleration and retardation of biological maturation is caused by significant variability of the components of morphofunctional development and physical fitness of schoolchildren of the same passport age. Unequal rates of physical development of children during the period create a certain complex of individual quantitative and qualitative features of ontogenesis [3].

Physical education programs for general secondary education institutions are focused on the average student and do not take into account the peculiarities of the biological maturation of adolescents. It is of practical interest to provide a differentiated approach to the organization of the educational process, taking into account the physical development level of schoolchildren based on the determination of biological age and individual rates of morphofunctional and motor state [1, 4]. A differentiated approach to the physical education of adolescents with different types of body constitution is one of the urgent and

socially significant problems of today due to the significant deterioration of the health of the population of Ukraine and the implementation of the concept of the New Ukrainian School [2, 5].

In the scientific literature, it is recognized that the somatotype is a genetic marker that regulates the peculiarities of the development of the organism at various stages of ontogenesis. However, there are very few comprehensive studies of somatotypological features of physical fitness in combination with indicators of physical development of adolescents. This determines the relevance of the work.

The research aim is to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of the program for improving the physical fitness of adolescents with different types of body constitution.

The research object is the physical fitness of teenagers.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodical literature; anthropometry; somatotyping method according to Heath-Carter; assessment of physical fitness and physical development of schoolchildren; methods of mathematical statistics.

96 adolescent schoolchildren (48 girls aged 12-15 and 48 boys aged 13-16) participated in the study. The program for improving the physical fitness of adolescents with different somatotypes included a set of ordered elements of school physical culture, means, principles, forms, methods and methodological techniques, pedagogical conditions aimed at increasing the level of development of physical qualities of students and was conducted in three stages: preparatory, basic and supporting.

The program for improving the physical fitness of adolescents with different somatotypes contained a set of ordered elements of school physical culture aimed at increasing the level of development of physical qualities of students: means - general developmental exercises; varieties of walking and running; special exercises for the development of physical qualities; breathing exercises, attention games; principles - conformity to nature; differentiation; consciousness and activity; individualization and independence; forms - physical education lesson; health circles (general physical training, rhythmic, health running); independent classes; methods and methodological techniques – verbal (narration, explanation, counseling); practical (strict load regulation; competitive); heuristic (stimulation, forecasting); pedagogical conditions – redistribution of class time to increase the main part to 32-36 minutes; normalized motor activity in the context of differentiated correctional programs; ensuring satisfaction from classes and conditions for physical self-improvement; instructing; subject-subject interaction between a student and a teacher; control of the level of physical fitness.

Stages of implementation of the program to improve the physical fitness of teenagers with different types of body constitution:

- the preparatory stage provided for the development of the content of the differentiated physical education program for girls aged 12–15 and boys aged 13–16 with different body types; schoolchildren' mastery of the basic elements of

physical exercises;

- the developmental (main) stage included a certain volume of motor activity of the students of the research group in a weekly cycle, the systematicity of developmental loads during the academic year, the implementation of a program to increase the physical fitness of adolescents of various somatotypes;

- the supporting stage provided for the implementation of the proposed movement mode in the daily life of students of different somatotypes, which contributed to the development of physical qualities and the preservation and maintenance of the achieved level of physical fitness..

The experimental results showed that in adolescents of the mesomorphic somatotype of the female and male sex, the favorable period for the development of dynamic strength of the shoulder flexors is 13–14 years, as evidenced by the increase in pull-up indicators on the crossbar in 14-year-old girls by 72,9% and in boys by 69,4% relative to the values at 13 years old. In this period, it is advisable for girls of mesomorphic somatotype to also develop speed and strength abilities, which is confirmed by an increase in the long jump from a standing position by 9,7%, in boys - static muscular endurance, which is due to an increase in the results of hanging on bent arms by 50,9%. The period of 14–15 years in boys of the mesomorphic somatotype is favorable for the development of dynamic muscular endurance, as evidenced by the increase in the results of flexion-extension of the arms in the supine position by 21,9% at the 15 age.

In adolescents with an ectomorphic somatotype, favorable periods for the development of speed and strength qualities based on the increase in long jump from a standing position by 9,8% in boys are the age of 13–14 years; for the development of static muscular endurance in girls (by 98,9% increase in the indicators of hanging on bent arms) - 14-15 years. A high intensity of physical development processes (according to indicators of body weight, height, chest circumference, body mass index) was found in adolescents of ectomorphic female somatotype at 13 years and male gender at 14 and 16 years, mesomorphic female somatotype at 13 and 15 years and male at 15 years old.

It has been proven that the ontogenetic features of the body development of adolescents with an ectomorphic somatotype are more favorable in comparison with the groups of mesomorphs and endomorphs.

As a result of the approbation of the developed program for increasing physical fitness, taking into account the established age-specific characteristics of the level of development of physical qualities of adolescents of various somatotypes, a reliable increase in physical fitness was found. It was established that the age of 14–15 years is favorable for the complex development of the investigated physical qualities in girls of endomorphic and mesomorphic somatotypes. In girls with an ectomorphic somatotype, the most favorable positive dynamics in terms of physical fitness was noted at the age of 13–14. The most favorable age for increasing the physical fitness of male adolescents with endomorphic somatotype was 14 years, mesomorphic somatotype – 15 years,

ectomorphic somatotype – 16 years.

Therefore, the introduction of the proposed differentiated approach to the dosage of physical exertion in the practice of physical education of schoolchildren, taking into account the age-specific characteristics of the development of adolescents of different somatotypes, allows increasing the level of physical fitness of children.

References:

1. Арефьев В.Г., Стешиц А.В. Тип тілобудови як спосіб розподілу студентів на однорідні за морфофункціональним станом групи. *Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019. Вип. 8 (116) 19. С. 7-10.

2. Кравчук Я. Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 1 (9). С. 40-43.

3. Спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів / за заг. ред. В.М. Сокрута. Донецьк: Каштан, 2013. 472 с.

4. Христова Т.Є., Фищук В.А. Вдосконалення процесу фізичного виховання школярів з різними типами конституції тіла. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукр. електронної конф. "COLOR OF SCIENCE"* (м. Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінниця: ВДПУ, 2021. Вип. 4. С. 163-167.

5. Khrystova T. Optimization of health level of senior pupils. *Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers*. Opole, 2018. P. 336-341.

Bikash Kalita

*Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University,
(Puducherry, India)*

HEALTHY GUT IS HEALTHY LIFE: ADDRESSING HOSTEL MESS SCENARIO RELATED TO GUT HEALTH AND PERFORMANCE FOR FEMALE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS-ATHLETES IN INDIA

Калита Бікаш. *Здоровий кишківник – це здорове життя: вплив проживання в гуртожитку на роботу ЖКТ студенток-спортсменок факультету фізичного виховання в Індії.*

Ключові слова: *хостел, безлад, спортсменки-студентки, харчування, тренування.*

Abstract. *Food has always been a fundamental aspect of human existence. It is crucial for our physical growth and our psychological well-being. Nutritious food has always been a major nucleus to optimum health, especially for individuals like Physical Education students who play a vital role in fostering holistic national development. Female student-athletes are seen facing issues with gut health frequently and their training schedule is also hampered due to the following reason. An opinionnaire is used to get the responses from the students of physical*

education across various educational institutes to gauge their opinion about hostel mess food. There were concerns regarding gut health as well. This research highlights the need to address hostel mess food challenges to support the optimal health and performance of female student-athletes from Physical Education background.

Keywords: *Hostel, Mess, Female Student-Athletes, Nutrition, Training*

Introduction. Nutritious food has always been an integral shadow of human health. They always play the crucial part as fuel, in the form of energy; recovery to the injured tissues, uplifting the overall health of an individual. Female athletes or individuals with mild to moderate physical activity expect to have enough nutritious food for a healthy growth and development.

Lack of proper diet to a female athlete or individual with physical activity shows their sign with low performance in any level of competition and also adds up to poor health benefits as well as to their level of growth and development.

Female students in the field of physical education and sports in educational establishments residing in hostel generally opted for default hostel mess food. Food from hostel mess establishment is often found to have issues with its nutritional value, unhygienic practices, lack of dietary knowledge and many more.

A Balance dietary intake which contains all the five classes of food is essential in maintaining good health. It is highly important to have adequate dietary intake to complement daily physical and mental activities. Indian Council of Medical Research (2010 and 2020 too) has recommended diet and nutrient intake for all age groups and activities, which may be considered while deciding about balance diet (Priya & Sinha, 2021).

MATERIALS AND METHODS:

Selection of the study area- Different hostel student across nation is studied.

Subject of study- Effect of mess food on their gut health and overall performance on female athletes.

Technique of the sampling- Simple randoms sampling selection is used for selecting hostel mess.

Sizes of sample- Chosen 5-6 educational establishment with hostel and mess facility. Data of 56 female respondents are collected studying in various institution across nation.

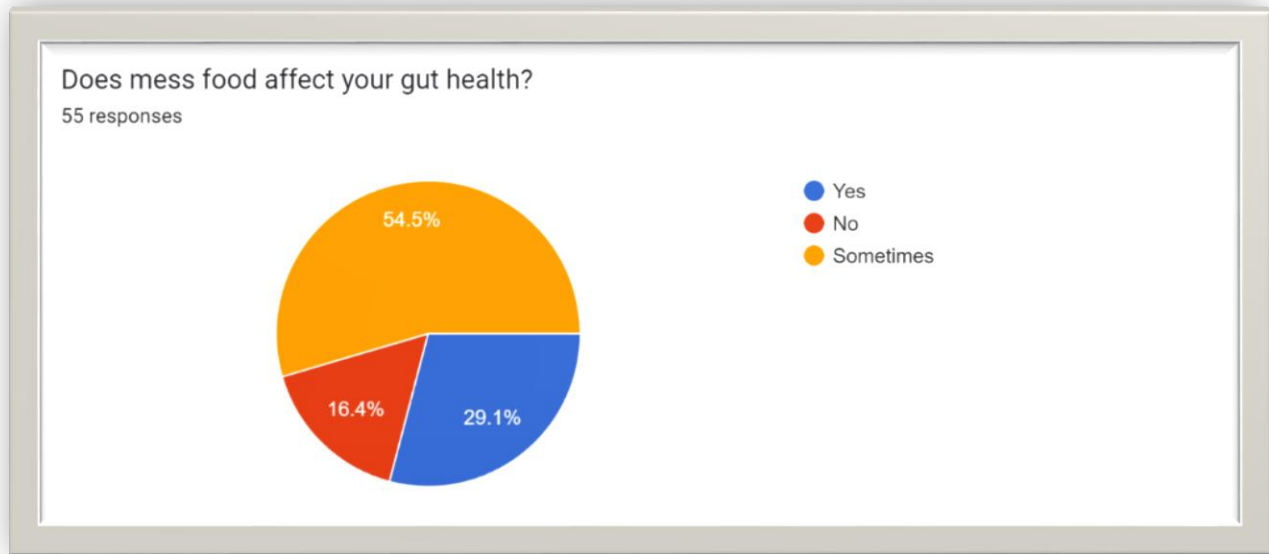
Collection of Data- data was collected from the respondents with the help of opinionnaire. Hostel mess menu was found out with the help of hostel mess schedule sent by the students studying in following establishments.

Respondent are basically age from 19 to 30, pursuing Bachelor's in physical education and Master's in physical education.

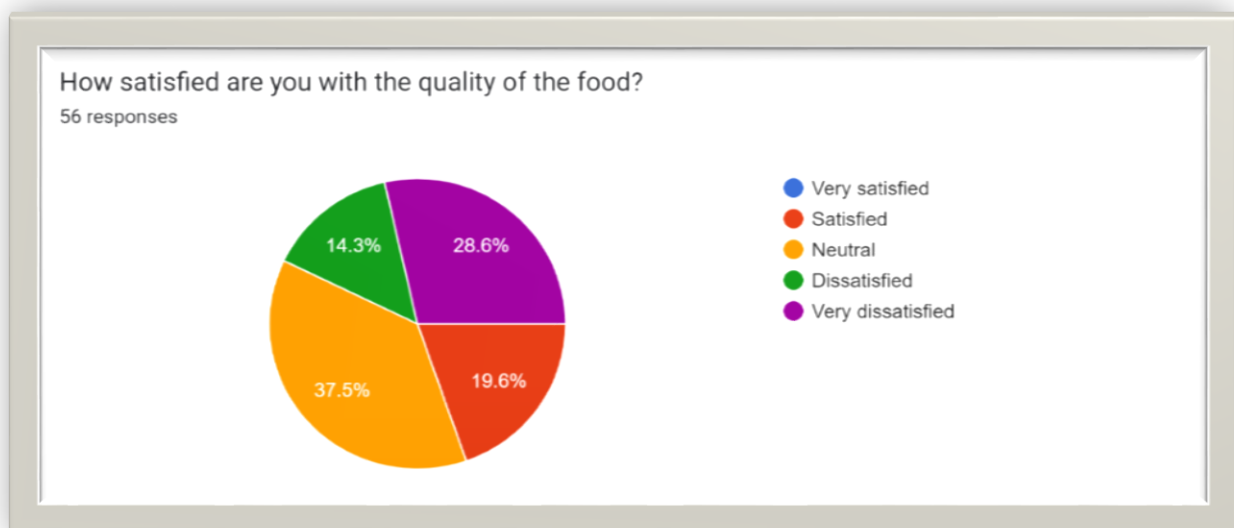
Result. The present study shows the following heads:

- I. Gut health status
- II. Quality of Food

Data of 56 respondents are displayed.



In above mentioned Pie-chart, 54.5 percent of students faces gut health issue “sometimes” whereas 29.1 percent feels mess food does frequently affect their gut health. Rest 16.4 percent does not feel discomfort consuming mess food.



In above mentioned Pie-chart, 28.6 percent of students are “Very dissatisfied”, followed by 14.3 percent are only “satisfied”, 37.5 percent are being “neutral” and only 19.6 percent are “satisfied”. No one shows “very satisfied”.

Conclusion. Issue with gut health, concerned female athletes face problems with their training schedule. Due to it, overall training schedule has to be altered encountering achieving the goals of the training session.

Quality of food is evident on poor athletic performances and injury is prone to low nutritive diet.

Recommendation: Quality food in hostel mess premises is to be taken under consideration for athlete's overall growth.

References:

1. Priya, R., & Sinha, M. (2021). Adequacy of Hostel Diet in Terms of Nutrient Supply. *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences*, 2680-2686.
2. Patgiri R. (2022). Community Building and Exclusion: The Role of Food in University Hostels in New Delhi. *Society*, 59(6), 714–722.
3. Malsagova, K. A., Kopylov, A. T., Sinitsyna, A. A., Stepanov, A. A., Izotov, A. A., Butkova, T. V., Kaysheva, A. L. (2021). Sports Nutrition: Diets, Selection Factors, Recommendations. *MDPI Nutrients*, 13, 3771.
4. Devi KM, Mishra S (2023) Assessment of Physical Activity and Dietary Practices of Institutionalized Adolescent Students Staying in Hostel. *Health Sci J*. Vol. 17 No. 9: 1059
5. Singh, S., Paul, V., & Srivastava, P. (2020). Nutritional Adequacy And Dietary Diversity Of Food . *World Journal Of Pharmacy And Pharmaceutical Sciences*, 1773-1781.

Jithin Das TK

Research Scholar,

Department of Physical Education and Sports Science,

SRM Institute of Science and Technology,

(Kattankulathur, India)

Abhijith M

Research Scholar,

Department of Physical Education and Sports,

Pondicherry University

Fuad Sharaf VC

Research Scholar,

Department of Physical Education and Sports,

Pondicherry University

(India)

EFFECT OF CIRCUIT RESISTANCE TRAINING ON ARM AND LEG STRENGTH IN RECREATIONALLY ACTIVE MALE INDIVIDUALS

Джїтїн Дас, Абхїджит М., Фуад Шараф. Ефект колового тренування з обтяженнями на силові показники рук та нїг у чоловіків в процесї активного відпочинку.

Ключові слова: колове силове тренування, сила рук, сила нїг,

Abstract. Background: *Circuit resistance training is an effective training method to decrease total body fat and increase muscle mass. Resistance circuit-based training promotes concurrent improvements in strength performance and cardiorespiratory fitness variables. This*

study discussed the effects of circuit resistance training on arm and leg strength among recreationally active male individuals.

Methods: To achieve the purpose of the study, twenty recreationally active male individuals were selected as subjects at random, and their ages ranged from 18 to 21 years. For the study all subjects were randomly divided in to experimental group and control group. experimental groups used in which the pre-test was taken prior to training and post-test was taken after eight weeks of circuit resistance training. Control group also taken pre-test and post-test with normal training. Circuit resistance training was given to subjects on three days in a week. Each training session consisted of 90 minutes of training and evening session in the day. The variables, such as arm strength and leg strength were the dependent variables of the study. The collected data were analysed statistically through the paired T test to find out the significant difference.

Results: The arm strength of the experimental group circuit resistance training (before Intervention =4.97 vs. after intervention =5.42) was significantly improved [$t = 7.26$] compared with the control group (4.43 vs 4.44) The leg strength group (before Intervention =1.97 vs. after intervention =2.13) exhibited a substantial improvement [$t = 4.06$] in terms of leg strength compared with that of the control group (before Intervention =1.92 vs. after intervention =20.46).

Conclusion: It was found that the significant difference between pre- and post-tests of arm, and leg strength among recreationally active male individuals after 8 weeks of Circuit resistance training.

Key words: Circuit resistance training, Arm strength, Leg strength,

INTRODUCTION. Circuit resistance training has emerged as a popular and effective method for enhancing muscular strength and endurance[1]. This form of training involves completing a series of resistance exercises in rapid succession, targeting various muscle groups with minimal rest intervals between sets. While the benefits of circuit resistance training on overall fitness have been extensively studied, its specific impact on arm and leg strength in recreationally active male individuals remains a topic of interest and inquiry. Recreationally active individuals often engage in physical activities for enjoyment, health, and well-being, rather than for professional or competitive purposes. Understanding how circuit resistance training affects the strength of major muscle groups, particularly in the arms and legs, can provide valuable insights for optimizing training programs tailored to this demographic[3]. The arms and legs play crucial roles in performing daily activities and participating in recreational sports and physical pursuits. Therefore, enhancing the strength and endurance of these muscle groups can lead to improved performance, reduced risk of injury, and enhanced overall functional capacity in recreational athletes and active individuals[6].

The best prevention of the accelerated decline in muscle strength and mass in adults is through resistance training[1]. Circuit resistance training is well-suited for developing strength endurance or local muscular endurance. It is less suitable for building muscle bulk and despite some potential strength gains, circuit training is going to provide less results in the way of maximal strength than outright weight training[2]. circuit resistance training is a useful method to improve both strength and cardiovascular performance[3]. Benefit of this form of training was that it produced improvements in strength, muscular endurance and aerobic conditioning

in one workout[4]. The aim of the current study was to examine the influence of the 8 weeks of Circuit resistance training on arm and leg strength.

MATERIALS AND METHODS

Participants. To achieve the purpose of the study, twenty recreationally active male individuals were selected as subjects at random, and their ages ranged from 18 to 21 years. The two groups were named as experimental group and control group (n=10). The experimental group (n=10) was treated with Circuit resistance training programs for 3 days a week for 8 weeks along with their regular programs. The scholar has collected data to conduct pre-tests and post-tests from both the groups on selected components namely arm and leg strength. In this study, the Circuit resistance training program was used and Circuit resistance training was given for 8 weeks for 90 minutes of regular training for 3 days in a week. The study's methodology was explained orally to the participants, and each player signed an "Informed Consent Form."

Selection Of Test

Table 1

VARIABLES	TEST
Arm Strength	Medicine ball throw
Leg Power	Standing Broad Jump

Data analysis. Statistical analysis was performed with the help of SPSS 25.0. Unless otherwise specified, data are pre scented as mean and standard deviation. In all groups, paired t-test were utilized to determine the difference between pre and post intervention. The significance threshold was set at 0.05 and the confidence interval was set at 95%.

RESULT. Arm strength and leg strength

Table 2

Output of paired t test for analysing the variables before and After the Intervention of Experimental and Control Groups

Variables	Group	before Intervention	After intervention	t Value	P Value
Arm strength	Experimental	4.97	5.42	7.26	.000
	Control	4.43	4.44	2.94	.016
Leg strength	Experimental	1.97	2.13	4.06	.003
	Control	1.92	20.46	1.00	.343

Output of paired sample t test presents the mean of pre- and post-training values for arm and leg strength of the experimental and control groups. There were statistically significant differences between pre- and post-training values of all strength parameters of experimental group ($p=.00 < 0.05$). There were statistically no significant differences between pre- and post-training values in the control group ($p=.00 > 0.05$).

Discussion On Findings. The result of the study reveals that pranayama with meditation practices had brought out significant positive changes on breath holding time and respiratory rate. Regular pranayama and meditation practices increases the amount of oxygen delivered to the tissues and removal of carbon dioxide from the body.

The result of the study reveals that circuit resistance training had brought out significant positive changes between pre- and post-tests of selected variables among recreationally active male individuals. Selected variables such as arm strength and leg strength have significant variations after the 8 weeks of circuit resistance training. The increase in arm strength and leg strength in this study is probably due to neural adaptations created during the eight weeks of training in recreationally active male individuals. Since the nervous system of recreationally active male individuals justify the strength found in this study.

In the present study shoulder and leg strength had significant effect after 8 weeks of training , and these results corresponded with Exercise conditioning with CRT rapidly improves the muscle strength[5]. It is also consistent with results of previous study, which confirmed that there was a significant improvement on leg strength for circuit resistance training group when compared with the control group [6]. It is also consistent with the results of study suggest that a circuit-based whole-body aerobic resistance training program can elicit a greater cardiorespiratory response and similar muscular strength gains with less time commitment compared with a traditional resistance training program combined with aerobic exercise[7]. One of the previous study shows that CRT was found to be a safe and viable mode of RT even at low intensity (40% of 1RM) which can increase upper body strength, and even more importantly, lower body strength[1]. Resistance circuit training showed increase in total lean body mass, improvements in functional capacity and significantly increase in upper and lower muscular strength in women and men[8]. In another study showed that CRT has positive effects on muscle strength in the upper extremities[9].

Conclusion. The result of the study showed that, the significant difference between pre- and post-tests of experimental group on arm, abdominal and leg strength among recreationally active male individuals after 8 weeks of circuit resistance- training. There was no significant difference between pre and post test of control group.

References:

1. Buch, A., Kis, O., Carmeli, E., Keinan-Boker, L., Berner, Y., Barer, Y., ... & Stern, N. (2017). Circuit resistance training is an effective means to enhance muscle strength in older and middle aged adults: A systematic review and meta-analysis. *Ageing research reviews*, 37, 16-27.
2. Kumar, V. S., & Maniazhagu, D. (2014). Effects of circuit resistance training on selected motor fitness variables. *International Journal of Physical Education Sports Management and Yogic Sciences*, 4(1), 37-40.
3. Chtara, M., Chaouachi, A., Levin, G. T., Chaouachi, M., Chamari, K., Amri, M., & Laursen, P. B. (2008). Effect of concurrent endurance and circuit resistance training sequence on muscular strength and power development. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(4), 1037-1045.
4. Muñoz-Martínez, F. A., Rubio-Arias, J. A., Ramos-Campo, D. J., & Alcaraz, P. E. (2017). Effectiveness of resistance circuit-based training for maximum oxygen uptake and upper-body one-repetition maximum improvements: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 47, 2553-2568.
5. Nash, M. S., van de Ven, I., van Elk, N., & Johnson, B. M. (2007). Effects of circuit resistance training on fitness attributes and upper-extremity pain in middle-aged men with paraplegia. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 88(1), 70-75.
6. Kumaravelu, P., & Govindasamy, K. (2018). Impact of circuit resistance training on leg strength among University players from different discipline. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 3(1), 158-159.
7. Myers, T.R., Schneider, M.G., Schmale, M.S., & Hazell, T.J. (2015). Whole-Body Aerobic Resistance Training Circuit Improves Aerobic Fitness and Muscle Strength in Sedentary Young Females. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29, 1592–1600.
8. Marcos-Pardo, P. J., Orquin-Castrillón, F. J., Gea-García, G. M., Menayo-Antúnez, R., González-Gálvez, N., Vale, R. G. D. S., & Martínez-Rodríguez, A. (2019). Effects of a moderate-to-high intensity resistance circuit training on fat mass, functional capacity, muscular strength, and quality of life in elderly: A randomized controlled trial. *Scientific reports*, 9(1), 7830.
9. Yildirim, A., Sürücü, G. D., Karamercan, A., Gedik, D. E., Atci, N., Dülgeroğlu, D., & Özgirgin, N. (2016). Short-term effects of upper extremity circuit resistance training on muscle strength and functional independence in patients with paraplegia. *Journal of back and musculoskeletal rehabilitation*, 29(4), 817-823.

Jokhon Akhmedov
Gulkhayo Kholboyeva
Samarkand branch of the Institute
for retraining and professional development
of specialists in Physical Culture and sports
(Uzbekistan)

PROFESSIONAL, HUMANITARIAN, REGIONAL-NATIONAL CONCEPT CAPACITY BUILDING IN THE TRAINING OF PHYSICAL CULTURE SPECIALISTS

Ахмедов Джоохон, Холбоєва Гульхайо. Професійна, гуманітарна, регіонально-національна концепція розвитку потенціалу підготовки фахівців фізичної культури.

Ключові слова: концептуально-теоретичний, конструктивно-технологічний, дизайн, гуманітаризм, модель, інтелектуалізм, когнітивізм, креативізм, комунікативізм.

***Annotation.** Another main function of physical education, which really changes its quality, is the function of transforming education into a real mechanism of the physical, moral and mental development of an individual. Strengthening the role of the individual in all areas of social development is an extremely important task of radically changing the system of physical education as the main source of healthy human potential of society. To carry out these tasks, specialists with a high pedagogical and research culture in the field of physical education and sports, capable of professional creativity in a broad sense, are required. Only a physical education professional meets the social requirements that allow his personal, general and professional culture to adapt the project of professional activity to the specific social conditions of the region*

***Keywords:** conceptual-theoretical, constructive-technological, design, humanitarian, model, intellectualism, cognitivism, creativity, communicativism.*

Relevance of the study. Qualitative changes in higher education are manifested in the orientation of the goals of the higher education system to the training of specialists who harmonize a wide general humanitarian worldview with high professional skills. In this regard, the predominance of integrative processes occurs in the higher education system, in which humanitarian knowledge is one of the leading roles [1, 2].

Experts, as one of the main tasks of the development of Higher Education, see it in modernizing, improving its content on the principles of humanization. In contrast to the traditional sociocentric educational approach aimed at mastering knowledge, skills and qualifications, an individual-oriented educational approach is becoming increasingly important, which allows you to maximize the disclosure of the student's abilities, to realize all the versatility and originality of his individual characteristics in professional activities.

Analysis of the scientific literature shows that in fact, the university does not have work that provides an integral description of the implementation of the principle of humanitarization of Physical Education, reveals its meaningful

manifestation and order of implementation. The use of Physical Culture in the diversity of its humanitarian potential has not been fully reflected in the system of training specialists to date [3-5].

In the theory and practice of Higher Education, the meaningful and prosessual possibilities of Physical Culture in overcoming the lack of humanitarian culture in the socio-cultural space of the University are not understood and disclosed, it is observed that this problem is conceptually-theoretical, constructive-technological and methodological-practical.

Given the identified contradictions, the research problem was identified: what is the set of theoretical and methodological rules, leading trends, principles and psychological and pedagogical conditions that ensure the design and organization of a humanitarian-oriented content of physical education education at the University?

The purpose of the study: to develop and substantiate theoretical and methodological foundations for the design and organization of humanitarian-oriented content of physical education education at the University.

Object of study: the content of the physical education of students in the integrated process of training specialists at the University.

Subject of Research: Physical Culture at the University on the design and organization of the humanities is the directed content of Education.

Based on the problem, purpose, object and subject, the following research tasks are identified:

- justification of the set of rules that form the theoretical and methodological foundations of the design and organization of humanitarian objects. directed content of physical education in higher educational institutions;
- identification of conceptual approaches to the design and organization of humanitarian-oriented content of education in Physical Culture;
- development of a model for the design of a humanitarian-oriented content of education in Physical Culture;
- determination of the leading directions, didactic principles and psychological and pedagogical conditions of humanization of education in the physical education of students;
- implementation of an experimental examination of the humanitarian-oriented content of education on Physical Culture in the conditions of the formation of the physical culture of the personality of the student;
- determination of cause-effect relationships in the humanitarian direction content of education on Physical Culture with meaningful features of the physical culture of the individual;
- development of practical recommendations for the design and organization of the content of physical education at the University on the principles of humanization.

The research hypothesis states that the process of designing and organizing the humanitarian-oriented content of education in Physical Culture at the university

will be effective if:

- as a methodological principle, it is based on the idea of humanizing the content of education on Physical Culture;
- developed a conceptual approach to the design and organization of humanitarian-oriented content of education in Physical Culture;
- a multi-stage model has been developed for the design of a humanitarian-oriented content of education on Physical Culture, based on the principles of the systematic organization of pedagogical objects and aimed at the formation of the physical culture of the individual;

Research techniques. To solve the tasks and check the research hypothesis, the following research methods were used: theoretical analysis of philosophical, sociological, psychological, pedagogical and special literature, analysis and generalization of the experience of the Departments of physical education of universities on personality problems. In the process of physical education, pedagogical experiments were carried out on the formation of a future specialist, obtaining questionnaires and questionnaires from students and teachers, retrospective analysis of his pedagogical activity, modeling, expert assessment method, probation and correction of the developed model of humanitarian-oriented content. Physical education education, mobility control tests of experimental participants, mathematical methods of processing statistical data were used [6].

The implementation of the pilot work program has confirmed the effectiveness of the model of the humanitarian-oriented content of the proposed Physical Culture Education.

In determining the humanitarian significance of the content of education in Physical Culture, the expert procedure consisted of: self-diagnosis by students, which corresponds to the principle of subjectivity and the expert assessment of qualified and experienced university teachers.

Comprehensive monitoring of indicators of humanization of educational content (CMIE) on selected criteria made it possible to note significant differences in experimental and control groups. According to the results of the expert assessment, the first showed a clear progressive nature of improving the indicators of the humanitarian value of training resources on all eight criteria, which indicates the effectiveness of the developed program.

Results analysis. The increase in the value-semantic Organization of physical education and sports training in experimental groups was determined by CMIE 0.89 (high level), in control groups-0.30 (low level); according to the criterion of traditionalism, in experimental groups CMIE 0.78 (above average level), in control - 0.27 (low level); according to the criterion of the creative educational environment in which the implementation of CMIE was carried out, 0.86 (high level) and 0.39 (low level), respectively; 0.89 (high level) and 0.24 (low level), respectively; according to the criterion of manifestation of "self-control", CMIE was 0.88 (high level) and 0.30 (low level).

If in groups compared at the beginning of the experiment, 60.6% to 80.5% of students and experts rated the "I" manifestation criterion as "not expressed in content", then at the end of the experiment, 74% of students and 88.9% of teachers changed their opinion about its positive manifestation in experimental content. Especially in students, progressive changes in the manifestation of a constant need for self-knowledge and self-development were noticed. In the control group, this indicator remained almost unchanged.

The content of the science of "physical culture" determines its humanitarian essence and introduces students to a number of general educational and professionally oriented disciplines in introducing them to the humanitarian values of physical culture, among which are the values associated with the self-transformation, self-development and self-management of an individual. Figure 1 presents data on the inclusion of students in the process of self-transformation as a result of pophiling the humanitarian values of Physical Culture [7]. Experimental-test group Students have significantly higher indicators in determining psychophysiological abilities and capabilities, independent mastery of knowledge; striving for the perfect study of one's own desire ((values of self-awareness and self-knowledge); cognitive activity, mastering methods of cognitive activity, self-learning abilities (values of self-education and self-improvement); knowledge of the methods of self-regulation of physical condition, correction and reorganization of physical education and sports activities in accordance with the established goal, the ability to control one's own behavior, psychophysiological regulation (values of self-organization and self-management). In student control groups, however, these indicators are weakly expressed.

An important issue to confirm the research hypothesis was the identification of indicators that reveal the psychological mechanisms of student involvement in the process of self-transformation.

A self-awareness test was applied to study the processes of self-awareness, self-determination, self-awareness, self-education, self-awareness and self-control. With its help, the following were assessed: attitude of students to desires and needs, self-confidence (self-awareness); mental health of the individual, its integrity, independence and freedom (autonomy); creative attitude to educational and professional activities, life (creativity); the ability to establish friendly relations with others (communication). Success motivation - striving to improve results, perseverance in achieving their goals-is one of the main personal characteristics that affect the whole life. The readiness of students to self-determination in physical education and sports training became the basis for making decisions on the search for ways to improve it, as well as the data of the questionnaire on the need to achieve it.

Table 1

**Humanization of the content of education on Physical Culture
in higher educational institutions**

№	Criteria basics	Core values
1	Value values	1.Humanitarian 2.Individuality 3.Humanitarian knowledge
2	Cultural	1.Intellectualism 2.Cognitivism 3. Integrity
3	Innovation	1.Problematic 2.Creativism 3.Criticality
4	Systematic and consistent activities	1. Practical transformation of spiritual and physical essence 2.Direction to professionalism 3.Active action activities
5	Convention	1.Variativity 2.Divination 3.Alternativeness
6	Creative knowledge environment	1.Micro-political environment of humanity 2.Communicativity 3.Systematic creative role of the personality of the teacher
7	High contextuality	1.Communication outside the University 2.Bardavomlik 3.Stagnation
8	Self-expression	1.Self-determination 2.Self-knowledge 3.Self-transformation

Internalizing the humane values of Physical Culture at the end of the experiment: 1 - Self-Assessment and self - knowledge, 2 - self - determination, 3-self-understanding and self-awareness, 4-self-development. self-improvement, 5-self-organization and self-regulation. The analysis of the data obtained during the experiment made it possible to determine the seriousness of the personal qualities of students in groups of subjects. It turns out that in all selected indicators, the students of the experimental group noticed significant positive changes in themselves ($P < 0.01$) changes were significant in terms of the need for self-awareness, creativity and desire to achieve.

The results obtained confirm the hypothesis about the influence of the content of humanitarian-oriented education on the subjective activities of students, developed, organized and directed by the student himself.

The results of the experimental study made it possible to determine the stability of the development of the components of the physical culture of an individual (ShJM) in experimental groups in mastering the humanitarian-oriented content of Education.

Conclusions. One of the priorities of the development of higher education in the field of physical education in terms of modernization was determined to be the humanization of its content. Its project and organization effectively meet the requirements of educational practice. The humanitarian significance of Physical Culture is manifested in the comprehensive mature development of a specialist personality, the formation of human and their oriented systemic knowledge of students, the creation of favorable opportunities for the self-manifestation and self-realization of an individual, the activation of students' readiness to fully realize their significant strength in a healthy and effective way of life.

1. The meaningful aspect of humanizing the education of Physical Culture is a complex, multifaceted phenomenon, which implies: the identification of humanitarian values in its content; the harmonization of the spiritual and physical forces and abilities of students; their upbringing of initiative and responsibility in the natural and social spheres of life; personal and professional growth, self-determination, self-realization of opportunities; the creation of conditions

2. A model of the humanitarian-oriented content of education in Physical Culture was developed, which makes it possible to substantiate the strategy for the design of the innovation system of physical education, carried out by evolution; implementation of the pedagogical project in the logical and didactic design, the implementation of its results in practice was carried out.

Referenses:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari to'g'risida " PF-5368-son farmoni. 2018 yil 5-mart.

2. 2019-2023 O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi 2019-yil 15-fevral.

3. Kholboeva, Gulhayo Kholboevna (2021) Mechanisms of improving the motor activity of children aged 6-7 years through initial gymnastics classes. *Eurasian Journal of Sport Science*: Vol. 1: Iss. 2, <https://uzjournals.edu.uz/eajss/vol1/iss2/1>

4. Xolboyeva G.X., Haydarov B.T., Tojiev X.B. (2020). Methodology of the improvement of preliminary gymnastic disciplines in increasing activity of preschool age children (case of Uzbekistan). *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 6, 4562-4569.

5. Holboeva GH Mechanisms of improving primary gymnastics in increasing the motor activity of preschoolers. *Scientific Bulletin of the Samarqand State University* 2019, 6; 140-144.

6. Xolboyeva G.X. (2020). Methods of development of physical qualities in gymnastics for 5-7 years old". *Novateur publications Journal NX*, No: 2581 – 4230, 6 (6); 743-747.

7. Holboeva G. H., Nazarova D. (2020). Mechanisms of increasing the motor activity of children aged 5-6 years on the basis of initial gymnastic exercises. *Scientific theoretical journal "Science to sport"*. 6; 72-75.

**Mansur Mamadaliyev,
Joxon Ahmedov,**
Samarkand branch of the
Institute of Retraining and
Advanced Training of Specialists in
Physical Culture and Sports
(Uzbekistan)

SOME FEATURES OF ADAPTATION OF ATHLETES IN CONDITIONS OF PHYSICAL ACTIVITY

Мамадалиєв Мансур, Ахмедов Джоксон. Деякі особливості адаптації спортсменів в умовах фізичних навантажень.

Ключові слова: фізичні здібності, рухова активність, фізичні можливості, енергетичні ресурси, фізіологічні, адаптація.

Abstract. Adaptation as a General universal property of the living provides the viability of the organism in changing conditions and represents the process of adequate adaptation of its functional and structural elements to the environment. The rate of onset of adaptation, and its duration largely determine the health and fitness of person. The time mismatch between these processes can lead to functional disorders, which are manifested by various pathological disorders. The importance of the problem of adaptation in sports and physical education is determined primarily by the fact that the body must adapt to physical activity in a relatively short time. Adaptation and adaptability to physical exertion and all functional and structural changes in the body are in biological categories.

Keywords: physical abilities, physical activity, physical capabilities, energy resources, physiological, adaptation

Introduction. Adaptation of the organism to physical activity consists in mobilization and use of functional reserves of an organism, in improvement of the available physiological mechanisms of regulation. No new functional phenomena and mechanisms are observed in the process of adaptation, just existing mechanisms are beginning to work more perfectly, intensively and economically. The adaptation to physical activity is based on neuro-humoral mechanisms, which are included in the activities and improved during the work of motor units (muscles and muscle groups) [1]. In adaptation there is an increase in the activities of a number of functional systems at the expense of mobilization and use of their reserves, a factor that should be a useful adaptive result is the execution of the task, i.e. the ultimate athletic performance [2-5].

Physical potential unites such important categories of theory and methods of physical education as "physical abilities", "physical capabilities" and "energy resources", which allows to use it as an integral assessment of the effectiveness of the physical condition of the body, improving the functioning of the body, its systems and improve their performance.

It is now generally accepted that the heart rate is 170 hit 1 minutes, from a physiological point of view, it characterizes the beginning of the optimal working area of the cardio- respiratory system, and from the methodological - the beginning of a pronounced nonlinear dependence on the curve of the heart rate on the power of physical work. An essential physiological argument in favor of choosing the level of heart rate in this sample is the fact that at a pulse rate of more than 170 hit 1 minutes, the growth of the minute volume of blood, if it occurs, is already accompanied by a relative decrease in systolic blood volume.

Another widespread test is the Harvard step test, developed in the USA. This test is designed to assess the performance of healthy young people, as the studied persons require significant stress. The corresponding data and indicators are compared with the proposed values in table 1. Thus, the peculiarities of morphological, functional and psychophysiological parameters of the human body at rest characterize the degree of its functional readiness for a certain physical activity.

Table 1. Assessment of physical health according to the index of Harvard step-test

IGST	Assessment
55	Weak Below
55-64	Average
65-79	Average
80-89	Good
90	Excellent

Also, all indicators are supplemented and analyzed in conjunction with medical data obtained during examinations and medical control [3].

To study the adaptation were examined 2 groups of students Karaganda State Medical University, aged 18-22 years: 1 group (A)– engaged in weightlifting, 2 group (B) – engaged in volleyball, i.e. the type of physical activity they had different in severity and tension. The average age was higher in group a than in group B, the opposite growth in group B by 5.6 cm was greater than that of athletes. Weight on 1,6 kg exceeded at volleyball players. Table 2 and table 3 provide data for the study anthropometries parameters.

Table 2. Antropometries parametrs of athletes weightlifters (men)

№	F. I. O.	Age	Tall	Weight	Up to load		Harvard step-test	
					Pulse	HELL	pulse	HELL
1.	Xoliqov S.	17	167	71	88	130/70	184	140/70
2.	Muhamedov J.	16	164	63	72	110/70	108	120/70
3.	Yuldashev O.	17	165	62	80	110/70	120	120/80
4.	Kochkarov R.	15	170	70	76	140/80	112	150/100
5.	Alashbekov T.	16	169	63	80	120/80	120	140/70
	Medium	16,2	167	65,8	79,2	122/74	128,8	134/78

Diastolic blood PRESSUR According to the study heart rate volleyball players to load was higher (83,4 hit/min) than in athletes (to 79.2 hit/min) that can be explained by the nature of the movements, the volleyball players he is actively locomotive, and athletes – static; however, after exercise heart rate of athletes has increased by 32.6 hit/min, than the volleyball players. It may depend on the greater degree of tension physical stress in athletes, which, when their actions still raise the heavy weight along with the intense work of respiratory organs. Systematic physical exercise lead to adaptation of the human body to perform physical work. Since adaptation is based on changes in muscle tissues and various organs as a result of training, all these changes determine the training effects. They are manifested in the improvement of various functions of the body and improving physical fitness. Loads used in the process of physical training, act as an irritant, stimulating adaptive changes in the body.

Table 3. Antropometries parametrs of athletes volleyball (men)

№	F. I. O.	Age	Tall	Weight	Up to load		Harvard step-test	
					puls	HELL	pulse	HELL
1.	Nazarov A.	17	170	63	82	120/80	92	160/80
2.	Zafarov D.	16	165	67	98	120/80	111	140/90
3.	O`ktamov	17	163	66	62	120/80	116	140/90
4.	Malikov M.	15	166	69	87	100/60	80	90/60
5.	Nodirov M.	16	162	67	88	120/80	82	160/100
	Medium	16,2	165,2	66,4	83,4	116/76	96,2	138/84

Blood pressure on average in the group of athletes was higher than the blood pressure of volleyball players (122/74 and 116/76 mm Hg.), which indicates apparently a more intense nature of the stress of the cardiovascular system of athletes who raise the severity.

The results of the Harvard step-test showed that the pulse of athletes was higher by 32.6 hit/ min than that of volleyball players, and arterial pressure, on the contrary, volleyball players – 138/84 mmHg exceeded arterial pressure athletes-134/78 mm Hg as a Result, the greater the respiratory volume and blood flow rate is greater in athletes who move intensively during training.

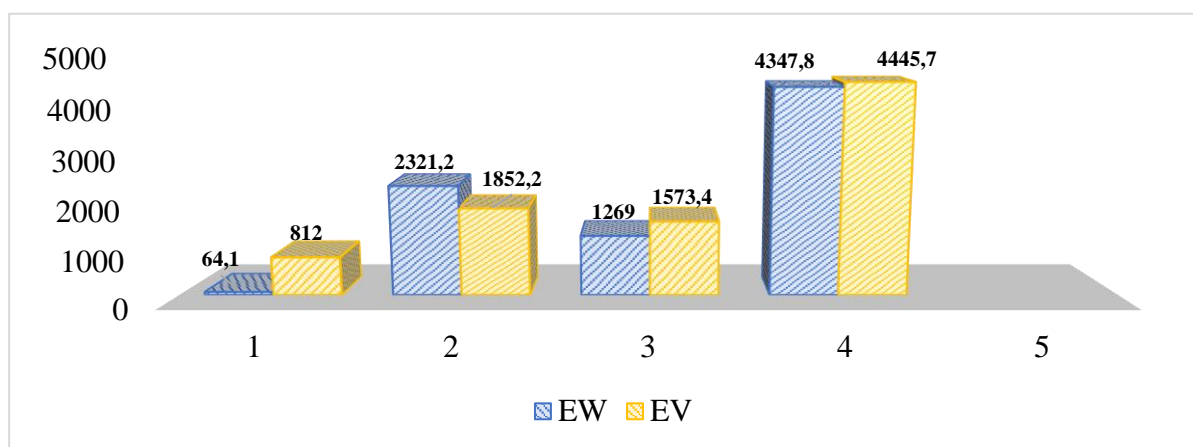
During adaptation to physical loads by the responsible functional system is formed by the initial action of any signal that causes intense and prolonged motor response. Thus, in response to the action signal to the receptors occurs the excitation of afferent, motor and autonomic centers, the activation function of the endocrine glands, which leads to mobilization of skeletal muscles directly involved in the motor responses, and respiratory and blood circulation, which provides energy metabolism of the working muscles.

Consequently, the functional system responsible for adaptation to physical

activity includes afferent receptors, Central regulatory link – centers of neurohumoral regulation at different levels of the Central nervous system, and effector link – skeletal muscles, respiratory organs, blood circulation [6].

Under systematic muscular work is shaped rational physiologically a perfect type of breathing. A deep breath forced exhalation in the case of cyclic types of muscular work increases pulmonary and alveolar ventilation. Less pointedly than arbitrary pulmonary ventilation, changes under the influence of training yellow. This figure is not one of the factors limiting sporting achievement. However, it is counted in the other important to assess the functionality of the indicator with respect to VC to body mass (vital index). The results of the respiratory function are presented in diagrams 2. As can be seen from the chart, the indicators of the respiratory volume of the volleyball players was higher than in weightlifting, which leads to increased reserve volume exhalation (1275 ml and 1677,2 ml, respectively).

The vital capacity of the lungs indicators also show higher endurance and lung volumes among the volleyball players compared to weightlifters. The increase in pulmonary ventilation in them is mainly due to an increase in respiratory volume. In highly qualified athletes, the maximum oxygen consumption (MPC) increased (up to 80 ml/min per kg of weight), which exceeds the rates of untrained people by 60-80 %.



1. TO 2.RO breath 3.RO exhalation 4.Living capacity of the lungs

EW-The average index of parameters of external respiration in Weightlifters

EV-The average parameters of external respiration in Volleyball

Fig. 1. Diagram 2. Parameters of external respiration of athletes

In muscles increases the concentration of myoglobin 1.5-2 times, the content of energy substrates - 30-50%, the content and activity of oxidative metabolism enzymes – 2-3 times.

Adaptation of the organism to physical activity consists in mobilization and

use of functional reserves of an organism, in improvement of the available physiological mechanisms of regulation. The cardio-respiratory system thus has a powerful protective mechanism that prevents the progression of hypocapnia, despite the intensive ventilation of the alveolar space. The adaptation to physical activity is based on neuro-humoral mechanisms, which are included in the activities and improved during the work of motor units (muscles and muscle groups). When adapting athletes there is an increase in the activities of a number of functional systems at the expense of mobilization and use of their reserves.

References:

1. Futorny S.M., Imas E.V., Ocachaya O.I., Shmatova E.A., Glukhovskiy P.B. Features of immunological adaptation under the influence of significant physical exertion. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*. 2018. 10 (104): 93-98
2. Joksimović, M., Skrypchenko, I., Yarymbash, K., Fulurija, D., Nasrolahi, S., & Pantović, M. (2019). Anthropometric characteristics of professional football players in relation to the playing position and their significance for success in the game. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (5), 224-230.
3. Skrypchenko, I., Hamad, S., Joksimović, M., Singh, R. M., Yarymbash, K., & Lastovkin, V. (2022). Significance of anthropometric characteristics of Olympic sailors and their functional position in boat for relation to racing success. *VIREF Revista De Educación Física*, 11(4), 83–102.
4. Aksović, N., Skrypchenko, I., Bjelica, B., Zelenović, M., Mohan, S. R., Milanović, F., & Nikolić, D. (2021). The influence of motor skills on the short sprint result. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(6), 382-387.
5. Ahmedov, F. (2023). Effective Pedagogical Aspects of the Development of Creative Qualities in Students. *International Journal of Education and Management Engineering*, 13(1), 35.
6. Pavlović, R., Savić, V., Radulović, N., & Skrypchenko, I. (2022). Detection of female volleyball player body composition using bioelectric impedance analysis: cross-sectional study. *Health, sport, rehabilitation*, 8(1), 28-38.

Farkhod Khubulov
*Samarkand branch of the Institute
of Training and Advanced Training
of Specialists in Physical Culture and Sports
(Uzbekistan)*

FACTORS INFLUENCING PEDAGOGICAL PROCESSES AIMED AT PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH IMPROVEMENT

Хубулов Фарход. Чинники впливу на педагогічні процеси у фізичному вихованні та оздоровленні.

Ключові слова: здоров'я, оздоровлення, педагогічний процес, фізичне виховання і спорт, оздоровча діяльність, здоровий спосіб життя.

Annotation: to identify what affects the deterioration of the health of students and educators to organize a training area aimed at protecting health. The important tasks of the organization of pedagogical processes aimed at improving health in secondary schools are primarily due to the importance of the policy of a healthy person.

Physical education and sports are in the form of health-improving activities, morning physical education exercises, physical education classes, sports circle classes, sports wellness competitions, and holidays.

Keywords: Health, Wellness, pedagogical process, physical education and sports, health-improving activities, healthy lifestyle.

According to the results of studying the attitude of society towards the health of the younger generation and the historical development of the educational process, it is clear that human health protection is closely related to economic, political, and social problems. In connection with the development of society, the concept of "health" covers the areas of physical moral, and spiritual health. Health is considered in two directions: This is the health of society and the health of an individual. Public health is defined by several demographic groups. These are indicators such as birth rate, mortality, average life expectancy, and morbidity statistics.

Researchers dealing with the problem of health have pointed out several reasons that may underlie the deterioration of human health due to socio-economic problems. The "health of an individual" is interpreted by scientists in different ways. However, a single criterion for the health of an individual has not yet been developed. That is why all the authors believe that human health is associated with endogenous, constitutionally adapted, genetic causes. However, they are influenced by several social factors. Including the environment, family, education, upbringing, etc. [1].

Today, the creation of an educational process focused on the protection of personal health, based on the scientific foundations of modern psychology and physiology, is of great socio-pedagogical importance. Psychophysiological and

psycho-pedagogic difficulties of the educational process should be identified based on monitoring the health of students, based on their individual and age specifics. Today, experts recognize that an unhealthy lifestyle arises from the antisocial behavior of adolescents. This is a condition that can be overcome by warning young people about the particles of things that actively affect the nerves. Such circumstances have a reverse pedagogical effect on the consciousness of young people and make it possible to differentiate negative states in them. If in this sense, in situations related to the development of personality, and its age characteristics, an adult warns about something and prohibits any actions, then phenomena that actively affect the psyche begin to attract more and more attention from young people. As teachers spread information among young people that causes more fear, they begin to strive to overcome all obstacles. Based on the above, pedagogical processes aimed at improving health in general education schools are organized based on the following principles:[2]

Diagnostics and accounting of the conditions of the subjects of the educational process, individual mental needs of the subjects of the educational process about a healthy lifestyle and vital activity, social responsibility for others and their health. the novelty of the means used, and the material and spiritual stabilization of a healthy lifestyle. The implementation of health-oriented pedagogical processes in secondary schools depends on the influence of the following factors:

-the personality of teachers and their orientation towards maintaining a healthy lifestyle, the sufficiency of the material and technical base in an educational institution for the widespread use of pedagogical technologies aimed at health protection, possession of the creative capabilities of the teaching staff, the availability of comprehensive high-quality pedagogical control.

This indicates that, against the background of attention paid to a healthy lifestyle of the population in our country, healthy and harmonious, spiritually mature youth are growing. That is why physical education and sports activities are widely practiced among young people in the neighborhood in the family. Special training with students of professional colleges and higher educational institutions, who will become mature specialists in the future, also pays great attention to physical culture and sports recreation activities.

Physical nature and sports improvement the purpose of the events is to teach the body of students to meet the requirements of physical development and a healthy lifestyle. At the same time, physical culture, sports, and wellness activities largely contribute to the positive assimilation of professional training [3, 4].

Physical culture and sports wellness activities, morning hygienic physical education, physical education classes, classes in sports clubs, and sports take the form of wellness competitions and holidays. Wellness morning hygienic bodybuilding classes are conducted independently and en masse in the student dormitory, independently in residential premises, and the family and contribute to strengthening their health.

Wellness morning hygienic bodybuilding training can consist of exercises for the arms, legs, and torso, performed without devices.

Sports events and competitions on the agenda may include hiking in nature, water treatments, sunbathing swimming lessons, national games competitions between groups, and competitions. Sports clubs, as well as those who engage in recreational activities, restore their health. In cooperation with family and neighbors, holding sports competitions on the ground, such as Dad, mom, and I, will contribute to the creation of a healthy family.

Medical self-control is of great importance in the organization of physical culture and sports recreational activities. All young people included in the wellness groups participate in sports and wellness activities. Physical therapy classes are held with students of preparatory and special groups.[5]

This helps to increase the life expectancy of healthy young students in the future. The effective organization of physical culture and sports recreational activities is the main factor in their becoming mature specialists.

The issues of organizing physical culture and recreation events were studied based on a survey. Physical education activities include morning physical education classes, sports clubs, sports competitions, and holidays, as well as physical education classes.

- popularization of a healthy lifestyle for the population by conducting morning hygiene exercises on residential premises;

- health promotion by performing morning hygiene exercises in student dormitories;

- physical education in the quarters inviting specialists to the staff of the organizer, and instructor;

- taking into account the interest of the youth of the mahalla in sports when organizing sports events;

- organization of competitions in the neighborhood under the motto "the healthiest family".

Based on the above suggestions, engaging in physical education contributes to their physical development, as well as health promotion. Wellness morning physical education classes perform the wellness function of the interested population. Morning wellness classes can be organized independently at home, as well as in residential areas.

Recreational sports activities help students and students master athletic movements and skills, as well as become more physically developed. Tourism and hiking classes are organized with students as wellness and wellness activities. During these classes, the level of resistance of the students' bodies to diseases caused by natural factors increases [6-8].

Summing up, we can say that the processes of physical education should be carried out in the form of practical professional physical education activities. This ensures that students in the future will become mature specialists and physically prepared, experienced personnel.

Reference:

1. Karimov.I.A. Sogʻlom xalq, sogʻlom millatgina buyuk ishlarga qodir boʻladi, T. 2005, 125 b.
2. “Amaliy fanlar boʻyicha maktabdan tashqari taʼlim jarayonida oʻquvchilar ijodkorligining holati va uni yanada takomillashtirish yoʻllari” mavzudagi Respublika ilmiy – amaliy konferensiyasi materiallari toʻplami. Samarqand 2016, 144, 189 b.
3. Oʻzbekistonda milliy harakatli oʻyinlar va milliy sport turlarini rivojlantirishning ilmiy asoslari. Respublika ilmiy – nazariy anjumani materiallari. Samarqand 2017. 17, 94, 233, 281 b.
4. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh Ram Mohan, Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. № 2. 415-427 doi: 10.31733/2078-3566-2021-6-415-427
5. Yoshlarning akmeologik qarashlarini shakllantirishda sogʻlom turmush tarzi oʻrni, xalqaro ilmiy – amaliy konferensiya materiallari T.: 2008, 64, 163 b.
6. Nayitov O., Akhmedov F. Classification of Technical Movements of Kurash. *Actual problems in the theory and practice of physical culture, sports and tourism*. 2023. 686.
7. Мороз Ю.В., Скрипченко І.Т. Виховний потенціал фізичної рекреації. *Матеріали Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук»* (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.) Мелітополь: ТДАТУ. Том 1. С.213-215
8. Скрипченко І., Ластовкін В., Маркечко К. Рекреаційне скелелазіння та мотузкові парки як інновації у фізкультурно-оздоровчій роботі з молоддю. *National Health as Determinant of Sustainable Development of Society. Monograph. School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava*, 2021, 230-250. ISBN 978 –80–89654–73–4

Hikmat Almadhkhori
Almustansiriyah University,
(Iraq)
Rafahiya Bouchareb
Universiy Batna,
(Algeria)

WORK & POWER IN OUR SPORTS FIELD

Алмадххорі Хікмат, Бушаріб Рафахія. Робота та сила в сфері спорту.
Ключові слова: робота, сила, ефективність, спорт

Work : Work is one of the kinetic variables, and it means the effect of a certain force on a body and its movement for a known distance, or it is the rate of change in the position of energy, that is, the large energy minus the small energy of the movement of a body due to a force. This means that if a certain force affects a

body and makes it move, then it has been accomplished. Work is done on that body, so the work is:

$$\text{Work} = \text{force} \times \text{distance}$$

$$D \times W = F$$

Work is measured in the metric system in the unit of joules (J), which is the common unit used. Through the above law, it becomes clear to us that work is directly proportional to force and distance. Example: force of (200 N) was used to move a cart for a distance of (40 m), so what is the amount of work done?.

The solution: $D \times W = F$ $40 \times 200 W = 8000 J = W$

Example: weightlifter lifts a weight of 1100N from the ground to a height of 2m.

What is the work done by this weightlifter?

$D \times W = F$ $2 \times 1100 = 2200 J = W$

When the work is done in the same direction as the moving body, it is called moving work and it is called positive work, but if the work is done in the opposite direction, it is called negative work. If an athlete exerts a force of (1000 N) in the ping press exercise to lift a weight upward a distance of (0.30 m) The work done would have been 300 J), and it is called here positive work because the direction of the movement is in the same direction as the applied force. It is called negative work in the event that the weight unfortunately moves in the opposite direction of the applied force.

Example: What is the amount of work done resulting under the influence of a force of (100 N) to move a body a distance (10 m) from its original position, and what is the amount of that work if the same body moves a distance (25 m)?.

Work in the first case: $D \times W = F$ $10 \times 100 = 1000$

As for work in the second case: $D \times W = F$ $25 \times 100 = 2500 J$

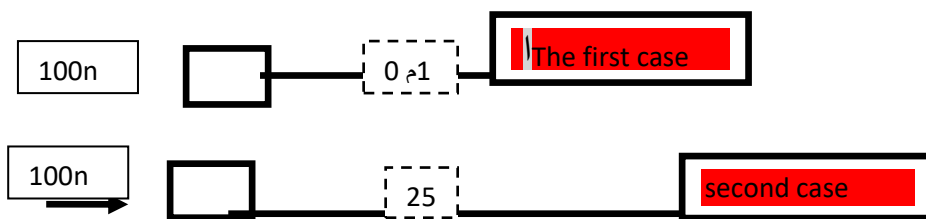


Figure A-42

It shows the relationship between work and distance horizontally.

It is possible to calculate the total work done by two or more forces acting on a body by summing the values of the work of each force. As for calculating work in the event that there is an angle between the direction of the force and the direction of movement, here the cosine of the angle is used, given that the direction of movement is horizontal, and then the law of work becomes as follows: $W = F \times D \times \text{Cosine}(\theta)$

Example: A body moves forward by a distance of (2) meters due to a force of (10) Newtons and it is inclined at an angle of (60) degrees in the same direction of movement. Calculate the amount of work done?

$$\text{Cosine}(60^\circ) = 1/2$$

$$W = F \times D \times \text{Cosine}(\theta)$$

$$W = 10 \times 2 \times 1/2$$

$$W = 10 \text{ J}$$

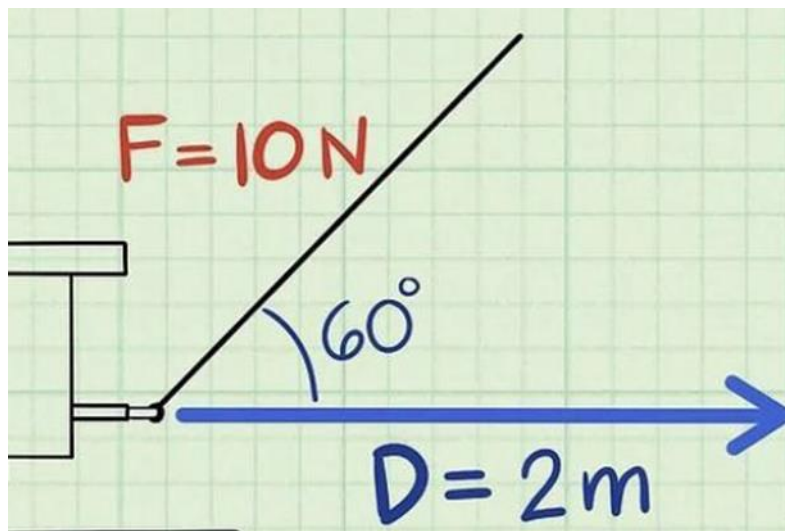


Figure B-42

Power: Power is defined as the rate of work accomplished during a certain period of time, so its amount is equivalent to:

$$[\text{Power (power)} =] \text{ [} f_0 \text{]} \text{ [} ((\text{work})/(\text{time (time)})) \text{]} \text{ [1].}$$

The time rate for completing work is considered very important to know the measurement of the value of mechanical power. Often we find an athlete whose power exceeds another athlete, but he is unable to achieve an achievement. Although the factors of force and speed play a major role in determining the value of power, there are different ratios that we need in determining power. For different events, the performance that requires high power against great resistance depends on power more than the performance that takes place against light resistance, which depends more on speed, although we cannot separate these two types when we study power, but when we study the movements of the javelin throw and the hammer throw, and because of the wind factor affecting the The movement of the spear is compared to the hammer, so the speed aspect prevails over the force aspect to a greater extent than in the hammer throw, and power is measured in the unit of watts.

Example: What is the power of an athlete who performs work of (300 J) to lift a weight upward in a time of (1.5 seconds).

$$\text{The solution: } [\text{Power (power)} =] \text{ [} f_0 \text{]} \text{ [} ((\text{work})/(\text{time (time)})) \text{]} \text{ [Power = ()}$$

Power (power) = Force × Distance / Time

Since work is equivalent to the force multiplied by the displacement (distance), it is possible to express the power in the following law:

Power (power) = Force × Distance / Time

Therefore, we conclude that Power = Force × Velocity

We have known that work is the distance that a body travels due to the influence of a certain force. If we wanted to study the relationship between the amount of force applied and the time it is affected, we take the following example:

Suppose that two lifters were able to lift a weight of 200 Newtons to a height of one meter. They both would have accomplished the same work, but their difference is in the time of lifting the weight to the top. The lifter (A) accomplished the work in one second, while the lifter (B) accomplished its work in a second and a half second. The difference is Between these two quadrants is that quadrant (A) accomplishes work in a shorter period of time, and based on this we can say that it has more power than quadrant (B), and therefore it is

The power of the quadrilateral A= work / time

Since work is force over distance

$$D \times W = F$$

$$1 \times 200 = W$$

$$W = 200 \text{ j}$$

The capacity of the quadrant (A) is: $1 / (200) = (A) \text{ capacity of the quadrant } 200 \text{ w} = (A) \text{ capacity of the quadrant}$

The capacity of the quadrant (B) is: $(1.5) / (200) = (B) \text{ capacity of the quadrant } \text{w } 133.33 = (B) \text{ the capacity of the quadrant}$



Shows the explosive power of the weight lifter

Therefore, we can arrive at the fact that the effect of force is greater when the movement is performed at a greater speed and in a short period of time, meaning that there is a direct proportionality between a person's power and the speed of his movement.

We can apply this principle in many of our sporting events [2-4]. In a weight throwing event, for example, coaches recommend that the athlete must throw the weight as quickly as possible. To clarify this further, we take the example.

When the thrower (A) exerts a force of (150) Newtons to throw a weight at a speed of (6) meters per second, while the thrower (B) exerts a force of (100) Newtons but at a speed of (8) meters per second, we conclude from this the following:

The work from a mechanical point of view is different in both cases, and the capacity for each of them is also different, as shown below:

Athlete's ability A) = $150 \times 6 = 900 \text{ W}$ Athlete's ability (B) = $100 \times 8 = 800 \text{ W}$
Therefore, athletes and coaches should take this principle into consideration in exercises that require developing strength and speed. The period of time in which the actual movement takes place should be very short, as in the rising movement in the high jump and long jump events, in order to achieve the principle of strength distinguished by speed (explosive ability), which It aims to use maximum force at maximum speed for the purpose of achieving high achievements.

Reference:

1. Almadhkhori H. Biomechanics and Motion Analysis in Sport Skills, Moon Print, 2019, pp.127-135.
2. Almadhkhori H., Pavlović R., Skrypchenko I., Bouchareb R., R. Ram Mohan Singh. Predictive value of kinematic indicators for shot put result and selection of novice athletes *Health, sport, rehabilitation*. 2021. 7 (4). 35-45 <https://doi.org/10.34142/HSR.2021.07.04.03>
3. Pavlović, Ratko et al. The Differences of Kinematic Parameters Pole Vault between Male and Female Finalists World Championship in Daegu, 2011. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2019, 5 (3): 1-16. ISSN 25011235. <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v0i0.2186>.
4. Vazini Taher A., Pavlovic R., Ahanjan S., Skrypchenko I., Joksimovic M. Effects of vertical and horizontal plyometric exercises on explosive capacity and kinetic variables in professional long jump athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2021, 25(2), 108-113. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0205>

S. Aswanth

*Master of Physical Education
Department of physical education & Sports
Pondicherry university,
(Puducherry, India)*

A STUDY ON INFLUENCE OF COMPETITION-RELATED ANXIETY ON FEMALE COLLEGIATE ATHLETES

Асвант С. Дослідження впливу тривоги, пов'язаної з змаганнями, на спортсменок університетів

Ключові слова: тривога, студентка-спортсменка, змагання

***Abstract.** The purpose of the study was to determine the competitive-related anxiety on female collegiate athletes. A total of 25 female athletes were selected randomly as subject for the test (N=25). The Sport Competition Anxiety Test (Martens 1977), commonly known as the SCAT questionnaire, was used as a criterion measure. The variable selected for the study was competition-related anxiety. The mean and standard deviation were used as descriptive statistics, and the one sample t-test was the statistical procedure. Only the 0.05 level of significance was considered for the present study. Using standard statistical software, all computations were performed. Results from the above study revealed that in case of competition-related anxiety on female collegiate athletes, there is no significant difference statistically.*

***Keywords:** Anxiety, collegiate female athlete, competition-related anxiety*

Introduction. Anxiety is a natural human response to stress or apprehension about future events. It's a feeling of fear, worry, or unease that can vary in intensity from mild to severe. Anxiety can manifest both psychologically and physically, affecting thoughts, emotions, and behaviours. Anxiety is one of the primary concepts in sports psychology. One reason for its popularity is that anxious feelings are common and even expected among athletes of all skill levels, genders, and team sports [1-6]. A person who is worried about an upcoming era and consequently has trouble sleeping is anxious. In sports, anxiety reflects the performer's feeling that something may go wrong, that the outcome may not be successful, or that performance failure may be experienced. Female athletes may experience anxiety related to body image, social acceptance, and gender stereotypes. They may face additional pressures to conform to feminine ideals while also demonstrating athletic prowess, leading to concerns about appearance, weight, and acceptance within their sport. Martens et al. (1990) distinguished between two aspects of competitive anxiety: cognitive and somatic anxiety. Competitive stress does not always negatively impact performance and can sometimes improve it. An optimal degree of stress promotes attentiveness and activation, leading to improved performance. The purpose of this present study was to evaluate the competition-related anxiety of female collegiate athletes.

Objective of the study. The purpose of the study was to determine the

competition-related anxiety on female collegiate athletes.

Materials and Methods

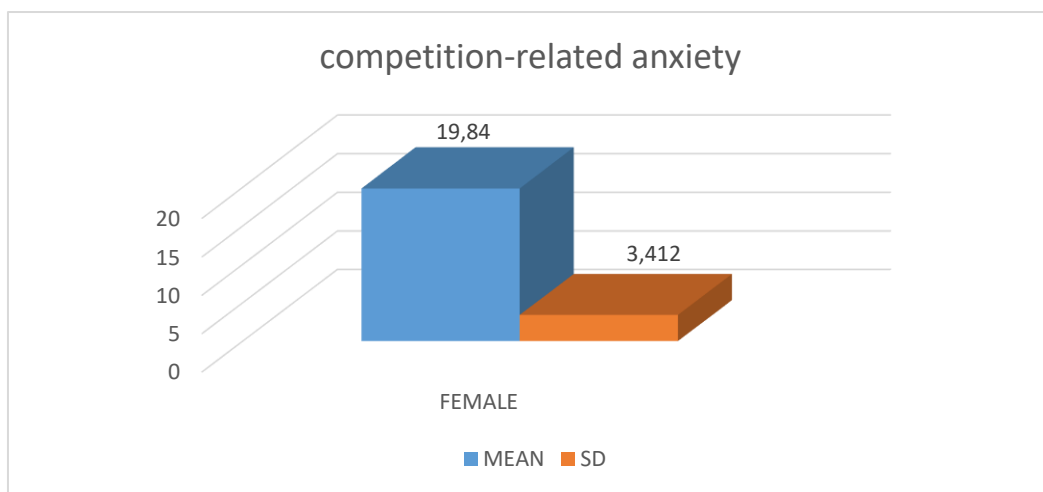
Subject. A total of 25 collegiate female athletes within the age of 18 - 30 years were randomly selected as subject for the study.

Test and Tools. Competition anxiety was measured by Martens Sport Competition Anxiety Test (SCAT) Questionnaire (1977).

Procedure and Scoring. Scores obtained in the sports competition anxiety test questionnaire was used for the study. To collect the data sports competition anxiety test (SCAT) by Martens, 1977 was used to measure the competitive anxiety. The statements with scoring sequence 1, 2, 3 included for the test was 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14 and 15 in which the scoring sequence of the statements 6 and 11 was reversed according to the following key score, Rarely(1), Sometimes(2) and Often(3).The questions 1,4,7,10 and 13 score zero regardless of the response and hence it was not included.

Statistical Procedure. The mean and standard deviation were used as descriptive statistics and the one sample t-test was the statistical procedure. Only 0.05 level of significance was considered for the study. All calculations were done by using standard statistical software called SPSS software 21.

Result. The mean of competition-related anxiety on female athletes was 19.84 whereas the standard deviation was 3.412 (table 1 and graph1).



Graph 1: shows Mean and standard deviation of competition-related anxiety of female collegiate athlete

	N	Mean	Std. Dev.	Std. Error Mean
Total score	25	19.8400	3.41174	.68235

Table 1: shows mean and SD of female competition-related anxiety

The result of one sample t-test shows that there is no significant difference on the competition- related anxiety on female collegiate athletes. (Table 2).

Table 2: one sample test (t-test) for competition anxiety on females

					95% confidence interval of the difference	
	t	df	Sig.(2-tailed)	Mean difference	lower	upper
Total score	-.967	24	.343	-.660	-2.07	.75

Discussions and Findings. Anxiety plays a significant effect in sports performance. Anxiety can be a strong motivator or a barrier to great performance in sporting activities. Anxiety levels vary depending on the situation. According to the scoring manual (Martens, 1977), participants with a score below 17 are classified as low-anxious players. An average degree of anxiety is indicated by a score between 17 and 24, and a score more than 24 indicates a high level of anxiety. Consequently, the respondents in this study demonstrated an average level of anxiety. Hanin proposed that athletes have a preferred degree of anxiety, which might impact performance if it falls below or above that level. The athlete's preferred anxiety level is known as their zone of optimal functioning (or ZOF). This is typically higher in athletes than in any team events. In the present study, the results showed by t-test revealed that there is no significant difference in competition-related anxiety of female collegiate athletes.

Conclusion. From the above study we can conclude that, in female collegiate athletes, there is no significant difference in competition anxiety.

References:

1. Singh, R. M., Skrypchenko, I., Kamo, H., Shopulatov, A., Ahmedov, F., & Hofmeister, M. (2023). Fear of failure and anxiety in kurash athletes: gender and age differences. *Health, sport, rehabilitation*, 9(4), 46-56.
2. Sobirov O., Skrypchenko I., Ahmedov F., Norboyev K., Badayev R., Utayev Z. (2022). Competitive Anxiety Level of International and National Kurash Athletes before and during Competition. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1173 - 1177 <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100607>.
3. Omeshwar S. A comparative study of sports competitive anxiety between individual and team game players. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences* 2018; 3(1): 1303-1305
4. Jaowad A., Abdul R. (2010). A comparative study of sports competition anxiety between male and female weight lifters of Manipur. *Human Kinetics: A Journal of Physical Education and Fitness*.
5. Sports performance anxiety by Ronald.E.Smith & Frank L. Smoll Ogilvie's (1968).
6. Influence of Perceived Coaching Behaviors on Burnout and Competitive Anxiety in Female College Athletes, robins. vealey, lucinda armstrong, and william comar miami university Christy a. Greenleaf university of North Carolina ar Greensboro, *Journal Of Applied Sport Psychology* 10,297-3 18 (1998)
7. Handbook of Sports Medicine and Science Sport Psychology EDITED BY Britton W. Brewer PhD Department of Psychology Springfield College Springfield, MA USA.

Sofia Sushkova

*student of the Faculty of Civil Engineering and Ecology,
gr. heat and gas supply, ventilation and air-conditioning-23*

Svitlana Solohubova

Cand. Sc. (Phys. Ed.), Assoc. Prof.

*Department of Physical Education and Sports,
Prydniprovsk State Academy of Civil Engineering and Architecture
(Dnipro, Ukraine)
sofochkas06@gmail.com*

PHYSICAL EDUCATION AS A FACTOR OF FORMING A PERSONAL HEALTHY LIFESTYLE

*Сушкова С.О., Солоhubова С.В. Фізичне виховання як чинник формування
здорового способу життя особистості.*

*Ключові слова: фізичне виховання, користь спорту для здоров'я, зниження стресу,
зміцнення імунітету.*

Introduction. It is known that playing sports has a positive effect on a person and is beneficial for the health of adults and children. Controlled and correctly calculated physical activity is a great way to maintain good health, youth, strength and self-confidence [1]. It is difficult to overestimate the benefits of sports in a person's life, since in many cases training is part of therapeutic measures, rehabilitation programs, as well as disease prevention [2]. The presence of various types of sports provides an opportunity for everyone to choose the best option for classes and their intensity. A healthy lifestyle means taking care of health, it strengthens health and develops a person physically and mentally, and protects against negative stressful effects.

That is why the study of the impact of physical education on the formation of a healthy lifestyle of an individual is an urgent research problem.

Goal: to investigate the peculiarities of physical education for the formation of a healthy lifestyle of the individual.

Analysis of literary sources. Researchers R. V. Sluhenska, O. D. Hauryak, A. A. Yerokhova, N. Ya. Lytvynuk (2022) in their article "The influence of physical culture on overcoming stress in students of higher educational institutions" consider how stress affects the development of students universities of our country. The authors claim that physical activity improves stress resistance [5].

A. V. Gavrylenko in his article "Physical culture in the life of a person" considered how to encourage people to engage in physical culture [4].

Doctor (Candidate) of Medical Sciences Yevhenii Suborov (2016) in his article "How sports affect human immunity" investigated the immune system, recovery after illness, and also how sports (and long running in particular) affects resistance to viruses [6].

In her research, M. Demchyna (2016) "About the peculiarities of the formation of a healthy lifestyle" considered the basics of a healthy lifestyle, the observance and implementation of certain rules [3].

The analysis of literary sources made it possible to define the concept of "healthy lifestyle", to investigate the main factors of its formation, as well as how it affects the personality [7].

Research results. In the modern world, physical work seems to be relegated to a secondary position, the level of physical activity is steadily decreasing. Stress has become an inevitable companion in the life of every student. Stress is one of the mechanisms of adaptation in a student's body in response to a stressful effect of any nature, including psychological. Mental overstrain is much more serious than physical overstrain, as it can have an extremely detrimental effect on the student's psyche and cause emotional burnout and reduced concentration, as well as lead to deterioration of relationships with others. In addition, chronic stress leads to weakened immunity and chronic fatigue.

To reduce the student's stress, you can provide him with an appropriate environment for development, and you can also find a hobby and engage in a variety of sports that match his character, and you can also resort to various spiritual practices.

Due to the lack of time for physical education, there is a need to create such an organization of people's activities that will contribute to the optimal level of motor activity. In particular, it is necessary to involve passive people who have no reason not to engage in physical education. Campaigning and promotion of the healing effect of physical exercises on the body can be useful. An effective way is to involve in active participation in competitions, as well as in organizational work regarding physical education activities.

Physical exercises are considered as a natural method of treatment and health promotion. It is necessary to start with very small loads and increase them gradually, taking breaks, monitoring the well-being and condition of the body. A person unprepared for physical training may experience strong muscle tension in the body.

In the course of numerous studies, it has been established that heavy running training leads to a number of immune system disorders, and when combined with other stress factors, causes an increased risk of developing upper respiratory tract infections.

The changes that occur in the immune system of marathon runners are acute, short-term in nature, while the basic state of the immune system as a whole is not disturbed.

When symptoms of a cold appear, it is necessary to refrain from intensive training for several days, until the symptoms subside. Light or moderate loads are allowed during colds. Naturally, with a strong increase in temperature, an increase in lymph nodes, it is necessary to refrain from training for a period of 2 to 4 weeks, or until the symptoms completely disappear.

The body can be healthy only when it develops, is supplemented with healthy habits and thus improves, because a healthy lifestyle is not only a rejection of bad habits and playing sports. Useful habits strengthen health, protect against stress, develop a person physically and mentally, help to form a harmonious personality development.

It should be noted that following a healthy lifestyle does not deprive you of any benefits, but only helps the human body.

Conclusions: During the study of the main means and methods of forming a healthy lifestyle of an individual, it was found that physical culture has a positive effect on a person's physical and emotional state. It has been found that physical exercises help to strengthen health. During the onset of the disease, the first thing to do is to consult a doctor and reduce physical activity. Good habits increase work capacity, and also contribute to physical and mental development. Their timely formation has a positive effect on the physical and psycho-emotional state of a person.

References:

1. Мороз Ю.В., Скрипченко І.Т. Виховний потенціал фізичної рекреації. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук»* (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.) Мелітополь: ТДАТУ. Том 1. С.213-215
2. Dorofieieva O., Yarymbash K., Skrypchenko I., Joksimović M., Mytsak A., & Nesterenko N. Peculiarities and Perspectives of Physical Rehabilitation Within High School System. *International Conference of Sport Science – AESA*, 2021. (4). <https://doi.org/10.30472/aesa-conf.vi4>
3. Гавриленко А. В. Фізична культура в житті людини. 2011. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/14055887.pdf>
4. Демчина М. Про особливості формування здорового способу життя. 2016. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://city-adm.lviv.ua/news/science-and-health/medicine/233872-pro-osoblyvosti-formuvannia-zdorovoho-sposobu-zhyttia>
5. Слухенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 7 (152). С.108-110.*
6. Суборов Є. Як заняття спортом впливають на імунітет людини. 2016. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://nogibogi.com/ua/yak-zanyattya-sportom-vplyvayut-na-imunitet/>
7. Vjelica, B., Quintero, A. M., Karimi, A., Skrypchenko, I., & Abdullah, N. M. (2024). Emerging trends in physical education and inclusive education: A scientometric analysis. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 5(1), 39–53. [https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5\(1\).16298](https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5(1).16298)

Amit Lal.S,

*Master of Physical Education,
Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University*

Husaif K A,

*Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University*

Adhil Jabbar,

*Master of Physical Education, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University*

Vivek V Pai,

*Master of Physical Education, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University
(India)*

THEMATIC EXPLORATION OF BIOCHEMICAL FACTORS INFLUENCING FOOTBALL ATHLETE RECOVERY AND ADAPTATION

Аміт Лал.С, Хусаїф К. А., Адхіл Джаббар, Вівек В Пай. Тематичне дослідження біохімічних факторів впливу на відновлення та адаптацію футболістів

Ключові слова: біохімічні фактори, біохімічні шляхи, механізми адаптації.

Abstract: *Football, as a highly demanding sport, places significant stress on athletes, necessitating efficient recovery and adaptation mechanisms to maintain performance and prevent injury.*

This paper explores the biochemical factors that influence the recovery and adaptation processes in football athletes through a thematic analysis of current research. By synthesizing existing literature, this paper identifies key biochemical pathways and markers relevant to athlete recovery and adaptation in the context of football. Furthermore, it examines the implications of these findings for training strategies, injury prevention, and performance optimization in football.

Keywords: *biochemical factors, biochemical pathways, adaptation mechanisms.*

Introduction: Football, being a dynamic and physically demanding sport, requires athletes to undergo rigorous training and compete at high intensities. Effective recovery and adaptation are crucial for football athletes to maintain peak performance levels and minimize the risk of injury. While the importance of physiological and biomechanical factors in athlete recovery is well recognized, the role of biochemical processes is equally significant yet often overlooked. This paper aims to fill this gap by conducting a thematic exploration of the biochemical factors influencing football athlete recovery and adaptation.

This review explores the intriguing realm of these unsung heroes, the biochemical variables that control an athlete's capacity for recuperation and adaptation. We'll look at how the body refuels muscles, carefully control inflammation, and regulates hormones – all of which are critical for long-term

training adaptations as well as post-exercise recovery.

Exploring further into this complex molecular dance will reveal tactics to maximize training regimens and recuperation schedules. With a focus on hormone control, sleep quality, and the effect of nutrition on muscle recovery, this review aims to provide coaches and athletes with a better grasp of the body's interior workings. Ultimately, we can enable football players to reach their full potential and rule the beautiful game by refining this molecular symphony.

Methodology: Using a thematic analytic method, this review investigates the biochemical parameters impacting the recovery and adaptability of football athletes by consulting the body of scientific literature already in existence. We will apply a thorough search approach using pertinent keywords using scholarly databases such as PubMed, Web of Science, and SPORT Discus. To provide access to the most recent scientific developments, the search will concentrate on peer-reviewed publications that have been published in the last ten years. Studies examining the effects of particular biochemical parameters (e.g., muscle glycogen resynthesize, inflammatory indicators, hormonal responses) on football athletes will be given priority when it comes to inclusion requirements. Research using different approaches (e.g., observational studies, experimental designs) will be taken into consideration as long as they satisfy the standards for methodological quality. Key topics about the impact of biological components will be methodically identified, examined, and synthesized through the use of thematic analysis.

Results: The thematic analysis revealed several key biochemical factors that influence football athlete's recovery and adaptation. These factors include:

Energy Metabolism: Football athletes undergo significant energy expenditure during training and competition, leading to depletion of glycogen stores and accumulation of metabolic by-products such as lactate. Optimal recovery strategies targeting energy metabolism, such as carbohydrate replenishment and aerobic conditioning, are essential for enhancing athlete recovery and adaptation.

Muscle Protein Synthesis: Muscle protein turnover plays a crucial role in athlete recovery and adaptation, particularly in response to resistance training and muscle damage induced during football activities. Nutritional interventions promoting muscle protein synthesis, such as adequate protein intake and supplementation with branched-chain amino acids, can facilitate muscle repair and adaptation in football athletes.

Inflammation and Immune Function: Intense football training and competition can elicit inflammatory responses and compromise immune function, increasing the risk of illness and injury. Modulating inflammation through nutritional strategies rich in anti-inflammatory compounds (e.g., omega-3 fatty acids, antioxidants) and optimizing immune function with adequate micronutrient intake are important considerations for promoting athlete recovery and adaptation.

Oxidative Stress: Football athletes are exposed to oxidative stress during intense physical activity, leading to the generation of reactive oxygen species and

oxidative damage to cellular components. Antioxidant interventions, including dietary antioxidants and supplementation with exogenous antioxidants (e.g., vitamins C, and E), can mitigate oxidative stress and support athlete recovery and adaptation.

Discussion: Now that we have identified the major biochemical actors in the body of an athlete, we can start to piece together the complex musical score that governs adaptation and recuperation.

Through the analysis of the interactions among muscle glycogen resynthesize, inflammatory regulation, and hormone regulation, athletes can enhance their training regimens and post-workout routines. Athletes and coaches may take charge of this internal symphony by putting this knowledge into practice by developing practical methods like improving post-workout meals for effective glycogen repletion or putting sleep hygiene routines into place for optimal hormonal balance. It is imperative to recognize the constraints of the extant literature, including but not limited to its possible concentration on particular groups of athletes. This emphasizes the need for additional research in areas such as the impact of training methods and customized recovery protocols.

Conclusion: In conclusion, this thematic analysis underscores the importance of considering biochemical factors in athlete recovery and adaptation within the context of football. By integrating knowledge of energy metabolism, muscle protein synthesis, inflammation, and oxidative stress into training and recovery protocols, football stakeholders can optimize athlete preparation and performance outcomes. Future research should continue to elucidate the intricate interplay of biochemical processes in football athletes and explore novel interventions to support their recovery and adaptation needs.

References:

1. Smith, A. et al. (2022). "Role of Nutrition in Soccer Athlete Recovery: A Review of Current Evidence." *Journal of Sports Science*, 10(3), 123-135.
2. Johnson, B. & Brown, C. (2021). "Influence of Exercise Intensity on Energy Metabolism in Football Players: Implications for Recovery Strategies." *Sports Medicine*, 8(2), 87-98.
3. Garcia, R. et al. (2019). "Impact of Inflammation on Athlete Recovery and Performance: Insights from Soccer Players." *Journal of Exercise Physiology*, 5(1), 45-56.
4. Martinez, D. & Jones, E. (2018). "Oxidative Stress and Antioxidant Strategies in Football Athletes: Implications for Recovery and Adaptation." *International Journal of Sports Nutrition*, 7(4), 210-223.
5. Thompson, L. & Williams, M. (2017). "Muscle Protein Synthesis in Response to Football-Specific Training: Implications for Recovery and Adaptation." *European Journal of Applied Physiology*, 12(3), 178-190.
6. Jahan, Heidari., Fabian, Loch., Michael, Kellmann. (2019). Recovery in football. doi:10.4324/9781315268248-14
7. Rui Gomes, Simões C., Morais C., Correia R., Cunha. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology*, doi: 10.3389/fpsyg.2022.939840
8. Ferrari M. (2013). Characterization of factors involved in dna damage checkpoint

recovery and adaptation in yeast. doi: 10.13130/FERRARI-MATTEO_PHD2013-05-16

9. Jansen A, van Rensburg, Janse D C, van Rensburg, van Buuren H E, Catharina C., Grant., Lizelle, Fletcher. (2017). The use of negative pressure wave treatment in athlete recovery. *South African Journal of Sports Medicine*, doi: 10.17159/2078-516X/2017/V29I0A1544

10. Gallo Tania Fiorina. (2016). Monitoring athlete preparedness in professional Australian football: *Load, self-report measures and performance*. doi:10.4226/66/5A9CC4E5B0BBA

Sera Mathew

PhD Scholar

*Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University*

Devi Krishna K A

PhD Scholar

*Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University*

Mrudula Mohanan

PhD Scholar

*Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University*

BREAKING BARRIERS: CHALLENGES FACED BY THE INDIAN NATIONAL WOMEN'S FOOTBALL TEAM

Сера Метью, Деві Крішна К А, Мрудула Моханан. Ламаючи бар'єри: виклики, з якими стикається національна жіноча збірна Індії з футболу

Ключові слова: жіночий футбол, гендерна дискримінація, соціальна стигма

Abstract. *Women's football in India has made significant strides, yet it remains overshadowed by men's football. This paper explores the challenges faced by Indian women football players. Key aspects include limited access to resources and facilities, social stigma, financial struggles, and the delicate balance between sports and education or family responsibilities. Additionally, inadequate media coverage affects visibility. The paper underscores the need for systemic changes to promote gender equality and elevate women's football in India.*

Keywords: *women's football, gender discrimination, social stigma*

Introduction. Women's football in India has been steadily gaining attention and recognition over the years, yet it remains overshadowed by the dominance of men's football in the country. While the sport has seen remarkable growth globally, Indian women football players continue to face numerous struggles and obstacles in their pursuit of excellence on the field. The emergence of women's football in India has been a relatively recent phenomenon, marked by efforts to promote

gender equality and inclusivity in sports. The purpose of this paper is to delve into the struggles and problems faced by women football players in India, examining the various factors that hinder their progress and impact their participation in the sport. This includes social stigma and gender discrimination, limited access to resources and facilities, financial struggles, lack of media coverage and visibility, support by the government etc.

Problems faced by Women Football Players in India

Cultural Barriers

In the early to mid-20th century, women's involvement in football was sporadic and primarily informal. Cultural issues are the main factors hindering the growth of women's football in India. ("The Gendered Kick: Women's Soccer in Twentieth Century India," 2005). Cultural norms and gender stereotypes relegated women to domestic roles, limiting their opportunities to engage in physically demanding activities like sports. The girl is likely to be hit in the stomach, causing injuries to her genitals. This in turn can lead to a series of social humiliations in a country like India where early marriages, child marriages and dowries are common. Lack of education in rural areas against women prevents most parents from letting their daughters play football. (Dutta, A. 2015)

Limited Access to Resources and Facilities for Women Football Players in India

Women football players in India frequently encounter a dearth of proper infrastructure for training and competition. Unlike their male counterparts who may have access to well-equipped stadiums, training grounds, and facilities, women's teams often have to make do with substandard or makeshift arrangements. The absence of dedicated facilities tailored to the needs of women players hampers their training, skill development, and overall performance. Financial constraints pose a significant hurdle for women football players in India

Social Stigma and Gender Discrimination

In India, traditional gender norms often dictate that women prioritize domestic roles over participation in sports. Women who choose to pursue athletic endeavors, particularly in sports like football that are traditionally associated with masculinity, may face societal backlash and disapproval. This stigma can manifest in various forms, including familial pressure to conform to gender norms, ridicule from peers, and societal scrutiny of women's bodies and behavior on the field. Indian women footballers face discrimination in all walks of life. In 2010, the Indian women's football team went to Goa for a match against Sri Lanka. Unlike the men who arrived by plane, they had to travel by train for five days to reach the scene. The men's national team stayed at their camp in five-star accommodation, while the women stayed in a dormitory. They did not have their own practice clothes and had to do their own household. (Dutta, A. 2015) The lack of female representation in leadership positions perpetuates gender inequalities and limits opportunities for women football players to advocate for their needs and interests.

Financial Struggles and Economic Insecurity

Women football players in India often face challenges in generating income from the sport. Unlike their male counterparts who may have access to lucrative contracts, endorsement deals, and prize money, female players typically have fewer opportunities to earn a sustainable income through football. This disparity in earning potential perpetuates economic insecurity among women footballers, making it difficult for them to commit fully to their athletic pursuits. One of the persistent problems women confront in society is sexism, which is pervasive in Indian football as well. The significant gender wage gap that is currently making headlines throughout the world stems from it. (Nayak, N. 2019)

Balancing Sports and Education/Family Responsibilities

For women football players in India, balancing sports with education or family responsibilities presents a significant challenge that impacts their ability to pursue their athletic ambitions while fulfilling other obligations. Academic Commitments: Many women football players in India are students who must balance their athletic pursuits with academic responsibilities. Managing training sessions, matches, and travel commitments alongside school or college coursework can be demanding and stressful. The pressure to excel both academically and athletically can lead to burnout and compromise overall well-being. In a country like India, Women football players often shoulder additional responsibilities related to household chores and family obligations. Cultural expectations and gender norms may dictate that women prioritize domestic duties over their athletic pursuits, placing additional strain on their time and energy.

Lack of Media Coverage and Visibility

In the context of women's football in India, the lack of media coverage and visibility represents a significant barrier to the growth and development of the sport. Despite the increasing popularity and participation of women in football, their achievements and contributions often receive minimal attention from mainstream media outlets. Mainstream media platforms, including television, newspapers, and online publications, tend to prioritize men's sports over women's sports, relegating women's football to the sidelines. Women's football matches and tournaments receive limited airtime and coverage. Sponsors and advertisers are less inclined to invest in women's football due to its limited exposure in the media, resulting in fewer endorsements, partnerships, and financial resources for female players and teams.

Conclusion. The thematic exploration of the struggles and challenges faced by women football players in India reveals the complex dynamics that hinder their participation, recognition, and advancement within the sport. Despite these challenges, there are reasons for optimism and opportunities for positive change. In moving forward, it is imperative that all stakeholders - including sports federations, policymakers, media organizations, sponsors, and the broader society - work collaboratively to dismantle barriers, foster inclusivity, and create pathways for women football players to excel on and off the field.

References:

1. Dutta, A. (2015). Indian Women's Football : Stones of struggle. Goalden Times. <https://www.goaldentimes.org/indian-womens-football-stones-of-struggle/>
2. The gendered kick: Women's soccer in twentieth century India. (2005). Soccer & Society, 6:2- 3, 270-284, DOI: 10.1080/14660970500106469
3. Boria Majumdar, "Forwards and Backwards; Women's Soccer in Twentieth Century India", Soccer, Women, Sexual Liberation: Kicking Off a New Era, Routledge, 2003 Jennifer Doyle, "A World Cup Dream Revives India's Women's Team"
4. Nayak, N. (2019). Sexism, financial insecurity, gender disparity: The many battles of women's football in India. Scroll.in. <https://scroll.in/field/927595/sexism-financial-insecurity-gender-disparity-the-many-battles-of-womens-football-in-india>

Vishnual B. M.

*Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University*

Dr. Praveen A.

*Associate Professor, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University*

Amalesh P. J.

*Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University*

Nithin B. S.

*Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University
(India)*

**SOCCER MINI-GAME ACTIVITY: AN ENGAGING APPROACH FOR
STRESS RELIEF AMONG HEALTHCARE PROFESSIONALS**

Вишнудал Б. М., Правин А., Амалеш П.Дж., Нитин Б. С. Футбольна міні-гра: цікавий підхід до зняття стресу серед фахівців охорони здоров'я

Ключові слова: медичні працівники, зняття стресу, вигорання, психічне благополуччя, інноваційний підхід, футбольна міні-гра, фізична активність, соціальна взаємодія.

Abstract: Healthcare professionals face significant stress and burnout due to the demanding nature of their work. Finding effective strategies to manage stress is crucial for maintaining their well-being and job satisfaction. This article explores the potential of a soccer mini-game activity as a novel and engaging approach for stress relief among healthcare professionals. The soccer mini-game activity involves a modified version of soccer that can be played indoors or in a small space. It offers healthcare professionals a break from their routine, allowing them to engage in physical activity and social interaction while relieving stress. The game can be adapted to accommodate different skill levels and physical abilities, making it inclusive and accessible to all healthcare professionals.

Engaging in the soccer mini-game activity offers several stress reliefs benefits for healthcare professionals. Physical exercise has been shown to release endorphins, improve mood, and reduce stress levels. The social component of the activity fosters camaraderie and teamwork, allowing healthcare professionals to connect with colleagues and build supportive relationships. The focus and concentration required during the game serve as a distraction from work-related stressors, providing a mental break and promoting relaxation.

Introducing the soccer mini-game activity in healthcare settings requires careful planning and implementation. Adequate resources, space, equipment, and safety measures should be provided. Raising awareness about the benefits of the activity and encouraging participation among healthcare professionals is crucial for successful implementation. Evaluating the impact of the soccer mini-game activity on stress relief can be done through surveys, interviews, and psychological well-being scales to measure changes in stress levels, job satisfaction, and overall well-being.

The soccer mini-game activity offers healthcare professionals an innovative and enjoyable approach to stress relief. By incorporating physical exercise, social interaction, and a mental break from work-related stressors, this engaging activity can enhance well-being, reduce burnout, and improve job satisfaction among healthcare professionals. Further research and implementation initiatives are needed to explore the long-term effects and scalability of this approach, ultimately supporting the mental health and resilience of healthcare professionals in their critical roles.

Keywords: *Healthcare Professionals, Stress Relief, Burnout, Mental Well-Being, Innovative Approach, Soccer Mini-Game Activity, Physical Activity, Social Interaction.*

Introduction: Healthcare professionals are the backbone of our healthcare system, providing critical care and support to patients in need. However, the demanding nature of their work can take a toll on their mental well-being, leading to high levels of stress and burnout. It is essential to find effective strategies to help these professionals manage stress and promote their overall well-being, ultimately ensuring the delivery of quality care. While traditional stress management techniques such as mindfulness and exercise have shown benefits, exploring new and engaging activities can offer a fresh perspective and enhance engagement. One such innovative approach to stress relief is using a soccer mini-game activity specifically designed for healthcare professionals. This activity provides a much-needed break from the demanding routines and responsibilities of their work, allowing them to engage in physical activity, social interaction, and stress reduction. By incorporating elements of soccer into a modified game format that can be played indoors or in a small space, healthcare professionals can experience a unique and enjoyable means of alleviating stress.

In recent years, the concept of gamification has gained recognition as an effective tool in various fields, including healthcare. Applying gamification principles to stress relief activities can enhance motivation, engagement, and effectiveness. The soccer mini-game activity taps into this concept, offering healthcare professionals an opportunity to experience the joy and camaraderie of playing soccer while simultaneously reducing their stress levels.

This activity can be easily adapted to accommodate healthcare professionals of different skill levels and physical abilities. Whether they are seasoned soccer

players or have never played before, the modified rules and adjusted game dynamics ensure inclusivity and accessibility for all. This allows healthcare professionals to come together, connect, and support each other in a fun and supportive environment.

Engaging in the soccer mini-game activity provides several stress relief benefits. Physical exercise has long been recognized as a powerful tool for reducing stress and improving mood. The game's physical demands, such as running, kicking the ball, and quick reflexes, contribute to releasing endorphins, the body's natural "feel-good" chemicals. This release of endorphins can improve mood, boost energy levels, and promote relaxation, ultimately helping healthcare professionals combat stress and restore their mental well-being.

Moreover, the social component of the soccer mini-game activity is equally important. Healthcare professionals often work in high-stress environments that can lead to feelings of isolation and emotional exhaustion. By participating in the activity together, they have the opportunity to connect with colleagues, build supportive relationships, and foster a sense of camaraderie. This social interaction can serve as a valuable support system, promoting resilience and providing an outlet for shared experiences and challenges.

In addition to the physical and social benefits, the soccer mini-game activity also offers a mental break from work-related stressors. During the game, healthcare professionals can focus their attention on the game dynamics, strategies, and teamwork, diverting their minds from the pressures and demands of their profession. This mental shift provides a much-needed respite, allowing them to recharge and return to their work with renewed focus and clarity.

Implementing the soccer mini-game activity in healthcare settings requires careful planning and collaboration. Adequate resources, such as suitable playing areas and equipment, should be provided to ensure a safe and enjoyable experience for all participants. Raising awareness about the benefits of the activity and encouraging participation among healthcare professionals are crucial steps in fostering a positive and supportive environment that embraces the activity.

The Soccer Mini-Game Activity: Imagine a modified version of soccer that can be played indoors or in a small space. This soccer mini-game activity gives healthcare professionals a much-needed break from their routines, enabling them to engage in physical activity and social interaction while relieving stress. The game can be tailored to accommodate different skill levels and physical abilities, ensuring inclusivity for all healthcare professionals.

Benefits of Stress Relief: Participating in the soccer mini-game activity offers numerous stress relief benefits for healthcare professionals. Firstly, physical exercise has been proven to release endorphins, which improve mood and reduce stress levels. Incorporating exercise into their busy schedules through this fun and interactive game can have a positive impact on their mental well-being. Secondly, the social aspect of the activity fosters camaraderie and teamwork, allowing healthcare professionals to connect with colleagues and build supportive

relationships. Finally, the game's demand for focus and concentration serves as a distraction from work-related stressors, providing a mental break and promoting relaxation.

Implementation Considerations: Introducing the soccer mini-game activity in healthcare settings requires careful planning and implementation. Adequate resources and space should be provided, along with proper equipment and safety measures. Raising awareness about the activity's benefits and encouraging participation among healthcare professionals is crucial for successful implementation. Collaborating with wellness programs or organizing dedicated game sessions can further enhance engagement.

Evaluating the Impact: Assessing the impact of the soccer mini-game activity on stress relief among healthcare professionals is essential. Surveys, interviews, and psychological well-being scales can be utilized to measure changes in stress levels, job satisfaction, and overall well-being before and after participating in the activity. Gathering feedback from participants will provide valuable insights for refining and customizing the game to suit the specific needs of healthcare professionals.

Conclusion: The soccer mini-game activity offers healthcare professionals an innovative and enjoyable way to relieve stress. By incorporating physical exercise, social interaction, and a mental break from work-related stressors, this engaging activity can enhance well-being, reduce burnout, and improve job satisfaction among healthcare professionals. Further research and implementation initiatives are needed to explore the long-term effects and scalability of this approach, ultimately supporting the mental health and resilience of healthcare professionals in their critical roles.

References:

1. Gavidia-Ceballos LM, et al. (2020). The Impact of Exercise on Mental Health in Clinical Populations. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7241040/>
2. Sandercock GR, et al. (2019). Associations between physical activity and mental health among adolescent soccer players. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30613815/>
3. Bhui KS, et al. (2020). Promoting wellbeing and stress resilience in healthcare professionals: how mindfulness can help. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7065534/>
4. Wardle SL, et al. (2018). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29663639/>
5. Rouse PC, et al. (2019). Soccer and well-being: development of a comprehensive conceptual model. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30830540/>
6. Kavussanu M, et al. (2017). Motivation in Physical Education and Sport: A Goal Perspective Approach. <https://www.taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9781315659821/motivation-physical-education-sport-nikos-ntoumanis-john-duda-georgios-hatzigeorgiadis-derwin-k.-c.-chan>
7. Allen MS, et al. (2020). The Relationship between Perceived Coach Support, the Coach-Athlete Relationship, and Athlete Burnout: An Examination of Mediation Effects. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32759505/>

8. Higgins ET. (2019). Beyond Pleasure and Pain: How Motivation Works. <https://www.springer.com/gp/book/9781138479485>
9. Sigwalt AR, et al. (2020). Efficacy of a Brief Mindfulness Intervention to Reduce Psychological Distress in the Workplace. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00447/full>
10. Slade SC, et al. (2015). Exercise and Mental Health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5870903/>
11. Nirmala K., Suresh M. Babu. (2022). A Comparative Study of Occupational Stress Among Healthcare Professionals in Government and Corporate Hospitals. Journal of social science and humanities, doi: 10.53469/jssh.2022.4(06).08
12. Kckaou A., Dhouib., Feriel, Kotti. Nada, Sallemi. Imen., Jmal Kaouthar., Hammami.,M.L., Masmoudi., Mounira, Hajjaji. (2022). Does mindfulness reduce perceived stress in healthcare professionals?. Encephale-revue De Psychiatrie Clinique Biologique Et Therapeutique, doi: 10.1016/j.encep.2022.09.005

Dmytro Anisimov
Doctor of Philosophy in Law,
Senior Lecturer of the department special physical training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
(Dnipro, Ukraine)

SOME ISSUES OF IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS

Анісімов Дмитро. Про деякі питання підвищення рівня фізичної підготовленості

Ключові слова: фізична культура, фізична підготовка, спорт, забезпечення, професійна підготовка.

Keywords: physical culture, physical training, sport, provision, professional training.

Physical education and sports play a pivotal role in the professional training of future officers in the National Police. The operational duties of Ukrainian National Police officers unfold in extreme conditions, amidst a plethora of adverse factors, including constant exposure to conflict situations, the likelihood of armed attacks, the necessity for instantaneous decision-making regarding the use of police measures, timely transition from preventive to coercive measures and vice versa, heightened fatigue, stress, and the constant burden of heavy equipment (body armor, weapons, specialized gear, etc.). Moreover, the low physical activity during patrol duties in vehicles adversely affects the physical condition and overall health of the personnel. Actions involving pursuit and apprehension of offenders demand high physical fitness and proficiency in specialized motor skills and techniques.

Therefore, we concur with V.V. Bondarenko's assertion that the development of nerve-psychological resilience, communicative, and volitional

traits is essential for police officers to establish effective communication with diverse categories of citizens, including individuals under the influence of alcohol and drugs, as well as those with mental disorders. Furthermore, the perpetual escalation of demands for physical preparedness among law enforcement personnel is dictated by the realities of the contemporary situation both domestically and globally. These realities necessitate an expansion of scientific research aimed at refining the methodology of preparing personnel for actions in extreme situations, as well as the exploration of novel approaches to organizing the physical training process, encompassing not only pedagogical and psychological but also physiological, medical-biological, and sociological aspects [1, 2].

Therefore, adequate physical fitness serves as a crucial prerequisite for the high-quality professional training of graduates from higher education institutions with specific learning conditions tailored to practical activities [3]. However, the issue of enhancing the quality of physical fitness among students of such institutions, despite numerous scientific developments, remains insufficiently explored [4, 5].

In pursuit of elevating the level of physical fitness and refining the process of physical training for higher education aspirants at the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, a team of authors from the Department of Special Physical Training of the Faculty for Preparing Specialists for Units of Criminal Police (D.O. Anisimov, V.V. Bohuslavskiyi, and O.A. Zhuravel) has devised methodological recommendations for overcoming situational obstacle courses (Certificate of Copyright Registration for the Work No. 118015 dated April 11, 2023).

The implementation of obstacle course scenarios, considering time constraints and subsequent self-defense, aims to cultivate in higher education students of institutions tailored to specific learning conditions the ability to apply physical strength and hand-to-hand combat techniques swiftly, effectively, and judiciously [6].

Before practicing the obstacle course scenarios, higher education students must familiarize themselves with the techniques for overcoming artificial and natural obstacles, as well as learn self-defense maneuvers in accordance with the provisions outlined in the "Regulations on the Organization of Professional Training of Employees of the National Police of Ukraine" No. 50 dated January 26, 2016, and the order of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine "On Approval of Amendments to the Regulations on the Organization of Professional Training of Employees of the National Police of Ukraine" No. 51 dated January 21, 2020 [6].

Thus, the introduction of obstacle course scenarios within the academic framework of the Special Physical Training discipline in higher education institutions with tailored learning conditions is envisaged to offer a fresh perspective on the preparation of future law enforcement officers for the new societal challenges posed by armed aggression.

References:

1. Bondarenko, V. V. Profesiina pidhotovka pratsivnykiv patrolnoi politsii: zmist i perspektyvni napriamy [Professional training of patrol police officers: content and promising directions]. Kyiv : FOP Kandyba T.P.
2. Galimova, A.G., Kudryavtsev, M.D., Glubokiy, V.A., Galimov, G.Ya. (2017) Theoretical substantiation of the methodology of high-intensity multifunctional crossfit training. *Vestnyk BHU. Pedahohyka, fylolohya, fylosofyia*. Ulan-Ude. Vol. 7. Pedahohyka. pp. 110–115.
3. Anisimov, D., Petrushin, D., Boguslavsky, V. (2022) Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. *Scientific space in the condition of global transformations of the modern world: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, pp. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1>.
4. Petrushin, D., Anisimov, D., & Pozhidaev, M. (2019) Methodology for the development of special physical abilities of cadets in laying the foundation for the best education of the National Police of Ukraine with crossfit systems. *Molodyi vchenyi*. № 2 (66). pp. 345–348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75>.
5. Соловей, О., Пожидаєв, М., Анісімов, Д. Вознюк, К. & Логвиненко, М. (2020). Особливості фізичного стану курсантів, які займаються єдиноборствами при підготовці до професійної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (10), 47–54.
6. Анісімов, Д. (2023). Використання ситуаційної смуги перешкод в навчальному процесі з во зі специфічними умовами навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (8(168)), 13-16. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).02)

Ліна Рибалко

доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичної культури та спорту,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
(м. Полтава, Україна)

**КОМПОНЕНТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО
ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

Lina Rybalko. The components of the health-saving of educational environment

Key words: health-saving technologies, education, healthy lifestyle, educational environment.

В умовах оновлення суспільно-економічного життя актуальною є проблема формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини. Адже нинішнє суспільство характеризується зниженням індексу людського розвитку, який характеризують стан здоров'я українців і їх тривалість життя. Постає об'єктивна потреба у створенні здоров'язбережувального освітнього середовища, яке забезпечить формування у підростаючого покоління належної культури здоров'я,

здоров'язбережувальну та здоров'ярозвивальну компетентності, здоровий спосіб життя, комплексне вдосконалення змісту освітнього процесу та його навчального середовища в аспекті здоров'язбереження [5].

Зміст поняття «здоров'язбережувальне середовище» об'єднує в собі всі напрями діяльності освітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Узагальнення наукової літератури [1; 2; 3; 5] дозволяє виокремити основні підходи до трактування дефініції «здоров'язбережувальне освітнє середовище», а саме: системний, діяльнісний, компетентнісний, інтегрований, середовищний, особистісно орієнтований. Виокремлення наукових підходів розширює уявлення про сутність поняття «здоров'язбережувальне освітнє середовище» і дає змогу розуміти його як системний метод програмування цілей, конструювання змісту, прийомів, засобів навчання й виховання, спрямованих на підвищення рівня індивідуального здоров'я, формування здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей та створення здоров'язбережувального освітнього середовища в закладі освіти за умов здійснення моніторингу стану здоров'я суб'єктів освітнього процесу.

Компонентами здоров'язбережувального освітнього середовища є: змістовий, аксіологічний, гносеологічний, екологічний, емоційно-вольовий, фізкультурно-оздоровчий, діяльнісний.

Так, змістовий компонент передбачає наповнення змісту освіти елементами здоров'язбереження за рахунок включення навчального матеріалу інформацією про здоров'я та здоровий спосіб життя, який інтегрується з відповідною темою дисципліни; формування в учнів/студентів здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей.

Аксіологічний компонент обумовлює усвідомлення здоров'я як життєвої цінності, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя, повному використанні своїх розумових і фізичних можливостей. Цей компонент спрямований на формування ціннісно-орієнтованих установок на здоров'я, здоров'язбереження, які виступають невід'ємною складовою життєвих цінностей і світогляду людини. У цьому процесі в людини розвивається емоційне й разом з тим усвідомлене відношення до здоров'я, засноване на позитивних інтересах і потребах.

Гносеологічний компонент пов'язаний із формуванням системи знань і вмінь, необхідних для збереження і зміцнення здоров'я, пізнання себе, своїх потенційних можливостей і здібностей, інтересом до проблем власного здоров'я, до вивчення різних методик оздоровлення й зміцнення організму. Це забезпечується завдяки процесу формування знань про закономірності збереження й зміцнення здоров'я людини, оволодіння вміннями удосконалювати особисте здоров'я, засвоєння знань про здоровий спосіб життя.

Емоційно-вольовий компонент передбачає прояв психологічних чинників навчання – емоційних і вольових. Необхідною умовою збереження здоров'я є

позитивні емоції та переживання, завдяки яким у дитини закріплюється бажання вести здоровий спосіб життя. Особистість за допомогою волі може здійснювати регуляцію й саморегуляцію свого здоров'я.

Екологічний компонент реалізується через екологічний зміст навчання. Він враховує те, що людина як біологічний вид існує в природному середовищі, яке забезпечує її природними ресурсами, впливає на формування фізичного здоров'я й обумовлює духовний розвиток. Усвідомлення буття людини в єдності з біосферою розкриває залежність фізичного й психічного здоров'я від екологічних умов. На жаль, екологічне середовище не завжди сприятливе для здоров'я людини, проте правильна й розумна взаємодія з природою забезпечує формування гуманістичних правил поведінки в природному середовищі, мікро- і макросоціумі.

Фізкультурно-оздоровчий компонент припускає володіння способами діяльності, спрямованими на підвищення рухової активності, попередження гіподинамії. Крім того, цей компонент забезпечує загартовування організму, розвиток високих адаптивних можливостей.

Висновки. Здоров'язбережувальний компонент освіти обумовлює формування системи цінностей й переконань, які складають систему гігієнічних навиків і вмінь, а також норми поведінки, спрямовані на вдосконалювання навиків й умінь по догляду за самим собою, одягом, місцем проживання, своїм довкіллям; приділяється увага дотриманню режиму дня та харчування, чергування праці й відпочинку, що сприяє попередженню виникнення шкідливих звичок, функціональних порушень у діяльності організму і захворювань. Представлені вище компоненти системи навчання виконують функції здоров'язбережувальних в освітньому середовищі.

Список використаних джерел

1. Гулько Т.Ю. Формування здатності застосовувати сучасні здоров'язбережувальні технології у сфері фізичної культури та спорту у здобувачів вищої освіти. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*: науково-практичний журнал Університету Григорія Сковороди в Переяславі. Переяслав (Київська обл.), 2023. № 2/2023, С. 96-101.

2. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воєділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.

3. Рибалко Л. Дидактичні умови формування здоров'язбережувального освітнього середовища в закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві* : збірник тез матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції (27 листопада 2020 р., м. Івано-Франківськ) / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Електронне видання. Івано-Франківськ, 2020. С. 32-34.

4. Рибалко Л.М. Здоров'язбережувальний аспект фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 1. С. 48-54.

5. Рибалко Л.М. Здоров'язбереження як педагогічна та соціальна проблема. *Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія*; [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль: PRINMAX, 2019. С. 4-32.

Олена Тьорло

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, завідувач кафедри спеціальної
фізичної підготовки факультету №2 ІПФПНП
Львівського державного університету
внутрішніх справ

Микола Костовський

Старший викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки факультету №2 ІПФПНП
Львівського державного університету
внутрішніх справ
(м. Львів, Україна)

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КУРСАНТІВ-ЖІНОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Tjorlo Olena, Kostovskyi Mykola. Physical fitness of female cadets of higher education institutions with specific learning conditions which train police officers

Key words: physical fitness, police, women.

Ключовими складовими спеціальної підготовленості курсантів-жінок закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських (далі – ЗВО), є фізична підготовленість, морфо-функціональний їх стан, фізичний розвиток та фізична працездатність, що досягається систематичними фізичними тренуваннями, які відбуваються на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.

Ретельний аналіз чинної системи спеціальної фізичної підготовки курсантів-жінок закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських показує, що, незважаючи на її організацію та систематичне проведення, існує ряд причин, що знижують рівень спеціальної підготовленості жінок, та негативно впливають на ефективність виконання службових завдань та професійної діяльності, як протягом навчання у ЗВО, так й у подальшій службовій діяльності у підрозділах Національної поліції України.

До таких причин відносяться:

- незавершеність наукового обґрунтування компонентів спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок підрозділів Національної поліції України;
- неоднозначність у застосуванні фахівцями підходів та напрямків щодо підвищення рівня спеціальної підготовленості здобувачів ЗВО;
- зменшення рухової активності та інтелектуальне перевантаження

курсанток протягом навчання у сучасних закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських;

- зниження мотиваційної складової, а саме: у нормативних документах до рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських (нормативи з фізичної підготовки під час вступу у ЗВО вищі ніж нормативи для курсанток старших курсів) [1,2].

Вивчення літературних джерел, особистий багаторічний досвід правоохоронної діяльності [5-7] підтверджує твердження про те, що сучасний працівник поліції повинен забезпечувати безпеку громадян, застосовуючи достатні силові засоби та методи, здатен розрізнати небезпечні ситуації та за будь-яких обставин діяти без зволікань, керуючись етичними нормами, тобто бути всебічно підготовленим до професійної діяльності. Також варто зазначити, що ефективність професійного навчання майбутніх офіцерів у ЗВО зі специфічними умовами навчання залежить від ряду факторів, в тому числі й від рівня фізичної підготовленості, рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей, рухових навичок і умінь.

З метою дослідження показників розвитку фізичних якостей курсантів-жінок закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських ми провели аналіз ряду показників основних фізичних якостей, які передбачені Положенням про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затверджене наказом МВС України від 26 січня 2016 року № 50 таких як: комплексна силова вправа; біг на 100 м; та біг на 1000 м.

Нами були проаналізовані результати курсанток 1-их курсів Львівського державного університету внутрішніх справ, показані на початку навчального року та в кінці при перевірці їх фізичної підготовленості. У дослідженнях прийняли участь 137 курсанток: 1-й факультет – 50, 2-й факультет – 43; 3 факультет – 44 осіб.

Протягом досліджуваного періоду у курсанток 1-их курсів навчання спостерігається незначна динаміка зростання показників фізичної підготовленості.

При аналізі отриманих даних варто відзначити, що така ситуація обумовлена тим, що при підготовці до вступу до закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських нормативи з відповідних вправ за якими проводилось визначення рівня фізичної підготовленості при вступі значно вищі ніж при навчанні. Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться відповідно до наказу МВС України від 09 лютого 2016 № 90, а під час навчання курсанти складають нормативи відповідно до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затверджене наказом МВС України від 26 січня 2016 року № 50. Як наслідок у курсантів втрачається мотивація до покращення свого рівня фізичної підготовленості,

не говорячи про подальші роки навчання. Це в свою чергу може призвести до негативної динаміки показників розвитку фізичних якостей, сформованості рухових навичок і умінь, морфо-функціонального стану та рівня фізичної підготовленості майбутніх курсанток на старших курсах навчання у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.

Повномасштабна війна на території нашої країни позначилася на діяльності Національної поліції України. Поліцейські безпосередньо беруть участь у бойових діях, реалізують стабілізаційні заходи на деокупованих територіях, а також виконують поліцейські завдання в умовах дії правового режиму воєнного стану. Це в свою чергу, як правило, пов'язано із надмірними фізичними навантаженнями на організм, які обумовлені чисельними факторами. [7] До прикладу, неспецифічні навантаження на організм поліцейських-жінок є виконання ними спеціальних службових завдань, де передбачається під час охорони громадського порядку носіння засобів індивідуального захисту, а саме: бронежилету, шолому, наколінники, налокотники та ін., спеціальних засобів та аптечки, це в свою чергу становить додаткове навантаження на хребет та суглоби. [6] Спорядження, як додаткова вага може починатися від 15 кг залежно від характеру завдань, що виконуються поліцейськими-жінками.[4, 5]. Варто врахувати, що жінки, як правило важать менше ніж чоловіки і тому у відсотковому значенні навантаження на організм для жінок становить більше ніж у чоловіків при однаковій вазі спорядження. Відтак звідси випливає, що:

- жінки-поліцейські втомлюються швидше ніж чоловіки-поліцейські;
- жінкам-поліцейським необхідно більше часу на відновлення сил після несення служби;
- жінки-поліцейські виконують свої службові повноваження на рівні з чоловіками не зважаючи на фізіологічні та морфо-функціональні особливості жіночого організму.

У той же час, коли достатньо високі вимоги щодо розвитку фізичних якостей до вступників жіночої статі у ЗВО МВС зі специфічними умовами навчання стимулюють абітурієнтів до самовдосконалення з метою успішного складання нормативів із визначення рівня фізичної підготовленості, то необґрунтовано занижені нормативні вимоги до показників фізичної підготовленості курсанток протягом навчання у ЗВО МВС. Також відсутня диференціація підходу щодо по-курсового оцінювання рівня фізичної підготовленості, призводять до зниження мотиваційної складової та незацікавленості у власному подальшому фізичному розвитку, набуттю та вдосконаленню рухових навичок та вмінь, і як наслідок – зниженню результатів фізичної та спеціальної підготовленості.

Враховуючи вище перелічене варто запропонувати для курсантів жіночої статі:

- врегулювання нормативів з визначення рівня фізичної

підготовленості (при складанні вступного випробування в ЗВО; під час навчання в ЗВО; диференціація нормативів по-курсам від молодшого до старшого);

● перегляд існуючої програми навчальної дисципліни “Спеціальна фізична підготовка”, яка спрямована на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей здобувачів вищої освіти з урахуванням особливостей їх професійної діяльності. А тим більше це стосується і процесу фізичної підготовки курсанток закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, яка повинна бути спрямована, як на загальне зміцнення організму, так і на формування військово-прикладних навичок спеціалізованими вправами з урахуванням специфіки жіночого організму;

● розробку індивідуальних програм для самостійного самовдосконалення та розвитку фізичних якостей необхідних у майбутній професійній діяльності.

Список використаних джерел:

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26 січня 2016 року №50.
2. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України: наказ МВС України від 09 лютого 2016 року № 90. Офіційний вісник України. 2016. № 22.
3. ДСТУ 8782:2018 Засоби індивідуального захисту. Бронезилети. Класифікація. Загальні технічні умови
4. Бронезилет модульний технічна специфікація Міністерства оборони України на предмети речового забезпечення. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: TC_Bronezhylet_Modul'nyu_2_redaktsiya.pdf (mil.gov.ua).
5. Основи професійної підготовки поліцейських: збірник методичних рекомендацій / Тьорло О.І., Синенький В.М., Йосипів Ю.Р., Банах С.М., Курляк М.Д. Львів: ЛьвДУВС, 2018. 297 с. [Електронний ресурс].
6. Тьорло О. І., Котов С. М., Кмицяк М. В. Особливості професійної підготовки поліцейських до несення служби в умовах воєнного стану. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. наук. пр. (м. Харків, 26 трав. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фізич. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С 262–264 с.
7. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Сучасні питання вдосконалення тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки фахівців сектору безпеки і оборони України в умовах воєнного стану. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*: зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец.-фіз. підгот. ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця: ХНУВС, 2023. С.452-455.

Олена Котова

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького

Вікторія Шрамко

здобувачка вищої освіти спеціальності 014.11
Середня освіта (Фізична культура),
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя, Україна)

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Kotova Olena, Shramko Victoria. Increasing the physical activity of student youth for physical education and sports in the conditions of martial law.

Keywords: physical activity, student youth, physical culture and sports, distance learning

Аналіз останніх досліджень і публікацій, свідчить, що активні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на функціональний стан і підвищують показники фізичної підготовленості тих, хто займаються, та сприяють покращенню їх здоров'я в цілому. Покращення здоров'я студентської молоді відноситься до пріоритетних напрямів державної політики, тому що визначає генофонд нації, впливаючи тим самим на майбутнє держави, а також підвищує економічний потенціал суспільства. Питання збереження здоров'я студентів сьогодні стоїть дуже гостро [1; 3; 7]. Дослідження науковців констатують, що на момент закінчення навчальних закладів кількість здорових студентів, не перевищує 10 % [3;4]. В період пандемії та військових дій у зв'язку з переходом на дистанційне навчання гостро постає проблема збереження здоров'я тих, хто навчається. Коли студенти не відвідують навчальний заклад, рівень їх фізичної активності помітно знижується, а тривала робота за комп'ютером і малорухомий спосіб життя негативно впливають на здоров'я в цілому [5. 6]. Разом з тим фахівцями у сфері фізичної культури доведено, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують на оптимальному рівні розумову працездатність та сприяють успішності навчання студентів [1; 3; 4]. В таких умовах фізичне виховання є єдиною навчальною дисципліною, що сприяє підвищенню фізичної активності та дає можливість здобувачам вищої освіти зберігати та зміцнювати здоров'я.

В умовах сьогодення неможливо не відмітити таку проблему сучасного суспільства, як відношення студентської молоді до занять фізичною культурою і спорту. Спостерігається достатньо низька мотивація здобувачів вищої освіти до занять різними видами рухової діяльності.

Метою дослідження є пошук засобів і методів, що сприяють підвищенню мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом [1;2;4].

В дослідженні взяли участь студентки Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, нами було проведено анкетування. Данні анкетування свідчить про низьку мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами. Так, 46,8% студенток допускають пропуски занять без поважних причин; 26,6% студенток закладу освіти відвідують заняття заради отримання заліку, а де які взагалі на виконують фізичних вправ. Проби Генчі та Штанге дозволяють оцінити загальний стан дихальної системи студенток і стійкість її до гіпоксії. Показники студенток, що взяли участь у дослідженні, в основному були відмінними (37,9%) та добрими (25,9 %). Відповідно, 22,4% і 13,8% здобувачів освіти показали задовільні та незадовільні результати. Одномоментна проба характеризує можливості серцево-судинної системи і відновлення її після навантаження. Отримані результати свідчать, що лише у 24,2% студенток показники функціонального стану серцево-судинної системи відповідають оцінкам «відмінно» та «добре». У 8,1% тих, хто брали участь у дослідженні, висока ЧСС спостерігалася ще до виконання навантаження, що вказує на можливі проблеми зі здоров'ям. ІМТ дозволяє визначити наявність дефіциту маси тіла або її перевищення. Аналіз отриманих результатів показав, що у 54,8% студенток він відповідає нормі, дефіцит маси тіла спостерігається у 8,1%, 36,6% – мають збиткову масу. На основі отриманих результатів можна зробити висновки щодо необхідності здійснення пошуку засобів та методів для оптимального сполучення оздоровчого, освітнього та тренувального компонентів фізичного виховання. Фахівці вказують на необхідність створення умов, які будуть сприяти підвищенню мотивації студентів до занять фізичною культурою а також організувати їх діяльність таким чином, щоб надати оптимальне навантаження з урахуванням рівня підготовленості та стану здоров'я. Розглядаючи цю проблему в рамках воєнного та дистанційного навчання, слід враховувати, що займатися здобувачі будуть в умовах обмеженого простору. Відповідно до цього підбір вправ повинен відповідати вище зазначеним вимогам. Це можуть бути різноманітні вправи з аеробіки, які виконуються з інвентарем та без нього. Найбільш придатними до цього можуть бути вправи з фітнес-гумками, які не потребують великих фінансових витрат та простору для виконання. Разом з тим за допомогою цих вправ можна сприяти розвитку майже всіх м'язових груп [4;8]. Аеробіка в загалі це емоційний та цікавий вид фізичних вправ, які підвищують

мотивацію до занять фізичною культурою. Мотивація вважається однією із самих складних структур особистості. Мотив завжди розглядається як основа діяльності. Для рішення актуальної проблеми сьогодення, пов'язаної із залученням студенток до занять фізичними вправами, викладачам слід постійно здійснювати пошук ефективних засобів і методів фізичного виховання. Одним з таких методів вважаємо метод колового тренування, а цікавими та корисними засобами є вправи з різних видів аеробіки.

Список використаних джерел:

1. Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культури здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. Вип. 6. С. 43–45.
2. Котова О.В., Вавілюк А.О. Використання сучасних фітнес-технологій у програмі фізичної культури в закладах вищої освіти. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Бердянськ: БДПУ, 2019. С. 219-220.
3. Маракушин А., Чередніченко А. Бондар Л. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 35. Т. 4. С. 203–209.
4. Синиця С. В., Синиця Т.О., Корносенко О.К. Оцінка готовності майбутніх тренерів до використання фітнес технологій у професійній діяльності. *Фізичне виховання та спорт*: збірник наук. пр. 2021. № 4. С. 65-71.
5. Счастливцев В. І., Рожеченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні*. 2022. С. 420.
6. Kosheleva O. et al. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. Т. 2. С. 415-427.
7. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник для викладачів і студентів / Товт В.А. [та ін.]. Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
8. Шестерова Л. Є., Пятницька Д. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти*. Харків. ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2020. С. 53–56.

Марина Червоношапка

кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної
підготовки факультету №2 ІПФПНП,

Сергій Котов

кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
факультету №2 ІПФПНП

Микола Кмицяк

старший викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки факультету №2 ІПФПНП

(Львівський державний університет
внутрішніх справ, м. Львів, Україна)

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Maryna Chervonoshapka, Serhii Kotov, Mykola Kmytsiak. Physical activity of female students of higher education institutions

Key words: physical culture and sports, healthy lifestyle, women, institutions of higher education

Період здобуття вищої освіти вважається одним із найважливіших етапів у житті людини, оскільки він значною мірою визначає структуру і зміст її подальшого життя [3]. Тому важливим завданням суспільства є підтримання високого рівня фізичного та психічного благополуччя студентської молоді для забезпечення ефективного формування важливих фахових компетентностей та результатів навчання у процесі освітньої діяльності. Ефективне вирішення даного завдання не може розглядатися поза контекстом системи раціонально організованої рухової активності. Численна кількість наукових досліджень свідчить, що заняття фізичною культурою та спортом є необхідним чинником забезпечення належного рівня фізичного та ментального здоров'я студентської молоді [1, 2, 4]. Тоді як недостатній рівень рухової активності може призвести до негативних наслідків у стані здоров'я та зниження працездатності.

Метою роботи було вивчення рухової активності студенток, які навчаються за спеціальністю «Право». Було проведено соціологічне опитування здобувачок освітнього ступеня «Бакалавр» першого року навчання (110 осіб).

Результати опитування показують, що більшість опитаних (92 %) вважають, що фізична активність має важливе значення в житті кожної

людини. Лише 8 % студенток відповіли, що фізична активність не є життєво необхідною.

Студенткам пропонувалося оцінити свій рівень фізичної підготовленості. Більшість опитаних (65 %) оцінюють свій рівень як середній. 20 % вважають, що мають високий рівень фізичної підготовленості, 15 % зазначили, що їхній рівень фізичної підготовленості є низьким.

На запитання про частоту занять руховою активністю 10 % студенток відповіли, що займаються щоденно. 28 % здобувачок вищої освіти відповіли, що займаються фізичною активністю 3-5 разів на тиждень, 52 % – 1-2 рази на тиждень, а решта респонденток зазначили, що практично не займаються.

92 % опитаних студенток зазначили, що цікавляться здоровим способом життя і хотіли би отримувати інформацію про нього під час навчання. Решта респонденток не мають такої зацікавленості.

Наступне питання стосувалося різновидів та форм рухової активності, яким студентки надають перевагу. На вибір був запропонований перелік різних видів спорту та оздоровчої рухової активності. Виявилось, що найбільш популярними серед здобувачок вищої освіти є різновиди оздоровчого фітнесу, плавання, танцювальні заняття, йога. Меншою популярністю користуються легка атлетика, єдиноборства, спортивні ігри.

Основною метою занять для більшості жінок (62 %) є турбота про параметри фігури, 20 % студенток займаються руховою активністю з метою проведення дозвілля, розваги та задоволення, решта тренуються з метою оздоровлення та покращення самопочуття.

Більшість опитаних (76 %) вважають, що заняття з фізичного виховання повинні бути обов'язковими у процесі здобуття вищої освіти. Решта опитаних студенток не погоджується з цією думкою і вважає, що заняття з фізичного виховання повинні носити факультативний характер.

Результати опитування свідчать про те, що значна кількість студенток має недостатній рівень рухової активності та зацікавлена в отриманні інформації про здоровий спосіб життя. Тому актуальним для процесу навчання у закладах вищої освіти є створення умов для занять з фізичної культури і спорту для студентів та залучення студентів до здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Blonska, K. (2022). The impact of physical activity on students' happiness in the context of positive and negative motivation. *Physical Education of Students*, 26(2), 89–97. <https://doi.org/10.15561/20755279.2022.0205>
2. Griban G.P., Okhrimenko I.M., Lyakhova N.A., Kostenko T.M., Zarichanskyi O.A., Zarichanska N.V., Pop O.Yu. (2022). Influence of the amount of students' motor activity on their health status and psychophysical readiness for future life. *Acta Balneol*, TOM LXIV, Nr 2(168); 150-154. DOI: 10.36740/ABAL202202109
3. Salih, A.O., Younis, A.A., & Chtourou, H. (2023). Psychological resilience for students of faculty of physical education and sports science. *Physical Education of Students*,

27(6), 313–318. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0602>

4. Valeriy O. Zhamardiy, Viktoriya I. Donchenko, Anatoliy V. Yemets, Yevheniia O. Skrinnik (2019). Physical development by means of fitness technologies as one of general aspects of student's health. *Wiadomości Lekarskie*. TOM LXXII, Nr 5 cz II, 1074-1079.

Олена Сопотницька

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичних основ
і методики фізичного виховання*

*(Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка, м.Тернопіль, Україна)*

Олена Котова

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту,*

*(Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, м.Запоріжжя, Україна)*

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМІСТУ РЕФОРМИ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Kotova Olena, Sopotnytska Olena. The application of modern pedagogical technologies to the implementation of the content of the reform of the New Ukrainian School.

Keywords: physical activity, student youth, physical culture and sports, distance learning

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується відходом від тоталітарної уніфікації і стандартизації педагогічного процесу, інтенсивним переосмисленням цінностей, пошуками нового в теорії та практиці навчання й виховання молодого покоління. Одне з нововведень НУШ – модельна навчальна програма. Її основне завдання – не здійснювати спортивну підготовку учнів, а розвивати їхні фізичні якості.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства, модернізації системи освіти, введення нових освітніх стандартів значно зростає роль вчителя як активного суб'єкта педагогічного процесу, підвищуються вимоги до його особистісних і професійних якостей, соціальної та професійної позиції, що відображено в Концепції Нової української школи. Нові принципи освіти вимагають від кожного вчителя високого професіоналізму, опанування та застосування сучасних педагогічних технологій і нових методів навчання і виховання, бажання та вміння постійно вчитися й самовдосконалюватися, творчого підходу та раціоналізму, а також готовності до змін в контексті реалізації змісту реформи Нової української школи.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної теми кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка на тему: «Професійно-педагогічна підготовка майбутніх фахівців до формування фізичної культури учнівської молоді» (Державний реєстраційний номер: 0120U103906).

Виклики часу зумовили розроблення Концепції «Нова українська школа» – документа, який проголошує збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей учнів, створення навчально-предметного середовища, що в сукупності забезпечують психологічний комфорт і сприяють вияву творчості дітей [2].

Головна мета – створити школу, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й вміння застосовувати їх у житті. Тут прислухаються до їхньої думки, вчать критично мислити, не боятись висловлювати власну думку та бути відповідальними громадянами. Ключова зміна для учнів стосується підходів до навчання та змісту освіти, адже головне завдання Нової української школи – виховати інноватора та громадянина, який вміє ухвалювати відповідальні рішення та дотримується прав людини [4].

З 2022 року впроваджується модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів. Це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового.

Сьогоднішні реалії такі, що стара, іноді і відверто застаріла, система фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти вже не відповідає вимогам інформаційного суспільства та глобалізованого світу. Нація очікує від сучасного вчителя фізичної культури, який постійно працює над розвитком своєї педагогічної майстерності, проведення цікавих, сучасних уроків фізичної культури, на яких учні разом із педагогом вчать думати, творити та діяти [1].

За новими стандартами базової середньої освіти, учителі повинні формувати гармонійний фізичний розвиток особистості та розширювати руховий досвід у формуванні стійкої мотивації. Цей стандарт привертає нас враховувати права дитини, її здібності, потреби та інтереси – тобто діяти за «принципом дитиноцентризму». Традиційна методика проведення уроку діями вчителя регламентує все: кількість повторень, тем, частоту, амплітуду рухів, техніку виконання нормативів тощо. У результаті ми даємо суто навчальний матеріал. Але орієнтації на особистість дитини немає. Отже, вчитель повинен змінити підхід та дати дітям проявити себе. Запропонувати власні варіанти вправ, сформувані особисте ставлення до руху, бути активним учасником процесу, а не просто відтворювати те, що йому каже вчитель. Нова модельна програма фізичної культури зараз поділена на

інваріативну (обов'язкову) та варіативну складову, яка містить 60 модулів (видів спорту). Ці модулі можна обрати або всі між собою поєднати. У процесі уроків учні можуть вільно змінювати обраний варіативний модуль, до того ж модулі що чверті мають теж змінюватися. Це підвищить мотивацію до уроків фізичної культури. Такий підхід запускає процеси самореалізації, особистісного зростання через вільний вибір, дозволяє підвищити моторну щільність уроку. Зміни необхідні, бо зараз мова йде про здоров'я і виживання нашої нації.

На нашу думку важливу роль у професійній діяльності вчителя фізичної культури відіграє використання ігрових форм проведення занять, що веде до підвищення творчого потенціалу учнів і до глибшого, осмисленого і швидкого освоєння матеріалу. Ігрові форми роботи в освітньому процесі виконують ряд функцій: навчальна, виховна, коректувально-розвивальна, психотехнічна, комунікативна, розважальна, релаксаційна. Сутність навчання полягає в тому, що навчальний процес відбувається за умови постійної активної взаємодії всіх учнів. Тому це співнавчання, взаємонавчання (колективне, групове, навчання у співпраці), де і учень, і вчитель є рівноправними, рівнозначними суб'єктами навчання, розуміють, що вони роблять, й рефлексують з приводу того, що вони знають, уміють і здійснюють.

Обираючи ігрову технологію, як пріоритетну форму роботи з учнями є унікальна можливість зробити звичайний урок цікавим і захоплюючим. Оскільки ігрова діяльність на заняттях фізичної культури займає важливе місце в освітньому процесі. Цінність ігрової діяльності полягає в тому, що вона враховує педагогічну та психологічну природу дитини, відповідає її потребам і інтересам. Гра формує типові навички соціальної поведінки, специфічні системи цінностей, орієнтацію на групові і індивідуальні дії, розвиває стереотипи поведінки в суспільстві. Ігрова діяльність на уроках у школі дає можливість підвищити в учнів інтерес до навчальних занять. Дозволяє засвоїти більшу кількість інформації, заснованої на прикладах конкретної діяльності, що моделюється в грі, допомагає дітям у цьому процесі навчитися ухвалювати відповідальні рішення в складних ситуаціях. Отже, це взаємо навчання, у ході якого і учень, і вчитель фізичної культури виступають рівноправними суб'єктами освітнього процесу, який, у свою чергу, сприяє формуванню в учнів комплексу знань, навичок та вмінь. Все це можливо досягнути, використовуючи на своїх уроках активні форми і методи навчання. Використання таких форм навчання є вкрай важливим тому, що вони мають великий вплив на учнів.

Прискорення темпу сучасного життя ставить завдання активніше використовувати гру для виховання підростаючого покоління. Зараз зрозуміло, що ігри необхідні для забезпечення гармонійного поєднання розумових, фізичних і емоційних навантажень, загального комфортного стану. В стресових ситуаціях в умовах воєнного стану можна застосовувати

рефлексію. Особливу увагу ігровим формам приділяють в віці 5-6 класу, оскільки в цьому віці закладаються основи ігрової діяльності, спрямовані на вдосконалення умінь і техніко-тактичних взаємодій, необхідних при подальшому вивченні та опануванні спортивних ігор. І, звичайно, рухливі ігри - це прекрасна база по розвитку рухових умінь і навичок [4].

Отже, в умовах Концепції Нової української школи розширюються функції та можливості вчителя фізичної культури, з'являються нові соціально-професійні ролі педагога в освітньому процесі. Головним завданням є можливість навчити учня розмірковувати під час отримання практичних знань, застосовувати їх у новій життєвій ситуації. Учні розвивають свою індивідуальність у спільному вирішенні творчих завдань, коли максимально залучається його життєвий досвід та отримані знання. Реформування педагогіки загальної середньої освіти передбачає перехід до педагогіки партнерства між учнем, учителем і батьками, що потребує ґрунтовної підготовки вчителів за новими методиками і технологіями навчання. Саме нові шляхи, засоби й раціональні методи, що використовуються на заняттях з фізичної культури, є перспективними для подальшого вивчення, а застосування таких технологій стане поштовхом для нового типу мислення і розуміння, що таке сучасний урок фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Аліфанова І. Модернізація змісту освіти. Osvita.ua. URL: <https://osvita.ua/school/method/1147/> (дата перегляду 17.11.21).
2. Концепція Нової української школи: посіб. Упоряд.: Гриневич Лілія, Елькін Олександр, Калашнікова Світлана, Коберник Іванна, Ковтунець Володимир, Макаренко Оксана, Малахова Олена, Нанаєва Тетяна, Усатенко Галина, Хобзей Павло, Шиян Роман. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/novaukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата перегляду 17.11.21). Нова українська школа : [сайт]. URL : <https://nus.org.ua>.
3. Сопотницька О.В. Впровадження тренінгу на уроках фізичної культури нової української школи. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект», присвяченої 100-річчю Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя, 21 квітня 2023 р.) Запоріжжя: ФОП Однорог Т.В., 2023. С. 257-259
4. Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140 с.

Boboyarova Nilufar

*Teacher of the department "Sports Psychology, socio-natural sciences"
of the Samarkand branch of the Institute for Retraining and professional
development of Physical Education and sports specialists
(Samarkand, Uzbekistan)*

OSTEOPOROSIS PROBLEMS IN WOMEN AND MEASURES TO REDUCE THEM

Бобоярова Нілуфар Проблеми остеопорозу у жінок та заходи щодо їх зменшення

Ключові слова: остеопороз, жінки, змагання, дієта, фізичні вправи.

Annotation. Osteoporosis is a metabolic bone disease that is more common in women than men and is characterized by a gradual loss of bone mass, which makes it prone to fractures that can occur from seemingly innocuous activities and accidents. It is a major public health problem in most developed countries.

Keywords: osteoporosis, women, competition, diet, exercise.

Osteoporosis can be diagnosed with well-standardized X-ray measurements of bone density. Abnormal bone radiolucency can be suggestive on conventional X-rays, but osteopenia cannot be reliably diagnosed until more than 30% of the bone is lost. Osteoporosis develops slowly over a long period. The patient may not even notice it. Pain begins when bone density decreases to a certain extent. First of all, the density of the bones of the spine decreases, and sometimes they break. The patient feels pain only after a fracture occurs in the vertebrae. Unfortunately, patients turn to the doctor only after the pain intensifies. A serious complication of the disease is bone fractures, especially femoral neck fractures. In this case, the patient cannot walk, he lies down. Inactivity makes the disease worse, and with age, it can lead to disability [1].

The problem is that no matter how early preventive measures are started, no matter how effective they are, it is difficult to motivate young people to change their lifestyle in the hope of preventing the health problems that many of them may develop. Many of the recommended changes are beneficial in preventing other problems as well as promoting general health and well-being.

Some risk factors for osteoporosis cannot be changed. They are as follows:

Competition. On average, whites and Asians have lower bone density than blacks their age and are therefore more at risk.

Age. All people lose bone mass as they age. The stronger your bones are when you're young, the less likely you are to lose them to dangerous levels in old age.

Family history. There is some evidence of a genetic component in the attainment of peak bone mass and subsequent rate of bone loss.

While these risk factors cannot be changed, it is important to focus on

modifiable factors. Measures that can be taken to delay or reduce the onset of osteoporosis in women include:

Diet. If the diet does not contain enough calcium and vitamin D, supplements are recommended. This is especially important for people who tend not to consume milk and dairy products, which are the main sources of calcium, and are most effective if bone density is achieved from childhood. Calcium carbonate, the most commonly used form of calcium supplement, often causes side effects such as constipation, hyperacidity, abdominal bloating, and other gastrointestinal symptoms. Accordingly, many people switch to calcium citrate preparations, which are better absorbed despite the significantly lower elemental calcium content. The amount of vitamin D found in a typical multivitamin is sufficient to slow the bone loss of osteoporosis. Women should be warned of overdose, which can lead to hypervitaminosis D, including acute renal failure and bone resorption.

Exercise. Regular moderate exercise - for example, walking for 45-60 minutes at least three times a week – is recommended.

Smoking. Menopause occurs on average two years earlier in women who smoke than in non-smokers. Without hormone replacement, early menopause accelerates bone loss. This is another important reason to counter the increasing trend of smoking among women.

Hormone replacement therapy. If estrogen replacement is performed, it should be started early in the menopausal transition because bone loss is greatest in the first few years after menopause.

Currently, complications of osteoporosis are treated surgically. Even elderly patients are operated on without delay when the hip bone is fractured. In some cases, the head of the broken bone is removed and artificial joints are placed. Patients must undergo modern examination methods (for example, a digital X-ray machine that quickly detects bone diseases). There are other methods of examination (densitometry, ultrasound, and X-ray). Almost all women after the age of 45-50 should undergo such examinations [2].

To prevent osteoporosis, it is important to pay attention to proper nutrition to prevent the disease. It is necessary to consume more products such as fish, eggs, butter, milk, and greens. Potassium in greens helps in the synthesis of osteocalcin, a bone tissue protein. Performing physical exercises and dancing for women will be beneficial. Dance movements restore body balance, and protect against the risk of falling and breaking bones. Playing tennis and walking a lot can also prevent osteoporosis.

Once osteoporosis is diagnosed, treatment can prevent further bone loss by following all of the above recommendations. Some recommend the use of calcitonin, which has been shown to increase total body calcium. However, it must be given parenterally; it is expensive; and slows or reverses calcium loss from bone [3].

It should be remembered that fractures in osteoporosis occur as a result of sudden wrong actions. Fall prevention should be an integral part of every

workplace safety program, especially for people with osteoporosis. Thus, a health promotion program should include environmental education both in the workplace and at home.

References:

1. Arslonov Y.L., Nazarov T.A., Bobomurodov A.A. Ichki kasalliklar. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2013.
2. Aripova S.M., Bo'rixo'jayeva H.S. Sog'lom avlodning tibbiy-ijtimoiy asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2016
3. Мусалатов Х, Юмашев Г., Силин Л. Травмотология ва ортопедия. Дарслик, Тошкент, 2007.

Dilmurod Raxmonov

*Specialists in physical education and sports
retraining and advanced training institute
Teacher of the Samarkand branch
Republic of Uzbekistan*

**CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT
OF PHYSICAL QUALITIES**

Рахмонов Дильмурод. Особливості розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: фізичні якості, опис, теорія, реабілітація, здібності.

Abstract: This article focuses on the need to focus on training the quality of speed of athletes during the training phase, the need to combine speed-strength exercises performed in conditions adapted to training the quality of speed, the wide use of speed, and the need to combine direct speed with a smaller volume. covered.

Key words: Physical quality, description, theory, rehabilitation, ability.

In the process of forming a person's physical culture, the participants not only master the movements and the knowledge related to them, but also develop their physical abilities. A general description of physical qualities and their development is also important.

Currently, the terms "physical abilities" and "physical qualities" are used to describe human movement capabilities. Although these concepts are somewhat similar, they are not the same. Unfortunately, in the literature, one can find some conflicting opinions about the definition and interrelationship of these concepts. For example, in one case, physical abilities are understood as forms of manifestation of the ability of functional systems that participate in the body's movement activity and determine its effect, while in other sources, human-specific capabilities that are realized in life, especially in movement activity, and are based on physical qualities are considered ; in the third one, capabilities mean developed innate ability targets based on the organism's psycho-physiological and

morphological characteristics.

Physical abilities are a set of mental, physiological and morphological characteristics of a person that meet the requirements of this or that muscle activity and ensure its effective performance. The term "physical (motor) qualities" has been used for a long time to express special aspects of human movement capabilities. Now, some authors propose to exclude it from scientific treatment due to the simple formalistic content of the concept of "physical qualities" and to use only the term "physical abilities" instead. Nevertheless, this term is more common in everyday speech and scientific-methodical literature. Therefore, perhaps, it is appropriate to determine the similarities and differences between these two concepts, to determine the situations of their use. First of all, it should be noted that the concept of "quality" is always used in relation to something, and represents its essential characteristic that distinguishes it from other things, in particular, goods, raw materials, food products, qualities of life, it is said about the quality of a person, knowledge, etc. In the field of physical education, this term should be used in the same sense. Therefore, it is possible to check the physical qualities of a person in relation to one or another form in which physical abilities are manifested, that is, to think about them on the basis of realized abilities. A person can be the owner of various abilities that differ from each other in terms of quality. It is the qualitative uniqueness of these different physical abilities that testifies to his physical qualities [1].

The characteristics of the quality of human abilities in life, physical education and sports are reflected in the expressions "strong", "quick", "agile", "flexible". The importance of these qualities in life was considered a criterion for showing them off. In fact, physical qualities are an expression of the degree of achievement of individual physical abilities, their accuracy, uniqueness, and importance. Take human strength abilities for example. They are manifested in strength exercises with a high level of muscle tension, and a relatively small rate of contraction. Basically, strength abilities describe the qualities of strength, such as "silence", "compressive strength", "static strength".

Speed-strength skills are revealed in exercises that require serious muscle tension and high contraction speed. The development of speed-strength skills is primarily reflected in the so-called "explosive" strength.

The above-mentioned qualities of strength allow to determine and differentiate the strength abilities of a person in a holistic way. Similarly, qualitative differences can be expressed in other physical abilities. There is a meaningful relationship between physical abilities and qualities. The same ability can manifest different physical qualities, and different abilities can describe only one of them. For example, the quality "agile" is based on many abilities: coordination, speed, strength, etc. Speed-strength skills are reflected not only in "strength", but also in "speed". Thus, the physical qualities of a person are inextricably linked with his physical abilities and are determined by the characteristics of their manifestation during various activities, the level of

development and manifestation of physical abilities is influenced by environmental factors on the one hand, and on the other hand Hereditary factors related to the body's specific reaction to various influences have an effect, anatomical, physiological and mental characteristics of the human body appear as indicators of physical ability. In the process of performing an activity, "motor goals" are improved based on adaptation changes of the organism and turn into corresponding physical abilities. It should be noted that "motor targets" are multifunctional and can develop in one or another direction depending on the conditions of muscle activity and provide the development of physical abilities in one or another form. According to Professor Yu. V. Verkhoshansky, there can be as many such forms as there are types of movement activity, because each of them has its own structure, purposeful direction of movements, muscle coordination. For this reason, it is useless to look for some special mechanisms that are responsible for the development of endurance or quickness of actions in the body. There are a number of laws specific to the directed development of all physical abilities [2].

Both innate and environmental factors are of great importance in the formation of abilities. However, in the development of physical abilities under equal conditions, activity aimed at improving the mental and physiological nature of a person plays a decisive role. Therefore, morphological and functional indicators of various organs and systems, as well as readiness for movement, are generally higher in people who are engaged in physical exercises. Jean Lamarck was the first to demonstrate the importance of activity and exercise as a necessary factor for the functional and morphological improvement of the organism. In formulating his First Law, the "law of exercise," he wrote: "Frequent and incessant use of any member gradually strengthens, develops, enlarges, and for as long as it is used, it gives far-reaching power, while regular disuse of the organ weakens it insensibly, leads to degeneration, gradually narrows the faculties, and finally causes it to disappear." In this way, Jean Lamarck expressed one of the general laws of living nature. A further study of this law was later published by P.A. Lesgaft, A.A. Ukhtomsky, I.P. Pavlov, G.F. Folbort, N.N. Yakovlev and others made a great contribution [3].

In order to successfully implement the training of young athletes, it is necessary to carefully consider the age characteristics of development, the level of training, the characteristics of the chosen sport, the specific aspects of the development of physical qualities, the formation of movement skills and competencies. The coach's knowledge of age zones allows for a better systematization of the training process over many years. However, age is not the only factor that needs to be taken into account when building a sensible system of perennial training. It is necessary to deeply study the special physical abilities of athletes, the most favorable periods for training physical qualities, as well as the tendency to master technical and tactical activities [4-6].

As a conclusion, it can be said that quickness is a person's ability to instantly respond to external influences and perform quick actions. Quickness in sports

practice is manifested in specific forms of speed-power qualities. The mobility of nervous processes, the speed and efficiency of the nerve impulse sent to the muscle are the physiological conditions of speed. The manifestation of the quality of speed also depends on the speed of biochemical reactions that ensure the resynthesis of the power source of ATF contractions. When moving at high speed, not only functional characteristics of a person, but also morphological qualities: height, body weight are of great importance. According to the structure of physical exercises used in training speed, it should be close to special movement skills. In other words, technically perfect forms of movement that can be performed at maximum speed are necessary as effective tools for the development of agility within sports specialization. The duration of each exercise should be such that its speed does not decrease towards the end. When the speed decreases, repeating the exercise loses its meaning, the speed does not increase.

References:

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Олий ўқув юртлари учун дарслик.Т.: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005. 230 б.
2. Саломов Р. С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Т.: Fan va texnologiya. 2007. 240 б.
3. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005. 264 б.
4. Gardašević N., Fulurija D., Joksimović M., Eler N., Ahmedov F. The Influence of Morphological Characteristics on Throw Speed in Handball. *Int. J. Phys. Educ. Fit. Sports*, 2020. 9(3), 32-38.
5. Rusmana R. et al. Effects of tactical game+ encouragement on improve decision making and skill execution in basketball athletes. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. 2023. Т. 18. №. 5. С. 612-617.
6. Грибан В. Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС. 2019.

Abhijith M.

Research Scholar,

Department of Physical Education and Sports,

Pondicherry University

Mohammed Sadique K.

Research Scholar,

Department of Physical Education and Sports,

Pondicherry University

Muthukumar M.

Research Scholar,

Department of Physical Education and Sports,

Pondicherry University

(India)

EFFECT OF PLYOMETRIC TRAINING ON RESTING HEART RATE OF MALE VOLLEYBALL PLAYERS

Абхиджит М, Мохаммед Садик К., Мутукумаран М. Вплив пліометричних тренувань на відновлення ЧСС у волейболістів

Ключові слова: пліометричне тренування, ЧСС у спокої, волейболісти

Abstract. *The purpose of this study was to investigate the effect of plyometric training on the resting heart rate of male volleyball players. Thirty male volleyball players with an average age of 22 years participated in the study. The participants were randomly divided into two groups, the experimental group (n=15) and the control group (n=15). The experimental group underwent plyometric training for 6 weeks, while the control group maintained their regular training routine. Resting heart rate was measured for both groups before and after the training period.*

The results showed that there was no significant change in the resting heart rate of the plyometric group. However, following the 6-week plyometric training program, a decrease in resting heart rate was observed, while there was no significant change in the resting heart rate of the control group. The mean resting heart rate of the experimental group decreased from 73.47 bpm to 72.20 bpm, while the mean resting heart rate of the control group decreased slightly from 74.40 bpm to 74.27 bpm.

The findings of this study suggest that plyometric training can be an effective method for reducing resting heart rate in male volleyball players. Plyometric training can be easily incorporated into the regular training routine of volleyball players and may provide additional cardiovascular benefits beyond traditional volleyball training.

Keywords: *Plyometric training, Resting heart rate, volleyball players*

Introduction. Volleyball is a physically demanding sport that requires players to have a high level of fitness and endurance. (Gabbett, T. J et al., 2007; Pavlović, et al., 2022). Plyometric training is one of the training methods that can help improve athletes' explosive power and agility, making it an increasingly popular training method among volleyball players. (Silva, A.F et al., 2019). However, it is not clear how plyometric training affects the resting heart rate of

volleyball players. In this essay, we will explore the potential impact of plyometric training on the resting heart rate of volleyball players. (Anitha, 2017). The use of plyometric training has become increasingly popular among athletes and coaches alike as a means of improving athletic performance. Plyometric exercises involve rapid stretching and contracting of muscles, to increase explosiveness and power. (Chelly et al., 2015). While the benefits of plyometric training on physical performance are well-established, its impact on resting heart rate (RHR) among athletes remains an area of interest. (Aghajani et al., 2014). Volleyball players, in particular, require high levels of cardiovascular endurance to sustain their performance during long matches. (Silva, A.F et al., 2019). This essay will explore the potential effects of plyometric training on RHR among volleyball players and its implications for athletic performance. Volleyball is a physically demanding sport that requires a high level of cardiovascular fitness. (Vishnu Raj R., 2017). Plyometric training is a popular form of conditioning that involves explosive movements designed to increase power and speed. (Silva, A.F et al., 2019). While there is a significant amount of research on the effects of plyometric training on athletic performance, little is known about the impact of this training on resting heart rate among volleyball players. This paper explores the potential impact of plyometric training on resting heart rate among male volleyball players, investigating whether this form of exercise can lead to a reduction in resting heart rate and improved cardiovascular health.

MATERIALS AND METHODS

1. Participants

Intercollegiate level 30 Men's volleyball players from Calicut University voluntarily participated in the study. The two groups were named as experimental group and control group (n=15). The experimental group (n=15) was treated with plyometric programs for 3 days a week for 6 weeks along with their regular programs. The scholar has collected data to conduct pre-tests and post-tests from both groups on physiological variables namely resting heart rate. The study's methodology was explained orally to the participants, and each player signed an "Informed Consent Form." and Ethical approval was obtained from the ethical committee at Institutional Ethical Committee (Human Studies), Pondicherry University having reference No. HEC/PU/2023/10/07-08-2023.

2. Training protocol

For a total of six weeks, the training plan was delivered in 45-minute sessions three days a week. There were three parts to this 45-minute session: a 10-minute warm-up, a 25-minute plyometric workout, and a 10-minute cool-down. Every three weeks, the intensity of the load was increased by 5%, from 65% to 80% of the total work load. The amount of plyometric exercise recommended, taking into account the quantity of sets and repetitions. The analogous duration of each action throughout the course of three days per week (Monday, Wednesday, and Friday) is used in plyometric training.

3. Resting Heart Rate (Stethoscope)

The purpose of measuring resting heart rate using a stethoscope and stopwatch is to assess the resting pulse rate in the normal position. The heartbeat of the individual is measured with the earphones of the stethoscope placed in the tester's ears, and the bell of the stethoscope is placed on the left side of the heart so that one can measure his pulse beat. Scoring: The pulse rate was measured for one minute. (Ghosh 2014).

4. Statistical analysis

The "t" test was used to statistically assess the data gathered before and after a six-week training session on the aforementioned variables as a result of the effect of plyometric training to determine whether there was a significant improvement between the pre and post-test. The threshold for statistical significance was established at the 0.05 level of confidence.

RESULTS

Resting Heart Rate

Table 1: Computation of 't' ratio on plyometric group and control group resting heart rate of male volleyball players

Groups	Pre-Test		Post-Test		df	T-Ratio
	Mean	SD	Mean	SD		
Plyometric	73.47	4.01	72.20	.3.38	14	1.183
control	74.40	2.70	74.27	3.01	14	.153

*Significant at 0.05 level, df (14)=2.145

Table 1 indicates that the plyometric group mean and standard deviation for the pre- and post-tests on resting heart rate were 73.47 & 4.01 and 72.20 & .3.38, respectively, while the CG were 74.40 & 2.70 and 74.27 & 3.01, respectively. Resting heart rate was shown to have no significantly improved in the plyometric group, as evidenced by the obtained t-value of 1.183, which was less than the calculated t-value (2.145) at the 0.05 level. It was determined that there had been no discernible improvement in resting heart rate in CG since the group achieved a t value of .153, which was less than the tabulated t value of 2.145 at the 0.05 level. Figure 2 displays the graphical representation of the mean comparison.

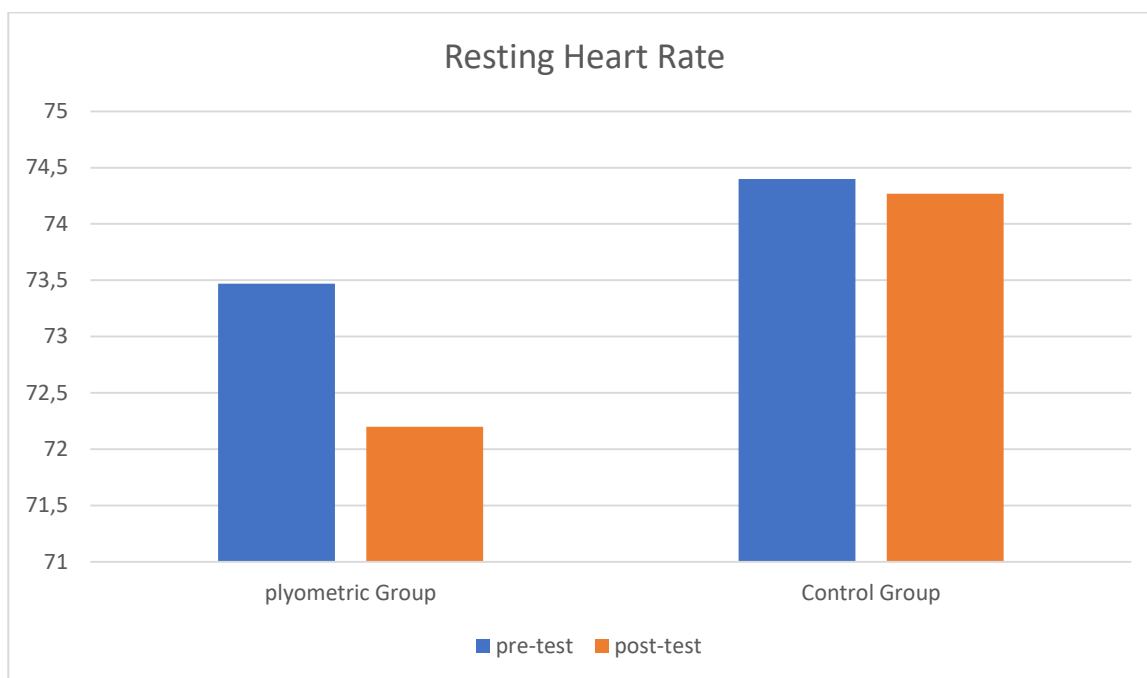


Fig. 1. Means Comparison of Pre and Post-Test for the resting heart rate of plyometric training and Control Group

Discussion of Finding. The present study's findings demonstrated how plyometric training affected male volleyball players' resting heart rates. The experimental group and the control group were not the same. The results of this investigation are consistent with the conclusions of the researcher this study refers to. Following a six-week training period, plyometric activity causes a small rise in heart rate (Shunmuganathan, 2018). Plyometric training significantly improved the volleyball players' resting heart rate and breath-holding duration (Anitha 2017). Volleyball players' nutrition, lifestyle, and climate have all been found to affect their resting heart rate and breath-holding duration when undergoing plyometric exercise (Vishnu Raj R 2017). Plyometric training has a stronger impact on the state-level rowing sculling players' improvement in resting pulse rate, (Rajaram Shankar kare 2019). Based on the current study's findings, it is hypothesized that the changes in resting heart rate could be the consequence of well-designed plyometric training, which would be appropriate for male volleyball players.

Conclusion. Based on the study's findings, the researcher concluded that male volleyball players' resting hearts changed and improved as a result of plyometric training when compared to the experimental and control groups. After six weeks of training, the players in the experimental group showed little improvement, while the players in the control group showed no progress at all.

References:

1. Gabbett, T. J., & Georgieff, B. (2007). Physiological and anthropometric characteristics of Australian junior national, state, and novice volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3), 902-908.)
2. Pavlović, R., Savić, V., Radulović, N., & Skrypchenko, I. (2022). Detection of female volleyball player body composition using bioelectric impedance analysis: cross-sectional study. *Health, Sport, Rehabilitation*, 8(1), 28-38. <https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.01.02>
3. Silva, A.F.; Clemente, F.M.; Lima, R.; Nikolaidis, P.T.; Rosemann, T.; Knechtle, B. (2019). The Effect of Plyometric Training in Volleyball Players: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16, 2960. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162960>
4. Shunmuganathan D.(2018) Effect of Plyometric training program on physiological variables among adolescent school boys. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* 2018;3(2):26-28.
5. Anitha J.(2017) Effect of Plyometric training on selected physiological variables among college level volleyball players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* 2017;2(2):1094-1095.
6. Vishnu Raj R.(2017) Effect of Plyometric training on selected physical and physiological variables among college level volleyball players. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*, 2(5):181-184.
7. Senthil P.(2015) Effects of Plyometric Training on Physical and Physiological Parameters *Asian Journal of Science and Technology*, 06(12):2113-2116.
8. Rajaram Shankar Kare.(2019) Effect of plyometric training on vital capacity and resting plus rate in state-level rowing sculling players, *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*; 4(1):1345-1347.
9. Chelly, Mohamed Souhail, Hermassi, Souhail; Shephard, Roy J.3.(2015) Effects of In-Season Short-term Plyometric Training Program on Sprint and Jump Performance of Young Male Track Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research* 29(8):p 2128-2136, August 2015. | DOI: 10.1519/JSC.0000000000000860
10. Aghajani R, Hojjati Z, Elmiyeh A.(2014) The Effects of Plyometric and Resistance Training on Explosive Power and Strength of Young Male Volleyball Players. *Ann Appl Sport Sci*; 2 (1):45-52
11. Akilandeswari, S., & Pushparajan, A. (2012). Effect of Plyometric Training with Dynamic Stretching Programme on Upper Body Strength and Lower Body Strength of Female Volleyball Players. *Int. J. Innov. Res. Dev.*, 1, 205-216.

Andrii Protsenko

*Candidate of Pedagogical Science, Associate Professor,
Head of the department of theory and methods of physical
education and sports*

*Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
(Zaporozhia city, Ukraine)
andrey-prozenko@ukr.net*

Roman Khrystovoi

*a student of the 1st course of the master's degree
specialty 014.11 Middle education (Physical education)
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
(Zaporozhia city, Ukraine)
fizreabznu@gmail.com*

SYNERGISTIC METHOD OF TRAINING FOR BEGINNER CHECKERS PLAYERS

*Проценко Андрій, Христовой Роман. Синергічна методика навчання
початківців шашикістів.*

Ключові слова: підготовка, синергетичний підхід, шашки, новачки.

Key words: training, synergistic approach, checkers, beginners

In the current world, there is a tendency to expand the type of intellectual sports. The process of training an athlete's personality begins with the first lesson. Each coach tries to get children interested in his sport, which has its own characteristics, attractiveness and practical significance in the further life of a person [1]. Most chess coaches have in their repertoire a large amount of educational literature, which describes techniques, strategies and tactics of the game [2]. On the other hand, there is very little methodical literature for the trainer. Modern information and computer technologies make transformational changes to the method of sports training of checkers players, with the help of which, along with the basic training methods, new ones appear, based on the active use of various gadgets, chess programs and Internet resources [4]. The special training of young checkers players at the current stage undergoes significant changes and receives additional opportunities that were technically impossible to realize before. There is a need to increase the effectiveness of classes in groups of initial training, so that their students can acquire a greater amount of knowledge and skills for further improvement of skills at the next stages of sports training [3, 5].

The purpose of this study is to develop a checkers training method for beginner athletes, which will help coaches to organize the training process more efficiently and qualitatively.

The proposed synergistic approach in the training of young checkers players consists in the use of various exercises in checkers tactics and strategy and

involves a gradual change in the types of activities of students and the involvement of all types of sports training at each training session. For the successful use of this approach the main directions of the trainer's work are defined:

- connect each lesson with the previous and next one;
- during training, use at least four different types of student activities;
- it is necessarily to carry out all or most types of sports training of chess players at each training session;
- use information and communication technologies at various stages of classes;
- develop or use ready-made exercises for the development of attention, memory and thinking of checkers players;
- to give children more opportunities to solve tasks independently;
- offer competitive exercises at each lesson;
- most of the exercises should be in a game form, which is necessarily aimed at mastering the science of checkers;
- to organize intersubject connections through knowledge of mathematics, the Ukrainian language and other school subjects;
- build a training structure with load distribution in a wave-like form.

Based on the structural and logical analysis of the practical activities of many trainers, they came to the conclusion that the connection between the new topic and the previous one in classes is weakly implemented. Most trainers include at the beginning of the class only a few exercises to solve positions from the previous topic. The principle of interconnection of educational material has long been known in pedagogical practice and has a number of positive aspects: it guarantees logic in the sequence of studying the topics of a certain section; shows the inseparability of the checkers learning process; develops in students the ability to make connections between the acquired knowledge.

Every modern trainer must keep pace with his students and advanced information technology. That is why running a website about your sport is the main tool of a coach, which can perform a number of functions.

1. Advertising - on the site you can place posters of future tournaments, schedule of classes and other data necessary to interest students and their parents.

2. Informational - the coach posts informational materials about the results of training or performances at tournaments. Students can ask questions in the comments and get answers to them at any time.

3. Learning - material on topics is taught and tasks for self-testing are given. This can especially help athletes who have missed one or more training sessions and want to quickly master the training content and catch up with other checkers players. Answers can be posted both on the website and sent to the e-mail address of the trainer. The trainer should immediately check the completed tasks and familiarize the students with the results.

4. Educational - on the pages of the site, you can post information about famous checkers players of a given region, region, Ukraine, which will instill

respect for athletes, patriotism and stimulate children to study.

5. Developmental - on the main page or on a specially selected page of the site, you can place tasks for the development of thinking, memory and attention. These may not necessarily be checkers tasks, but psychological and other tests.

A significant number of checkers coaches believe that the development of such important qualities as attention, memory and thinking of students happens involuntarily during classes. In our opinion, the development of these psychological aspects takes place only with the correct construction of classes and the use of special tasks. The development of various types of memory and attention will be effective when directing tasks that require students' thinking in the direction of memorization and attentiveness.

So, in the process of the research, a comprehensive methodology for training young checkers players was substantiated and developed. A distinctive feature of the experimental methodology from the existing ones is a synergistic approach, which involves: the use of various exercises in chess tactics and strategy with the subsequent gradual change of the students' activities, the involvement of all types of sports training at each training session. For the successful use of this approach, the main directions of the trainer's work during classes were determined:

References:

1. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.
2. Куколева І.Ю., Компанієць О.Л., Мариненко Д.С., Сечин Л.В. Навчальна програма з шашок для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: УДЦПО, 2009. 48 с.
3. Чижевська Н., Шинкарук О. Характеристика підготовки початківців в інтелектуальних видах спорту та в шашках. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 44–49.
4. Khrystova T., Pyurko V., Pyurko O. Transversal focus of STEM education. *Information technologies and management in higher education and sciences: International scientific conference proceedings (November 28, 2022. Fergana, Uzbekistan)*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2022. Part 3. P. 44-48.
5. Philip E. Ross. Studies of the mental processes of chess grandmasters have revealed clues to how people become experts in other fields as well. *Scientific American*. 2006. P. 64-71.

Muhammad Khaydarov
*Teacher of the Samarkand branch of the
Institute of Retraining and Advanced
Training of specialists in Physical Culture and Sports
(Uzbeistan)*
khaydarov1994c@gmail.com

REVAMPING LEG STRENGTH IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

*Хайдаров Мухаммед. Підвищення силових здібностей ніг у юних волейболістів.
Ключові слова: волейбол, дійові ігри, ефективність, швидкісно-силова якість,
техніко-тактичні елементи, педагогічні дослідження, спеціальні фізичні якості.*

Annotation. This article focuses on exploring the effectiveness of using action games along with various styles in developing fast-paced qualities.

Keyword: volleyball, action games, efficiency, fast-strength quality, technical-tactical elements, pedagogical research, special physical quality.

The duration of competitions in certain sports is determined by the rules of international competitions. It is inevitable that in the term of these competitions, whichever athlete is able to maintain his working capacity for a long time in terms of quality and efficiency, or has the "strength" to be able to increase it, the more success will "laugh" at him. In other words, the preservation of the quality and efficiency level of working capacity for more or less time is determined by how well the types of qualities of general and special speed-power quality are developed.

The problems of the development of technical tactical elements in sports games by the leading specialists of the Republic of Uzbekistan, Foreign experienced educators, many scientists have become more and more solutions in scientific and methodological literature [1-4]. In volleyball competitions, all types of strength qualities (general and special, absolute and relative, static and dynamic, fast-explosive, strength endurance) do not require proof of their decisive importance [5, 6]. Therefore, focusing on the development of types of strength and tension in the training process is one of the important conditions for training qualified volleyball players. A study of different types of strength qualities in young volleyball players showed that the recorded indicators were significantly shallow compared to qualified young athletes (Table 1). In particular, even when counting the addition of children in two groups, their indicators practically did not differ before the start of the study.

Table 1

In young volleyball players, the speed is the level of strength quality (n=18)

Types of power	Strength indicators XL
Body strength, kg	54,2±2,7
Tension on the turnstile	5,3±1,2
Bending-writing hands in bars	4,5±1,7
Bending-writing hands from a horizontal position (30 C)	8,1±1,3

Chunonchi, the strength of the arm-abdominal-lumbar muscles was 54.2±2.7 kg in the boxers being examined. In order to compare this indicator, it became clear that in judokas aged 15-16, this indicator may be in the range of 142-182 kg. In qualified volleyball players aged 11-12, this figure was recorded at a much higher level. The strength of the muscles twisting the arms was estimated at 5.3±1.2 times – as assessed by the turnstile test. Handwriting muscle strength (hand bending-writing in Brucia) was 4.5±1.7 times in examined seers. Bending-writing the arms for 30 seconds in a horizontal position while leaning on the arms averaged 8.1±1.3 times, giving reason to assess strength endurance in examined volleyball players as insufficiently formed.

Table 2

Speed-power in volleyball players who are part of the control (surveillance) group level of quality (s=10)

Test exercises	Specification, X±δ
Body strength, kg	53,2±2,6
Tension on the turnstile	5,2±0,8
Bending-writing hands in bars	4,8±0,5
Gorizontol holatdan qo'llarni bukish-yozish	8,2±1,4

As can be seen from Table 2, not all indicators characterizing strength in the observation group differed sharply from each other, although they were only slightly lower than the indicators recorded in the research group. One of the main reasons for this, in our opinion, was that young children who had just begun to mist with volleyball were similar to each other to one degree or another in terms of their training. In the group of pedagogical experience, it turns out that these indicators have a slight advantage. But this advantage does not give reason to conclude that the volleyball players involved in the study are at a higher level, although they have little overall training. Perhaps the fact that this situation is within the framework of special attention of volleyball players belonging to the

pedagogical research group is that their mental emotional state is slightly elevated to the positive stage. It is known that praising, encouraging, making children stand out above others or convincing them that they are wiser, smarter, stronger than others is a progressive influence on the psyche.

Table 3

The level of speed-strength quality in volleyball players who are part of the pedagogical experience Group (n=10)

Test exercises	Specification $X \pm \sigma$
Arm-abdomen-waist muscle strength, kg	53,9±1,9
The strength of the muscles that bend the arms (the number of tension in the turn)	5,4±0,7
Hand scribe muscle strength (number of hands bending-writing in bars)	4,9±0,7
Fold-write them from a horizontal position (30 C)	8,0±1,7

According to the indicators recorded in Table 3, it is noteworthy that the strength of the muscles that bend the arms (tension in the turn) amounted to significantly less than the strength of the muscles that scribe the arms (bending-writing the arms in bars). So it turned out that the muscles that bend the arms are developed relatively weakly. Another situation that attracts attention is that the number of bending-writing hands for 30 sec in a horizontally lying position with the support of the hands was manifested in the fact that the number of bending-writing hands is much superior to the strength of the muscles of the hand-bending-writer

This case will not only contradict the conclusion of many researchers-scientists, but, on the contrary, will focus on not succumbing to the inappropriate development of the quality of strength in children aged 10-12 and older with large weights. Interesting and complex, in most of the observed schools, not only the quality of strength, but also the physical qualities of students are very poorly developed. Some children, out of shame, even refuse to pull on the turnstile. So, most children coming to sports clubs or Bosms will also be almost insufficiently developed physically. Therefore, it will be necessary for coaches to plan training in the initial preparation process in accordance with the physical and functional capabilities of the children who come to work. In young volleyball players, the development of speed-strength quality with different weights does not give a truly positive result. Therefore, in children who are initially engaged, the quality of speed - strength is helped by unconventional - non-standard exercises.

As can be seen from the table, the dynamics of the results observed in control and experimental groups proved that the main goal of the chosen topic, the main idea of the study and the scientific hypothesis put before it were completely positively solved. Chunonchi, the strength of the arm-abdominal-lumbar muscles increased by 5.8 kg compared to that of the control group in volleyball players in

the study group. In volleyball players in the control group, this difference was only equal to 8.1 kg. That is, in the control group, this indicator was 53.2 kg at the beginning of the study, increased to 56.3 kg at the end of the study.

Table 4

Change in speed-strength quality in a young volleyball player during pedagogical research

Test exercises	Group	Specification	
		At the beginning of the study	At the end of the study
Body strength, kg	S	53,2±2,6	56,3±3,2
	E	53,9±1,9	59,7±2,8
Tension on the turnstile	S	5,2±0,8	6,3±1D
	E	5,4±0,7	3,8±1,7
Bending-writing hands in bars	S	4,8±0,§	6,0*1,4
	E	4,9±0,7	7,2±1,8
Bending-writing hands from a horizontal position (30 C)	S	8,2±1,4	9,2±2,0
	E	8,0±1,7	11,3±2,2

S-control group; E-experimental group; n is the number of verifiers.

In the research group, these indicators were recorded in the amount of 53.9 and 59.7 kg. Control if the strength of the muscles bending the Arms has increased by 3.4 times in the taddicot group only 1.1 times in his group, only. Hand scribing muscle strength: 4.8-6.0 times in the control group; 4.9-7.2 times in the study group. The number of bending-writing of the hands in a horizontal lying position with the support of the hands was equal to: 8.2-9.2; 8.0-11.3 times. As can be seen from the dynamics of the recorded indicators, all the results that determine the speed and power quality of children in the experimental group indicate an extremely high change from those of young volleyball players in the control group. This situation is once again proving that non-standard special exercises, which were used during the training of the experimental group, are extremely effective in developing the quality of speed and strength. At the same time, it turned out that the quality of strength recorded in the experimental group is much less developed than the strength of children of the same age who are engaged in another sport. According to R.A. Piloyan (1991), even in children 8-9 years old, the qualities of rapid strength would have increased relatively. In the training of athletes aged 11-12 years, it is recommended to freely increase the volume of exercises aimed at developing speed and agility. In athletes aged 13-14, however, it is advisable to increase the volume of exercises related to endurance, flexibility and speed-strength development at the age of 14-15. In the training of qualified volleyball players, the quality of speed and strength inherent in the muscles of the waist, abdomen, arms and legs is extremely important. Especially in this regard,

explosive force (Speed-Force) has a decisive feature. The significant difference in flexor and writer muscle strength in young volleyball players who participated in our study, the low development on the basis of which is evidenced by the fact that these children were very little engaged in speed-strength training from kindergarten age. Consequently, the results of the study obtained suggest that young volleyball players take measures to increase the volume of strength and speed - strength training in training. It is necessary to say that increasing the size of such exercises will give a good result not only at the expense of standard exercises, but also using more non-standard special exercises as a competition. In addition, at the initial stage of training, the focus should be on the fact that the forceful application of exercises on the development of strength in order to prepare a talented volleyball player faster than the composition of young volleyball players will lead to disappointing consequences. Hence, it is dared that speed-strength exercises are suitable for the physical functionality of children.

References:

1. Usmonxo'jaev T.S., Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. T.: O'qituvchi, 1992.- 80- b.
2. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. Uslubiy qo'llanma. –T., 2008.
3. Gardašević N., Fulurija D., Joksimović M., Eler N., & Ahmedov F. S. (2020). The Influence of Morphological Characteristics on Throw Speed in Handball. *Int. J. Phys. Educ. Fit. Sports*, 9(3), 32-38.
4. Aksović N, Bjelica B, Milanović F, Cicović B, Bubanj S, Nikolić D, Skrypchenko I, Rozhechenko V, Zelenović M. (2022). Evaluation and comparative analysis of the results of a vertical jump between young basketball and handball players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(2):126–133. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0207>
5. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. *Oliy o'quv yurtlari uchun darslik*. T.: "Fan va texnologiya", 2012.
6. Pavlović, R., Savić, V., Radulović, N., & Skrypchenko, I. (2022). Detection of female volleyball player body composition using bioelectric impedanse analysis: cross-sectional study. *Health, Sport, Rehabilitation*, 8(1), 28-38. <https://doi.org/10.34142/HSR.2022.08.01.02>

Stanislav Tarasu
students of the Faculty of Architecture
Andriy Holub
students of the Faculty of Architecture
Olena Marusych
Cand. Sc. (Phys. Ed.), Assoc. Prof.
Department of Physical Education and Sports,
Prydniprovsk State Academy
of Civil Engineering and Architecture
(Dnipro, Ukraine)

ENVIRONMENTAL IMPACT ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF A PERSON

Тарасу С. А., Голуб А., Марусич О. Г. Вплив навколишнього середовища на психоемоційний стан людини.

Ключові слова: психоемоційний стан, середовище, вплив.

Introduction. The psycho-emotional state is a complex characteristic of mental activity for a certain period of time, which shows the course of mental processes depending on the reflection of objects and phenomena of activity, as well as previous states and mental characteristics of the individual. Everyone's psycho-emotional state is different and everyone pays attention differently [4]. Someone pays more attention to the whole issue, and someone neglects it without understanding what affects it and how. The most common factors that influence a person are the environment, physical education and music [1-3]. No one can know what will happen and how it will affect a person, of course, it affects everyone differently. Therefore, it is necessary to study this issue, it is very important.

That is why the study of the impact of the environment on the psycho-emotional state is important.

Objective: to study the impact of the environment on the psycho-emotional state of a person.

Analysis of literature sources. In analysing the impact of the environment on the psycho-emotional state of a person, the influence of the environment, music and physical education was considered.

The influence of natural and artificial environmental factors on the psycho-emotional state of a person was studied by N. Yu. Voiko and A. O. Karanda (2019). In their study, they examined the factors that affect the psycho-emotional state of a person in the formation of the architectural and landscape environment in specialized cultural and educational parks. According to the scientists, depending on the origin and impact on the psycho-emotional state of a person, they include: environmental, urban planning, engineering, economic, sanitary and hygienic, historical, cultural, aesthetic, socio-psychophysiological groups of factors.

The influence of music on the emotional state was studied by N. O. Levchuk and M. V. Kret (2021). Their article addresses the topical issue of the influence of music on the psycho-emotional state of a person. The effect of listening to different pieces of music is described. It is proved that music has a significant harmonizing effect on the psyche and emotional state of a person. The influence of music and music therapy in general as a way to activate attention, intelligence and observation is emphasized. The main idea of the article is to recognize that music is one of the most powerful means of emotional regulation of human mental activity. It develops a person's ability to recognize and manage their emotions, increasing their emotional intelligence.

The factors that influence the perception of music, namely the psychotherapeutic effect on the emotional state of a person, are considered. Music evokes appropriate emotions and effectively affects the individual, having a powerful healing potential. The space of the musical environment should ensure the formation and development of a person who is healthy both physically and mentally, who easily adapts to new and changing conditions.

The ability of music to influence the emotional state that arises during its perception depends on individual characteristics, the degree of musical training and intellectual peculiarities. Music has a huge healing potential: it is able to regulate the mental state of a person, harmonize the emotional and intellectual development of a person, his or her volitional manifestations.

The influence of music extends not only to the consciousness, but also to the subconscious. The healing function of music is manifested in all types of human musical activity: perception, singing, movement, playing musical instruments. It helps to calm or, on the contrary, to activate, set the mood, and interest. Music and musical activity are a leading means of influencing the emotional and physical state of a person.

The influence of physical education on the psycho-emotional state of students was studied by S. M. Yuskiv and K. V. Yuskiv (2017). Their article discusses physical education in higher education as a means of correcting the psycho-emotional state of students. According to scientists, the impact of physical education on psychosomatic health is the most important factor in ensuring a high functional state of the body and optimal mental performance of students.

Based on the results of the literature study, we can say that the impact of the environment on the psycho-emotional state of a person is a very important topic of research. Observation of the psycho-emotional state and actions aimed at its improvement are of particular importance for the well-being of each person.

Results of the study. The study of the impact of natural and artificial environmental factors on the psycho-emotional state of a person revealed a significant relationship between them.

When forming the architectural and landscape environment in specialized cultural and educational parks, various aspects affect the psycho-emotional state of a person. According to research by scientists, the factors influencing the psycho-

emotional state of a person, depending on their origin, can be divided into: environmental, urban planning, engineering, economic, sanitary and hygienic, historical and cultural, aesthetic, socio-psychophysiological.

Music has a significant harmonizing effect on the human psyche and emotional state. Music and music therapy activate attention, intelligence, and observation, and is one of the most powerful means of emotional regulation of human mental activity. It helps to develop the ability to recognize and manage emotions, increasing emotional intelligence.

Music has a psychotherapeutic effect on a person's emotional state. Music is able to evoke emotions and influence the personality, and has a significant health potential. The musical environment contributes to the formation and development of a healthy person, both physically and mentally, who can easily adapt to new changes.

The impact of music on various human systems depends on individual characteristics, the degree of musical training and intellectual abilities. Music has a huge healing potential, regulating the mental state, harmonizing the emotional and intellectual development of the individual and volitional manifestations.

The influence of music extends to the human consciousness and subconscious. The health-improving function of music is manifested in all types of musical activity: listening, singing, moving, and playing musical instruments. It helps to calm or, on the contrary, to activate, tune in and interest.

In this way, music and musical activity are the leading means of influencing the emotional state and physical capacity of a person.

Physical education affects the psycho-emotional state of a person and is a method of correcting the psycho-emotional state. The impact of physical education on psychosomatic health is a key factor in ensuring a high functional state of the body and optimal cognitive performance of students.

Based on the results of the literature analysis, it can be concluded that the issue of environmental influence on psychoemotional state cannot be simply ignored. It is important to allocate more time to improve your psycho-emotional state and carefully study what factors can improve it.

Conclusions. The research has led to the conclusion that the environment has a significant impact on the psycho-emotional state of a person, which increases the importance of studying this issue. At the same time, each person must understand this issue independently, since the impact of the environment can be quite individual, since each person has individual reactions, experience and other factors.

References:

1. Войко Н. Ю., Каранда А. О. Вплив природних та штучних чинників на психоемоційний стан людини [Електронний ресурс]. 2019. С.45-55
2. Грибан В.Г., Скрипченко І.Т., Чупірко К. Біологічні наслідки чорнобильської катастрофи. *Доклади от международна научна конференция «Радиационната безопасност в съвременния свят»* 16-18 ноември 2022 година. Велико Търново, 2022.

3. Левчук Н. О., Крет М. В. Музика як психотерапевтичний засіб впливу на емоційний стан людини. *Історія становлення та перспективи розвитку духової музики в контексті національної культури України та зарубіжжя* [Електронний ресурс]. 2021. С. 154-157

4. Скрипченко І. Т., Ластовкін В. А., Роженченко В. М. Прояв різних форм агресивності як властивості особистості майбутнього охоронця на практичних заняттях у ЗВО зі специфічними умовами навчання *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств*: зб. наук. пр. за матеріалами XV Міжнар.наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, професора Бізіна Віктора Петровича (м. Харків, 30 листоп. 2021 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Харків, 2021. С.126-132

5. Юськів С. М., Юськів К. В. Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: збірник наукових праць. [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2017. С.292–293.

Anna Usova

student of the Faculty of Architecture,

Nikoliett Varchenko-Pikiner

student of the Faculty of Civil Engineering

Scientific supervisor: Svitlana Solohubova,

Cand. Sc. (Physical Education and Sports), Assoc. Prof.,

Assoc. Prof. of the Department of Physical Education and Sports

Language consultant: Liliia Druzhinina

Assoc. Prof. of the Department of Foreign languages

Prydniprovsk State Academy of Civil Engineering and Architecture

(Dnipro, Ukraine)

aannausovaa@gmail.com

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON PERSON'S PSYCHO-EMOTIONAL STATE

Усова А. В., Варченко-Пікінер Н. М. Вплив занять фізичною культурою на психоемоційний стан людини.

Ключові слова: психологія, фізична активність, стрес, емоційне благополуччя.

Introduction. Physical education has always been not only a way to maintain physical health, but also a way to influence the psycho-emotional state of a person. Firstly, physical exercises contribute to the production of hormones that are responsible for improving emotional well-being and for reducing the level of stress in the body – endorphins. Secondly, physical activity affects mental stability and increases the level of self-awareness and self-confidence. Thirdly, in the presence of physical activity insomnia can disappear and the quality of sleep can be improved. In general, incorporating exercise into your daily routine can

significantly improve a person's psycho-emotional state and contribute to overall well-being [3-5].

That is why the study of the impact of physical culture on the psycho-emotional state of a person is an urgent research problem.

Purpose: to investigate the impact of physical culture on the psycho-emotional state of a person, as well as the possibility of improving the psycho-emotional state of a person with the help of physical exercises during martial law.

Analysis of literary sources. Yu. R. Kravtsova in her article "Physical culture as a way of improving the psychophysical condition of students" investigated the influence of physical culture on the psychophysical condition of students and noted that regular physical exercises could have a positive effect on health and emotional state of youth [1].

M. O. Mamon investigated the fact that physical exercises could effectively alleviate the long-term depression [2]. In a 12-week study, adults with diabetes and depression participated in physical activity and cognitive behavioral therapy (CBT). After completing the program of therapy exercises, the participants, who did physical exercises, showed the improvements in the state of depression and in the A1C, a blood marker that indicated blood sugar control. The role of exercises in the prevention and treatment of anxiety was also studied and the reactions of the nervous system to stressful situations were also taken into account.

A. S. Kovtun investigated the anxiolytic effect of physical exercise and its interaction with the opiate system of human body in his article "The influence of exercise and physical activity on anxiety and stress". He also analyzed the effect of various types of physical exercises on the availability of μ -opioid receptors in 22 healthy men [3].

Therefore, the general research trend shows that physical activity and exercises have a positive effect on the psychophysical state of both students and adults. Regular physical exercises, as shown by Yu. R. Kravtsova, M. O. Mamon and A. S. Kovtun, can help to improve the emotional state and health, and they can even affect the depression and anxiety.

Research results. A person's life is inextricably linked with the state of his health and the use of psychophysiological potential. A healthy lifestyle determines all aspects of human existence, and the balance of the main life-supporting systems of the body determines its resistance to negative influences.

The main role in the formation of health belongs to the lifestyle, although the environment, heredity and medicine also have a significant influence on it. Research shows that a healthy person has a high ability to resist negative factors.

Student's life activities, unfortunately, are often characterized by a messy organization that affects their regime of the day. Improper nutrition, insufficient sleep, lack of physical activity and other aspects negatively affect their health and emotional state. Also, study stress and disorders cause functional and neuropsychiatric problems.

The studies, conducted on adults with diabetes and depression, confirmed

that exercises and cognitive-behavioral therapy program over a 12-week period gave results in improvements in both depression and the blood marker A1C.

Research on the role of physical exercises in reducing anxiety indicates its effectiveness in improving the nervous system responses to stressful situations. Also, statistical data confirm the positive effect of physically active lifestyle on the general level of anxiety.

In 2019 a study of the effect of physical exercises on μ -opioid receptors was conducted. It is found that the endogenous release of opioids depends on the intensity of physical activity and it affects the emotional state.

Activity and exercises can greatly improve a person's psycho-emotional state even during martial law, providing not only physical improvement, but also helping to reduce stress and to increase emotional stability.

Therefore, the results of these studies prove that physical activity has a great importance for maintaining health and mental well-being, especially in conditions of stress and intensive learning.

Conclusion. The physical development of the body is closely connected with health, representing a constant process of formation and change of the morpho-functional properties of the human body. In the context of higher education, the process of student learning is considered to be a source of stress, which takes into account the inappropriate physical condition of the majority of students.

Student's adaptation to the learning environment is a key task of higher education establishments, because the negative impact of workload can worsen their academic results. Regular physical activity is considered to be effective for improving the physical and psycho-emotional state of students.

Summing up the above-mentioned information, the researchers recommend considering incorporating exercise into the treatment plans of patients with anxiety disorders and depression. Physical activity has a positive effect on reducing anxiety and improving mood, which can help to overcome negative psychological states.

References:

1. Кравцова Ю. Р. Фізична культура як засіб покращення психофізичного стану студентської молоді. *Нотатки сучасної літератури*. 2022. С. 12–13.
2. Мамон М. О., Почерніна М. Г. Вплив фізичної активності на психіку людини при проявах тривоги та депресії. *Сучасні досягнення фізичного виховання: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвячена Дню працівників освіти (19 жовтня 2021 року, Харків)*. Харків, 2021. С. 47–49.
3. Ковтун А. С. Вплив вправ та фізичної активності на тривогу та стрес. *Збірник тез доповідей LVII студентської наукової конференції УППА 07-11 листопада*. Том 3. 2022. С. 100.
4. Грибан В. Г. Роль фізичної культури і спорту у формуванні фізичних та психологічних якостей молоді людини. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. С. 17.
5. Христова Т. Є., Костючок М. Г. Комплексне оздоровлення здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Дніпро, 13 квітня 2023 р.)*. 2023. С. 58-61.

Nairullo Adzhiev
Teacher of the Samarkand branch
of the Institute for Retraining and Advanced Training
of Specialists in Physical Culture and Sports
E-mail: adjiyevnayrullo070@gmail.com
(Uzbekistan)

INNOVATION AND FORWARD THINKING IN DIGITAL DEVELOPMENT - THE WHEEL OF DEVELOPMENT

Аджиєв Найрулло. Інновації та перспективне мислення в цифровому розвитку – колесо розвитку.

Ключові слова: інновація, випереджальне мислення, розвиток, інноваційна діяльність, когнітивний, інструментальний.

Abstract: This article analyzes the concept of thinking of this type, the search for ways and means of innovative thinking of schoolchildren in the conditions of educational institutions.

Keywords: *Innovation, advanced thinking, development, innovative activity, cognitive, instrumental.*

Due to the fact that the development and development of high technologies today becomes an integral part of the economy of any state that considers itself an advanced powerful state, the task is to mass prepare young people for innovative activities, especially in the fields of natural sciences and technology. At the same time, two stages of the manifestation of innovative intellectual activity should be distinguished - cognitive and instrumental, as well as its main features: creative, scientific and theoretical, socially positive, constructive, transformative, pragmatic.

As shown, all features of innovative thinking together form a complex but integral structure that loses its significance and content in the absence of at least one component. Therefore, deep attention is required in the education of students in general education schools based on the requirements of modern society, providing them with a decent education. Based on the identified features of innovative thinking, the main educational tasks of its activation are formed, which can be solved within the framework of educational disciplines and with the help of additional education. The above-mentioned theories on innovative intellectual and professional activity make it possible to organize a purposeful process of preparing the younger generation for innovative professional activity in various fields and inevitably contribute to the professional self-determination of young people in a developed economy that meets the interests of the state [1].

The combination of innovative industries occupies most of the world's production. The development of new high technologies and their commercialization become an integral part of the economy of any state that considers itself an advanced power. Along with other conditions for the intensification and success of the transition to an innovative path of development of industry and the economy as a whole, an important factor is the availability of a

large number of specialists capable of innovative creative work in various fields.

Competent consumers who use innovation effectively not only in their professional field, but also in solving everyday problems, ultimately determine the effectiveness and widespread application of certain technologies. Thus, the task of mass training of young people for innovative activities, especially in the fields of natural sciences and technology, today becomes relevant. Innovation activity has a complex structure: it is the integral result of many extensive processes and must be considered in the unity of all their aspects.

However, its essence lies in a unique innovative thinking that "serves" all stages of the development and implementation of innovations and ensures their qualitative and effective practical application. Such thinking rarely occurs on its own. It is usually formed in a favorable environment that stimulates thinking processes for quite a long time, so the preparation of young people for innovative activities and the development of appropriate thinking should be carried out as quickly as possible, starting from school. The concept of "innovative thinking" along with the terms "innovative activity," "innovation" has recently been often found in various sources. However, the vast majority of publications, even included in the title of innovative thinking, have no explanation for its essence.

Innovative thinking usually means the ability of the individual to carry out innovative activities. However, this ability includes not only mental surgery, but also personal qualities, such as initiative, criticality, tendency to reflect, motivation for novelty and others [2]. What gives a teacher who tries to shape a student's innovative thinking? "Weight" is not the only drawback of the definition. For example, it is unclear what the "physiological sequences" that define the emergence of mental models mean. The statement that innovative thinking is aimed at "improving the existing picture of the world" is very contradictory [3].

On the contrary, it is aimed at solving practical problems around which the world has changed. The main feature of innovative thinking is that it is a division, that is, it is associated with motivational activity [4]. We cannot regard such thinking as the driving force of this process as working with mental models that stand out from the motivation and final result manifested in the material change of the environment. In other words, innovative thinking is characterized by motivation, the most mental activity, external substantive activity, leading to the creation of a mental model and turning this model into practice.

We know that there are various forms of thinking: empirical, theoretical, visual major, logical, spatial, etc. At the same time, thinking is holistic, and it is obvious that each of the above species is formed only as a result of isolation. For example, theoretical thinking is based on visual images obtained from emotional perception associated with concepts of a high level of abstraction and its functioning. Abstractions or, conversely, visual images. Therefore, we talk about a single thinking that was deformed in an adaptive form with a change in the features of the problems being solved.

Conclusion. Thus, it is necessary to organize competitive classes that will

stimulate schoolchildren to decent innovative thinking in the context of growing digital education. It should be borne in mind that their content is directly related to the theory of innovations in technologies (we are talking about the history of technical innovations, the basics of energy saving, robotics) [5]. The development of such a system for the development of advanced, that is, innovative thinking for schoolchildren is now relevant all over the world.

Considering that this is also not a concept or issue for our country, the organization of educational processes aimed at enriching and developing innovative ideas of students in general education schools serves for efficiency as education.

References:

1. “Oliy ta’limda kredit modul tizimida mustaqil ishlarni takomillashtirish”. *Yevroosiyo akademik tadqiqotlar jurnali*: 2. В. 204–206. (12).
2. Стрілець С. І. Інноваційне мислення як необхідна складова при формуванні майбутнього професіонала. *Педагогічний дискурс*. 2012. №. 11. С. 299-305.
3. Ахмедов, Ф. (2023). Xalqaro tajribalar asosida kurashni rivojlantirish. *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари. Actual Problems of Humanities and Social Sciences.*, 3(S/4), 400-409.
4. Пожуева Т. О., Дацько Н. М. Інноваційне мислення молодого покоління. *Збірник тез доповідей IV Міжнародного форуму з економічних та гуманітарних питань (до 90-річчя ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет»)*. Дніпро: ДВНЗ УДХТУ, 2020. С. 223.
5. Schastlyvets V. I., Skrypchenko I. T., Rozhechenko V. M., Aksović Nikola. Smart Technology as an Innovation in the System of Higher Physical Education in Ukraine. *Problems of Physical Education and Health of Youth in the Modern Educational Environment: materials of International Forum (Dnipro, May 13, 2023)*. Dnipro: DSUIA, 2023. 195-200

Asad Samandarov
Fakhriddin Kasimov
senior lecturer of the department
Independent researcher at Samarkand State University.
Samarkand, Uzbekistan

SOCIAL NEED FOR INCREASING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Самандаров Асад, Касимов Фахриддин. Суспільна потреба в підвищенні професійної компетентності вчителів фізичного культури у процесі підвищення кваліфікації.

Ключові слова: фізична культура, професійна компетентність, поведінка, знання, навички, толерантність, соціальна мобілізація, творчість, співпраця, аналіз.

Abstract. This article is devoted to the issues of pedagogical foundations for the formation of professional competence of physical education teachers in the process of

pedagogical activity in the educational and training process. To achieve the expected results in the educational process, the need to improve the quality of teacher training is highlighted based on the degree of development of the teacher's professional competence.

Keywords: *physical culture, professional competence, behavior, knowledge, skills, understanding, tolerance, social mobilization, creativity, cooperation, analysis.*

President of the Republic of Uzbekistan Sh.M. In Mirziyoyev's address to the Oliy Majlis and the people of Uzbekistan on December 22, 2022: "Salvation is in education, salvation is in education, salvation is in knowledge. Because all good goals are achieved through education and training," he said [1].

Promoting this idea "New Uzbekistan - on the path to the Third Renaissance", defining a great idea, declaring education a priority in the field of social development of our country, imposes responsible responsibilities on every teacher.

In the Law "On Education" the concept of qualification is defined as follows;

Qualification is a level of knowledge, skills, abilities, and abilities that expresses a person's readiness to carry out a certain type of professional activity, confirmed by a relevant document on information"[2].

The level of professional training of a qualified worker is the availability of knowledge, skills, and abilities necessary to perform a certain job. This is an indicator that determines the qualifications of an employee and is determined by the presence of a category and diploma.

The explanatory dictionary of the science of pedagogy explains that "Training is the updating and deepening of professional knowledge and skills of specialists, their retraining in such a way that they can meet the requirements of the time." Professional training and retraining of specialists is carried out at universities, educational institutions, and educational centers with the right to professional retraining. The process of professional retraining of specialists ends with final state certification.

Students who have fulfilled all the requirements of the curriculum and successfully passed the final state certification are awarded a diploma and a qualification certificate of the established state standard for undergoing retraining and advanced training.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor Zh. Yuldoshev, in his research works, teaching aids, sufficiently studied and analyzed the system of advanced training in our republic and gave his suggestions and recommendations for improving this process; "Advanced training and institutions that serve to improve scientific and methodological skills help the teacher honestly and correctly fulfill his duty to the state and society. We want to say that a teacher, educator, coach, or head of an educational institution must consciously approach the task assigned to him at a high level and try to complete it.

To do this, it is necessary to approach the issues of advanced training and retraining of physical education teachers from the point of view of the era.

The retraining of specialists in physical education and sports and their professional development have been developed on a systematic basis. The main task of today is increasing the professional competence of specialists in physical education and sports, including physical education teachers. After all, the quality and effectiveness of physical education classes largely depend on the knowledge, experience, pedagogical skills and personal, professional, universal, and special competencies of physical education teachers. Practice shows that many physical education teachers have an insufficient level of professional competence.

The shallowness of their knowledge, qualifications, and skills in the field of specialization and teaching methods is obvious. At a time when the head of our state sets urgent tasks to ensure the quality and effectiveness of education, the use of new methods and advanced foreign experience during lessons and training, improving the professional competence of physical education teachers has become an urgent task. social necessity [3].

In the modern process of globalization, teachers are entrusted with one of the most important tasks – the responsible task of educating young people, who are the future of our society.

Yusuf Khos Hajib stated “You need to start raising children very early. Only then will they be prevented from inappropriate behavior. To do this, you should invite a friendly and clean trainer with special training”[1].

Alisher Navoi, a great thinker and statesman, expressed his opinion about the hard work of a teacher and said: "His work is inaccessible to a man, not even a man, not even a giant." The strong man is powerless to take care of the little boy, and he teaches science and manners to a bunch of children.

There is also the fact that there are few understanding people in this group, so what can you do if a person has hundreds of adversities? In any case, young children have a lot to do with this. Even if a disciple reaches the kingdom, it is worth serving him (the teacher)," or more precisely,

If a student is Shaykhulislam, if he is a judge,

If the teacher is pleased, God is pleased.

the lines are proof of our opinion.

As our grandfather Amir Temur said in the book "Temur's Laws"; ...a truly pure person does not make mistakes, but a bully does not obey." He emphasizes that when choosing ministers, he paid attention to four qualities, which are considered the main pillar in government; "The first is originality, preparedness, the second is intelligence, the third is awareness of the situation of the poor and poor, politeness towards them; fourth - patience and peacefulness”[1].

Amir Temur also paid attention to his origin, and spiritual and physical health when choosing military leaders from among ordinary citizens.

Our grandfather says on this occasion: "I ordered the appointment of three hundred and ten of my distinguished servants as emirs because they are pure by birth, of pure origin, intelligent, valuable, brave, enterprising, vigilant, careful, and watch their front. and back". "These were people who work according to a plan,"

"The leader of the army must consider himself and the nine soldiers as one and use his arms, legs, head, chest, and other parts of the body to fight like a fighter. This was one of the four rules he followed when he began to become Jahangir.

When increasing the professional competence of physical education teachers, our grandfather Sahibkuran, at the level of state policy, drew attention to the requirements of a healthy lifestyle, that is, clean air, ecological environment, good and freshly prepared food, frugality, and made it mandatory to comply with such requirements as cleanliness of clothing, adherence to personal hygiene rules, systematic exercise [4].

The teacher of the new Uzbekistan is required to be able to implement competency-based approaches in the educational process [5].

The important competencies of modern graduates were announced at the symposium.

The main essence of training based on a competency-based approach is the use of knowledge, skills, and abilities acquired by students in the learning process, organized from professional subjects, in their personal lives, as well as in further professional and social activities. The orientation towards the formation of acquisition competencies is considered. For students in later life to be able to enter into personal, social, economic, and professional relationships, take their place in society, solve problems that arise in this process, and most importantly, be competitive in their field and profession, they must be competitive in their field and professions. have the necessary basic competencies.

The effectiveness of the modernization of the lifelong education system implemented in our republic largely depends on the professional competence of physical education teachers working in secondary schools.

On November 6, 2020, the Decree of the President of the Republic of Uzbekistan No. PF-6108 "On measures to develop the spheres of education and science during the period of new development of Uzbekistan" was adopted. This Decree describes the main directions of activities of teachers. Including:

- training of new generation personnel with high intellectual and spiritual potential, capable of putting forward new initiatives and ideas for the development of the country and implementing them, the formation of knowledge and knowledge;

- creation of a national education system capable of withstanding today's tough global competition, improvement of textbooks and teaching aids taking into account modern requirements, creation of a new generation of them, optimization of programs and training standards;

- the creation of the necessary conditions for regular advanced training and efficiency of teaching staff, improving the system of advanced training based on the principle of "lifelong learning" has been determined;

One of the main requirements of today is to provide teachers, including teachers of social culture, with pedagogical technologies that can be them in practice and thereby teach children to think independently. A teacher of the 21st

century requires deep knowledge, thorough practical training, high qualifications, and a creative approach.

On page 110 of the National Encyclopedia of Uzbekistan, volume 4, it is stated that “Competence (lot, compere - to be capable, to be competent); Including:

1. The scope of powers, rights, and responsibilities of a specific government body (national self-government body) or official, determined by law, charter, or other official documents;

2. The level of awareness and knowledge of a person in a particular area.

It is important that increasing the professional competence of physical education teachers in the training system becomes a matter of conscience, and with a creative approach this process gives the expected result.

If these tasks are solved systematically, the state's order to improve the professional competence of physical education teachers will be fulfilled. The implementation of decisions and resolutions of the head of state and the Cabinet of Ministers in this regard will be ensured.

References:

1. Amir Temur o‘g‘itlari. Toshkent: “O‘zbekiston”, 2007.
2. Temur Tuzuklari. B.Ahmedov tahriri. Toshkent: “Ilm-ziyo nashriyoti”, 2020. 184 b.
3. O‘zbek tilining izohli lug‘ati. Toshkent: “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti, 1-5 tomlar.
4. O‘zbek tilining izohli lug‘ati. Toshkent: “O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi” Davlat ilmiy nashriyoti, 1-5 tomlar. 2006-2008
5. Khaitov, O., Abdulakhatov, A., Norboyev, K., Kulbulov, F., Azamkhonov, O., & Ahmedov, F. (2020). Kurash: history, theory and methodics. *Monograph, Shawnee, USA*, 52.

Zarif Begimkulov

*PhD, Head of the Department of Sports Psychology,
Social and Natural Sciences of the Samarkand branch
of the Institute of Retraining and Advanced Training
of Specialists in Physical Culture and Sports
(Uzbekistan)*

PROFESSIONAL DEVELOPMENT IS AN IMPORTANT PROCESS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF SPORTS COACHES

Бегімкулов Заріф. Підвищення кваліфікації як важливий процес підвищення професійного розвитку спортивних тренерів.

Ключові слова: професійний розвиток, знання, уміння, фізичне виховання, спорт.

Keywords: professional development, knowledge, skills, physical education, sports.

Today, the developing economy and the free labor market, global information exchange, digitalization, and the rapid introduction of science, technology, and world best practices in the process of sports education play an important role in the development of personality and professional competence of physical education and sports specialists, improving their professional level and qualifications, as well as scientific and pedagogical potential, the formation of personal, – improves moral qualities and professional activity relevant. The result of the modernization of the industry indicates the need for timely retraining and advanced training of coaches in sports that meet the requirements imposed by society on specialists in physical culture and sports.

Article 10 of the Law of the Republic of Uzbekistan dated February 1, 2024, LRU No.901 “On the status of a teacher”, known as “retraining and advanced training of teachers”, establishes: Professional development of teachers is carried out to deepen and update their professional knowledge, skills, and abilities, as well as to increase their category (position).

The activity of retraining and advanced training of teachers is carried out by educational organizations (institutes, centers, faculties, etc.) for retraining and advanced training of personnel.

The forms and terms of retraining and advanced training of teachers are determined by the relevant state educational requirements.

In the process of retraining and advanced training, a teacher, in addition to his professional disciplines, can voluntarily master additional disciplines (foreign language, information technology, social sciences and humanities, etc.) [1].

In article 367 of the Labor Code of the Republic of Uzbekistan in the new edition, it is noted: “professional development means an increase in the level of professional knowledge, skills, and abilities of an employee, characterizing the employee's willingness to perform work in his existing profession and specialty” [2].

The purpose of professional development activities by the “Regulation on the procedure for retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports”, approved by Resolution of the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan dated July 4, 2022 No. 355 “On measures to further improve the system of retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports” – ensuring the deepening and updating of professional knowledge, skills, and abilities, the acquisition of the necessary volume of specialists in physical culture and sports, which will serve to increase the category, level, rank, and position [3].

As a rule, the main purpose of the professional development process for specialists in physical culture and sports is to improve the personal qualities and professional skills of a student entering for advanced training, as well as to familiarize him with the latest news in his specialty, deepen knowledge, skills, and abilities in the specialty (chosen sport), improve knowledge about the regulatory framework organization of labor activity, Professional development is understood

as achieving harmony of professional development with modern progress and meeting the needs of society.

As is known from practice, professional development of specialists in physical culture and sports is a pedagogical process that repeats at least once every four years, consisting of a joint complex and multifaceted activity of a teacher and a listener. The objectives of the advanced training course in the direction of "sports coaches" include:

- increasing the level of professional competence of sports coaches necessary for teaching sports skills and organizing sports training at a high level;
- identification and qualification of talented young athletes in this sport, improvement of knowledge, skills, and abilities of coaches in training professional athletes who perform well in international sports arenas [4].

According to the current procedure, sports coaches of sports educational institutions are required to upgrade their qualifications at least once every four years. The total duration of the professional development forms is set at least 4 weeks (144 hours). For the immediate (immediate) form of professional development, the volume of classroom classes and independent work is set at 36 hours per week.

Sports coaches carry out retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports by coming to an educational institution for advanced training and turning from a subject of education into its object. It should be especially noted that the process of retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports, although it is a pedagogical system, has a completely different character.

Usually, the process of professional development is characterized by updating, and deepening the knowledge, skills, and abilities of coaches of sports educational institutions in sports, developing their spiritual and cultural potential, and carrying out information exchange. In the process of professional development, sports coaches enrich their professional experience in the field of organization and management of pedagogical processes and develop competencies in solving complex professional tasks.

One of the features of the process of retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports is the special role of sports coaches, who participate in it as listeners and interact with the teacher, who is the organizer of its improvement. It is in the process of professional development that sports coaches working in sports educational institutions change their ideas about the direction of professional activity.

In the process of professional development, coaches in sports of sports educational institutions more widely master the competencies for the application of the content and methods of training on newly introduced and difficult-to-master topics in the program. Sports coaches, as trainees, improve their skills and abilities to apply effective methods in the process of training in their specialty (chosen sport). This creates ample opportunities for effective sports training in sports

educational institutions.

The professional development process is aimed at improving the professional level and qualifications and scientific and pedagogical potential of coaches of sports educational institutions in sports in harmony with modern development, developing their interest in improving skills and abilities of independent knowledge acquisition, developing pedagogical authority and competence, meeting the needs and spiritual requirements of the profession, implementing educational and training and spiritual-moral work. while increasing the level of knowledge and skills to use advanced educational technologies and international experience.

The process of professional development is based on the analysis and assessment of the professional experience of sports coaches working in sports educational institutions, as well as the activation and support of personal development needs. In this process, wide opportunities are created for the spiritual enrichment and development of the creative potential of sports coaches.

References:

1. O‘zbekiston Respublikasining “Pedagogning maqomi to‘g‘risida”gi Qonuni. Toshkent sh., 2024-yil 1-fevral, O‘RQ-901-son. (Qonunchilik ma‘lumotlari milliy bazasi, 01.02.2024-y., 03/24/901/0082-son). <https://lex.uz/uz/docs/-6786401>
2. O‘zbekiston Respublikasining mehnat kodeksi (yangi tahriri). <https://lex.uz/docs/6257288>
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi 355-son “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. <https://lex.uz/docs/-6093267>
4. “Sport turlari bo‘yicha trenerlar” sport ta’lim muassasalarida faoliyat yuritadigan sport turlari bo‘yicha trenerlar malaka oshirish kursining o‘quv dasturi. Toshkent-2024, 4-bet.
5. Axmedov F. Competitive activity analysis for the skilled judo athletes by weight categories. *Archive of Scientific Publications JSPI*, 2020.
6. Begimkulov Z.A. Effective ways of developing socio-cultural competence of sports coaches in the process of professional development. *Frontline social science and history journal*. UK, 2023. Volume 03. Issue 03. P.10-19.

Світлана Лисенко

кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри соціально-гуманітарних наук
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту

Алла Кравченко

старший викладач кафедри соціально-гуманітарних наук
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту
(м. Дніпро, Україна)

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ СОЦІОКУЛЬТУРНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Lysenko Svitlana, Kravchenko Alla. Problems of forming socio-cultural competences in future specialists in physical culture and sports in the conditions of war

Key words: physical culture and sports, social and humanitarian disciplines, self-improvement, communications

В умовах широкомасштабної війни значної мірою зростає місце і роль фізичної культури і спорту, що вимагає формування соціокультурних компетенцій сучасних практик спорту, здатних підтримувати належний рівень фізичної підготовленості для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності фахівців фізичної культури і спорту. Соціокультурні компетенції сучасних практик спорту націлені на те, щоб застосовувати в практичній діяльності різноманітні засоби фізичного виховання, спорту для збереження та зміцнення здоров'я, покращення психофізичної підготовки та самопідготовки до професійної діяльності, для професійно-особистісного розвитку, фізичного самовдосконалення, формування здорового способу життя. У зв'язку з цим виникає необхідність в аналізі та узагальненні даних щодо необхідності формування соціокультурних компетенцій у спеціалістів з фізичної культури і спорту.

Головна мета нашого дослідження – науково обґрунтувати формування соціокультурних компетенцій у здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту у контексті виявлення функцій суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності, фізичної культури та фізичного виховання, що зіштовхуються з цілою низкою суспільних зовнішніх викликів, і зумовлені процесами воєнного стану та інформаційної революції. У центрі уваги соціокультурних вимірів фізичної культури і спорту – виявлення потенціалу людини у площині пошуку зв'язку, пізнання, креативності, творчості, фізичної загартованості, духовності.

Виділимо ті компетентності, які ми вважаємо найголовнішими для

вирішення тих чи інших завдань у сфері фізкультури і спорту, що виникають у результаті постійного вдосконалення науково-методичного забезпечення процесів освіти та формування нових методів, форм та умов навчання в освітньому процесі в умовах війни.

У своїй науковій розвідці ми намагаємося проаналізувати соціокультурні компетентності у таких соціально-філософських дискурсах, як: самореалізація людини, її фізична та духовна культура, внутрішній діалог, міжособистісне спілкування і комунікація, вплив фізичної загартованості на розвиток людини. Соціогуманітарні дисципліни свідчать, що фізична культура та спорт впливають на природу людини як цілісну істоту та глибокі культурні зрушення під час повномасштабної війни [2].

Науково обґрунтовано компетентності, які формуються під час викладання соціогуманітарних дисциплін: 1) філософія – здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу, здатність до саморозвитку, самореалізації, творчого вирішення сучасних наукових проблем на основі теоретико-методологічного мислення; 2) філософія спорту та здорового способу життя – здатність розвивати різноманітні технології здоров'я формуючої діяльності та розуміння професійної спортивної діяльності; 3) історія і культура України – здатність критичного мислення, толерантності та громадянської активності, націлених на те, щоб відстоювати свої власні інтереси, боротися за свої права і свободи, підвищувати власний рівень культури, свідомості і самосвідомості; 4) основи економічної теорії та економіки спорту – здатність економічного мислення, яке опирається на глибоке знання економічних законів та механізми їх впливу на розвиток економічних систем та моделі поведінки у них господарюючих суб'єктів; 5) культура професійної мови – здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово для вирішення завдань професійної діяльності, спрямованої на удосконалення комунікаційної діяльності; 6) українська мова за професійним спрямуванням – здатність використання набутих знань у професійному спілкуванні, щоб бути підготовленим для фахової комунікації із представниками різних ділових та наукових кіл і поширювати кращий досвід професійної діяльності; 7) теоретичні основи соціально-політичних наук – компетентності, пов'язані з утвердженням нової державницької ідеології формуванням політичної культури, національної ідеї, облаштування політичного буття згідно із засадничими європейськими цінностями, нормами і стандартами; 8) етика і естетика – компетентності етичних та естетичних засад, що виражаються в гармонізації тілесного, душевного і духовного начал спортивної особистості, чеснот, які визначено як «золоту середину» та міру досконалості людини.

Соціокультурні компетентності, що мають соціально-гуманітарну спрямованість і формуються соціогуманітарними дисциплінами, націлені на підвищення ефективності сталого розвитку суспільства, в основі якого саморегулятивний механізму культури мови і мовлення, культури

комунікаційних процесів, здатного підвищити стійкість суспільства за рахунок комунікаційних зв'язків, спрямованих на зниження ентропійних (руйнівних) тенденцій та заміни суб'єкт-об'єктної взаємодії на суб'єкт-суб'єктне, що допомагає формуванню ефективної комунікації; політичної та екологічної культури, культури спорту та фізичної активності, що роблять людину здоровою. В умовах інформаційного суспільства виникла необхідність формування нового філософського знання інноваційної культури як передумови сталого розвитку в системі «людина-суспільство-природа- інформація-комунікація» за рахунок подолання стохастичності (невизначеності), підвищення культури комунікаційної діяльності та досягнення креативного розвитку за рахунок інформації та комунікації, тому що інформація сприяє комунікації, а комунікація – креативному розвитку [1].

Повномасштабна війна впливає на розпад стійких соціальних зв'язків, в результаті чого посилюються імміграційні тенденції, не адаптованість сучасної людини до викликів сучасності, що призводить до зростаючої дестабілізації сучасного соціуму, падіння життєвих стандартів, соціально-психологічної дезадаптації сучасної людини.

Список використаних джерел:

1. Кравченко А. Формування соціокультурних компетентностей для галузі фізичної культури і спорту в умовах цифровізації. *Формування цифрових компетентностей у процесі викладання дисциплін «цифрової гуманітаристики» та управлінсько- економічного циклу в умовах діджиталізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції 23-24 листопада 2023 року/ред.- упорядник: д.філософ. н., проф., В.Г.Воронкова, д.е.н., проф. Н.Г. Метеленко. Львів -Торунь: Liha-Pres, 2023. С. 358-366*
2. Макешина Ю.В., Лисенко С.О., Самошкіна М.Г., Кравченко А.В. Формування особистості як сумісної системи та процесу її активного розвитку у контексті соціально-філософських наук. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers/ Ed. V/Voronkova. Zaporozhzhia Publishing house «Helvetica»,2022.11(88). P.37-47*

Utkirbek Abdakimov

*Teacher of the Samarkand branch of the
Institute of Retraining and
Advanced Training of Specialists in
Physical Culture and Sports
(Uzbekistan)*

STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS SELF-STUDY CREDIT-MODULAR ORGANIZATIONS BASED ON THE SYSTEM

Абдакимов Уткірбек. Самостійні заняття студентів закладів вищої освіти, що навчаються за кредитно-модульною системою.

Ключові слова: кредитно-модульна система, вища освіта, самостійна освіта, форми самостійної роботи, аудиторія, позааудиторна позааудиторна робота, стиль.

Abstract: The article analyzes the problems of organizing independent learning of students in modern education based on a credit-modular system and identifies prospects for improving it's effectiveness in a credit-modular system.

Keywords: *credit-modular system, higher education, independent education, forms of independent work, audience, freelance work outside the classroom, style.*

Introduction. Today, the credit-modular form of education is a system for organizing the process of mastering the curriculum based on the creation of the content of the educational module, systematic assessment of students' competencies, control over the educational process, and the results of the final control work. A credit module is a unit of measurement of the academic load (time) spent on studying and mastering subjects within the framework of an educational direction or program (course). The credit module system is the minimum time, usually one week, allotted to a student for self-study and classroom instruction. The credit module system is issued to the student after completing assignments in a certain subject and successfully passing the final exam. To obtain a diploma in the chosen specialty and specialty, each student must accumulate credits in advanced and Optional subjects over the years of study.

The technology of the credit-modular system gives students the right to choose elective subjects included in the work curriculum, thereby directly participating in the formation of an individual curriculum. Students were given the freedom to choose not only subjects but also professors. The module is part of a curriculum in which several subjects and courses are studied. This is a complex of several disciplines (courses) aimed at students acquiring certain knowledge and skills, analytical and logical observation. At the same time, the teacher organizes the educational process, reads live, video, and audio lectures, and coordinates and controls the student's activities. The student studies the subject independently and completes the assigned tasks and assignments promptly. The credit-modular

system is a model of the organization of education on a credit-modular basis. But its organization is in many ways a complex and systematic process. In the principle of the credit module, two main aspects are important:

- ensuring the independent work of students;
- assessment of students' knowledge based on the rating.

Organization of independent work of students based on a credit-modular system in cooperative educational activities, it is advisable to work in small groups to carry out joint projects of students. Students work together not only to study the material but also to help each other succeed and help each other solve problematic situations. Over the years, many studies have been conducted demonstrating the benefits of co-education. It was found that he achieved much higher learning outcomes in the cooperative education system [1-3].

An example of a collaborative learning strategy is taught as follows:

1. Students are divided into small teams of 3-5 people.
2. In lessons divided into small teams, each student is given a task to study a part of the lesson.
3. All students will be given time to get to know their teams.
4. Students are provided with the necessary material to study their topics and solve problems in temporary groups.
5. Instructions are given on how to return students to their groups and study each information resume.
6. A summary table is compiled for each group as a guide for organizing the information report of specialists.
7. All students in the group are responsible for studying each other.

Throughout the process, the teacher ensures that the students will continue to work and work together. It is also an opportunity to monitor students' understanding.

So, what does the joint educational activity of students consist of? The answer is that many life experiences can be explored and improved through teamwork.

With the full implementation of continuous, holistic, interconnected education in the process of scientific research, it is possible to develop the creative abilities of young students, develop skills of independent observation, and establish a real pedagogical process in interaction with the formation of a student's personality. This process should be designed using various educational concepts, and theories and applied in educational institutions. The formation of such feelings as intellectuality, independence and free-thinking, high consciousness, and intellectual culture, as well as the development of objective and emotional cognition of students, can be achieved by developing special methods, and mechanisms of special pedagogical influence.

Materials and methods. The development of educational programs in the credit system made it possible for students to independently plan the educational process, control its quality, and improve educational technologies. The

introduction of the credit accumulation scale not only gave the student more freedom but also the opportunity to independently plan the educational process to become a competitive specialist in his chosen field in the future. A large amount of educational materials is provided for independent research and development. Even additional classes are organized as part of self-study under the guidance of a teacher, deans develop special schedules and schedules. The analysis of scientific research and publications has shown that various aspects of the organization of independent work of students of Yu.Babansky, A.Verbitsky, L.Derkach, V.Kazakov, O.Kirichuk, B.Korotyaev, A. He was studied by such scientists as Kucheryavey. Despite the great attention of scientists and practitioners to the problem of organizing independent work of students of higher educational institutions, important issues remain that require understanding and solutions. Yu. Miroschnichenko and O. As Troyan notes, these are undisclosed connections and connections between the purpose of organizing independent work of university students and methods of its implementation; a holistic theoretical understanding and justification of organizing independent work of students in a credit-modular education system; issues of student motivation in terms of increasing the effectiveness of their independent educational activities; students who have mastered rational methods of educational work; formation of skills and abilities of independent educational work [3].

Results and discussions. Module-based training programs are developed according to a special scheme and include:

- full disclosure of educational goals and objectives;
- requirements for the student's qualifications, which he must master after starting and completing the subject (course);
- summary (summary) of each discipline included in the module, that is, lecture topics, seminar plan, and practical activities, tasks designed to evaluate independent learning;
- brief description of learning: methods and means of learning; consists of methods and forms of knowledge assessment.

The modular learning system uses a rating system to assess students' knowledge, skills, and abilities. It evaluates all the student's educational activities, that is, the knowledge acquired and assimilated in the classroom and beyond, by scoring points.

Credit is a unit of measurement of the academic load (time) spent on studying and mastering subjects of a certain educational direction or program (course). A loan is the minimum time allowed for a student to audition and study independently, usually one week, established by a regulatory act. The loan is given to the student after completing assignments in a certain subject and successfully passing the final exam.

Each student must further accumulate credits for obtaining a diploma in their chosen field and specialty. The accumulated loan serves the student throughout his life for advanced training or additional higher education. From an economic point

of view, the accumulated credit becomes an academic “asset” of the student.

According to international experience, the learning process according to the credit module system consists of 2-4 modules in each semester. The disciplines included in the module are formed according to the principle of complementarity from simple to complex, from theoretical and methodological disciplines to applied disciplines and logic. For a student to become a specialist, he must have not only industry knowledge, but also the ability to process them and implement them into production practice.

Module-based training programs are developed according to a special scheme and include [4]:

Credit technology allows students to choose elective subjects included in the work curriculum, thereby directly participating in the formation of an individual curriculum. They were given the freedom to choose not only subjects but also professors. Allowing students to choose subjects is a positive thing. It is also a unique value indicator for evaluating educational processes.

Students and teachers may wonder how much of this total learning load falls on classroom hours. The rules of the credit module do not set specific requirements or restrictions on this issue.

Analyzing the practice of universities operating under the credit-modular system, it can be noted that in most of them, the ratio of classroom hours and hours of independent study ranges from 40% to 60% in subjects and modules with classroom hours. In other words, this ratio is 1:1.5. That is, for each assigned 1 hour of a lesson in this subject, the student will have to study independently and prepare for an hour and a half outside the lesson [2].

The content of independent forms of education is organized outside the classroom.

- Work with educational literature. Working with educational literature outside the classroom is one of the main forms of independent learning. A very simple and convenient way to work with educational literature. All students should be well-versed in working with educational literature. Educational literature can be understood as textbooks, educational and methodical literature, information, instructions, etc.

- Preparation for the test. The process of preparing for the examination and control work is also one of the main forms of independent learning.

During the learning process, students are required to take great responsibility for passing exams and test work. During exams and control, students report how well they have mastered the curriculum [5]. For students to receive a positive assessment, they must be perfectly prepared for the test work on their own. Even if the student carefully prepares for each lesson promptly, he must reread, summarize, and systematize what he learned before the test.

- Distance learning technology. Distance learning technology is used to solve problems that arise when implementing a traditional learning system or when circumstances require it. This allows you to increase the effectiveness of training.

Independent learning is the basis of the distance learning process, therefore, students' creative thinking develops. The duration of the learning process in distance learning has not been established. The student performs the test and independently sends the answer at a convenient time for him. This circumstance contributes to improving the effectiveness of distance learning.

Conclusion. Increased attention to the higher education system in our country is associated with the socio-economic changes that have occurred in recent years, the gradual introduction of a credit-modular system into the educational process in higher education institutions. One of the most important goals of higher education is the mental development of students, the formation of cognitive skills, and the practical application of acquired knowledge in life. The result of the training should be acquired knowledge, personal development, and the ability to continue learning at a high level.

References:

1. Suyunov N. For an independent island bear. Methodical manual. 2019.
2. Karimov D.R.. Self-study in a credit-modular system. Methodical manual. T.: LLC" Complex printing", 2021
3. Improving independent work in the credit module system in higher education. *Eurasian Journal of Academic Research*: 2 (12). 204-206.
4. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh Ram Mohan, Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis and Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. 2. 415-427 <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2021-6-415-427>
5. Скрипченко І. Т., Шуба Л. В. Інноваційний підхід в організації самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту при опануванні навчальних дисциплін туристської спрямованості. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2018. №. 1. С. 368-372.

Asad Samandarov
Teacher of the Samarkand branch
of the Institute of Retraining and Advanced Training
of specialists in Physical Education and Sports
(Uzbekistan)

**PROSPECTS FOR ATTRACTING AND SELECTING YOUNG
PEOPLE IN THE CIRCLES OF STRUGGLE**

Самандаров Асад. Перспективи залучення та відбору молоді до занять єдиноборствами.

Ключові слова: клуби боротьби, єдиноборства, борець, фізичне виховання, спорт, рівень навантаження, наркоманія, підростаюче покоління, рухова активність.

Abstract. This article discusses the issues of attracting modern schoolchildren to wrestling clubs and the role and place of physical education and sports. A society with increased attention to sports is developing as a healthy society. All kinds of sports serve not only the

physical training of a person but also spiritual development. In particular, the struggle is the protection of national values and ensures the strengthening of a sense of national pride, pride, and confidence in a bright future. The art of combat has been known among many people since ancient times. This article talks about methods of attracting young children, especially girls, to wrestling clubs.

Keywords: *wrestling clubs, martial arts, wrestler, physical education, sports, workload level, drug addiction, younger generation, motor activity.*

The role and role of healthy lifestyle paws in the widespread dissemination of physical culture and physical activity among children in the world is enormous. Physical education specialists help our children learn the skills and values they bring to an active lifestyle. Life value is such a life experience as physical activity and is an integral part of any modern person and creates prerequisites for a healthy lifestyle. The main purpose of physical education is to promote the philosophy of active life.

Popularization of physical culture and sports in the new Uzbekistan, the promotion of a healthy lifestyle among the population, the introduction into practice of specific programs that promote public health in the field of physical culture and sports, the widespread involvement of young people in sports and the selection of talented athletes, the formation of national teams with qualified athletes who ensure high results in sports, as well as conducting international competitions, consistent measures are being taken to ensure decent participation in sports events [1].

Greco-Roman wrestling, freestyle wrestling, judo, sambo, and other types of wrestling are widespread in the international arena. In the following years, Uzbek wrestling also gained worldwide recognition as a separate type of wrestling. Wrestling is considered one of the means of educating a person to be strong, dexterous, persistent, and strong-willed. It is allowed to engage in wrestling from the age of 12 under the supervision of doctors. The fact that wrestling has long been an integral part of the Uzbek way of life is evidenced by archaeological finds and historical manuscripts [2].

Cylindrical ceramics from the Copper Age, found on the territory of ancient Bactria (southern Uzbekistan), depict two wrestlers one of them playing the other. Another archaeological find from the same period shows wrestlers demonstrating their fighting techniques. These unique finds indicate that even 1.5 thousand years ago, wrestling was part of the lifestyle of our ancestors.

The Greek writer Claudius Elianus (II-III centuries) and other historical figures wrote that the girls from the Saka tribe who lived in the area chose their suitors by fighting with young men. Later, the girls identified the groom by conditional burning, and a wrestling competition was held in this condition. An example is the conditions of Barchin in the Uzbek folk heroic epic "Alpomish".

One of them is that one of the two wrestlers holds onto his opponent's belt and pulls him towards himself, while simultaneously taking a measure to get rid of his opponent. This definition is close to the modern rules of wrestling. Over time, wrestling has become one of the most beloved and revered traditions of the

population living on the territory of modern Uzbekistan. In this sense, it would not be an exaggeration to say that the struggle is soaked in the blood of Uzbeks. The love of this sport is inherited from fathers to children [3].

To date, the number of systematically engaged in wrestling in Uzbekistan alone has exceeded two million people. And the number of fans and amateurs of this sport is incalculable [4].

Involving young children in this sport places great demands on improving the technical tactical and physical abilities characteristic of wrestling, distributing and planning training loads, monitoring the performance of special and competitive exercises and their biomechanical analysis, the influence of training loads on technical training, sorting special auxiliary exercises and their effect on the biomechanical actions of competitive exercises. The wrestling circle is the main type of organization of educational work. They are formed from sports teams at enterprises and educational institutions. Wrestling clubs are tasked with contributing to the physical improvement of young people and the training of high-level athletes. Athletes working in enterprises and organizations come together to form the basis of a wrestling sports club. To attract young people to the wrestling club, various means of propaganda and agitation are used, conversations, demonstrations, sports evenings, photo shows, announcements, and much more [5-7].

Currently, national wrestling techniques are taught in secondary schools, vocational colleges, and the higher education system in the process of physical education. The pedagogical process of training professional athletes in wrestling clubs of sports schools is being improved by the requirements of the time.

The process of training qualified wrestlers is multi-stage and is a pedagogical process that requires regular physical, technical, tactical, and theoretical, as well as moral and volitional training, and painstaking work from wrestlers. Wrestling training is considered a pedagogical process aimed at teaching young athletes the exercises and movements inherent in the types of wrestling.

The purpose of wrestling training is to educate young wrestlers as highly qualified athletes and achieve the highest sporting results in wrestling, as well as spiritually mature and physically developed people. The processes of health promotion and the development of physical qualities of those involved in wrestling are also determined by important tasks [8].

The idea of improving the way of life of the people, creating a morally and physically healthy environment in all segments of the population, and strengthening health is at the heart of several reforms being carried out in our country today. Therefore, at the same time, attention to physical culture and sports has become an important socio-political task of national importance. High pedagogical skills in attracting young people to physical education and sports, regular sports, widespread promotion of a healthy lifestyle among the population, maintaining the health of all segments of the population, especially the younger generation, through involvement in sports, further improving the socio-economic life of the country remain one of the most important issues of our time.

References:

1. O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi. 2000–2005.
2. Umirov Sh. Kurash sport turi tarixi. Toshkent. 2022.
3. Saidov G'. Milliy kurash – milliy qadriyatlar bo'lagi. Toshkent. 2022.
4. Umarov T. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. Samarqand. 2021.
5. Ahmedov F., Abdulakhatov A. (2023). Relationship between sports competition anxiety and technical-tactical actions of winning and losing kurash athletes. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 23(2), 1-5.
6. Sobirov, O., Skrypchenko, I., Ahmedov, F., Norboyev, K., Badayev, R., Utayev, Z. (2022). Competitive Anxiety Level of International and National Kurash Athletes before and during Competition. *Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(6), 1173-1177. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100607>.
7. Singh R. M., Skrypchenko I., Kamo H., Shopulatov A., Ahmedov F., Hofmeister M. (2023). Fear of failure and anxiety in kurash athletes: gender and age differences. *Health, sport, rehabilitation*, 9(4), 46-56. <https://doi.org/10.58962/HSR.2023.9.4.46-56>
8. Чоботько І.І. (2021). Східні єдиноборства: Особливості та вплив на розвиток організму. *Матеріали IV Всеукраїнської наукової електронної конференції "Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності"*, 154-155.

Oltinhon A'zamkhonov

Associate Professor,

Retraining and advanced training

of specialists in physical culture and sports

Samarkand branch of the department

theory and methodology of physical education

(Uzbekistan)

WAYS TO PREPARE CHILDREN FOR A SPORTS COMPETITION

Азамхонов Олтинхон. *Способи підготовки дітей до спортивного змагання.*

Ключові слова: *діяльність, спорт, фізична культура, духовна, волюва, духовна, змагальна діяльність, психологічна підготовка спортсменів.*

Annotation. *Sports activity plays an important role in the formation of personality, strengthens its will, and nurtures character. Each activity consists of several sections:*

Keywords: *activity, sport, physical culture, spiritual, volitional, spiritual, competitive activity, psychological training of athletes.*

Activity is the mental and motor activity of a person under the control of consciousness, this activity acquires consciously social significance. Purposeful activity. Sports activity plays an important role in the formation of a personality, strengthens its will, and fosters character. Each activity consists of several sections: this section of mental activity is related to solving issues that arise during work [1].

Fantasy is associated with the wealth of fantasy. Inventing new exercises in

this section of the movement occupies a very important place in the activity of a physical education teacher. Each action is performed in stages:

The preparatory stage is the stage of implementation of the plan and assessment of the work done. At the first stage, the physical education teacher does a lot of work, preparing fields, preparing equipment related to the lesson.

At the second stage, the teacher's control includes their upbringing, maintaining order, protecting against injuries etc. At this stage, the physical education teacher is under physical stress not only mentally, but also physically.

In the third stage of the activity, the achievements and shortcomings of the lesson are evaluated. The activity and orientation of the physical education teacher follow the goals and objectives of physical education [2].

The main goal of physical education teachers is to help students form harmoniously and grow up devoted to society. From these tasks of a scientific, educational, health-improving nature, the task of a physical education teacher follows, when preparing students for competitions, psychological training of an athlete, a teacher-coach in the course of competitions must teach how to overcome the processes of excessive nervous excitement. Excessive nervous excitement has a bad effect on training posture (athletic form), preventing an athlete from showing good results [3].

As a result of training, an athlete can gain the ability to assert himself. This training is called autogenic training. The word is autogenic comes from the Greek word "auto-I", which means "I create, achieve". This is a method that is self-affirmation: the main goal is to further improve the trained condition of athletes. As a result of practicing autogenic training, an athlete can bring his attention to a state of semi-sleep by focusing on one point and calming down.

Before starting a muscle relaxation exercise, it is necessary to calm down a coach or a cynical athlete. To do this, the trainer or gynecologist will tell you the following rules. "I calm down", "I calm down very much", "there is no one around me", "I calm down very well", and after several repetitions, the arm goes to muscle relaxation. My right hand is getting heavier. My left hand is heavy. That's how the right-hand gets heavier as a result of returning these words. That's why the hand feels heavy. In the same way, the left arm relaxes, and then the right arm, left leg, abdominal muscles, pectoral muscles, neck muscles, and facial muscles relax [4].

Later, it will be easier to relax the muscles due to irradiation. That is, the braking process spreads rapidly through the center.

The process of muscle relaxation training lasts 10-14 days. It is performed 3 times a day. Athletes acquire exercise skills faster than others.

Mental phenomena are 3 groups, which are divided into interrelated groups, mental processes, mental properties of a person, and a mental state. Among them, the latter (mental state) has a different duration and imagery. As a result of psychological preparation, a state of psychological readiness to participate in a sports competition arises. He is characterized by the need to activate mental processes to fight in competitions. In sports activities, the psychological

preparation of an athlete is of great importance and remains one of the main conditions for achievement. The athlete's confidence in his abilities, the desire for wrestling, the mobilization of all forces, and the achievement of victory.

Conducting psychological preparation for competitions. The system of psychological preparation for competitions carries several tasks in the process of solving these tasks, the psychological readiness of an athlete for competitions is formed. The system of psychological preparation of an athlete for competitions includes collection of information about the conditions of competition, assessment of the athlete's trained condition before the competition, and self-assessment. What are the goals and objectives of participating in the competition? Activation of motivation for competitions. Planning of mental activity experiences the formation of an athlete's sense of confidence in the realization of his capabilities. To activate the maximum volitional effort and be able to show it in a competitive environment. Formation of a stable emotional state. Mastering the techniques of mental state management and self-control in a competitive environment. The above systems are probably inextricably linked to each other, and if a weakening occurs in one of the parts, the entire system may fail. During the preparation for the competition, information about the conditions of the competition, the opponent, the venue of the competition, and the audience is extremely necessary for the athlete. Knowing yourself about the opponent allows you to develop specific measures to prepare for the competition, the lack of information about the opponent creates a state of anxiety in the athlete [5, 6].

In the process of psychological preparation, the method of transmitting information becomes very important. A monotonous message can be stated in such a way that it can evoke a positive or positive attitude towards wrestling in an upcoming competition. With a high level of trained posture (in orienteering), an athlete can better display physical, technical, and tactical information in his activities.

In sports practice, there are several objective methods for assessing an athlete's trained condition, but these same methods cannot be complete if they are not based on self-assessment. The athlete or team participating in the competition must have a clear and understandable task with a specific focus.

The nature of the competitive task and the athlete's attitude toward it generate emotional experiences that have a certain power inherent in him. That is why the athlete must reveal the significance and essence of the tasks assigned to him. The purpose of the competition should be to make the competition a conviction for the athlete. The importance of forming socially significant motives in the psychological preparation of athletes, especially in responsible competitions, is great. Planning of future sports activities is carried out based on ideas about movement, subordinated to the ideomotor law. The presence of trust is a condition for athletes to realize their potential. Lack of trust is the exact opposite. An athlete's confidence in his abilities is the completion of awareness of his own physical, technical, and tactical readiness.

Referenses:

1. Tulenova H.B. Psychology of physical education and sports. 2001y
2. Karimova V.M.. Fundamentals of social psychology. T.: Nauka, 1994. 143 b
3. Abdullaev Sh.A., scientific and methodological foundations of training young wrestlers. *Educational and methodological manual*. T., 2012. B. 32-35
4. Abdullaev. A. Sh, Khankeldiev Sh. X. Theory and methodology of physical education. T.: Uzdjtsu. 2019. 232 P.
5. Hayitov O., Akhmedov F. Classification of Technical Movements of Kurash. *Actual problems in the theory and practice of physical culture, sports and tourism*. 2023. 686.
6. Sheviakov O., Burlakova I., Krasilshikov O. Technologies improving the system of training athletes. *Philosophy, Economics and Law Review*. 2021. Vol. 1, № 2. С. 38-47

Оксана Чичкан

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри спеціальної
фізичної підготовки факультету №2 ІПФПНП
Львівського державного університету
внутрішніх справ*

Людмила Балушка

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спеціальної
фізичної підготовки факультету №2 ІПФПНП
Львівського державного університету
внутрішніх справ
(м. Львів, Україна)*

УСПІШНА ЖІНКА. СТЕРЕОТИПИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ

Chychkan Oksana, Balushka Lyudmila. A Successful Woman. Stereotypes and Reality.

Key words: personality components, self-development, restorative practices

Поліцейська, вчителька, прибиральниця, менеджерка, продавчиня, майстер по догляду за нігтями, домогосподарка.

Кожна жінка хоче бути успішною. Але що стоїть за словом успішна?

Переглянемо деякі стереотипи, які існують в суспільстві стосовно успішної жінки. Ти маєш вийти заміж до 20 років, ти маєш народити одного, двох, або ще краще трьох дітей, ти маєш сидіти вдома і доглядати дітей, ти не маєш бути керівником, бо це не жіноча робота. І це ще маленький перелік стереотипів, які вішають на дівчат, жінок.

Ти можеш бути будь ким за фахом, але, в першу чергу, успішна жінка це – впевнена в своїх силах особистість.

Так, саме особистість! А що таке особистість?

Є дуже багато визначень особистості з різних наук, але ми зупинимося з точки зору психології.

Особистість з точки зору психології – це сукупність вироблених звичок і уподобань, психічний настрій і тонус, соціокультурний досвід та набуті знання, набір психофізичних рис та особливостей людини, її архетип, що визначають повсякденну поведінку і зв'язок з суспільством і природою. Також особистість спостерігається як прояв «поведінкових масок», вироблених для різних ситуацій та соціальних груп взаємодії [1].

А звідки у нас беруться звички?

Звичка – особлива форма поведінки людини, яка виявляється у схильності до повторення однотипних дій у подібних ситуаціях [1].

Це дуже хороша тема, тому що звички бувають хороші та погані (табл.1):

Таблиця 1

Хороші та погані звички

Хороші звички	Погані звички
Фізичне навантаження Здорова їжа Планування Розпорядок дня Культура одягу Культура сидіння в соцмережах Дихальні практики Медитація Культура сидіння в телефоні (так, вже зараз існують правила)	Куріння Алкоголь Не здорове харчування Відсутність фізичного навантаження Нав'язливі думки Прокрастинація

Отже, корисні звички підвищують працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку особи, зумовлюють її активне довголіття. Чим раніше вони сформувалися, тим міцніше її здоров'я, тим легше уникнути шкідливих звичок.

Шкідливі звички, навпаки, руйнують її волю і здоров'я, знижують працездатність, скорочують тривалість життя. Шкідливі звички з'являються в різному віці. Чим раніше вони утворюються, тим згубніше діють і тим складніше їх позбутися. Зрозумійте, успішність не має визначатися тим, що в тебе класна робота і ти заробляєш купу грошей. Успішність, це насамперед, впевненість в собі.

Сукупність стійких компонентів особистості [1].

Особистість характеризують такі ознаки:

- *Розумність* (визначає рівень інтелектуального розвитку);
- *Відповідальність* (рівень розвитку почуття відповідальності, уміння керувати своєю поведінкою, аналізувати свої вчинки і відповідати за них);
- *свобода* (здатність до автономної діяльності, прийняття самостійних рішень);
- *особиста гідність* (визначається рівнем вихованості, самооцінки);

- *індивідуальність* (несхожість на інших).

Особистість визначають:

- *неповторні фізичні якості,*
- *психічні процеси,*
- *темперамент,*
- *характер,*
- *здібності,*
- *мотивація,*
- *потреби,*
- *інтереси.*

Протягом усього життя треба плекати в собі усі позитивні звички та розвивати усі сторони своєї особистості. В цьому допоможе саморозвиток.

Саморозвиток – це процес постійного вдосконалення особистих якостей, навичок та знань. Він включає самоаналіз, самоосвіту, розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей, а також психічного здоров'я. Саморозвиток дозволяє людині досягати високого рівня самооцінки та самоповаги, а також ставати більш ефективною у досягненні своїх цілей.

Але є такі моменти, коли життя наносить найбільшого удару. І є перелік практик, які допоможуть витримати будь-які перешкоди:

1. Дихальні практики;
2. Медитація (Люди, які практикують медитації здатні більш повноцінно розслаблятися та зосереджуватись на своїй діяльності, а також менш схильні до румінації — постійному повторенню одних й тих самих думок, переважно тривожних.);
3. Комплекс вправ на розтягування з елементами йоги;
4. Музика;
5. Сон, відпочинок;
6. Хоббі;
7. Ігри.

Треба знайти той дієвий спосіб, від якого ви отримуєте задоволення, який вас заспокоює, дає відчуття комфорту.

Це може навіть бути поєднання різних способів і вони не передбачають якісь додаткові витрати. Ти маєш знайти те, що тобі підходить. Тому що лише, наодинці з собою ти можеш знайти ту істинну себе. Тобі має бути комфортно з собою.

Як ви бачите, у переліку немає жодної поганої звички, адже алкоголь, куріння, надмірне харчування до нічого доброго не призводять. Вони не вирішують проблеми, питання, а лише створюють безвихідні ситуації та накопичують проблеми.

Отже, успішна жінка – це та, яка живе так, як хоче. Вона вміє ставити себе на перше місце, планувати та досягати цілей. Успіх – це не лише зовнішній блиск, а й внутрішня гармонія та відчуття задоволення від свого життя. Не бійтеся бути успішною такою, якою ви хочете бути!

Список використаних джерел:

1. Столяренко О.Б. (2012). Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 280 с.
2. Кордунова, Н. О. (2016). Звичка як форма поведінки особистості дитини.

Інна Шинкаренко

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри гуманітарних дисциплін та
психології поліцейської діяльності,
Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)

ПРОБЛЕМИ ДІАГНОСТИКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Shinkarenko Inna. Problems of mental health diagnosis.

Key words: mental health, mental health in conditions of war, norm, pathologies, mental deviations

Проблеми норми та патології психіки та особистості складна та багатоманітна. Цим можна пояснити те, що поняття «психічне здоров'я», «психічна хвороба», «психічна норма» та «психічна патологія» порушується в наш час не тільки у професійних напрацюваннях психологів та психіатрів, але й у наукових публікаціях різногалузевих фахівців, які досліджують проблеми людини та людських відносин.

Збереження психічного здоров'я в умовах повномасштабної війни є дуже складним завданням, бо ментальне (або психічне) здоров'я забезпечує людині повноцінне життя, подолання стресів, можливість творити та працювати, а отже бути гідним громадянином своєї держави. На жаль, як зазначає статистика Міністерства охорони здоров'я, через психотравмуючі чинники, потужні стреси, кожен десятий українець у подальшому потребуватиме психологічної та медичної підтримки [2].

Безперечно, поняття норми та здоров'я, так як і поняття патології та хвороби, міцно пов'язані один з одним, проте, на нашу думку, не співпадають. Отже, про норму функціонування організму і психіки людини ми можемо судити за загально-прийнятим нормативним показником будови тіла, функціональних змін різних органів та систем організму у спокою та у взаємодії з середовищем, за нормами психічних реакцій та поведінки.

Відомо, що психічно здорова людина не завжди у поведінці нормальна, а з нормальною поведінкою – не завжди є психічно здоровою. Саме тому існує термін «практично здоровий», який використовується у випадках наявності нестачі якихось, частіш за все, анатомо-фізіологічних нормативних

показників у поєднанні з можливістю адаптації до конкретних життєвих умов, трудової та бойової діяльності. Саме в ньому відображається суб'єктивізм та суперечливість у розумінні судження про нормальність та ступінь психічного здоров'я людини.

Отже, можна зробити висновок, що розуміння норми і здоров'я не тотожні і співпадають, зазвичай, тільки тоді, коли нормальний рівень різних нормативних, переважно функціональних, показників забезпечує адекватну та повну адаптацію і нормальну працездатність не тільки в умовах повсякденного життя, а і в екстремальних ситуаціях. Збіг цих понять зазвичай не спостерігається за відсутності тренуваності організму і психічних функцій, і за екстремальних впливів, коли нормативні показники можуть бути перевищені. Але це не завжди свідчить про неблагополуччя здоров'я. Прикладом є фізіологічний афект з агресивною та аутоагресивною поведінкою, що виникає під впливом емоційно-стресових ситуацій на практично здорову людину.

Співвідношення норми та здоров'я в сфері психічної діяльності надскладні, оскільки саме тут особливо утруднена активізація нормативів, адже не всі вони виявлені та науково обґрунтовані, загальновідомі нормальні психо-фізіологічні показники не завжди співпадають з нормою соціальної поведінки. Окрім того, норма оцінюється не тільки з психологічних, а й соціальних позицій. Це не просто сукупність середньостатистичних показників, які складають структуру особистості, різноманітних психічних функцій. Це виключно індивідуалізоване різноманіття сполучень різних характеристик, ще недостатньо впізнане, але яке відображає наявність певних закономірностей, властивих людській психіці загалом. Слід враховувати, що як норма, так і психічне відхилення від норми часто мають виражену соціальну детермінацію, закономірні соціальні прояви і наслідки. Отже, саме оцінка психічної норми має особливо виражений соціальний відтінок, залежить від етнічних, культурних та інших уявлень про норму та здоров'я [3].

Питання про визначення поняття психічного здоров'я складне, тому існує багато суперечливих його визначень: це і відсутність виразних психічних розладів; і певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати неочікувані стреси або труднощі, що виникають у непередбачуваних, кризових обставинах (як-от війна); і стан рівноваги між людиною та навколишнім світом, гармонії між нею та суспільством, співіснування уявлень окремої людини з уявою інших людей про «об'єктивні реалії». Таким чином, проблема визначення психічного здоров'я лишається нагальною та мінливою.

У межах практичного психічного здоров'я спостерігаються значні вікові особливості психіки і так звані вікові кризи, також із зовні помітними змінами психіки та поведінки. Наприклад, у дитячому та підлітковому віці спостерігаємо своєрідні поведінкові реакції: відмови, опозиції, позитивної або негативної імітації, компенсації та гіперкомпенсації, емансипації та ін.

Особливо впливають воєнні дії на найбільш вразливу категорію населення – дітей. Втрата звичного способу життя, домівки, близьких та найрідніших людей, вимушене переселення, жахіття бомбардувань, вибухів, руйнувань, перебування в окупації – все це чинить негативний вплив на ще не сформовану дитячу психіку, а отже і на психічне здоров'я [1].

Таким чином, у осіб практично здорових, за відсутності помітних психічних відхилень, через вікові особливості та вплив соціально психологічної ситуації, за певних умов можуть бути такі форми поведінки, які їм не властиві за звичайних умов. Слід враховувати, що коли говорять, що людина практично здорова, то мають на увазі не тільки відсутність хворобливих змін психіки, але і наявність у неї функціональних можливостей нормально адаптуватися до певних побутових та інших вимог, хоча у деяких життєвих проявах у неї можуть бути хиби, якісь аномальні риси особистості.

Вищезазначене дає підстави вважати, що загальноприйнятої концепції психічного здоров'я допоки немає і причиною цьому є те, що кожна людина може бути нормальною або ненормальною на свій лад. Проте ні у кого не виникає сумніву, що психічне здоров'я та психічна патологія – різні стани, хоча і мають певний діалектичний взаємозв'язок. Отже, якщо йдеться про наявність нормального психічного здоров'я, то припускають і наявність певного комплексу нормальних фізіологічних та психологічних показників, і можливості нормальної адаптації до навколишнього соціального середовища. Але перед психологами та лікарями постають складні питання, щодо діагностики та експертизи, коли доводиться оцінювати психічні реакції та поведінку конкретної особи у життєвій або складній ситуації. Все через те, що виникає необхідність одночасно враховувати особливості особистості у минулому і зараз. Умови її формування, обставини подій, морально – психологічні та соціальні норми та низку інших факторів.

Отже, діагностика та підтримка психічного здоров'я населення України є пріоритетним завданням держави. О. Зеленська ініціювала створення національної програми психологічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка має на меті: «Створити власну, українську модель системи психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка втілить найкращі світові й вітчизняні практики. Серед завдань – побудувати ефективну систему якісних і доступних послуг із психічного здоров'я, щоб ними міг скористатися кожен, хто їх потребує».

Список використаних джерел:

1. Зливков В, Лукомська С. Діти війни: теоретико – методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: навч. пос. Київ – Ніжин: Стародавець ПП Лисенко Ж. М. 95 с.
2. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychologagal journal*. 2021. 7(5). С. 26-37

Тамара Мизгіна
кандидат медичних наук,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(м. Полтава, Україна)

ВПЛИВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА МОДУЛЯЦІЮ РІВНЮ МІОКІНІВ У ПЛАЗМІ КРОВІ СПОРТСМЕНІВ

Myzghina Tamara, The influence of strength training on the modulation of the level of myokines in the blood plasma of athletes

Key words: myokine, regulation of metabolism, strength training, athlete.

Силові тренування є невід'ємною складовою різних тренувальних процесів, метою яких є підтримка стану здоров'я, заняття рекреаційним спортом, покращення професійних спортивних результатів. Регулярні фізичні вправи можуть здійснюватися за різними наявними протоколами - аеробні, анаеробні, тренування витривалості, сили, гнучкості – та, з урахуванням їхніх особливостей, можуть сприяти зниженню ризику захворювань, пов'язаних з метаболічним синдромом, ожиріння, а також сприяти зниженню ризику розвитку захворювань, пов'язаних з метаболічним синдромом, ожиріння, відновленню морфофункціональних змін у організмі. Наявні численні дані, які доводять, що доволі багато наявних протоколів вправ здатні моделювати рівень міокінів у плазмі. Міокіни являють собою цитокіни, що виробляються у тканині скелетних м'язів.

Метою роботи було узагальнення сучасних літературних даних щодо впливу фізичного навантаження на відновлення тканинного гомеостазу в спортсменів шляхом активації продукування скелетними м'язами міокінів.

Окремими дослідженнями доведено, що скелетні м'язи є секреторним органом, який при фізичному навантаженні виділяє білки – міокіни. Міокіни є одним з факторів, що приймають участь у багатьох метаболічних процесах в організмі та мають властивості, подібні до властивостей гормонів. Дослідження, проведені науковцями, показали, що фізичні вправи, стимулюють вивільнення міокінів, і це пояснює позитивний ефект фізичної терапії при лікуванні захворювань опорно рухового апарату. Упродовж останнього десятиріччя було відкрито та вивчено ряд міокінів - інтерлейкін-6, іризин, міостатин, інтерлейкін-15, мозковий нейротрофічний фактор, β -аміноізомасляна кислота, метеориноподібний фактор. Встановлено, що білки, які секретує тканина скелетних м'язів мають ауто-, пара- та/або ендокринні ефекти в організмі людини [1].

Завжди вважалося, що зв'язок між м'язом та кісткою відбувається за

схемою механотрансдукції, яка стверджує, що ініціювання формування кістки здійснюють механічні сили, що прикладені до м'язу та передаються на скелет. Однак, ці органи здійснюють взаємодію також і через ендокринну систему, що керується цитокінами, а саме, міокінами (отриманими з міоцитів) та остеокінами (з клітин кісток). Третьою складовою у цьому біохімічному процесі є жирова тканина і продукція адипокінінів (з адипоцитів). Адипокініни мають протилежний вплив та перешкоджають дії міокінів та остеокінів [2].

На думку деяких авторів, фізичні вправи викликають у скелетних м'язах тимчасові мікротравми різного ступеню важкості, що власно і є тригерним механізмом процесу регенерації тканин шляхом активації імунних клітин – нейтрофілів та макрофагів, які продукують протизапальні медіатори (IL-6, TNF- α и IL-10) [3].

Мікротравми, які відбуваються під впливом фізичного навантаження, певною мірою, залежать від компонентів навантаження та включають руйнування позаклітинного матриксу і базальної пластини сарколеми, що може призвести до викиду у кров внутрішньоклітинних білків, таких як міоглобін, лактатдегідрогеназа, аспартатамінотрансфераза і креатинкіназа.

Разом з тим, є доведеним, що після інтенсивних силових вправ і вірогідного викиду у кров цитокінів збільшується поступлення нейтрофілів, моноцитів, лімфоцитів та інших клітин, що опосередковано свідчить про підвищену проникність кровоносних судин та збільшення переходу рідини та білків у позаклітинний простір.

Цитокіни продукуються та виділяються, в першу чергу, клітинами імунної системи, а також активними м'язовими клітинами, адипоцитами жирової тканини, ендотеліальними клітинами та мають протизапальну і регулюючу функцію. Баланс, що встановлюється між протизапальною та регулюючою дією різних цитокінів, сприяє повній регенерації ушкодженої тканини [4].

Продукування цитокінів у відповідь на силові вправи може бути різною і відповідає тривалості, інтенсивності та іншим фізіологічним чинникам, таким як стрес, температура тіла, ступень пошкодження м'язів у відповідь на тренування. Навіть однократне виконання комплексу силових вправ може змінити фізіологічні та імунологічні параметри, викликати стрес, локальне скорочення скелетної мускулатури, змінити кількість лейкоцитів у периферичній крові, стимулювати вироблення та викид важливих міокінів. Наявні данні, що гострі та хронічні фізичні навантаження змінюють кількість і функцію циркулюючих клітин природної імунної системи, наприклад, нейтрофілів, моноцитів, природних клітин – кілерів. Під впливом фізичних вправ упродовж 8 годин після тренування відбуваються значні імунологічні зміни, включаючи значне збільшення загальної кількості лімфоцитів та еозинофілів [5]. Слід зазначити, що останнім часом все більше дослідників вважають фізичні вправи чинником, який запобігає розвитку

злякисних новоутворень, підкреслюючи, що механізми такої дії залишаються незрозумілими.

Таким чином, силові тренування у спортсменів здатні модулювати окремі аспекти діяльності імунної системи шляхом продукування міокінів скелетними м'язами. Разом з тим, виникає необхідність контролю запального процесу, який виникає під впливом фізичного навантаження, у межах фізіологічної регенераторної здатності та ефективного механізму відновлення тканинного гомеостазу.

Список використаних джерел:

1. Traverse G., Horoshko V., Danylchenko S. The Effect of Physical Activity on the Secretary Function of Muscles and Bone Tissue in Humans. *Ukrains'kij žurnal medicini, biologii ta sportu*. 2023; 02:27 doi: 10.26693/jmbs08.01.050
2. Kirk B, Feehan J, Lombardi G, et al. Crosstalk: the Biological Role of Myokines, Osteokines, and Adipokines. *Curr Osteoporos Rep*. 2020 Aug;18(4):388-400. doi: 10.1007/s11914-020-00599-y.
3. Fortunato A.K., Pontes W.M., De Souza D.M.S., et al. Strength Training Session Induces Important Changes on Physiological, Immunological, and Inflammatory Biomarkers. *J Immunol Res*. 2018 Jun 26;2018:9675216. doi: 10.1155/2018/9675216.
4. Smith C., Kruger M. J., Smith R. M., Myburgh K. H. The inflammatory response to skeletal muscle injury: illuminating complexities. *Sports Medicine*. 2008;38(11):947–969. doi: 10.2165/00007256-200838110-00005
5. Kakanis M. W., Peake J. M., Brenu E. W., et al. The open window of susceptibility to infection after acute exercise in healthy young male elite athletes. *Exercise Immunology Review*. 2010; 16:119–137.

Марина Червоношанка

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
факультету №2 ІПФПНП

Ігор Гнип

кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
факультету №2 ІПФПНП
(Львівський державний університет внутрішніх справ,
м. Львів, Україна)

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИКИ «ТАБАТА» У ПРОЦЕСІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КУРСАНТІВ- ЖІНОК ЗВО МВС УКРАЇНИ

Chervonoshapka Maryna, Hnyr Ihor. Using of the "Tabata" technique in the process of improving of the speed abilities of female cadets in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine

Key words: "Tabata" technique, speed abilities, female cadets, institutions of higher education

На сучасному етапі розвитку суспільства значна кількість жінок прагне здобувати освіту та працювати в системі МВС України. Фахівці зазначають, що високий рівень фізичної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок Національної поліції України тісно пов'язаний із ефективністю службової діяльності та успішністю навчання у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Актуальним є підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів-жінок із застосуванням ефективних засобів та методів підготовки протягом навчання. Це сприятиме підвищенню рівня спеціальної підготовленості курсанток, якості освітнього процесу й покращенню виконання службових завдань [1].

Важливим компонентом у структурі загальної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців є високий рівень швидкісних здібностей (швидкості рухів та швидкості рухових реакцій). Здатність до високої швидкості рухів значною мірою впливає на ефективність виконання правоохоронцями спеціальних прийомів та дій (заходів фізичного впливу). Вона дозволяє миттєво діяти у процесі затримання правопорушника, швидко і адекватно реагувати при погрозі правопорушника зброєю, ефективно діяти у випадках нападу декількох правопорушників та у інших екстремальних ситуаціях службової діяльності. В останні роки зацікавленість фахівців викликає застосування методики «Табата» з метою оптимізації процесу фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. У наукових дослідженнях система, яку запропонував Ізумі Табата, розглядається як метод, що створює

значне навантаження на аеробні та анаеробні можливості організму і ефективно сприяє підвищенню рівня розвитку рухових здібностей. До його переваг належать: висока ефективність, відсутність потреби у спеціальному інвентарі, незначні витрати часу, низький травматизм, широка можливість вибору вправ. Окрім цього, дана методика позитивно впливає на розвиток морально-вольових якостей та сприяє підвищенню зацікавленості здобувачів до занять [2, 4, 5].

Нами було проведено дослідження ефективності тренувань за системою «Табата» для підвищення рівня швидкісної підготовленості курсантів-жінок. Перевірка ефективності програми тренувань за системою «Табата» відбувалася протягом навчального року у освітньому процесі з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Досліджувалися дві групи курсантів (жінок) – здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр». Одна група досліджених (24 особи) для підвищення рівня швидкісної підготовленості застосовувала традиційні засоби і методи фізичної підготовки. Друга група досліджених (22 особи) застосовувала вправи за протоколом «Табата». Швидкісна підготовленість вивчалася за результатами таких тестів: біг на 30 м з ходу, біг на 50 м, біг на 100 м, човниковий біг 4x10м, частота рухів. Тестування проводилося за методикою, запропонованою для оцінки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти [3].

На початку педагогічного експерименту показники тестування жінок обох досліджених груп достовірно не відрізнялися ($p < 0,05$). Наприкінці педагогічного експерименту в обох досліджених групах спостерігалось покращення досліджених показників. Отримані нами результати свідчать, що в результаті застосування методики «Табата» покращення розвитку швидкісних здібностей у курсантів-жінок було більш виражене (рис. 1).



Таким чином, отримані нами результати свідчать, що коло засобів та методів, що традиційно застосовуються у процесі вдосконалення швидкісних здібностей у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, може бути ефективно розширене за рахунок застосування тренувань за системою «Табата». Заняття за даною системою ефективно дозволяють досягти достовірних позитивних змін рівня швидкісної підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Домінюк М.М. Особливості навчання й службової діяльності у контексті спеціальної підготовленості майбутніх офіцерів-жінок Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 5(150). С. 39-43.
2. Мадяр-Фазекаш Е., Окопний А., Ворончак М. Виховання загальної витривалості методом «Табата» на заняттях фізичної культури студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 7(152). С. 83-87.
3. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей у процесі фізичного виховання: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2014. 394 с.
4. Tabata I., Irisawa K., Kouzaki M., Nishimura K., Ogita F., Miyachi M. Metabolic profile of high intensity intermittent exercises. *Med Sci Sports Exerc.* 1997 Mar;29(3):390-5. doi: 10.1097/00005768-199703000-00015. PMID: 9139179.
5. Tabata I., Nishimura K., Kouzaki M., Hirai Y., Ogita F., Miyachi M., Yamamoto K. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max. *Med Sci Sports Exerc.* 1996 Oct;28(10):1327-30. doi: 10.1097/00005768-199610000-00018. PMID: 8897392.

Олена Отравенко

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»,
(м. Полтава, Україна)*

ГЕНДЕРНА ОСВІТА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Olena Otravenko. Gender education in physical education of students.

Key words: gender education, physical education, students.

На сьогоднішній день гендерне виховання та освіта – один із пріоритетних напрямків державної політики розвитку освіти в Україні, який спрямовано на виховання здобувачів освіти різної статі, врахування вікових і

статевих особливостей юнаків та дівчат у процесі формування цінностей фізичної культури і здорового способу життя [1]. Впровадження і розуміння гендерної рівності в освіті та її практичне застосування є двома важливими аспектами. Перехід від теоретичного усвідомлення до практичного застосування гендерних знань є складним процесом. Отже тема є актуальною.

За Т. Круцевич, О. Марченко, Т. Імас, у фізичному вихованні дітей та молоді потрібно застосовувати не лише біологічний підхід, що ґрунтується на статевому диморфізмі, який обумовлює диференціювання фізичних навантажень і нормативів фізичної підготовленості, а й гендерний підхід, який припускає, що різниця в поведінці, сприйнятті, ціннісних орієнтацій чоловіків і жінок визначається не стільки фізіологічними особливостями, скільки соціалізаційними механізмами, вихованням і культурними традиціями. Натомість, відсутність гендерного підходу до формування особистості здобувачів освіти може не лише деформувати процес їхнього психічного розвитку, а й негативно позначитися на їхньому фізичному здоров'ї [2].

Нам імпанує думка О. Марченко, яка вважає, що такі ідеї як поєднання фемінінних та маскулінних якостей характеру в одній людині популяризується у науці. Юнаки найчастіше проявляють такі маскулінні якості особистості як «мужність», «схильність до ризику», «атлетичність», «віра в себе», «здібності до лідерства», а дівчата суто жіночі якості «відданість» та «ніжність» [3].

Слід підкреслити, що результатом гендерної освіти на заняттях фізичного виховання є формування у студентів розуміння їхньої статевої ідентичності, підтримка самоповаги та самооцінки, впевненість у власних можливостях та здатність до самореалізації. Це базується на знаннях про психофізіологічні особливості студентів різної статі, розумінні традиційних ролей чоловіка і жінки у фізичній культурі, а також на прийнятті власної гендерної ролі та готовності до її застосування як на заняттях фізичної культури, так і у повсякденному житті.

Одним із основних напрямків у гендерній освіті є наявність знань про сутність гендеру в процесі фізичного виховання [1-3]. Тому необхідно проводити гостьові лекції із запрошенням відомих фахівців, у тому числі і іноземних; онлайн-лекції, вебінари, тренінги, відкриті дискусії, квести, тестові вправи з послідовним обговоренням, де основна увага приділятиметься засвоєнню гендерної термінології, особливостям фізичного розвитку юнацького віку, конструюванню міжстатевих стосунків на основі гендерного підходу, усвідомленню понять «гендер», «гендерне виховання», «маскулінність» – фемінність», що в цілому буде стимулювати підвищенню позитивної мотивації до занять фізичного виховання.

Одночасно, з урахуванням того, що теоретичне викладання матеріалу не завжди цікаве для студентів, використовувалися різні інтерактивні методи

та засоби встановлення зворотних зв'язків. Це включало інтуїтивний підхід, візуальний (коли викладач оцінює реакції студентів на зовнішній вигляд матеріалу), а також вибірково-змістовий метод (коли викладач ставить питання під час виконання фізичних вправ, що спонукали студентів до аналізу та творчого уявлення матеріалу).

У педагогічній практиці залежно від того, які цінності вкладає заклад освіти у молодь, формуються різні гендерні ролі, сценарії та моделі гендерної поведінки. Ці ролі мають глибокий зв'язок з уявленням про себе та своє місце в суспільстві.

Гендерні цінності дівчат-студенток (з урахуванням відповідей на запитання анкети «Які гендерні цінності притаманні вашої статі?») подано на рис. 1.

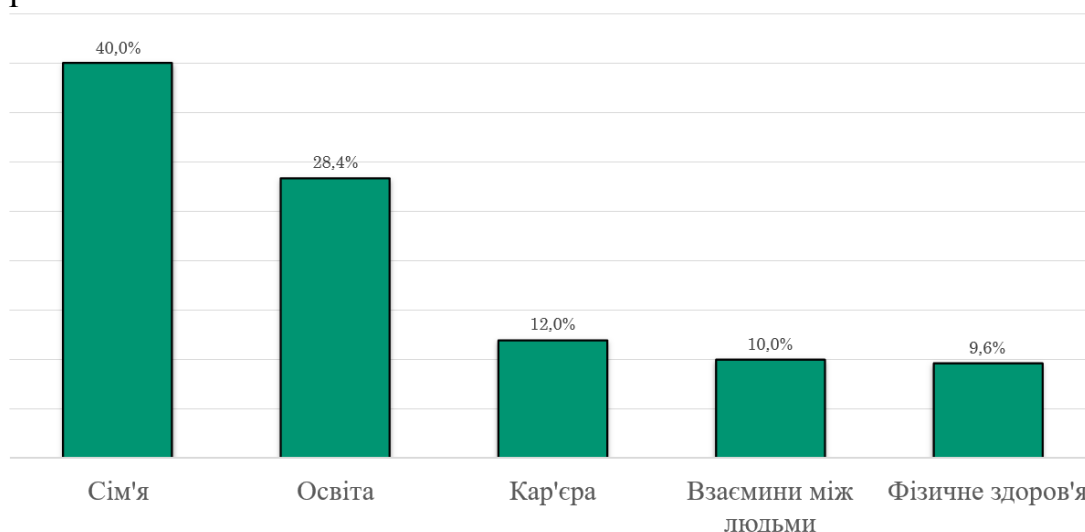


Рис. 1. Гендерні цінності дівчат-студенток

Отже, дівчата надали перевагу таким гендерним цінностям, як (рис.1):

- сім'я – 40,0%,
- освіта – 28,4%;
- кар'єра – 12,0%;
- взаємини між людьми – 10,0%;
- фізичне здоров'я – 9,6%.

Ми розглядаємо гендерне виховання студентської молоді – як процес впливу системи освіти на юнаків і дівчат, що враховує їх відмінності, зумовлені статевою приналежністю, орієнтований на те, щоб вони засвоїли і були готові до виконання гендерних загально визнаних норм і цінностей, моделі чоловічої та жіночої поведінки.

Наведемо рекомендації щодо використання гендерного підходу на заняттях фізичного виховання для підвищення рівня гендерної освіти студентів у закладах вищої освіти, у тому числі і в період дистанційного навчання:

1) *індивідуалізація підходу*: обов'язково враховувати фізичні, психологічні та соціокультурні особливості кожного студента при плануванні та проведенні занять;

2) *різноманітність завдань і вправ*: пропонувати різноманітні завдання та вправи, що відповідають інтересам та потребам як чоловіків, так і жінок, у фізичному вихованні; щоб кожен студент мав можливість розвивати свої фізичні якості у відповідності з їхніми індивідуальними потребами та здібностями;

3) *використання сучасних матеріалів*: забезпечити доступ до різноманітних матеріалів, які включають гендерні аспекти, такі як статті, матеріали конференцій, відео з послідовним обговоренням та інші ресурси;

4) *організація віртуальних дискусій*: проводити віртуальні дискусії та форуми для обговорення гендерних питань та ролей у сучасному суспільстві;

5) *проведення відкритих вебінарів і тренінгів*: організовувати вебінари та тренінги з гендерної освіти, де студенти матимуть можливість ділитися своїми думками та досвідом;

6) *створення групових та індивідуальних проєктів з гендерною тематикою*: запропонувати студентам групові проєкти з відкритим обговоренням гендерних стереотипів та їх вплив на спорт (розглянути приклади успішних спортсменок та спортсменів); індивідуальні творчі проєкти з гендерної рівності та ролі жінки у спорті (дослідити і проаналізувати різні аспекти цього питання);

7) *використання інтерактивних платформ*: Discord, Google Classroom, Google Meet, Padlet, Zoom та ін. для навчання, які дозволять студентам створити інтерактивне середовище для навчання і співпраці, що сприяє формуванню гендерної освіти студентів у контексті фізичного виховання; активно взаємодіяти та спілкуватися між собою;

8) *самовизначення*: заохочувати студентів до власного визначення своєї гендерної ролі та ставлення до фізичної активності з метою розвивати у них відчуття власної гідності та самооцінки.

Отже, гендерне виховання студентської молоді є важливою складовою статево-рольового виховання і процесом формування поведінки, притаманної носіям певної статі. У зв'язку з цим залучення молоді до систематичних занять фізичними вправами, як основного чинника здорового способу життя, можливе за умови системного, індивідуального, диференційованого та гендерного підходів. Суть гендерного виховання студентів виявляється в процесі фізичного виховання, що базується на індивідуальному підході до виховання фізичних, духовних і психологічних якостей та характеристик у юнаків і дівчат. Це означає, що освітній процес адаптується до вікових і статевих особливостей кожного студента, щоб сприяти їхньому повноцінному розвитку.

Список використаних джерел:

1. Гендерні дослідження: прикладні аспекти: монографія / [В. П. Кравець, Т.В. Говорун, О. М. Кікінеджи та ін.]; за наук. ред. В. П. Кравця. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2013. 448 с.
2. Круцевич Т., Марченко О., Імас Т. Проблема гендеру у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць, 2015. 3 (31). С. 144–146.
3. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Концептуальні підходи в дослідженнях гендерної диференціації у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*: 2020. 2:80-87. 236 с.

Наталія Нестеренко

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки
(Придніпровська державна академія фізичної
культури і спорту м. Дніпро, Україна)

**ГЕНДЕР В ОЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ ТА ВИКЛИКИ
ТРАНСГЕНДЕРНОСТІ**

Nesterenko Nataliia. Gender in the Olympic movement and the challenges of transgenderism

Key words: Olympic movement, transgenderism, gender

Гендер як соціальний конструкт не може не впливати на характер сучасного спорту як глобальної системи, саме тому впровадження політики гендерної рівності стало сучасним світовим трендом [2].

Дослідження гендерної рівності у спорті намагаються відповісти на питання: чому жінки не можуть змагатися на рівних з чоловіками? У науковій літературі розкриваються як біологічні, так і соціально зумовлені причини.

Біологічні фактори включають фізіологічні особливості організму та гормональні відмінності, а соціальні - виховання з точки зору культури, звичаїв і традиційних цінностей. Наприклад, у деяких країнах жінкам майже неможливо займатися спортом через табуоване ставлення до жіночого тіла. Яскравим прикладом є плавання, де дівчатам у деяких країнах заборонено оголювати тіло або носити купальники. Прикладом, який не обмежується соціокультурними уявленнями про гендер, є досягнення спортсменів в Ірані. Захра Нематі (нар. 1985, Керман, Іран) стала чемпіонкою світу зі стрільби з лука на візку та бронзовою призеркою (команда) на Паралімпійських іграх 2012 року в Лондоні). Вона була прапороносцем збірної Ірану на церемонії відкриття Олімпійських ігор 2016 року в Ріо-де-Жанейро. Кімія Алізаде Зенурін (нар. 1998, Кересі, Іран) здобула бронзову медаль на Олімпійських іграх 2016 року, ставши першою в історії своєї країни олімпійською

медалісткою з тхеквондо.

Історію цього питання можна простежити з 2003 року, коли МОК дозволив біологічним чоловікам, які самоідентифікували себе як жінки, брати участь у жіночих спортивних змаганнях за умови, що вони пройдуть операцію зі зміни статі та два роки терапії тестостерон-знижувальними гормонами. Найбільш суперечливою є робота МОК щодо трансгендерної ідентичності. До цієї категорії належать трансгендерні чоловіки та жінки, небінарні люди (тобто люди з гендерною ідентичністю, яка не є виключно жіночою або чоловічою) та неідентичні люди (тобто люди, які не ідентифікують себе як чоловіки, жінки або трансгендери). При цьому трансгендерний чоловік - це жінка з чоловічою гендерною ідентичністю, трансгендерна жінка - чоловік з жіночою гендерною ідентичністю, а цисгендерна людина - це людина, гендерна ідентичність якої відповідає статі, визначеній при народженні [1].

Заради справедливості є поодинокі приклади, опубліковані в інформаційному просторі, коли гендерні питання призводили до спортивних скандалів. Зокрема, це історія 19-річної Дори Латієн, яка виграла золоту медаль у стрибках у висоту в 1938 році. Після викриття Дора стала Генріхом. У науці та медицині подібні випадки почали фіксувати в середині 1960-х років, а гендерне тестування стало обов'язковим для всіх спортсменок.

У 60-70-х роках 20 століття генетика як наука розвинулася настільки, що в дослідження індивідуальних хромосом було впроваджено гендерну експертизу. Стало зрозуміло, що люди із зовнішніми ознаками чоловічої або жіночої статі можуть мати статеві хромосоми протилежної статі. У деяких випадках в історії олімпізму дискваліфікації ґрунтувалися на результатах гендерної експертизи. Прикладами є чемпіонка світу з гірських лиж Еріка Сінегар, Ділма Фук'є з Нідерландів та Марія Хосе Мартінес-Патіньо з Іспанії.

Звісно, медицина спорту вищих досягнень з часом змінилася, і до початку століття було відомо близько 20 генотипових інтервалів; до 1999 року, за словами чиновників МОК, питання виявилось настільки складним і неоднозначним, що хромосомне тестування було припинено. А дехто стверджує, що всім простіше ігнорувати проблему серед спортсменів, ніж витратити величезні кошти на тести, які не дають чітких відповідей. Історія олімпійського руху відзначена скандалом з дворазовим олімпійським чемпіоном Кастером Семеном, який розгорівся у 2009 році. Виняткові результати спортсменки змусили ІААФ провести розслідування, і її справжня стать була поставлена під сумнів. З'ясувалося, що вона в принципі була жінкою, але народилася з високим рівнем чоловічих гормонів [3]. Ця ситуація змусила МОК розробити нові стандарти для таких спортсменів. Тепер їм дозволялося брати участь у спортивних змаганнях, але за умови зниження рівня тестостерону. Таким чином, питання гендерної ідентичності є дуже актуальним і невирішеним, і, ймовірно, стане більш серйозним, оскільки чоловіки, які змінили стать в результаті хірургічного втручання, ймовірно,

вийдуть на велику спортивну арену.

Згідно з новими керівними принципами МОК, "жоден спортсмен не може бути відсторонений від змагань на підставі трансгендерності або гендерного самовираження" МОК працював над цим документом з 10 пунктів протягом двох років МОК працював над документом протягом двох років МОК працював над документом відтоді, як новозеландська важкоатлетка Лорел Габбард стала першою в історії Ігор спортсменкою-трансгендером. нову концепцію щодо гендерної ідентичності та гендерної ідентичності після Олімпіади 2020 року в Токіо, де вона стала першою трансгендерною людиною в історії Ігор. Також у Токіо канадська футболістка Ребекка Квінн стала першою трансгендерною людиною, яка виграла олімпійську медаль, що викликало широку громадську дискусію з цього питання [6].

Після Олімпіади в Токіо МОК випустив новий документ про "рівність, інклюзію та недискримінацію за ознакою гендерної ідентичності та сексуальної відмінності". Цей документ замінив керівні принципи, видані у 2015 році, і залишатиметься чинним після зимових Олімпійських ігор 2022 року в Пекіні. Однак МОК заявив, що він не може видавати правила, що встановлюють критерії відбору для кожного виду спорту; МОК залишив це на розсуд кожної федерації [8]. Згідно з цими правилами, чоловіків визначають за рівнем тестостерону в крові, а не за фізіологічними характеристиками. Іншими словами, трансгендерним спортсменам було дозволено змагатися на рівних з представниками своєї визнаної статі.

Багато авторів стверджують, що існує медичний і науковий консенсус, підкріплений експертними даними, що вищий рівень ендогенного тестостерону в осіб, які народилися чоловіками, але сприймають себе як жінок, може дати їм значну перевагу над біологічними жінками в спорті. Таким чином, якщо організм досягає статевої зрілості як чоловік, цей факт продовжуватиме мати значний вплив на його фізичні можливості протягом усього життя. У статті наведено дані опитування спортсменок в Україні, яке виявило значне негативне ставлення до участі суперниць-трансгендерів у змаганнях. Пояснюється, що це пов'язано з бажанням з боку жінок брати участь у змаганнях з біологічно рівними спортсменками, а не з трансгендерними чоловіками [4].

Повертаючись до порівняння з правилами 2015 року, нові керівні принципи МОК дозволяють транс-жінкам (тобто біологічним чоловікам) не знижувати рівень тестостерону для участі в жіночих змаганнях. Виходячи з цього документу, бажання транс-людей брати участь у жіночих змаганнях є більш важливим, ніж принцип рівності у змаганнях, і суть цього документу полягає в інклюзивності, а не в конкуренції.

Таким чином, повага до прав меншин по суті порушує права жінок на чесну спортивну конкуренцію. Біологічні спортсменки виступають проти таких нововведень і розуміють, що їхні шанси потрапити на п'єдестал пошани значно зменшуються. Однак МОК не може формально заборонити

самоідентифікованим жінкам змагатися на рівних з біологічними жінками.

Більшість спортсменів виступають за окремі змагання для трансгендерних атлетів, оскільки нові правила ставлять під загрозу чесність змагань. Передбачається, що суспільний резонанс навколо перемог трансгендерів приверне увагу МОК і призведе до перегляду нових правил, які посилять умови участі у змаганнях для біологічних чоловіків. Варто також зазначити, що участь трансгендерів у чоловічих змаганнях зазвичай не викликає серйозних проблем, і основна увага з точки зору рівності приділяється жіночим змаганням.

З медичної точки зору, чоловіки мають фізичну перевагу над жінками, яка вперше формується в період статевого дозрівання, коли організм виробляє максимальну кількість тестостерону. Набута в цей період перевага у фізичному розвитку та фізичній підготовці залишається з людиною протягом усього життя, що унеможливорює для неї стати повноцінною жінкою після гормональної терапії.

Таким чином, існує невизначеність щодо доцільності та легітимності гендерної верифікації, яка викликана низкою проблем. З медичної точки зору залишається невирішеним питання доцільності використання рівня тестостерону як універсального критерію гендерної верифікації [4].

Політика МОК щодо гендерної рівності спрямована на забезпечення рівного представництва чоловіків і жінок у всіх аспектах олімпійського руху. Водночас були прийняті досить дивні рішення, які знизили інтерес до Олімпійських ігор загалом і поставили під загрозу справедливість жіночої частини спортивних змагань. Питання визначення гендеру залишається невирішеним і призвело до численних скандалів навколо спортсменів, які самоідентифікують себе як жінки або чоловіки, незалежно від їхньої біологічної статі. Окрім суспільного невдоволення та несприйняття таких спортсменів, існують і більш серйозні проблеми для спорту.

У сучасному світі формується новий гендерний порядок, і його становлення чітко відображається на спорті як глобальній системі та соціокультурному феномені: гендерний дискурс 20 століття насичений соціальними та революційними перетвореннями у світі, найважливішими елементами яких є "жіноче питання", зростання впливу жінок та емансипація спорту, століття активного освоєння спортсменками нетрадиційних, нових і суто "чоловічих" видів спорту. Масовий прихід "слабкої статі" у спортивний світ дозволив жінкам демонструвати видатні результати в цій популярній сфері людської діяльності. Гендерна рівність дала жінкам нові можливості займатися спортом і досягати нових спортивних перемог.

Усі вищезазначені соціальні зміни дають підстави говорити про гендерні ресурси як глибинний процес, що залучає чоловіків і жінок як рівноправних учасників спортивних змагань та потенціал людського організму. Ресурсний підхід дозволяє здійснювати міждисциплінарне вивчення гендерних відносин у спорті, в соціальній психології, біології та

медицині при виявленні біологічних і психічних особливостей чоловіків і жінок, а також при визначенні впливу факторів культурно-історичних норм, традиційних цінностей, соціально обумовлених норм і стереотипів у гендерному аналізі, що дозволяє враховувати аспекти, окреслені в історії, культурології та політології. Можна зробити висновок, що Міжнародний олімпійський комітет (МОК) послідовно просуває принцип гендерної рівності з 1980-х років до сьогодні і виступає головним провідником цього принципу в спорті та через спорт [9].

Нові концепції рівності, інклюзії та недискримінації на основі гендерної ідентичності та гендерних відмінностей, прийняті МОК у 2021 році, зокрема щодо трансгендерної самоідентифікації, були найбільш суперечливими. Ідея припинення дискримінації трансгендерної спільноти набуває дедалі більшого поширення у світі, а також проникла у світ спорту. Ми погоджуємося з позицією, що гостра і тривала боротьба за чистоту і рівність жінок у спорті призвела до того, що жіночий спорт потребує захисту. Як сфера, де біологічні та фізіологічні особливості чоловіків і жінок відіграють важливу роль у рівні продуктивності та здібностей людського організму і впливають на результати спортивних змагань, досягнення гендерної рівності у спорті є актуальним питанням.

Висновок. У сфері спорту певні рішення необхідно приймати таким чином, щоб поважати позицію національних олімпійських комітетів щодо права трансгендерних людей на участь у змаганнях і не порушувати права цисгендерних учасників. Саме це видається перспективним як з наукової, так і з практичної точки зору для прогресу спорту та тенденцій його розвитку.

Список використаних джерел:

1. Балинська О.М. Проблеми гендерної рівності у спорті: актуальні питання протидії дискримінації. *Аналітично-порівняльне правознавство*. 2022. № 6: С. 362-365. <https://doi.org/10.24144/2788-6018.2022.06.66>
2. Гендерні дослідження: прикладні аспекти: монографія / [В. П.Кравець, Т.В. Говорун, О. М.Кікінежді та ін.]; за наук. ред. В. П.Кравця. – Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2013. 448 с.
3. Лазоренко С., Балашов Д., Чхайло М. Епістемологія явища «трансгендер» у сучасному олімпійському спорті. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*: науковий журнал. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. № 5–6 (99–100). С. 190–202. <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2020.05-06/190-202>.
4. Спортивна медицина: [підручник для студ. закл. вищ. освіти] / За ред. Л. Я-Г. Шахліна. Київ: Олімпійська література, 2018. 422 с.
5. Official website of the International Olympic Committee. IOC framework on fairness, inclusion and non-discrimination on the basis of gender identity and sex variations. International Olympic Committee. URL: <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Human-Rights/IOCFramework-Fairness-Inclusion-Non-discrimination-2021.pdf>
6. The World Economic Forum. The Global Gender Gap Report 2018. URL: http://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2018.pdf
7. Hindman L. C., Walker N. A. Sexism in Professional Sports: How Women Managers

Experience and Survive Sport Organizational Culture. *Journal of Sport Management*, 2018. V. 34. Issue 1 P. 64–76.

8. Martínková I., Knox T., Anderson L., Parry J. Sex and gender in sport categorization: aiming for terminological clarity, *Journal of the Philosophy of Sport*, 2022. Vol. 49:1, 134–150, <https://doi.org/10.1080/00948705.2022.2043755>.

9. Pape M. Gender Segregation and Trajectories of Organizational Change: The Underrepresentation of Women in Sports Leadership. *Gender & Society*, 2020. Vol. 34(1), 81–105. <https://doi.org/10.1177/0891243219867914>.

Дмитро Петрушин

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)*

ПРОБЛЕМАТИКА ТА ВАЖЛИВІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ У СФЕРІ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Petrushyn Dmytro. Issues and importance of applying a gender approach in the field of sport and physical education in modern society

Key words: gender roles, gender inequality, sports, stereotypes, discrimination, participation equality, physical education, gender literacy

Поняття гендеру відноситься до соціальної конструкції статі, що включає у себе соціально визначені ролі, поведінку, очікування та ідентичність, які пов'язані зі статевою приналежністю. Відмінності між гендером та біологічною статтю полягають у тому, що перша базується на соціальних аспектах, тоді як друга ґрунтується на фізичних та біологічних характеристиках, таких як хромосоми, гормони та анатомія тіла. Хоча біологічна стать може визначати можливості та обмеження, соціальний аспект гендеру грає важливу роль у формуванні особистості, поведінки та ідентичності.

Гендерні ролі визначають очікувану поведінку чоловіків та жінок у певних ситуаціях і відіграють значну роль у культурі та суспільстві. Проте проблема гендерної нерівності полягає у тому, що ці ролі та очікування можуть призвести до обмежень у можливостях, поведінці та ідентичності людей. Наприклад, стереотипи можуть призвести до дискримінації жінок на роботі або до нерівності у можливостях у сфері спорту [1, 2].

У сфері спорту гендер визначається статевим розподілом учасників та роллю, яку відіграють чоловіки та жінки. Проте, часто жінки мають менше можливостей та підтримки через стереотипні уявлення про спорт як про чоловічу домену. Проблема гендерної нерівності в спорті охоплює різні

аспекти, включаючи рівність участі та підтримки, гонитву за спортивними досягненнями та гендерні стереотипи.

Деякі з проблем у сфері спорту та фізичного виховання включають нерівність умов та можливостей для жінок, статеву дискримінацію, статеві стереотипи, сексуальне насильство та недостатню увагу до спортивного досвіду жінок. Проте, існують позитивні приклади реалізації гендерного підходу, які дозволяють зменшити гендерні нерівності та забезпечити рівні умови для жінок та чоловіків.

Наприклад, успішні програми вже існують, такі як "Women in Sport" або "Girls in the Game", які спрямовані на підтримку та розвиток жіночого спорту та лідерства. Проте, для досягнення повноцінної гендерної рівності в спорті необхідно продовжувати ці зусилля та розширювати їхню область застосування.

Загалом, розвиток гендерної рівності у спорті та фізичному вихованні вимагає комплексного підходу, що включає у себе як законодавчі ініціативи, так і культурні зміни. Тільки шляхом спільних зусиль можна створити справедливе та рівне середовище для всіх учасників спортивної діяльності, незалежно від їхньої статі чи гендерної ідентичності.

З гендерної перспективи, сфера спорту та фізичного виховання має серйозні проблеми з нерівністю у доступі до ресурсів та уявлень про статеві ролі. Для подолання цих проблем необхідно проводити свідому роботу з гендерної грамотності та забезпечувати рівні умови для жінок та чоловіків у спортивній сфері.

Додатково, важливо звернути увагу на проблему гендерної нерівності в оплаті праці та фінансуванні спортивних програм. Досі існує велика різниця у заробітних платах між чоловіками та жінками у спортивній сфері, яка виникає через нерівні умови контрактів, меншу видимість жіночих змагань та недостатню підтримку спонсорів [3]. Це може призводити до відчуття невдоволення та обмежень серед жінок у спорті, а також до відходу від спорту на ранніх стадіях кар'єри.

Також слід зазначити, що гендерні стереотипи та очікування можуть створювати перешкоди для розвитку інклюзивних спортивних програм для осіб з різними гендерними ідентичностями. Наприклад, люди, які не відповідають традиційним уявленням про чоловічість або жіночість, можуть стикатися з уникненням у спортивних колективах, відмовою від участі у змаганнях або навіть зіткнутися з ворожнечею та насильством.

Для подолання цих проблем необхідно впроваджувати політики та програми, спрямовані на підвищення свідомості про гендерні питання, створення безпечних та відкритих просторів для участі у спорті для всіх гендерних груп, а також розвиток спеціалізованих програм підтримки для осіб з різними гендерними потребами.

Крім того, важливо забезпечити доступність гендерно-чутливих медичних та психологічних послуг для спортсменів, які можуть стикатися з

психологічними труднощами через гендерні стереотипи та дискримінацію. Це може включати в себе консультації з психологами та тренерами, які мають досвід роботи з гендерними питаннями, а також навчання спортсменів та тренерів засобам подолання стресу та підвищення психологічної стійкості [4].

Загалом, вирішення проблем гендерної нерівності в спорті вимагає комплексного підходу, який враховує всі аспекти гендерного спектру та забезпечує рівні умови та можливості для всіх учасників спортивної діяльності [5].

Список використаних джерел:

1. Марценюк Т. Гендерна рівність і недискримінація: посібник для експертів і експерток аналітичних центрів. Київ: 2014. 56 с.
2. Круцевич Т.Ю., Захаренко М.О., Марченко О.Ю. Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді. *Молодий вчений*. 2017. С. 183.
3. Скрипченко І.Т., Почтовий М.М., Рожченко В.М. Система фінансового заохочення спортсменів в олімпійському спорті у різних країнах. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств*: зб. наук. пр. за матеріалами XV Міжнар.наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, професора Бізіна Віктора Петровича (м. Харків, 30 листоп. 2021 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Харків, 2021. С.132-136.
4. Дослідження "Гендерна перспектива сфери охорони здоров'я в Україні". UNFPA Ukraine. 2022. 52 с.
5. Скрипченко І.Т., Скрипченко О.Т. Питання гендерної рівності у спорті в діяльності Міжнародного Олімпійського Комітету. *Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в Україні: сучасні досягнення та перспективи*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченій 25-й річниці з дня прийняття Конституції України та 30-й річниці проголошення незалежності України (м. Дніпро, 10-11 червня 2021 р.). Дніпро: ДДУВС, 2021. С.86-88.

Олександр Гнидюк

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту*

Ольга Черневська,

*курсант 311 навчальної групи
факультету правоохоронної діяльності
(Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького,
м. Хмельницький, Україна)*

GENDER EQUALITY OF MANAGEMENT IN SPORTS

Гнидюк Олександр, Черневська Ольга. Гендерні пролеми менеджменту в спорті.

Ключові слова: спорт, рівність, управління, жінки.

Key words: sport, equality, management, women.

Women and men should have equal access to managerial positions in sports. The entire logic of women's participation in the Olympic movement leads to this [1].

During the performances of our athletes at the Olympics, women won 102 medals, men - 86.

At the last Games in Tokyo, the International Olympic Committee implemented clear standards of gender equality, where women and men were represented on teams on a parity basis.

Women joined the International Olympic Committee at the beginning of the eighties of the last century. Currently, swimmer Nicole Hoverts holds the position of vice-president of this committee, and four of the ten members of the executive committee are women [2].

In general, the role of women in sports management is growing in the leading countries of the world. But this trend is still weakly reflected in Ukraine.

Among the heads of 44 sports federations, there are only two women. One of them is Iryna Deryugina, who heads the rhythmic gymnastics federation.

Actually, this sport is female and it would be strange if the federation was headed by a man. And also the head of the Mountaineering and Rock Climbing Federation, Hanna Yasynska. Of the six physical culture and sports societies of the National Olympic Committee of Ukraine, only one is managed by a woman.

For comparison, in England and Wales the share of women on the governing boards of national sports committees is 40%.

This was the result of a targeted public policy, when the government obliged sports organizations receiving public funding to ensure that at least one third of their boards of directors were women.

In Australia, 24% of the leadership of national sports associations are women.

In the state of New South Wales, there is a program under which sports organizations that promote women to leadership positions receive financial support at the level of \$600,000 and an additional grant of approximately the same amount.

In Europe, there are a number of successful cases of overcoming the gender imbalance in sports leadership [3].

For example, the Swedish golf federation, which has always been dominated by men, adopted the "50 for 50" program, as a result of which the federation was headed by a woman, equal representation of women and men was ensured in the federation council, and 100 clubs received training on achieving equality.

In Italy, the representation of women in sports management is 10%. And so the National Olympic Committee launched an extensive program of training for women's leadership, and also established a 30% quota for women in each regional sports federation.

Experts emphasize that currently the main reasons for the underrepresentation of women in the managerial staff of sports institutions are the lack of support from colleagues, gender stereotypes, self-doubt, and insufficient resources.

In Ukraine, the disparity is particularly glaring and cannot be tolerated. Especially since Ukrainian women are no less successful in management than in sports.

Today, there are more than 20% of them in the parliament, three women hold responsible ministerial positions in the government, in local self-government bodies, 36% of the deputies are women.

They have proven their ability to solve the most difficult management problems, to make the right balanced decisions for the benefit of the organization they manage.

What can be done to overcome this kind of gender inequality? First, to carry out extensive educational and explanatory work with the members of the federations, who form their management team at the conferences.

Secondly, to support those talented athletes who see their future in managerial positions. Support can be different – from leadership training to grants for training and acquiring new competencies.

Third, encourage federations to promote women to higher management positions by encouraging them with additional funding.

There is also an instrument of gender quotas, which can also be applied to those sports organizations financed by the state. Regarding the expediency of their implementation, it is possible to discuss, and there is no unequivocal position here.

However, one thing is certain – Ukrainian sportswomen must come out of the shadows and become worthy partners of men in sports management.

This is especially important for the Olympic movement, where a significant part of the victories are chosen by women. They deserve an objective assessment of their abilities and the opening of space for self-realization.

Список використаних джерел:

1. Скрипченко І.Т., Скрипченко О.Т. Питання гендерної рівності у спорті в діяльності Міжнародного Олімпійського Комітету. *Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в Україні: сучасні досягнення та перспективи*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченій 25-й річниці з дня прийняття Конституції України та 30-й річниці проголошення незалежності України (м. Дніпро, 10-11 червня 2021 р.). - Дніпро : ДДУВС, 2021. - с.86-88
2. Заходи міжнародного олімпійського комітету щодо підвищення гендерної рівності на олімпійських іграх. URL: http://reposit.unisport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/4981/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=75
3. Проблеми та досвід гендерного підходу у сфері спорту та фізичному вихованні в сучасному суспільстві. URL: <https://www.researchgate.net/profile/Iryna-Skrypchenko/publication>.

Ольга Горіна

*кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри психології та педагогіки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)*

**СПОРТИВНЕ ПРАВО ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ
ЖІНОЧОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Horina Olga. Sports Law and Ensuring the Development of Women's Sports in Ukraine.

Key words: Sports Law, discrimination, gender characteristics.

Спорт є одним з важливих показників соціальної активності особистості та естетичного рівня розвитку поряд з іншими етичними нормами суспільства. Успіхи в спорті характеризують якість фізичного виховання через який проходить людина, яке спрямовано на всебічний, гармонійний розвиток та зміцнення її здоров'я. Спортивні тренування та професійний спорт є сферою соціального життя значної частини населення. Це заняття в закладах освіти, студентський спорт, професійний спорт, параолімпійський. Поряд із зміцненням здоров'я та фізичним розвитком особистості важливим в спорті є досягнення та результати в спортивних змаганнях. Успіх допомагає спортсменові змінювати себе та іншим бачити все навколо себе, в суспільстві.

Доктор юридичних наук Балинська О.М. вважає, що «розвиток фізичної культури і спорту, оновлення здорового способу життя, неминуче

призводить до підвищення суспільного інтересу до спортивної сфери [1]. Це передбачає створення спортивного права як окремої галузі права, пов'язаної з численними науковими дослідженнями, юридичною практикою, професійною діяльністю спортсменів, керівників спортивної галузі та прихильників здорового способу життя [2, 3].

Удосконалення спортивного права залишається актуальним через гендерну нерівність для спортсменок. Оскільки існує недовіра щодо їх придатності до занять силовими видами спорту, так званий поділ на «сильну» та «слабу» стать, вважаючи силу важливою рисою спортсмена. Те, що статистично чоловіки сильніші й витриваліші за жінок, не означає, що це має впливати на статус і ставлення в суспільстві до спортсменок. Фізичні можливості не повинні визначати цінність людини в суспільстві.

Спортсменки вражають своїми досягненнями: стрибки у воду, стрибки із жердиною, виконання «подвійного тулупу» на льодовій арені. Скільки їм потрібно натхнення, фізичних сил на футбольному полі, гімнастичних матах чи у басейні? Фізичні тренування та досягнення успіхів залежать від фізичної єдності розумових, моральних, трудових, естетичних якостей особистості спортсмена. «Характерною особливістю сучасного суспільства можна вважати його людиноцентристську спрямованість, згідно з якою найважливішим показником успіху є індивідуальний розвиток особистості, її здібностей, мислення, задоволення пізнавальних запитів і потреб, прав і свобод» [4].

Спорт – це соціальна діяльність, яка потребує правового регулювання та психологічної підтримки так як характеризується соціальними стандартами, які визначають як чоловічу так і жіночу поведінку.

Коли йдеться про гендерну дискримінацію в спорті, то все вище сказане стосується менше чоловіків, в основному жінок-спортсменок. Навіть часто на Олімпійських іграх багато видів спорту не мали жіночого представництва. За даними участі в Олімпійських іграх 2008 року відсоток спортсменок був набагато нижчим ніж чоловіків-спортсменів (до 30 % в командах). Але вже Олімпійські ігри в Токіо 2020 року відзначалися як перші в історії гендерно збалансовані Олімпійські ігри. Не буде перебільшенням, що чоловіки-спортсмени, які займаються «жіночими» видами спорту, такими як фігурне катання та танці, також часто зазнають знущань.

Дискримінація є негативним суспільним явищем і проявляється у всіх сферах. Спорт не є винятком. Він ототожнюється з низкою загроз. Спортивна практика свідчить, що спортсмени піддаються утискам, стикаються з нетерпимістю, нерівноцінному ставленню, навіть проявам насилля [5]. Гендер є соціальною конструкцією, яка піддається змінам у часі, просторі та правовій трансформації.

В юриспруденції відомо, що в правовій системі України, а це стосується і спортивного законодавства ст. 3 Конституції України закріплює, що «людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканість і безпека

визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю [4]. У Ст.49 Конституції України проголошується, що «...держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя».

Спортивне право – галузь права, яка тільки починає розвиватися в Україні, що ускладнює процес вдосконалення правових норм, що регулюють спортивні правовідносини, більшість яких залишається нерегламентованою в українському законодавстві. Нормативне визначення поняття «спорт» міститься в Законі України «Про фізичну культуру і спорт».

Важливим джерелом спортивного права є правовий звичай санкціонований державою, який набуває загальнообов'язкового значення. Серед них можна виділити такі звичаї як ведення чесної гри, змагальність, рівність.

Спортивне право перебуває на стадії формування при взаємодії з багатьма галузями такими як адміністративне, трудове, цивільне тощо. Предметом регулювання спортивного права є сукупність суспільних відносин, які виникають і реалізуються в процесі організації та формування спортивних команд, встановлення вимог до професійних спортсменів, при проведенні контролю за дотриманням спеціальних правил – регламентів.

Європейська спортивна хартія встановлює, що спорт має мати автономні процеси прийняття рішень і обирати лідерів для дотримання толерантності та взаємної поваги, підтримки спортсменів, представників своїх громад.

Протистояти дискримінації за гендерною ознакою необхідно насамперед через поширення інформації про жінок у спорті та демонстрацію їхніх професійних досягнень, збільшення їх представницьких місць. Гендерний дисбаланс у ключових ролях має значення для ширшої сфери функціонування спорту як виду соціальної діяльності. Нині спортивні установи репрезентовані недостатньою представленістю жінок на керівних, тренерських, медійних та інших посадах з високим статусом, що ще більше підтверджує спорт, як сферу, в якій домінують чоловіки [6].

У сучасному суспільстві правовий порядок (ст.19, Конституції України) «ґрунтується на засадах відповідно до яких ніхто не може бути примушений робити те, що не передбачено законодавством».

В складних ситуаціях для спортсмена, на допомогу приходять психолог, який разом з тренером мають вибудувати довірливі й доброзичливі стосунки зі спортсменом [7]. Вони ставлять цілі, мотивують його та формують поведінку в найважливіші моменти спортивної кар'єри, допомагають пережити поразки та невдачі й мобілізуватися для подальших спортивних змагань.

Список використаних джерел:

1. Балинська О.М. Проблеми гендерної рівності у спорті: актуальні питання протидії дискримінації. Електронне наукове видання «Аналітично-порівняльне правознавство». 2022. С.362-365.

2. Скрипченко І.Т., Ластовкін В.А. Спортивне право, як навчальна дисципліна. *Правова держава: історія, сучасність та перспективи формування в Україні*: матер. XVIII Всеукр. наук.-практ. конф. 2020. С.128-131

3. Skrypchenko I., Pavlovsky H. The decision of the sports disputes in national sports arbitration court. *International And National Security: Theoretical And Applied Aspects*. Theses of the IV International scientific-practical conference (Dnipro, March 13, 2020). P. 397-398

4. Гаро Г.О., Кушнір О.О. Спортивне право: огляд національного законодавства і міжнародних стандартів. <https://protocol.ua>.

5. Skrypchenko I. T., Bjelica B., Aksović N. Bullying in modern sports environment: understanding and prevention. *Physical Culture in University Education: World Practice and Modern Trends*: a collection of materials from the International Scientific and Practical Conference (Dnipro, April 13, 2023). ДДУВС, 2023. С. 69-72

6. Скрипченко І.Т., Скрипченко О.Т. Питання гендерної рівності у спорті в діяльності Міжнародного Олімпійського Комітету. *Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в Україні: сучасні досягнення та перспективи*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченій 25-й річниці з дня прийняття Конституції України та 30-й річниці проголошення незалежності України (м. Дніпро, 10-11 червня 2021 р.). - Дніпро : ДДУВС, 2021. - с.86-88

7. Горіна О.Т. Формування професійних компетентностей здобувачів першого бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності «Психологія». *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету* . Серія: Педагогіка. №1(26) 2021. С.77-82.

Маргарита Чоботько

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)*

ЗНАЧЕННЯ ПРАВОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

Chobotko Marharyta. The importance of legal support for physical culture and sports in Ukraine

Key words: legal support, physical culture, sports, Ukraine, importance

Сучасні дослідники у галузі теорії спорту та інших соціогуманітарних дисциплін, а також законодавці, підкреслюють значення посилення правового забезпечення фізичної культури і спорту в Україні, розглядаючи це як один із основних напрямів державної політики. Нормативна база, що стосується фізичної культури і спорту в Україні, є складовою частиною загального законодавства і включає в себе положення різних галузей права, таких як конституційне, цивільне, трудове, міжнародне, адміністративне, господарське, процесуальне та податкове, що регулюють державне управління у сфері спорту [1].

Спортивне право встановлює правила та норми, що стосуються організації та функціонування спортивних команд, вимог до професійних спортсменів та контролю за дотриманням спеціальних правил і регламентів.

Наукова спільнота та законодавці наголошують на необхідності посилення правового забезпечення фізичної культури і спорту в Україні, оскільки це визнається одним із пріоритетних напрямів державної політики. Однак, для досягнення цієї мети важливо розглянути і покращити нормативну базу, яка регулює спорт у країні.

Зокрема, спортивне право встановлює норми та правила, які стосуються організації та функціонування спортивних команд, вимог до професійних спортсменів, а також контроль за дотриманням спеціальних правил і регламентів. Це включає в себе визначення прав та обов'язків учасників спортивних змагань, процедури допуску та реєстрації спортивних організацій, а також правила антидопінгової діяльності.

Більше того, питання, пов'язані із спортом, активно обговорюються на різноманітних форумах, таких як олімпійські конгреси, наукові конференції та семінари. Ці обговорення сприяють виробленню нових підходів до регулювання спортивної діяльності, а також сприяють обміну досвідом та найкращими практиками між країнами.

Для забезпечення сталого розвитку спорту в Україні та зміцнення його законодавчої бази необхідно продовжувати співпрацю між науковою громадськістю та державними органами, а також залучати до цього процесу всіх зацікавлених сторін.

Навіть при наявності правових конфліктів, які виникають у зв'язку з застосуванням Олімпійської Хартії та можуть вимагати втручання судових органів для їх вирішення, ефективне правове регулювання у сфері спорту є ключовим для забезпечення успішної спортивної діяльності, привертання уваги глядачів, ЗМІ та спонсорів [2, 3]. Міжнародне спортивне право базується на міжнародних документах, загально визнаних принципах міжнародного права та міжнародних договорах. Україна уклала ряд двосторонніх угод у сфері спорту з провідними країнами світу, а ратифіковані міжнародні договори стали важливою складовою національного законодавства.

Хоча існують загальні принципи міжнародного спортивного права, кожна країна має свою власну специфіку регулювання спортивних відносин, що ускладнює міжнародну співпрацю в цій галузі. Уніфікація норм про фізичну культуру і спорт між країнами може допомогти у подоланні перешкод на шляху до ефективного розвитку спорту.

Згідно зі Законом України «Про фізичну культуру і спорт», кожна країна зобов'язана створити необхідні органи та забезпечити ефективну діяльність для забезпечення прав громадян на зайняття фізичною культурою і спортом. Однак цей закон не забезпечує систематизацію та адекватне врахування сучасних норм і стандартів спортивного права, що ускладнює

процеси регулювання у цій галузі та призводить до виникнення правових колізій.

Сучасний стан спортивного законодавства в Україні показує, що основні закони, які регулюють цю сферу, мають обмежену ефективність через відсутність чіткого визначення сутності спортивного права та недостатнє дослідження його змісту на практичному та теоретичному рівнях. Це створює проблеми, особливо у сфері професійного спорту, де існують складні законодавчі конфлікти та недоліки.

Дослідження сучасної державної стратегії у галузі підготовки спортсменів вищої кваліфікації вказують на наявність багатьох проблем, таких як недостатнє фінансування, потреба у реформації дитячо-юнацьких спортивних закладів, покращення матеріально-технічної бази та підготовки тренерів. Ці проблеми вимагають комплексного підходу та ретельного вирішення з боку законодавців та відповідних установ.

Незважаючи на важливе значення спортивного права для захисту прав та свобод учасників спортивних відносин та загального розвитку спорту, ще не існує єдиного узгодженого погляду на ознаки та сутність юридичної відповідальності в цій галузі. Основна причина полягає у відсутності загальноприйнятих підходів до визначення поняття та сутності спортивного права, хоча значна частина провідних дослідників правових відносин у сфері спорту вже визнали його існування як окремої галузі права [4-6].

Загалом, можна стверджувати, що спортивне право являє собою специфічну та складну галузь права, яка впливає на інститут спорту через норми як приватного, так і публічного права. Державний контроль у цій сфері виступає одним із ключових інструментів для забезпечення дотримання законодавства та гарантування виконання спортивно-правових норм усіма учасниками спортивних відносин. Аналізуючи ключові правові аспекти спортивної діяльності, можна зробити висновок, що подолання юридичних проблем у сфері фізичної культури і спорту є важливим завданням для підвищення якості регулювання в цій галузі. Недоліки у законодавстві, широка дискусія щодо статусу спортивного права та інші проблеми стримують унормування діяльності в галузі спорту та фізичної культури згідно з високими міжнародними стандартами. Тому важливо пошукати оптимальні шляхи оптимізації правового забезпечення управління цим сектором.

Список використаних джерел:

1. Балинська, О.М., Дубінська З. П., М.Б. Шевців. До проблем розвитку спортивних правовідносин в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право.* 2023. С. 11-16.

2. Чоботько М.А. Проблеми підготовки, формування та розвитку військових фахівців з організації фізичної підготовки та спорту. *VI Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб»*

на шляху євроатлантичної інтеграції України», 25 листопада 2022 р. С.118-120.

3. Skrypchenko I., Pavlovsky H. The decision of the sports disputes in national sports arbitration court. *International And National Security: Theoretical And Applied Aspects*. Theses of the IV International scientific-practical conference (Dnipro, March 13, 2020). P. 397-398

4. Скрипченко І.Т., Ластовкін В.А. Спортивне право, як навчальна дисципліна. *Правова держава: історія, сучасність та перспективи формування в Україні*: матер. XVIII Всеукр. наук.-практ. конф. 2020. С.128-131

5. Чоботько М.А. Спорт як підготовка студентів до життя. *Міжнародна онлайн-конференція студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи»*, 28 жовтня 2022 р. С. 203-205.

6. Чоботько М.А. Стресостійкість тренера в становленні особистості спортсмена. *Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності»*, 11 травня 2022р. С. 291-292.

Ігор Чоботько

*старший викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)*

ДИСКРИМІНАЦІЯ ТА СЕКСИЗМ ЩОДО ЖІНОК У СПОРТІ

Chobotko Ihor. Discrimination and sexism against women in sport

Key words: discrimination, sexism, women, sport, against

Прояви гендерного упередження чи дискримінації проти жінок присутні у всіх сферах життя і породжують низку міфів. Особливо часто ці явища виявляються в спорті та професіях, що традиційно вважаються "чоловічими". Наприклад, професії поліцейського, важкоатлета чи пілота. Цей перелік є лише частковим, оскільки існує безліч інших професій у сучасному світі [1].

Особливо неприємним явищем в спорті є сексуалізація жінок через їхній одяг. Порівнюючи спортивний одяг чоловіків і жінок на змаганнях, можна помітити, що він для чоловіків зручний та закритий, а для жінок - облягаючий, короткий або навіть в форматі бікіні. Такий підхід до одягу є не лише незручним, а й гендерно обмежувачим, оскільки жінок можуть штрафувати за "неприйнятний" зовнішній вигляд, який не відповідає стандартам суддів [2]. Наприклад, норвезька жіноча збірна з пляжного гандболу отримала штраф за використання більш комфортного одягу на чемпіонаті Європи, ніж традиційний бікіні. Водночас, критерії для чоловіків є менш жорсткими і більш зручними, що не викликає такого ж дискомфорту, як консервативні норми для жіночого спортивного одягу на змаганнях.

Проблема дискримінації жінок та сексизму щодо них виявляється як вкорінена, і це питання не нове. Навіть у наші дні, коли гендерна рівність та толерантність просуваються у суспільстві, такі випадки залишаються поширеними.

У подальшому аналізі цієї проблеми слід звернути увагу на те, які саме стереотипи та упередження лежать в основі сексуалізації жіночого спортивного образу. Зокрема, важливо розглянути, як ці стереотипи впливають на сприйняття жіночої фізичної активності та досягнень в спорті, а також як вони відображаються на умовах участі жінок у спортивних заходах і конкурсах.

Крім того, необхідно розглянути питання професійної реалізації жінок у спорті та в інших "чоловічих" професіях, де вони можуть стикатися з обмеженнями, які базуються на статевих упередженнях. Це може включати в себе обмежену доступність фінансування, тренерської підтримки, а також відсутність адекватної підготовки та можливостей для кар'єрного зростання.

Крім того, важливо визначити стратегії та заходи, спрямовані на зниження гендерних бар'єрів у спорті та інших сферах життя. Це може включати в себе освітні кампанії, політичні заходи, законодавчі ініціативи, а також зміну культурних стереотипів через медіа та громадські обговорення.

Розв'язання проблеми гендерної дискримінації у спорті та суспільстві загалом вимагатиме інтегрованого підходу та активного залучення різних сфер суспільства, від політики та громадських організацій до освіти та культурних інституцій.

Перший випадок допуску жінок до Олімпійських ігор відбувся нещодавно, у 1900 році. Спортсменок унеможливлювали брати участь у змаганнях з вагомих причин, вважаючи, що їхня присутність відволікає чоловіків із змагань. Жінкам дозволяли брати участь у змаганнях лише в закритому вбранні, а вже у 1908 році їм дозволили показувати нижню частину ноги. Змагання з плавання жінки вперше прийняли у 1912 році, коли спортивний одяг нагадував комбінезон [3].

Наразі в Україні відбувається активна боротьба з будь-якою формою дискримінації, щоб спорт був доступним для всіх, незалежно від статі, віку або фізичних можливостей [4].

Важливо боротися з дискримінацією у всіх сферах, включаючи спорт. Для цього потрібно проводити освітні заходи та розповідати про проблему, а також реалізовувати конкретні заходи, які спрямовані на забезпечення рівних можливостей для всіх.

Зокрема, важливо активно працювати над створенням інклюзивних умов у спортивних закладах та клубах, щоб кожна особа могла вільно відчувати себе частиною спортивного середовища та мати рівний доступ до тренувань, обладнання та участі у змаганнях. Запровадження програм підтримки та розвитку жіночого спорту, а також інших груп, які можуть бути вразливими до дискримінації, таких як особи з інвалідністю, також є

ключовим аспектом забезпечення гендерної рівності у спорті [5].

Крім того, важливо залучати до роботи з популяризації та розвитку спорту різні суспільні групи, включаючи жінок, молодь та громадські організації, щоб спільно розвивати стратегії та програми, спрямовані на зменшення дискримінації.

Нарешті, важливо підтримувати та відзначати успіхи жіночих спортсменок та їхні досягнення, щоб створити позитивну образ жінки в спорті та збільшити її вплив на суспільство. Це може включати в себе відзначення національних та міжнародних спортивних досягнень, а також створення рівних умов для спортивної кар'єри та розвитку жіночих спортивних команд.

Список використаних джерел:

1. Мене списали, шойно дізналися про вагітність: як жінки терплять сексизм у спорті. *ФАКТИ ICTV*. (дата звернення: 05.03.2024). URL: <https://fakty.com.ua/ua/sport/20210726-mene-spysaly-shhojno-diznalysya-pro-vagitnist-yak-zhinky-terplyat-seksyzm-u-sporti/>
2. Чоботько І.І. Особливості фізичного виховання здобувачів вищої освіти та способи його вдосконалення у сучасних реаліях. *Міжнародний науково-практичний круглий стіл «Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських»*, 30 листопада 2023 р. С. 157-159.
3. Chobotko, M., Chobotko I. The Use of Acrobatic Exercises in the Training of Athletes in Martial Arts. *Scientific Collection «InterConf»*, 2023. 182: 252-259.
4. Skrypchenko I. T., Bjelica B., Aksović N. Bullying in modern sports environment: understanding and prevention. *Physical Culture in University Education: World Practice and Modern Trends: a collection of materials from the International Scientific and Practical Conference (Dnipro, April 13, 2023)*. ДДУВС, 2023. С. 69-72
5. Чоботько М.А. Гендерні відмінності співробітників Національної поліції у вивченні рукопашного бою. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави»*. Київ, 2020. С. 346.

Ігор Чоботько

старший викладач

*кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки*

Віктор Рожеченко

*викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки*

*Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ*

(м. Дніпро, Україна)

ГЕНДЕРНІ АСПЕКТИ У СПОРТІ: ЗВІДКИ МИ ПОЧИНАЄМО І ЩО МОЖЕМО ДОСЯГТИ

Chobotko Ihor. Rozhechenko Viktor. Gender aspects in sport: where we start and what we can achieve

Key words: gender, sport, start, achieve, change

У нашій країні дослідження гендерних аспектів у сфері фізичного виховання та спорту не мають такого рівня активності, що спостерігається в західних регіонах. Переважно вітчизняні вчені у своїх роботах часто не вдаються до розгляду цих питань. Ця проблема має глобальний характер, але водночас має відмінності у різних країнах. У деяких країнах жінки досі борються за свої політичні права, в інших же гендерні проблеми існують у певних сферах, зокрема, у спорті [1].

За останні роки спостерігається значний прогрес у сфері прав жінок, однак гендерна нерівність залишається актуальною проблемою, особливо для жінок-спортсменок. Ця ситуація має відбиток не лише у спорті, а й у багатьох інших сферах соціального життя.

Початкова точка розгляду цього питання полягає у тому, що жінки часто не мають такого фізичного потенціалу, як чоловіки. Тому вони відчутно представлені у чоловічих видів спорту, де їм накладаються високі вимоги до досягнення та удосконалення своїх професійних навичок. Наприклад, жінки проявляють кращу гнучкість порівняно з чоловіками, що зумовлено особливостями їх анатомії та фізіології, і вони часто перевершують чоловіків у координації рухів, що пояснюється більшою швидкістю та спритністю рухів, яка досягається завдяки використанню дрібних м'язових груп [2].

Додатково до вищезазначеного, важливо враховувати, що гендерні нерівності у спорті також постають через культурні уявлення та стереотипи, які часто домінують у суспільстві. Наприклад, існує переконання, що деякі види спорту є "непристойними" для жінок, або ж їм важко знайти підтримку та фінансування для відповідної підготовки і участі у змаганнях.

У багатьох випадках, жінки можуть стикатися з обмеженим доступом до спортивних ресурсів, таких як тренерський персонал, фінансування, або відсутність відповідної інфраструктури. Це створює серйозні перешкоди для розвитку їхнього потенціалу у спорті.

Нарешті, важливо враховувати, що гендерні проблеми у спорті мають далекосяжні наслідки для самооцінки та психологічного благополуччя жінок. Наприклад, почуття недооціненості або невпевненості можуть стримувати їх від активної участі в спорті та зменшувати їхні можливості для досягнення успіху.

Розв'язання гендерних проблем у спорті вимагає комплексного підходу, що включає в себе освіту, вирішення структурних нерівностей, підтримку та мотивацію з боку уряду, спортивних організацій та громадськості, а також зміну культурних стереотипів і уявлень про роль жінок у спорті [3, 4].

Враховуючи вищезазначені аспекти, можна виділити важливу роль жінок у спорті:

- рівність, яка сприяє підтримці та зміцненню статевої рівності та боротьбі зі стереотипами;
- натхнення, яке надають майстри спорту для багатьох новачків, стимулюючи їх до досягнень;
- здоров'я, оскільки спорт сприяє здоровому способу життя, а активна участь жінок у спорті сприяє підвищенню рівня фізичної активності у суспільстві;
- гендерна рівність, яка допомагає зменшити гендерні нерівності та покращити становище жінок у світі.

Пропагування успіхів видатних спортсменок, таких як Ольга Лящук, може сприяти зміні уявлень про спорт як виключно чоловічу сферу. Наприклад, перемога Ольги на змаганнях The Shaw Classic 2023 і здобуття неозначеного титулу найсильнішої жінки світу є відмінним прикладом жінки, яка досягла вражаючих результатів у спорті, що традиційно вважався чоловічим. Незважаючи на існуючі стереотипи, які намагалися обмежити участь жінок у спорті через те, що вони були розроблені переважно для чоловіків, Ольга демонструє високий рівень досягнень і визнання в цій галузі [5].

Це свідчить про те, що жінки можуть бути успішними у будь-якому виді спорту, незважаючи на попередні стереотипи та обмеження. Розвиток жіночого спорту, незважаючи на перешкоди, які існували в минулому через відсутність відповідної підтримки та інтересу, стає все більш актуальним у сучасному світі. У цьому контексті продовження підтримки та популяризації успіхів жіночого спорту стає ключовим кроком у напрямку досягнення гендерної рівності у спорті.

Список використаних джерел:

1. Жаровська І.М. Гендерні аспекти у спорті: проблеми правового регулювання. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету*, 2023. С. 83.
2. Чоботько М.А. Гендерні відмінності співробітників Національної поліції у вивченні рукопашного бою. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави»*, Київ, 2020. С. 346.
3. Чоботько І.І. Особливості фізичного виховання здобувачів вищої освіти та способи його вдосконалення у сучасних реаліях *Міжнародний науково-практичний круглий стіл «Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських»*, 30 листопада 2023 р. 2023. С. 157-159.
4. Скрипченко І.Т., Скрипченко О.Т. Питання гендерної рівності у спорті в діяльності Міжнародного Олімпійського Комітету. *Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в Україні: сучасні досягнення та перспективи*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченій 25-й річниці з дня прийняття Конституції України та 30-й річниці проголошення незалежності України (м. Дніпро, 10-11 червня 2021 р.). - Дніпро : ДДУВС, 2021. - с.86-88
5. Чоботько І.І. Роль спеціальної фізичної підготовки в діяльності правоохоронця. *Міжнародний форум «З проблем фізичного виховання та здоров'я молоді у сучасному освітньому середовищі»*, 18 травня 2023 р.м.Дніпро: ДДУВС, 2023. С. 246-248.

Євгеній Караван

асистент кафедри фізичної культури та спорту

Олексій Воробйов

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту,

Ігор Зачепило

асистент кафедри фізичної культури та спорту,

(Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна)

ЖІНКИ – АРБІТРИ В УКРАЇНСЬКОМУ ФУТБОЛІ

Karavan Evgeny, Vorobyov Oleksiy, Zachepilo Ihor. Women are referees in ukrainian football.

Key words: female referees, football

Коли мова заходить про спорт, перший номер – за популярністю, медійністю, доступністю – найчастіше належить футболу. Цього не скажеш про першість у гендерній рівності, про яку в цьому виді спорту задумалися лише останніми роками. І те, що задумалися, – це вже оптимістичний крок. Участь жінок у футболі розширюється не лише в ролі гравців, тренерів та управлінців, але й у сфері суддівства. В Україні також спостерігається зростання кількості жінок-арбітрів у футболі.

Сьогоднішній прогрес видається особливо цінним, якщо згадати, що навіть в Англії, країні з давніми футбольними традиціями, пів століття – з

1921-го до 1971 року – жінкам заборонялося грати на полях Футбольної асоціації (*The Football Association*). Інакше кажучи, просто заборонялося грати. Попри те, що на початку ХХ сторіччя англійські жіночі ігри збирали десятки тисяч глядачів і глядачок. Хтосьна, якого розвитку вдалося б досягти за ці сто років, якби тоді один із найвпливовіших спортивних органів світу й узагалі, перший серед футбольних, на який рівнялися інші країни, не перекрив жінкам шлях тільки тому, що вважав це заняттям «не для леді».

Хотілося б відмітити саме жіноче суддівство в українському футболі. 24 вересня 2005 року відбулася історична подія Катерина Монзуль (найвідоміша жінка-арбітриня в українському футболі) вперше відсудила міжнародний футбольний матч між командами Фінляндії і Польщі. Вже 11 червня 2009 року розглядалося питання про можливість довірити Катерині обслуговування ігор Першої ліги, однак виконком ФФУ в результаті відмовив їй у проханні, оскільки у неї не було повної професійної підготовки.

Втім, ще до цього, у 2010 році, їй довірили працювати на Юнацьких Олімпійських іграх в Сінгапурі, а в 2011 році вона з'явилася і на чемпіонаті світу в Німеччині. Взимку того ж року вона потрапила до категорії елітних арбітрів ФІФА, причому стала першою жінкою-рефері з України, яка була удостоєна такого звання. За підсумками голосування міжнародної федерації футбольної історії і статистики (IFFHS) Монзуль була визнана кращою жінкою – арбітром 2015 року. Враховуючи цей факт можна з впевненістю сказати, що жіноче суддівство вийшло на новий рівень в останні роки.

На нашу думку, великий плюс жінок-арбітринь в тому, що вони можуть бути більш стриманими і розсудливішими, ніж їхні колеги чоловіки. Жіночі суддівські бригади на чолі з Монзуль останнім часом працювали на більшості найвідповідальніших матчів чемпіонату України. Також бригади українських жінок-арбітринь працювали на матчах єврокубків. В оприлюдненому списку ФІФА арбітрів, які були затверджені Суддівським комітетом ФІФА для роботи на офіційних поєдинках у 2023 році маємо не солідне представництво жінок. Катерина Монзуль, Анастасія Романюк, Людмила Тельбух, Катерина Усова можуть працювати арбітрами, а Ірина Чайка, Світлана Грушко, Марина Стрілецька, Олександра Вдовіна можуть працювати асистентами арбітрів. 42-річна Катерина Монзуль призначена головою суддівського комітету УАФ. Це рішення ухвалено на Виконкомі УАФ. Це означає, що з цього моменту Монзуль припиняє свою активну діяльність у полі, інформує журналіст Ігор Бурбас. Раніше цю посаду обіймав італієць Лучано Лучі, який очолював комітет арбітрів УАФ з 2015 року.

Цей момент став історичним для нашого футболу. Це призначення має внести певні корективи в роботу всіх арбітрів в Україні. Андрій Шевченко легенда українського футболу, а також президент УАФ сказав: «Ми змінили голову суддівського комітету, нею стала Катерина Монзуль. Ми дали їй можливість сформувати суддівський комітет. Ми хочемо запровадити

детектор брехні (поліграф) та жеребкування. У неї є трошки часу це сформулювати та дати пропозиції, і ми це все будемо вводити. Головна задача - повернути довіру українського футболу до наших суддів».

Підводячи підсумки можна сказати, що українські жінки-арбітри одні з кращих в світі і гідно конкурують зі своїми візаві чоловічої страті. На мою думку рівень суддівства вийде на новий рівень найближчим часом.

Список використаних джерел:

1. <https://genderindetail.org.ua/library/sport/womens-football-shachtar.html>
2. <https://genderindetail.org.ua/library/sport/womens-football-shachtar.html>
3. <https://ua.tribuna.com/uk/football>
4. <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

Тетяна Гулько

*старший викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
(м. Полтава, Україна)*

ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ І ДИНАМІКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Hulko Tetiana. Determination of the level and dynamics of the development of physical qualities in students during physical education

Key words: physical qualities, students, physical education.

Рівень розвитку фізичних якостей студентів є одним з основних критеріїв, що впливає на результативність фізичного виховання у ЗВО [1-5].

З метою дослідження впливу фізичного виховання на рівень розвитку фізичних якостей у студентів ЗВО було проведено тестування функціональної підготовленості студентів, а також порівняння показників фізичної підготовленості студентів 1 і 2-го курсів.

Дослідження проводили на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (НУПП). До тестування було залучено 140 юнаків-студентів 1-го і 2-го курсів різних спеціальностей НУПП основної медичної групи денної форми навчання. Тестування проходило у жовтні-листопаді 2023 року.

Отримані антропометричні показники студентів свідчать про те, що ваго-зростовий індекс студентів 1–2 курсів основної медичної групи відповідає віковим нормам. Середньо-групові дані росту та маси тіла достовірних розбіжностей не мали. Результати співставлення віку студентів їх ваго-зростовому індексу статистично достовірні (табл. 1).

Таблиця 1

Антропометричні показники студентів ($x \pm \sigma$)

Показник	1 курс (n = 20)	2 курс (n = 20)	p
Вік, років	18 ± 1	19 ± 1	< 0,05
Зріст, см	179 ± 6	179 ± 6	> 0,05
Маса тіла кг	69 ± 9	70 ± 10	> 0,05
Маса/зріст, г/см	385 ± 43	392 ± 53	< 0,05

Середньо-групові значення проб Штанге і Генчі у експериментальної групи студентів відповідають нормі для здорових людей. Показники проб Штанге і Генчі достовірно не різняться у студентів 1-го і 2-го курсів, що засвідчує про зниження працездатності в анаеробному режимі.

Показники відносної PWC_{170} обстежених студентів відповідають нормі для здорових людей і достовірно не різняться у студентів 1-го і 2-го курсів (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники функціонального стану
кардіореспіраторної системи студентів ($x \pm \sigma$)**

Показник	1 курс (n = 20)	2 курс (n = 20)	p
Проба Штанге, с	57 ± 8	58 ± 7	> 0,05
Проба Генчі, с	34 ± 8	35 ± 6	> 0,05
PWC_{170}	15,6 ± 2,1	15,7 ± 2,3	> 0,05

Результати тестування студентів в бігу на 2000 м підтверджують погіршення стану кардіореспіраторної системи (табл. 3).

Таблиця 3

Показники фізичної підготовленості студентів

Показник	Фізична якість	1 курс (n = 20)	2 курс (n = 20)	p
Біг 2000 м, с	Загальна витривалість	532 ± 37	538 ± 37	< 0,05
Підтягування у висі, к-ть	Сила і силова витривалість плечового поясу	10 ± 5	9 ± 5	> 0,05
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, к-ть	Силова витривалість плечового поясу	28 ± 6	25 ± 7	< 0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Швидкісно-силові здібності	230 ± 17	231 ± 17	> 0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	Швидкість, координаційні здібності	7,9 ± 0,6	7,7 ± 0,5	> 0,05
Біг 100 м, с	Швидкість	14,6 ± 0,5	14,5 ± 0,4	> 0,05

Результати виконання функціонального тесту у студентів 1-го і 2-го курсів мають середній рівень і відповідають оцінці 3 бали за шкалою оцінок контрольних нормативів фізичної підготовленості відповідно до Державної програми підготовки фахівців з вищою освітою [4, с. 246]. Результати нормативу біг на 2000 м у студентів 1-го і 2-го курсів статистично достовірні.

Результати підтягування в висі на перекладині більшості студентів відповідають оцінці 3 бали, що фіксуються як середній рівень. Отримані показники вису на зігнутих руках достовірних розбіжностей не мають ($p > 0,05$) у студентів 1-го та 2-го курсів.

У тесті «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» показники студентів 1-го та 2-го курсів знаходиться на середньому рівні і відповідає оцінці 3 бали за нормативам фізичної підготовленості. Результати нормативу статистично достовірні ($p < 0,05$).

Показники в тесті «стрибок в довжину з місця» у студентів 1-го та 2-го курсів відповідають середньому рівню і оцінці 3 бали згідно з контрольними нормативами, відмінності результатів студентів 1-го і 2-го курсів статистично не достовірні ($p > 0,05$).

Тестування швидкості та координаційних здібностей – човниковий біг 4x9 показало, що середньо-групові показники достовірних розбіжностей не мають ($p > 0,05$), а отримані показники відповідають достатньому рівню.

Оцінювання швидкісних здібностей студентів здійснювалося за тестом біг 100 м. Проведені дослідження показали, що норматив студенти виконали на середньому та нижче середнього рівні, а результати студентів 1-го та 2-го курсу достовірних розбіжностей не мають ($p > 0,05$).

Результати проведеного дослідження рівня розвитку фізичних якостей студентів ЗВО показують відповідність середньо-групових показників розвитку фізичних якостей студентів 1-го і 2-го курсів середнього рівня цих якостей для здорових людей 18–22 років і позитивних оцінок контрольних нормативів навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання».

Список використаних джерел:

1. Гулько Т.Ю. Оптимізація рухової активності в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання*: збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2021 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 107-110.

2. Гулько Т.Ю. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачів вищої освіти в системі фізичного виховання. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії та перспективи*: збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науковопрактичної конференції з міжнародною участю, 15 листопада 2023 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2023. С. 122-124.

3. Гулько Т., Рибалко Л. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану в Україні. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. Вип. 2(10), 2023. С. 20–27.

4. Рибалко Л. М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. № 2(340) квітень 2021. С. 240-251.

5. Соколюк О.В. Дуда О.В. Мотивація студентів вищих навчальних закладів до занять фізичною культурою в умовах інформаційного суспільства. *Наукові записки*. Серія : Педагогіка. 2012. № 4. С. 164-168.

Наталія Вероніка Бачинська

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)
nat3vero@gmail.com*

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАТЕВОГО ДИМОРФІЗМУ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ (НА ПРИКЛАДІ СПОРТСМЕНОК-АКРОБАТОК)

Bachynska Nataliia Veronika. Modern problems and prospects of the features of sexual dimorphism in sports of higher achievements (on the example of female acrobats)

Key words: female acrobats, sexual dimorphism, masculinization, training load, long-term process

Як відомо, спорт є специфічною сферою діяльності, де у кожного, хто займається, є всі можливості для досягнення найвищих результатів. В складнокоординаційних видах спорту (й спортивна акробатика не є винятком) початок занять спортом становить 5-7 років, в окремих випадках – з 4-х років. Близько 8-10 років (в залежності від виду спорту та обраної спеціалізації) триває систематичний та безперервний навчально-тренувальний процес [4, 5].

Таким чином, безперервний процес спортивного вдосконалення відбувається одночасно з ростом та розвитком організму юних спортсменів. Розвиток дівчат та хлопців відбувається нерівномірно, особливо ці відмінності спостерігаються на стадіях статевого розвитку [4, 5].

Проблемам статевого диморфізму науковцями приділяється значана увага. Такими вітчизняними науковцями, як Бугаєвський К.А., Бачинська Н.В., Коробейніков Г.В., Коробейнікова Л.Г., Россоха Г.В., Калитка С. та ін. розглядалися ці питання в різних видах спорту з позиції психології, психофізіології, спортивної медицини, теорії та методики спортивного тренування [2-5]. Для спортивної акробатики ця тема залишається мало вивченою, тому цей напрямок потребує доповнення та розширення до вже існуючих даних з урахуванням специфіки цього виду спорту.

Статевий диморфізм у людини – це наявність морфофункціональних

відмінностей між особами жіночої та чоловічої статі. Він проявляється у поведінкових, фізіологічних та соматичних характеристиках [1, 5].

Що стосується статевого диморфізму в спорті, то важливим являється таке питання, як знання тренером особливостей та закономірностей морфології, функціональних та психологічних можливостей, а також особливостей як жіночого, так і чоловічого організму й використання цих знань у практиці тренувального процесу.

Спорт являється таким аспектом, який значно впливає на фізіологічні, морфологічні та психологічні показники тих, що займаються. В морфофункціональній будові жіночого та чоловічого організму спостерігаються значні відмінності.

Найбільш значні відмінності спостерігаються у морфофункціональній будові організму жінок та чоловіків. Наприклад, у чоловіків ширший плечовий пояс, а у жінок тазовий, що визначено впливом у чоловіків андрогенів, а у жінок естрогенів на клітини хряща.

Але тут хотілось зупинитися та зауважити наступне. Під впливом фізичних навантажень у жінок-спортсменок спостерігається перебудова їх організму. Силкові тренування у жінок-спортсменок, в порівнянні з чоловіками, більше впливають на жирову тканину, тобто зменшують її. Менші впливи спостерігаються стосовно ваги тіла та збільшенні м'язової маси [2, 5].

У жіночому спорті стресові ситуації, насамперед сама тренувальна й змагальна діяльність, можуть порушувати гормональну функцію яєчників, що в свою чергу, впливає на протікання процесів відновлення в організмі спортсменок. Значна кількість науковців вивчали питання маскулізації жінок-спортсменок під впливом навантажень. В спортивній акробатиці ми також публікували низку робіт, де було виявлено ознаки статевого диморфізму в антропометричних та морфометричних, психофізіологічних, функціональних та психологічних показниках [5].

Наукові багаторічні дослідження показали, що в спортивній гімнастиці 98 % жінок-спортсменок високого класу маскулінні. Виявлено, що чим ближче за конституціональною будовою організм спортсменки, тим кращі показники у спорті [4].

В наших попередніх дослідженнях дівчата-акробатки віком 16-23 роки (амплуа ті, що посередині та внизу в акробатичній парі або групі) мають підвищений індекс маскулінності, що спричинено збільшенням ширини плечей та зменшенням ширини тазу (це характерно для маскулітного типу тілобудови). За даними індексу маскулінності виявлено достовірні (при $p < 0,05$) зміни показників акробаток відносно групи осіб, що не займаються спортом [5].

В наших дослідженнях педагогічні спостереження за акробатами різної статі (субеліта та елітні атлети) на протязі котрольно-підготовчого, передзмагального мезоциклу та в період начально-тренувального збору до

главних змагань року показали випадки, коли у одного й того ж тренера, на тренувальних заняттях як чоловічі, так і жіночі пари (групи) тренуються за однаковою методикою й загальним обсягом та інтенсивністю навантажень (статистично значущих відмінностей не виявлено між акробатками та юнаками-акробатами, $p > 0,05$).

Необхідно пам'ятати, що інтенсивні психо-емоційні, тренувальні та змагальні навантаження призводять до перебудови організму спортсменок, згідно з вимогами, які до нього пред'являються. У зв'язку з тривалими адаптивними процесами у жінок поступово формуються маскулітні ознаки в психологічних та морфо-функціональних характеристиках (формування андроморфного та мезоморфного соматотипів), що може супроводжуватися підвищенням м'язової маси та зниженням кількості жирової тканини, різноманітними порушеннями менструального циклу тощо.

Таким чином, характер побудови тренувального процесу спортсменів як чоловіків, так і жінок, обсяг та інтенсивність навантажень, режими змагань стали дуже близькими. Тому вкрай важливим для тренерів являється знання закономірностей формування гендерних відмінностей, що дозволяє диференційовано підходити до планування тренувального процесу та програм багаторічної підготовки спортсменок.

Для фахівців у сфері спорту (лікарів, тренерів) являється важливим підвищення рівня знань з напрямку спортивної фізіології, питань особливостей статевого диморфізму тощо, та, у зв'язку з цим, здійснення своєчасного та регулярного моніторингу функціональної підготовленості спортсменок, контроль адаптації до навантажень, переносимості та функції відновлення. З наукової точки зору це допоможе побудувати багаторічний процес спортсменок з урахуванням статевого диморфізму та на ранніх етапах багаторічного вдосконалення виявити негативні зміни в їх організмі, що дозволить зберегти жіноче здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Бачинська Н.В., Порохнявий В.А., Рогальський В.І. Особливості формування психологічних ознак маскулітності та фемінітності спортсменів (на прикладі спортивної акробатики). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб.наукових праць/За ред.О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 2 (174) 24. С. 37-40.*
2. Бугаєвський К.А. Анатомічні та морфологічні особливості тазу у соматотипах за класифікацією Дж. Таннера у студенток спеціальної медичної групи. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського. № 6. УДК: 611.718: [61-057.875-055.2]-071.3. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-6-12>. 2016. 56 - 62 с.*
3. Калитка С. Диморфічні особливості рівня спортивних результатів у спортивній ходьбі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Т. 3. Олімпійський і професійний спорт. УДК 796.421:796.015.8 (477). 2008. С. 227-230.*
4. Коробейніков Г.В., Коняєва Л.Д., Россоха Г.В., Медвидчук К.В., Петров Г.С.

Статевий диморфізм психофізіологічних показників у спортсменів високої кваліфікації. *Фізіол. журн. К.: Ін-т фізіології ім. О.О. Богомольця НАН України.* 52 (4). 2017. 64-68 с.

5. Bachynska N.V., Koshcheev O., Ivchenko O. et all. Determination of the degree of manifestation of inversion of sexual dimorphism of female athletes of pair and group types of acrobatics. Determination of the degree of manifestation of inversion of sexual dimorphism of female athletes of pair and group types of acrobatics. *Acta Balneologia.* 2023; VOL.LXV, 6(178): 368-373. DOI: 10.36740/ABAL202306104.

Маргарита Чоботько

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)*

ЖІНКИ У ВАЖКОАТЛЕТИЧНОМУ ВИДІ СПОРТУ – СИЛЬНІ ТА ВИЗНАЧНІ

Marharyta Chobotko. Women in weightlifting are strong and outstanding
Key words: women, weightlifting, strength, empowerment, athleticism

Важка атлетика - це дисципліна спорту, що полягає у підніманні штанги з найбільшим можливим вантажем відповідно до правил змагань. В цій галузі спорту існують різні категорії, які враховують вагу спортсмена та вантажу. Оскільки важка атлетика асоціюється з мужністю та великою фізичною та психологічною напругою, деякі люди підтримують стереотипи про слабкість та беззахисність жінок у цій галузі [1]. Проте з кожним роком жіноча представницька частка важкоатлетів зростає, руйнуючи стереотипи та демонструючи вражаючу міць та стійкість, що ставить під сумнів питання гендерної рівності в спорті. Вони побивають рекорди, доводять, що жінки можуть бути так само сильними, як і чоловіки. Важка атлетика може сприяти збереженню кісткової маси та запобіганню остеопорозу, покращувати самопочуття та знижувати ризик депресії та тривоги. Крім того, важка атлетика може також сприяти поліпшенню кардіоваскулярного здоров'я та загальної фізичної витривалості. Регулярні тренування у цій дисципліні допомагають зміцнити серце, покращують кровообіг та сприяють зниженню рівня шкідливого холестерину в крові. Це робить важку атлетику не лише спортивним заходом, але й ефективним засобом підтримки загального здоров'я.

В Україні є численні талановиті жінки-важкоатлети, які успішно виступають на міжнародних змаганнях, такі як Ольга Коробка та Аліна Марущак. Українські жінки-важкоатлети не лише представляють свою країну на міжнародному рівні, але й виступають як відмінні приклади сили та

витривалості для інших жінок. Вони стають візитною карткою України в світі спорту та спонукають інших жінок до досягнення нових вершин у важкій атлетиці. Своїми тренуваннями у цьому виді спорту вони показали, що правильне харчування, яке містить достатню кількість білків, вуглеводів і жирів, є ключовим аспектом підтримки форми для жінок - важкоатлетів [2].

Жінки-важкоатлетки, крім правильного харчування, також займаються систематичними тренуваннями для підтримки м'язів і сили. Вони проводять багато часу в тренажерному залі, виконуючи вправи з важкими вагами, такими як жим лежачи, присідання і станова тяга. Також вони можуть займатися кардіо-вправами, такими як біг або плавання, для збереження фізичної витривалості [3].

Найважливішим аспектом для підтримки форми у жінок-важкоатлетів є мотивація і дисципліна. Вони повинні бути готові докласти великих зусиль, щоб досягти своїх цілей, і не припиняти прагнень. Крім того вони повинні мати сильний палкий прагнення досягнення своїх цілей і готовність прикладати значні зусилля для їх досягнення. Мотивація може бути знайдена у власних цілях, підтримці тренера або колективу. Однак жінки-важкоатлетки час від часу стикаються з численними викликами та перешкодами. Наприклад, недостатня підтримка і фінансування від держави, стереотипи про те, що жінки не повинні займатися силовими видами спорту, а також ризик отримання травм [4]. Незважаючи на всі перешкоди, з якими стикаються жінки-важкоатлетки, вони є справжніми героїнями, які демонструють, що немає нічого неможливого для досягнення мрій і цілей. Їхній приклад може стати натхненням для молодих жінок, які бажають просуватися та досягати успіху в будь-якій сфері життя. Їхній спосіб життя та сильна воля можуть зробити неможливе можливим. Тому важливо підтримувати, просувати, демонструвати їхні досягнення і визнавати силу і витривалість.

Крім того вони повинні мати сильний палкий прагнення досягнення своїх цілей і готовність прикладати значні зусилля для їх досягнення. Незважаючи на всі перешкоди, з якими стикаються жінки-важкоатлетки, вони є справжніми героїнями, які демонструють, що немає нічого неможливого для досягнення мрій і цілей. Їхній приклад може стати натхненням для молодих жінок, які бажають просуватися та досягати успіху в будь-якій сфері життя.

Список використаних джерел:

1. Сова А. О. Рец.: Василюшин І. П., Науменко В. С. Важка атлетика Львівщини (1912 – 2012). *Генеалогічні записки*, Вип. 12, 2014. С. 102-103.
2. Чоботько М.А., Чоботько І.І. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *IV Всеукраїнська інтернет-конференція Color of science «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні»*, 29 січня 2021 року, м. Вінниця. С. 413-416.

3. Чоботько І.І. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності. *Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві»*, 29 жовтня 2020 р. м. Житомир. С. 35-37.

4. Чоботько М.А., Чоботько І.І. Підвищення рівня фізичної і психологічної підготовки співробітників ОВС. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України»*, 19 листопада 2020 р. м. Київ. С. 340-342.

Єлизавета Огороднік

студентка Архітектурного факультету, Арх 23-4

Євгеній Журавель

старший викладач кафедри Фізичного виховання та спорту

(Придніпровська державна академія будівництва

та архітектури м. Дніпро, Україна)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СТУДЕНТСЬКОМУ ЖИТТІ

Ogorodnik E. S., Zhuravel Y. Y. Physical education in student life

Key words: development, student life, health

Вступ. Фізична культура – це не лише час академічних зусиль, але й час формування здорового способу життя та гармонійного розвитку особистості. Дослідження фізичної культури в студентському середовищі має важливе значення, оскільки воно може відкритись перед нами величезним обсягом корисної інформації. Крім того, розуміти, як це відображається на їхньому академічному успіху та загальному самопочутті.

Мета: дослідити вплив фізичної культури на студентське життя.

Аналіз літературних джерел. Під час аналізу доступної літератури основна увага приділялась науковим дослідженням з даної проблематики.

Згідно з дослідженням В. У. Агеевця (2021) "Актуальні проблеми з оздоровчої фізкультури в навчальних закладах України", система фізичного виховання студентів потребує удосконалення [1].

Г. Л. Апанасенко (2006) в роботі "Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні" висвітлює концепцію розвитку фізичного виховання і спорту в Україні, яка може стати базою для подальших покращень у сфері фізичної культури серед студентської молоді [2].

В дисертаційній роботі В. Б. Базильчук (2004) "Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів" розглянуто організаційні аспекти активізації спортивно-оздоровчої діяльності серед студентів у вищих навчальних закладах [3].

В дослідженні С. В. Королінської (2007) "Клубна форма організації

фізичного виховання у вищих навчальних закладах": обґрунтовано можливість застосування клубної форми організації фізичного виховання з метою підвищення інтересу та ефективності занять з серед студентської аудиторії [4].

В ході аналізу літератури досліджено особливості організації занять з фізичного виховання в сучасному студентському житті.

Результати досліджень. Фізичне здоров'я – ключовий аспект успіху, визначений комплексним станом фізичного, духовного та соціального благополуччя. Збереження здоров'я, особливо серед студентів, вимагає фізичної активності та підтримки психофізичного стану. Приблизно 50 % впливу на здоров'я залежить від способу життя, що включає трудову діяльність, побут, задоволення матеріальних та духовних потреб, а також правила поведінки. Ця концепція включає рівень життя (економічний), якість життя (соціальний) та стиль життя (соціально-психологічний) компоненти. Спадковість, екологічні умови та система охорони здоров'я мають меншу значущу роль, сумарно становлячи менше 50% впливу [2].

Україна перебуває в критичній ситуації з тютюнопалінням, збільшуючи захворюваність до 41 % серед юнаків та 22,2 % серед дівчат нашої країни. Проблема ожиріння торкається у 5% хлопчиків і 3% дівчат, а у дорослих – у 7% чоловіків і 19% жінок. Вживання алкоголю і наркотиків також є серйозною проблемою, з понад 700 тис. хворих на алкоголізм і більше 50 тис. на наркоманію, з тенденцією до постійного зростання, особливо серед жінок і підлітків [5].

Відповідно до Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту, в Україні стоїть завдання формування сталих традицій і мотивації до фізичної активності. Однак критична ситуація у сфері фізичного виховання та спорту порушує ці головні завдання державної політики. Система освіти, зокрема у закладах вищої освіти, потребує перегляду змісту дисципліни «Фізичне виховання». Скорочення академічних годин в цій сфері не сприяє покращенню здоров'я та розумової працездатності студентів [3, 4].

Умови та організації фізичної культури залишаються проблематичними, і це не стимулює інтерес серед студентів. Експерти вказують на причини невдоволення студентів фізичним вихованням, такі як незручний розклад, нецікаві заняття, недостатні умови для розвитку індивідуальних здібностей та погана організація. Для покращення ситуації запропоновано впровадження клубної форми організації фізичного виховання. Проте, слід врахувати, що багато дослідників акцентують свою увагу на видовищних видах спорту, і не всі види рухової активності отримують достатню підтримку [5].

На думку провідних науковців: фізкультурно-спортивна діяльність часто ускладнюється зовнішніми обставинами, такими як обов'язкові академічні заняття або недостатня увага до особистих культурних потреб. Ураховуючи це, необхідно реформувати кафедри фізичного виховання у кафедри фізкультурної освіти та включити в учбову програму розділи валеологічної

спрямованості [6].

Висновки. В ході дослідження встановлено актуальність проблеми впровадження фізичної культури у студентське середовище. Суттєва увага приділяється необхідності оздоровлення та збільшенню фізичної активності учнів закладів вищої освіти. Комплексний підхід до розвитку фізичної культури в студентському середовищі передбачає не лише зміни у концепціях, але й активну участь урядових інстанцій у регулюванні та підтримці ініціатив, спрямованих на покращення здоров'я та збільшення фізичної активності студентської молоді. Наявність офіційних нормативних документів, таких як наказ Мінсім'ямолодьспорту, свідчить про урядовий інтерес до проблеми формування здорового способу життя серед молоді.

Список використаних джерел:

1. Агеев В.У. Актуальні проблеми з оздоровчої фізкультури в навчальних закладах України: Матеріали наук.- практ. конф. Кіровоград, 1993. 119 с.
2. Апанасенко Г.Л. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць. Рівне: Принт Хауз, 2001. Випуск 2. С. 106–107.
3. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. Л., 2004. 224с.
4. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh Ram Mohan, Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. № 2. С. 415-427 DOI: 10.31733/2078-3566-2021-6-415-427
5. Королінська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ун-т фізичної культури. Л., 2007. 196с.
6. Skrypchenko I., Bilohur V. New approaches to the organization of physical culture in the modern system of higher education in Ukraine. *Actual problems and solutions in the system of training, retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports in the process of globalization: Collection Of Materials Of The International Scientific And Practical Conference*. June 23-24, 2023. Samarkand, 59-61.

Дар'я Волобуєва
студентка Архітектурного факультету, гр. АРХ-23-1

Ольга Шиян
к.фіз.вих., доцент, доцент кафедри ФВ і С
(Придніпровська державна академія будівництва
архітектури, м. Дніпро, Україна)

СПОРТ ЯК СПОСІБ БОРОТЬБИ ЗІ СТРЕСОМ

Volobuieva D. V., Shyyan J.V. Sport as a way to fight stress

Key words: stress, sport, student, hormone

Вступ. Стрес неодмінно позначається на навчанні багатьох студентів, що перешкоджає академічній успішності. Низький рівень успішності створює занепокоєння та дискомфорт, які призводять до посилення стресу. Головним чином, стрес у студентів розвивається через необхідність успішно складати іспити, дотримуватись термінів виконання завдань, підтримувати високий середній бал, звалювання на себе непосильного обсягу роботи та, зазвичай, сесія. Емоційно-нервова напруга починається приблизно за 3-4 дні до початку сесії і зберігається протягом неї навіть у найспокійніші дні. Наслідок усього цього – нервові розлади та безсоння [1].

Одним із найефективніших способів боротьби зі стресом є спорт. Під час занять фізичними вправами в організмі виділяються гормони, які покращують настрій і зменшують рівень стресу. Регулярне зайняття спортом сприяє загальному фізичному і психічному здоров'ю, знижує напругу, сприяє розслабленню, розвиває витривалість і збільшує віру в свої сили.

Саме тому боротьба зі стресом за допомогою спорту є актуальною темою дослідження.

Мета: дослідити спорт як спосіб боротьби зі стресом.

Результати дослідження. Результати опитування, проведеного Дитячим фондом ООН ЮНІСЕФ через U-Report, свідчать про те що майже 60% опитаних підлітків розуміють, що останнім часом їхні знання суттєво погіршилися. До основних причин, що призвели до цього, увійшли: втома та стрес (55,2%), навчання онлайн (51,9%), а також неадаптованість навчальної програми під формат навчання (37,6%). Основними причинами пропусків занять 64,8% студентів стали: відсутність електроенергії (50%), тривоги та обстріли (49,3%), втома (39,3%) [3].

За результатами анкетування студентів ТНПУ факультету фізичного виховання та спортсменів було виявлено, що 92,6 % відчували себе щасливим після занять спортом, 5,4 % – не відчували цього, 2 % – не могли надати відповідь. Майже 55 % спортсменів борються зі стресом завдяки спорту. Через постійне використання нейронного зв'язку, який підказує, що

коли відчуваєш тривогу, то потрібно займатися спортом, вони набули дуже стійку звичку [5].

Початком навчань про стрес прийнято вважати цикл досліджень Ганса Сельє, зроблених у 1960-х рр. Слово «стрес» перекладається з англійської як *тиск*, *напруга* і використовується для позначення великого кола станів людини, що виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори). Вчений пише, що, навіть у стані повного розслаблення, спляча людина переживає деякий стрес і що повна свобода від стресу означає смерть [8].

Кожна подія, що потребує від людини зміни звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресовою. Найчастіше, стрес викликають події неприємні, особливо якщо вони непередбачені й перебувають поза зоною нашого контролю. Ми відчуваємо стрес, коли потрапляємо в сумнівні або двозначні ситуації, переживаємо міжособистісні конфлікти. Навіть у налагодженому повсякденному житті ми піддаємося впливу стресу набагато частіше, ніж нам це здається. Побутові дрібниці викликають збудження, сухість у роті, прискорене серцебиття, тремтіння рук, кидання в піт. Нам стає важко зосередитися на чомусь, що не стосується пережитої події, думки про яку повертаються знову й знову.

Стреси підривають наш імунітет, роблять нас уразливими до інфекцій. До далеко не повного списку патологій, причина яких пов'язана з переживанням стресів, належать депресія, тривожність, інфаркт, інсульт, ослаблення імунної системи і, як наслідок, вразливість до різноманітних інфекцій, починаючи від банальних застуди та герпесу й закінчуючи такими як деякі форми раку або аутоімунні захворювання. Стрес нерідко викликає шкірні реакції, порушення роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння, різні неврологічні хвороби [6].

Під час стресової реакції мозок, сприймаючи загрозу, сигналізує наднирникам виділяти гормони стресу – **адреналін і кортизол**. Внутрішні резерви організму активуються, тому підвищується м'язова сила, швидкість реакції, витривалість та больовий поріг. Це важливі реакції, що допомагають організму боротися з джерелом небезпеки або втікати від неї. Коли загроза зникає, тіло повертається у розслаблений стан [7].

Є багато методів, здатних позбавити від негативних наслідків стресу. Дієвими з них є гіпноз, фізіотерапевтичні процедури, медитація, йога, поведінкова психотерапія, з використанням зворотного зв'язку, тілесно-орієнтована психотерапія, а найголовніше регулярні фізичні навантаження. Терапевти закликають привчитися до будь-якої фізичної діяльності, залежно від стану здоров'я, рівнів навантаження і віку – від занять спортом або аеробікою до щоденної прогулянки. Різні види фізичної діяльності є основним способом усунення фізіологічних механізмів стресу [8].

Фізичні вправи знімають м'язову напругу, помірну депресію і допомагають людині заспокоїтися. В результаті м'язової роботи ліквідується

надлишок гормонів, що підтримують стан емоційного перенапруження. Крім того, вправи допомагають протистояти руйнівним ефектам стресу, зміцнюючи серцево-судинну систему, знижують тиск, покращують роботу імунної системи. Після 30-хвилинного заняття на тренажері тривожність у людини знижується на 25%, сприятливо змінюється мозкова активність [7].

Для того, щоб допомогти організму перемогти стрес і знизити його негативні впливи, необхідно грамотне чергування фізичних навантажень і релаксації. Для цього прекрасно відійдуть силові вправи, врівноважені такими заняттями, як йога, прогулянки, плавання, масаж. Якщо ж не правильно розрахувати допустиму кількість навантаження, то фізична втома лише погіршить емоційний стан. Також дуже важливо звертати увагу на харчування, відпочинок і навантаження, це змусить організм працювати в оптимальному режимі [2].

Фізична активність стимулює вироблення ряду гормонів, серед яких: дофамін, ендорфін, серотонін та окситоцин – «гормони радості», які допомагають у боротьбі зі стресом. Дофамін викликає почуття задоволення. Ендорфін знімає запалення, знижує больові відчуття і дарує відчуття ейфорії. Серотонін дарує почуття значущості, комфорт, спокійну радість. Він дає відчуття задоволення, коли робимо те, у чому перевершуємо інших. Окситоцин відповідає за симпатію до оточення, комфорт і безпеку.

Висновки. Причинами появи стресу у студентів є дистанційне навчання, втома, неадаптованість навчальної програми під формат навчання. Стрес може призвести до депресії, втрати концентрації, тривожності, ослабленню імунної системи, інфаркту, інсульту, шкірних реакцій, порушенню роботи шлунково-кишкового тракту, безсоння та різних неврологічних хвороб. Фізична активність є основним методом усунення фізіологічних механізмів стресу. В результаті м'язової роботи ліквідується надлишок гормонів, що підтримують стан емоційного перенапруження. Під час зайнять спортом виділяються такі «гормони щастя», як: дофамін, серотонін та окситоцин.

Список використаних джерел:

1. Slavinski T. et al. Academic performance and physical activities as positive factors for life satisfaction among university students. *Sustainability*. 2021, 13(2), 497. <https://doi.org/10.3390/su13020497>
2. Грибан ВГ. Валеологія. К.: Центр навчальної літератури. 2005.
3. Вплив війни на навчання: скільки дітей вважають, що їхні знання погіршилися [Електронний ресурс] / . Режим доступу до ресурсу: <https://glavcom.ua/country/science/vpliv-vijni-na-navchannja-skilki-ditej-vvazhajut-shcho-jikhni-znannja-pohirshilisja-960441.html>
4. Малахова Г. І. Все, що потрібно знати про холестерин і атеросклероз. Необхідні аналізи, засоби контролю і зниження холестерину, очищення, дієта, фізичні вправи. 2011. 208с.
5. Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Шляхи розвитку рухової активності молоді України». 2023 [Електронний ресурс] / . - Режим доступу до

ресурсу: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/29266/1/Mostova_Laduka.pdf

6. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. Київ, 2023 [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf

7. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Що таке стрес та як з ним боротися: [Електронний ресурс] / . – Режим доступу до ресурсу: <https://phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotisy>

8. Selye H. Stress without distress. 1982. [Електронний ресурс] / . – Режим доступу до ресурсу: https://archive.org/details/isbn_9780451098801/page/n8/mode/1up

Олена Бузякова

студентка Архітектурного факультету,

Євген Молчанов

старший викладач кафедри Фізичного виховання та спорту

(Придніпровська державна академія будівництва

та архітектури, м. Дніпро, Україна)

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДЛЯ ЕКОНОМІКИ

Buziakova O. I., Molchanov Y. V. The role of physical culture and sports for the economy

Key words: economy, society, sport, development, health.

Вступ. Сучасне суспільство переживає еру інтенсивного розвитку та змін. Однак, разом із зростанням економічного потенціалу та технологічних досягнень, ми стикаємося зі зростаючими проблемами в галузі здоров'я. Сучасна статистика свідчить про те, що більшість населення веде сидячий спосіб життя, що призводить до збільшення захворюваності та спаду продуктивності. Заняття фізичною культурою та спортом не лише сприяють покращенню фізичного здоров'я, але також відіграють важливу роль у формуванні економічного потенціалу країни. Саме тому, дана дослідницька робота спрямована на вивчення ролі фізичної культури та спорту у розвитку економіки суспільства.

Мета: дослідити роль фізичної культури та спорту для економіки, а також розглянути які економічні переваги може мати країна, яка активно розвиває спорт і фізичну культуру.

Аналіз літературних джерел. Фізична культура та спорт є не лише засобом фізичного виховання, рекреації та реабілітації, а й засобом розвитку соціальної, професійної та творчої активності молоді, що суттєво впливає на розвиток соціальних структур суспільства та економіки.

Питання впливу спортивної інфраструктури на спортивну індустрію та економіку досліджували О. М. Колумбет та І. О. Талан (2020). У своїй роботі “Застосування економічних механізмів в сфері фізичної культури та спорту”

автори приходять до висновку: що розвиток спортивної інфраструктури сприяє створенню спортивної індустрії через збільшення попиту на спортивні послуги, екіпірування, трансляцію спортивних подій та інше. Це може призвести до створення нових робочих місць та збільшення обсягів господарської діяльності, що має економічний ефект для країни. Посилення спортивної інфраструктури також стимулює попит на спортивні послуги, екіпірування, а також трансляцію спортивних подій, що призводить до збільшення витрат індивідуальних споживачів і підприємств [3].

Дослідник В. І. Лукашук (2019) у своїй роботі “Значення спортивної галузі у зростанні добробуту країни” зазначає що, проведення спортивних подій сприяє розвитку галузей, безпосередньо або опосередковано пов'язаних зі сферою спорту. Наприклад, міжнародні змагання збільшують кількість прихильників, включаючи іноземних туристів, що стимулює розвиток галузей сфери послуг. Це включає готельний та туристичний бізнес, торгівлю та гастрономію. Також це сприяє збільшенню прибутків підприємств, які займаються виробництвом продуктів харчування, спортивної символіки, сувенірів тощо. Крім того, це сприяє розвитку інфраструктури регіону, де проводяться міжнародні спортивні змагання [4].

Отже, аналіз літературних джерел дав можливість зрозуміти, що фізична культура та спорт мають суттєвий вплив на суспільство та економіку. Розвиток спортивної інфраструктури створює сприятливі умови для росту спортивної індустрії, створення робочих місць і збільшення господарської діяльності. Проведення спортивних заходів сприяє розвитку пов'язаних галузей і внесенню позитивного вкладу в економіку та інфраструктуру регіонів. В цілому, фізична активність та спорт сприяють покращенню фізичного та соціального добробуту суспільства.

Результати дослідження. Загальновідомо, що розвиток фізичної культури та спорту сприяє економічному зростанню. Покращення здоров'я громадян зменшує витрати на медицину та підвищує продуктивність їх діяльності. Розвиток спортивної індустрії генерує нові робочі місця. Загалом, розвиток цих галузей важливий для збільшення економічної вигоди та поліпшення якості життя громадян.

Активний розвиток спорту і фізичної культури може призвести до численних економічних переваг для країни. Зокрема, спорт стає сильним інструментом соціальної інтеграції, сприяючи єднанню суспільства. Заохочення до фізичної активності також сприяє підвищенню продуктивності праці. Крім того, розвиток спорту сприяє формуванню позитивного іміджу країни на міжнародній арені, що може стимулювати інвестиції та розвиток інших галузей. Такий підхід допомагає суспільству виробити більш здоровий та конкурентоспроможний образ, сприяючи загальному розвитку та процвітанню країни.

Висновки. У ході проведеної роботи була досліджена та проаналізована роль спорту та фізичної культури для економіки. Виявлено,

що ці сфери не лише сприяють забезпеченню здоров'я нації, але й мають значний вплив на різні аспекти економічного розвитку.

Спорт та фізична культура сприяють підвищенню продуктивності праці, зниженню витрат на медичне обслуговування та підвищенню якості життя населення. Крім того, вони є важливим інструментом для формування здорового та конкурентоспроможного суспільства.

Інвестування в розвиток спорту та фізичної культури є інвестицією в економіку, що приносить користь не лише фізичному стану громадян, але й загальному стану країни.

Список використаних джерел:

1. Дудорова Л. Ю., Бондаренко Б. О. Державна політика України у сфері фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми інноваційного розвитку кластерного підприємництва в Україні*. Київський національний університет технологій та дизайну, 2020. С. 174–178.
2. Домбровська С.М., Вавренюк С. А., Палюх В. В.. Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2020. 313 с.
3. Колумбет О. М., Талан І. О. Застосування економічних механізмів в сфері фізичної культури та спорту. *Актуальні проблеми інноваційного розвитку кластерного підприємництва в Україні* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (27 березня 2020 р., м. Київ). Київ: КНУТД, 2020. С. 112-116.
4. Лукашук В. І. Значення спортивної галузі у зростанні добробуту країни. *Персонал*. 2019. С. 42-45. URL: <http://personal.in.ua/article.php?ida=633>.

Віра Дорош

старший викладач кафедри фізичного виховання

Надія Лутаєва

старший викладач кафедри фізичного виховання

(Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро, Україна)

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Vira Dorosh, Nadia Lutaeva. Modern trends in the development of physical culture.

Key words: physical culture, trends, fitness industry

Ключові слова: фізична культура, тенденції, фітнес-індустрія

Фізична культура і спорт є невід'ємною складовою життя свідомої частини сучасної молоді, яка спромоглась взяти на себе відповідальність за власний стан здоров'я та потенціал здоров'я майбутніх поколінь. В 60-ті роки минулого сторіччя соціологи вперше визначили таку категорію, як «молодь». За відсутності єдиних стандартів вікової періодизації молодіжний вік був визначений межами від 14-16 до 25-29 років. В цій категорії побачили притаманні тільки їй соціальні риси, цінності, специфічні інтереси, норми

поведінки і проблеми. Соціальні дослідження 90-х років минулого сторіччя за багатьма показниками співпадають з матеріалами досліджень останніх років і свідчать про те, що суспільство існує в умовах глобальних динамічних змін: визнання гуманістичних цінностей – прав та свобод людини, дійсне право бути собою, зростання суспільної активності молодих людей, трансформація інформативного простору, побудованого на ринкових відносинах, розширене коло засобів самоактуалізації для кожного. Теоретичні постулати важливості соціокультурних та виховних аспектів фізичної культури й молодіжного спорту не потребують емпіричного підтвердження, але перспективні програми розвитку будь-якої соціальної сфери повинні орієнтуватись на нові запити. З початку XXI століття в сфері фізичної культури і спорту проглядаються нові тенденції. В узагальненому вигляді фахівці визначають їх наступним чином: збільшення кількості людей, які займаються масовим спортом; випередження розвитку масового спорту відносно спорту вищих досягнень; зміна мотивів, мотив досягання стає менш значущим; посилення зв'язку масового спорту з екологічними питаннями; поява спорту, що забезпечує екстремальні відчуття, емансипація спортивної діяльності. На даному етапі розвитку суспільства сфера фізичної культури і спорту перетворилась на перспективний бізнес, що залучає значні інвестиції та розвиває новітні підходи в цій галузі [1, 2]. Зі змінами часу приходять зміни споживчої поведінки та запити на форми та зміст рухової діяльності [3]. На деякий час певні категорії вправ, комплекси вправ, нові екстремальні види стають трендовими. Категорію «тренд» або тенденція розглядаємо як розвиток або зміну попереднього явища з урахуванням нових фактів, як те, що стало актуальним в конкретний проміжок часу. Трендотчери, або нові тренди найчастіше пов'язані саме з молодіжною аудиторією. Так кросфіт, брендowana методика фітнесу, створена та зареєстрована Грегом Гласманом в 2000 році набула популярності в нашій країні. Відвідувачі кросфіт-клубів – це молоді енергійні люди віком від 20 до 40 років, яким цікаві нестандартні вправи або їх нестандартне поєднання. Черліденг – координаційно-складний вид розваг, що набув статусу виду спорту на підставі реєстрації Всеукраїнської федерації черліденга в 2004 році й наразі претендує на статус олімпійського виду. Беззаперечним фаворитом юнаків і дівчат став «street-workout», вулична гімнастика, що набула шаленої популярності, незважаючи на відсутність державної підтримки. Сучасна фітнес-індустрія практично прийшла до розуміння якісного поєднання різних напрямків рухової діяльності. Так, наприклад, йога і пілатес, стретчинг і силові вправи складають єдину програму вдосконалення фізичних якостей [4]. Наслідком таких перетворень стала поява нових програм та видів спорту, які є цікавими для молоді. Згідно результатів першого в Україні комплексного дослідження «Рівень залученості дітей і молоді до рухової діяльності й фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я», проведеного з 12 вересня по 15 жовтня 2022 року Державним інститутом сімейної та

молодіжної політики за підтримки Міністерства молоді та спорту України лише 7,6 % опитаних не мають необхідних умов для занять спортом або руховою активністю. Мотивована частина молоді є залученою до систематичних занять фізичними вправами, розуміє як раціонально використовувати подарований природою потенціал та набуває необхідних знань і навичок, за допомогою яких витрачений ресурс можна частково або повністю відновити [5].

Список використаних джерел:

1. Bilohur V., Skrypchenko I., Nepsha O. The concept of sports management as a factor of effective sports activities. *Humanities Studies*. 2022. №. 12. С. 60-70.
2. Bjelica, B., Quintero, A. M., Karimi, A., Skrypchenko, I., & Abdullah, N. M. (2024). Emerging trends in physical education and inclusive education: A scientometric analysis. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 5(1), 39–53. [https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5\(1\).16298](https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5(1).16298)
3. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.
4. Бондаренко О. В., Бондаренко О. В. Інновації в системі секційних занять здобувачів вищої освіти. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 167-169.
5. Kosheleva, O., Skrypchenko, I., Singh, R. M., Porohnyavyi, A., Schastlyvets, V., & Lastovkin, V. Curricular Analysis and Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. №2. С. 415-427.

Юрій Чорнобай

*вчитель фізичної культури кафедри
здорового способу життя,
Зорянський ліцей Зорянської сільської ради
Рівненського району Рівненської області
(м. Рівне, Україна)*

**ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Chornobai Yurii. Implementation of innovative health-improving technologies at physical education lessons in secondary schools

Key words: innovative health-improving technologies, physical education lesson, general education institution, children's health.

Питання здоров'я школярів набуває все більшої актуальності в останні роки. Здоров'я школярів з роками погіршується, а кількість учнів, які звільняються від уроків фізкультури, зростає. А багато хто просто не бачить інтересу до цього предмету. Тому для вчителів стає все більш важливим

впроваджувати нові методи викладання та оцінювання на своїх уроках, щоб зацікавити учнів. Звідси випливає, що одним із пріоритетних завдань вчителя фізичної культури є збереження і зміцнення здоров'я учнів [6]. У вирішенні цього завдання важливу роль відіграє використання оздоровчих технологій, таких як фітнес, аеробіка; застосування нетрадиційних неоздоровчих засобів, таких як релаксація, дихальні вправи. Існуючі форми фізичної культури застаріли, а її базові цінності девальвували.

У сучасному світі інноваційні технології стають все більш популярними і набувають все більшого значення. Вони поступово впроваджуються в різні галузі науки, культури та освіти.

Інновації в освіті включають будь-які нові методи навчання, нові способи організації курсів, інновації в організації змісту освіти та методи оцінювання результатів навчання [1].

Елементи інноваційних технологій можна поділити на традиційні та нетрадиційні.

До традиційних інноваційних технологій належать здоров'язбережувальні технології, ІКТ-технології, змагальні технології, ігрові технології, технології рівневої диференціації тощо.

Розглянемо нетрадиційні інноваційні технології, які можна використовувати у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Дихальні технології, що покращують здоров'я, наприклад, гімнастика Стрельникової, дихальні практики Бутейко. Дихальна гімнастика Стрельникової заснована на поєднанні коротких, різких, шмигаючих носових вдихів і рухів тіла, які стискають дихальні м'язи і грудну клітку.

Наступною інноваційною нетрадиційною технологією, що використовується на уроках з фізичної культури, є скандинавська ходьба або ходьба з палицями. Ця технологія особливо актуальна для дітей з послабленим здоров'ям і які відносяться до спеціальної медичної групи.

До інноваційних нетрадиційних технологій також можна віднести давньокитайське мистецтво саморегуляції – цигун. Вправи поділяються на три класи залежно від способу їх виконання:

- 1) статичні (іноді їх називають безмовністю або спокоєм);
- 2) динамічні (тобто рухомі);
- 3) статико-динамічні (що складаються з поєднання нерухомих поз і рухів) [2].

Роль цих вправ полягає в тому, щоб регулювати тіло, дихання, розум або їх поєднання.

Пілатес – це система вправ, розроблена Джозефом Пілатесом на початку 20 століття для реабілітації людей після травм. Сьогодні цей комплекс вправ активно використовується у шкільній практиці. Пілатес дозволяє розвинути гнучкість і силу в певних групах м'язів. Він також може бути корисним для людей, які перенесли травму хребта [3, 4].

Існують також такі фітнес-технології, як стретчинг, аквааеробіка, степ-аеробіка, слайд і бодібілдинг.

Стретчинг – це підвид фітнесу, який являє собою комплекс вправ, що розтягують м'язи та зв'язки тіла.

Аквааеробіка – це гімнастика, що виконується у воді під ритмічну музику. Зараз відкривається велика кількість шкіл з басейнами. Це також пов'язано з введенням третьої години фізкультури в загальноосвітніх школах. Це пов'язано з необхідністю підвищити значення фізичної культури у вихованні та зміцненні здоров'я школярів.

Інноваційною нетрадиційною технологією, що використовується на уроках фізичної культури, також можна вважати східні практики. Це може бути йога, тайцзи-цюань.

Окремо хотілося б виділити технологію портфоліо. Її мета полягає в тому, щоб учні отримали певний досвід накопичення, систематизації та презентації своїх результатів і досягнень з предмету «Фізична культура». Через створення та ведення портфоліо буде відстежуватися динаміка показників фізичної підготовленості з метою створення ситуації успіху, підвищення самооцінки та розвитку пізнавального інтересу до предмету «Фізична культура».

Інновації в системі фізичного виховання учнів є функціональною необхідністю для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні – це творчий підхід до педагогічного процесу, спрямований на підвищення інтересу до занять фізичною культурою і спортом [5]. Це, мабуть, головна мета, до якої ми повинні прагнути, вирішуючи проблему підвищення рівня навчання задля збереження здоров'я учнів.

Список використаних джерел:

1. Дубасенюк О.А. Інновації в сучасній освіті. *Інновації в освіті: інтеграція науки і практики: збірник науково-методичних праць* / за заг. ред. О.А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 12-28.
2. Купреєнко М.В., Непша О.В., Ушанов В.С. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури. *Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах*. Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. 24-25 березня 2017 р., м. Дніпро. Частина II./ Наук. ред. О.Ю. Висоцький. Дніпро: СПД «Охотнік», 2017. С.246-247.
3. Лахно О.О., Непша О.В. Пілатес – оздоровча фітнес-технологія. *Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.)*. Мелітополь, 2017. С. 381-383.
4. Котова О. В., Скрипченко І. Т. Застосування сучасних оздоровчих фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів на заняттях пілатесом. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі*: зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.). Дніпро : ДДУВС, 2023. 179
5. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48с.
6. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В., Самошкіна А.В.,

Кожедуб Т.Г. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / під. ред. Н.В. Москаленко. 2-е вид. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.

Денис Єпіфанцев

здобувачка вищої освіти,

*Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького*

Микола Малуєв

здобувач вищої освіти,

*Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького*

Олександр Непша

старший викладач кафедри теорії та методики

фізичного виховання і спорту,

*Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького*

(м. Запоріжжя, Україна)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ЗДОРОВ'ЯБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩИХ ОСВІТИ

Denys Epifantsev, Mykola Maluiev, Oleksandr Nepsha. Physical culture as a means of health protection for students of higher education institutions.

Key words: physical culture, students, health protection, components of motivation for health protection.

Показником соціально-економічного, суспільного розвитку України, а також індикатором майбутнього трудового, культурного та економічного потенціалу є стан здоров'я студентів, як найбільш значущої соціальної групи нашого суспільства.

Процес навчання в закладі вищої освіти є тривалим, багатокомпонентним процесом, що висуває високі вимоги не тільки до стійкості та гнучкості психіки, а й до фізичної складової молодих людей.

Так, у студентській молоді в умовах освітнього простору університету виникають нові можливості для підтримання рівня свого здоров'я: розвинена фізкультурно-спортивна інфраструктура, різноманітні спортивно-масові та оздоровчі заходи, можливість займатися в групах спортивного навчального відділення, а також активна участь у студентських спортивних змаганнях [4].

Проте існує чимало чинників, які негативно впливають на стан здоров'я студентів:

– тривале розумове та психоемоційне напруження;

– великий обсяг інформації, а також необхідність швидкого її опрацювання;

– брак матеріальних засобів, що спричиняє необхідність поєднувати навчання з роботою;

– недотримання режимів праці, сну, відпочинку та харчування;

– фізіологічна перебудова в багатьох системах організму, що виявляється в погіршенні стану здоров'я молодих людей [5].

Усі ці чинники негативно позначаються на ефективності процесу навчання в університеті та набутті професійних навичок, а також актуалізують необхідність створення середовища здоров'язбереження [2].

У зв'язку з вищезазначеним, залучення студентів до здорового способу життя, навчання їх основ поведінки, що дадуть змогу створити довкола себе середовище, яке сприяє збереженню власного здоров'я та здоров'я оточуючих, є одним із найважливіших і найпріоритетніших завдань закладів освіти.

Необхідно підкреслити, що фізична активність і здоров'язбереження мають стійкий взаємозв'язок і взаємозалежність, а логіка етичних процесів зумовлюється тим, що турбота про своє здоров'я – це насамперед турбота про забезпечення повноти й гармонії фізичних і духовних сил.

Так, здоров'язбереження є складним процесом, який складається з комплексу спеціальних фізкультурно-оздоровчих, санітарно-гігієнічних, лікувально-профілактичних, виховних та освітніх заходів, спрямованих на збереження життєвих функцій організму, а також активізацію його адаптаційних можливостей.

Отже, технології здоров'язбереження можуть мати різну спрямованість, проте основний ухил ми робимо саме на фізкультурно-оздоровчу діяльність. Це викликано тим, що насамперед основоположне місце в системі заходів, спрямованих на зміцнення та збереження здоров'я, мають засоби фізичної культури. При цьому відбувається цілеспрямована зміна життєдіяльності організму. Також підставою для того, щоб фізкультурно-оздоровча діяльність стала підґрунтям для здоров'язбереження, є теперішня стратегія оздоровлення населення, що ґрунтується не на байдужому прийнятті заходів, які здійснюють органи охорони здоров'я, а на активному підході до піклування про власне здоров'я, на прагненні до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення.

Актуалізація мотивації до здоров'язбереження та її формування у студентів є однією з домінантних функцій освітнього та виховного процесу в закладі вищої освіти.

У результаті вивчення наукової літератури можна виокремити такі елементи у змісті мотивації здоров'язбереження:

1. Оздоровчий. Даний компонент ґрунтується на мотивах фізичного саморозвитку і має на меті поліпшення функціонального стану організму, а також зростання фізичної підготовленості. Таким чином, поліпшенню

адаптації до освітньої діяльності у студентів, а також перебудові фізіологічних систем організму сприятимуть фізичні вправи спільно з комплексом оздоровчих засобів.

2. Психофізичний. Мотиви прагнення до задоволення та самореалізації є основоположними для цього компонента.

3. Пізнавальний. Визначальними мотивами цього компонента є мотиви спілкування, здобуття знань, набуття корисних звичок і вироблення системи захисту від несприятливих чинників довкілля.

4. Соціально-моральний. Даний компонент відображає поширеність і доступність здоров'язбереження, спрямованість на вивчення рівня здоров'я та фізичного розвитку, контроль важливих показників організму і головне - готовність до систематичного розвитку та зростання життєвого потенціалу студентів.

5. Професійний компонент. Цей компонент містить у собі мотиви досягнення успіху в майбутній професійній діяльності та має на меті надання допомоги студенту в дослідженні його здібностей, виявленні найрезультативніших способів оздоровлення. Вони ж, своєю чергою, створюють передумови для професійного зростання через такі чинники, як зміцнення здоров'я, формування адаптаційної, стійкості організму, розвиток фізичних і морально-вольових якостей [1].

Мотивація здоров'язбереження – це система зі своєю структурою, яка детермінована відповідною метою та завданнями, і включає компоненти, що забезпечують досягнення оздоровчого ефекту.

Таким чином, здоров'язбережувальний освітній простір студентів включає сформованість ціннісного ставлення до здоров'я, соціальну активність, активізацію соціокультурного та спортивного життя, сприятливий емоційно-психологічний клімат у навчальних групах. Воно стане стійкою платформою для створення мотивації до здорового способу життя у студентській молоді та сприятиме розумінню ролі фізичної культури в розвитку людини, володінню системою практичних знань, навичок, умінь для досягнення особистих і професійних цілей [3].

Для цього в закладах вищої освіти необхідно підвищувати теоретичні знання про фізичну культуру, що можна зробити за допомогою:

- введення в навчальну дисципліну «Фізичне виховання» більшої кількості годин лекційного курсу з основ методики самостійних занять фізичними вправами в умовах повсякденного побуту, в режимі відпочинку та відновлення;

- навчання методів контролю та самоконтролю під час самостійного виконання вправ і розподілу фізичних навантажень;

- навчання відновлювальних заходів після виконання фізичних вправ;

- організації та проведенні тематичних заходів для студентів щодо значущості фізичних вправ для зміцнення здоров'я;

- тестування студентів з питань теоретичних і практичних основ

здорового способу життя.

Усі ці напрями підвищення знань про фізичну культуру можуть проводитися у формі вебінарів, семінарів, тренінгів, конференцій, круглих столів, спортивних змагань тощо.

Список використаних джерел:

1. Гостіщев В.М., Сватъєв А.В., Богдановська Н.В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2010. 180 с.
2. Іваненко В. В., Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Особливості формування здоров'язбережувального освітнього середовища на заняттях з фізичного виховання в закладі вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 21. Т.2. С. 210-214.
3. Мороз Ю., Рожеченко В. Педагогічні засади розвитку оздоровлення сучасної молоді. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності*: збірник матеріалів. 2022. С. 215.
4. Шукатка О. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів закладів вищої освіти. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали IV інтернет-конференції (Одеса, 24-25 листопада 2020 р.). Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. С. 111-113.
5. Khrystova T. Information discourse of individual health of student youth. *Selected aspects of digital society development. Series of monographs Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts University of Technology, Katowice Monograph 45*. Katowice: Publishing House of University of Technology, 2021. pp.12-25.

Ганна Суханова

*старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту,
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя, Україна)*

**ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА ЗАНЯТТЯХ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ
МЕДИЧНИХ ГРУП**

Sukhanova Hanna. The use of the game method in physical education classes for students of special medical groups

Keywords: special medical group, student of higher education institution, physical education, game method.

Через різноманітні соціальні, економічні, екологічні та інші причини, що негативно впливають на здоров'я людини, сьогодні гостро постає питання щодо підвищення рівня здоров'я різних верств населення, і зокрема – студентської молоді. На жаль, у даній ситуації, з різних причин (генетичних, середовищних) зростає відсоток майбутніх фахівців з вищою освітою, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Особлива роль у зміцненні їхнього здоров'я відводиться заняттям з фізичного виховання в спеціальних медичних групах, метою яких є всебічний фізичний розвиток студентів, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності, набуття знань щодо ведення здорового способу життя, корекція наявних порушень у відхиленні від норм здоров'я [1, 2]. Незважаючи на те, що фахівці активно ведуть пошук найефективніших засобів і методів їхнього оздоровлення з використанням різних засобів і методів (застосуванням оздоровчих видів гімнастик (шейпінг, фітнес, стрейчинг, калланетика, фітбол, степ-аеробіка, памп-аеробіка, елементи йоги тощо), проблема зміцнення здоров'я студентів залишається вельми актуальною та значущою для сучасного суспільства. У зв'язку з цим потрібен пошук найефективніших підходів до оздоровлення студентів у рамках занять з фізичного виховання, адаптованою до фізичних і функціональних можливостей організму.

Фізичне виховання студентів у нашій країні розглядають як процес розв'язання специфічних завдань формування фізичної культури особистості, здійснюваний відповідно до всіх ознак педагогічного процесу, а також у порядку самовиховання. Його специфічна особливість полягає в тому, що його обов'язковими компонентами виступають процеси формування знань, навчання рухових умінь і навичок, розвитку рухових здібностей, виховання особистісних якостей студентів, їхнє оздоровлення та корекція відхилень від норми засобами оздоровчої та адаптивної фізичної культури. Результатом фізичного виховання є базовий (відносно середній) рівень підготовленості студентів, який дає їм змогу успішно розв'язувати різноманітні життєво важливі рухові завдання. Базове фізичне виховання по суті своїй спрямоване на: цілеспрямоване виховання фізичних якостей і розвиток рухових здібностей, доводячи їх до базового рівня та на підтримання досягнутого рівня впродовж усього життя; на опанування студентами руховими уміннями й навичками для розв'язання життєво важливих рухових задач; на виховання морально-вольових, моральних та естетичних якостей, необхідних для розв'язання базових рухових задач; на формування спеціальних знань, які дають змогу самостійно розв'язувати оздоровчі завдання.

На наш погляд, успішному розв'язанню завдань фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи може сприяти ігровий метод навчання, оскільки ігрова діяльність як форма і метод навчання є вельми продуктивним напрямком у навчально-виховному процесі в сучасній методиці фізичного виховання дошкільнят, учнів і студентів. Це пояснюється багатofункціональним його впливом як на психофізичний розвиток, так і на формування особистісних якостей дитини за рахунок стимулюючого впливу на дітей сюжетів, побудованих на казкових героях. Середній шкільний вік характеризується поступовим зниженням частки ігрового методу в навчальній і поза навчальною роботою з фізичної культури, причиною якого є збільшення розумового навчального

навантаження та пов'язане з ним обмеження рухової активності учнів у вільний від навчання час, а також у межах навчально-виховного процесу з фізичної культури та здоров'я, в якому, починаючи з п'ятого класу, вивчають спортивні ігри, які, безсумнівно, є ефективним засобом зміцнення систем і функцій організму тих, хто займається. На старшому ступені шкільної освіти цей метод присутній лише на уроках фізичної культури, за винятком тих учнів, які додатково займаються у спортивних секціях або спортивних школах. В учнів спостерігається скептичне ставлення до рухливих ігор, а в дівчат – і до спортивних ігор через відсутність якісно сформованих навичок гри. Цілеспрямоване варіювання форм ігрового методу дає можливість успішно розв'язувати оздоровчі, виховні, освітні, освітні та корекційні завдання фізичного виховання. Ігровий метод широко використовується у фізичному вихованні для формування спеціальних знань про роль і значення занять фізичними вправами для здоров'я, комплексного навчання життєво важливих рухів, для розвитку рухових здібностей. До ігрової форми відносять підготовчі вправи, допоміжні ігри та вправи, де присутні елементи суперництва, що створюють підвищений емоційний фон. Ця форма допускає відносно вільний вибір кожним, хто займається, рухів і рухових дій для розв'язання поставленої задачі, являючи собою метод частково регламентованої вправи, у якій той, хто займається, діє, виходячи зі своїх можливостей і здібностей до здійснення рухової діяльності, правил гри, що лімітують загальну лінію поведінки, що важливо в процесі роботи зі студентами, які вирізняються рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості та, що найважливіше, специфікою дефекту, що забороняє їм займатися руховими вправами. Важливою умовою успішності ігрової діяльності для кожного студента є розуміння ним змісту і правил гри, педагогічного, оздоровчого та корекційного її впливу.

Ігровий метод може бути заснований на будь-яких фізичних вправах, але більшою мірою він характеризується застосуванням різноманітних ігор (рухливих і спортивних).

Ігровий та змагальний методи на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи слід використовувати з великим обмеженням, оскільки фактор суперництва у процесі змагання викликає особливий емоційний фон і може призвести до небажаних функціональних проявів серцево-судинної та інших систем [3].

Гру розглядають як модель елементів реального життя, що відтворює практичну поведінку людини в рамках заздалегідь визначених умов [4]. Вона надає студентам широку самостійність дій, прояв ініціативи, винахідливості, спритності, простір для творчого розв'язання рухових завдань, водночас постійна й раптова зміна ситуацій під час гри зобов'язує розв'язувати ці завдання якнайшвидше і з доступною кожному мобілізацією рухових здібностей. Висока емоційна і фізіологічна напруга в більшості ігор сприяє ефективному впливу фізичних вправ на організм, сприяє

оптимальному прояву функціональних можливостей організму, прояву провідних якостей особистості, формує міжособистісні та міжгрупові стосунки, які будуються як за типом співробітництва (між гравцями однієї команди), так і за типом суперництва (між супротивниками в парних і командних іграх).

Водночас, ігровий метод – це не тільки рухливі та спортивні ігри, а й форми реалізації різноманітних навчальних завдань (фрагмент заняття, проведеного ігровим методом, або окремі рухові дії), вправи, що ґрунтуються на змагальному характері, підготовчі вправи, допоміжні ігри та вправи, де присутні елементи суперництва. Слід зазначити, що допоміжні ігри – це прості, складні, перехідні та командні ігри. Ступінь складності тієї чи іншої гри визначається кількістю елементів, що входять до її змісту (біг, стрибки, метання тощо). Що менша кількість елементів у грі, то вона легша, що обов'язково потрібно враховувати під час вибору ігор для занять спеціальних медичних груп.

У весняно-осінній період року бажано проводити зі студентами спеціальних медичних груп ігри на місцевості (на стадіоні, у лісі, у парку), що відрізняються від традиційних рухливих ігор як змістом, так і розв'язуваними завданнями, а також умовами, методикою проведення. Важливим чинником при цьому є наявність оздоровчого компонента у вигляді природних сил природи.

Одна з найважливіших функцій гри – підготовча, спрямована на вдосконалення фізичних і духовних сил людини, багато в чому визначає зміст ігор, сприяючи фізичному вдосконаленню людини.

Таким чином, ігровий метод через властиві йому особливості може бути використаний у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп для вибіркового впливу на окремі системи і функції організму.

Список використаних джерел:

1. Непша О. В., Суханова Г. П. Значення фізичної культури для студентів, що займаються у спеціальних медичних групах. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*: збірник матер. I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (20-21 квітня 2017 р.). Бердянськ: БДПУ, 2017. С. 307-309.
2. Dorofieieva, O.; Yarymbash, K.; Skrypchenko, I.; Pavlović, R.; Badicu, G. The Effect of Recreational Swimming on the Health of Students with Poor Somatic Health in Physical Education Classes at University. *J. Funct. Morphol. Kinesiol.* 2019, 4, 59. <https://doi.org/10.3390/jfmk4030059>
3. Петренко МІ. Фізичне виховання студентів в спеціальній медичній групі. Вінниця: ВДТУ, 2003. Ч. I. 83 с.
4. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання. Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О.В.Радченко, Луцьк: Луцький НТУ, 2020. 116 с.

Олена Вінніченко

здобувачка вищої освіти,
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького

Дмитро Коваль

здобувач вищої освіти,
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького

Олександр Непша

старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту,
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя, Україна)

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Vinnichenko Olena, Koval Dmytro, Nepsha Oleksandr. Formation of motivation of students of higher education institutions to engage in physical culture and sports

Key words: students of higher education institutions, physical education, physical culture, sport, motivation.

Вважається, що молоде покоління найздоровіша частина населення. Однак у студентські роки спостерігається максимальне зростання захворюваності на різні захворювання. Студенти, особливо на першому курсі навчання в навчальних закладах, легко піддаються різним захворюванням, оскільки стикаються з різними проблемами в навчанні та адаптації. Рухова активність знижується, і в результаті виникає низка проблем зі здоров'ям. Заняття з фізичного виховання є невід'ємною частиною навчально-виховного процесу в закладах вищої освіти України. Але, на жаль, не всі студенти розуміють переваги цих занять. Для того щоб краще зрозуміти переваги фізичної культури та досягти спортивних результатів, необхідно сформуванню низку мотивацій [5].

Потреба у фізичних вправах, потреба у фізичному вдосконаленні, потреба в підтримці та зміцненні здоров'я – ось мотиви занять фізичною культурою і спортом. Тому як форму мотивації до фізичної культури необхідно розглядати фізичне виховання, потреба у фізичному самовдосконаленні, потреба в регулярних заняттях, у підвищенні рівня здоров'я, у підвищенні розумової та фізичної працездатності [1-3].

Сучасний студент має розуміти всю значущість занять спортом, бо під час занять формується звичка вести здоровий спосіб життя і з'являється можливість усунути низку фізіологічних порушень, пов'язаних із серцево-

судинною та іншими системними організаціями. Рухова діяльність також є важливим критерієм формування мотивації і важливо скласти план тренувань. Він має бути не одноманітним і складатися з різних фізичних вправ, таких щоб не виникала надмірна як психічна, так і фізична втома.

У всіх закладах вищої освіти України освітній компонент фізичне виховання включений до освітньо-професійних програм здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр». Під час навчання не слід забувати про фізичні вправи та спортивні тренування.

Фізичне виховання, як навчальна дисципліна у закладах вищої освіти несе певні функції, такі як: виховні, соціальні, розвивальні та освітні.

Мотивація студентської молоді до занять спортом у рамках навчальних занять з фізичного виховання є найважливішим завданням.

Студентам складно самим себе мотивувати постійно займатися спортом. Для цього потрібен висококваліфікований викладач кафедри фізичного виховання у закладі вищої освіти. Сучасна система вищої освіти висуває конкретні вимоги до добору кадрів на посаду викладач: він має сформувати ціннісне ставлення до дисципліни, яку викладає. Викладачеві необхідно володіти якостями, які можуть доповнити вміння викладати фізичну культуру і бути прикладом для студентів. Шляхом формування стійкої позиції у студентів щодо свого здоров'я, викладач допоможе студентам стежити за здоров'ям і вести здоровий спосіб життя. Ці вимоги до викладача допоможуть студентам зрозуміти важливість цієї дисципліни. Необхідно використовувати індивідуальний підхід до фізичних і психологічних здібностей студентів відповідно до типів мотивів:

– *оздоровчі мотиви*. Найсильніша мотивація для молодих людей займатися спортом – це можливість поліпшити своє здоров'я і запобігти хворобам;

– *рухово-діяльнісні мотиви*. Виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів усього тіла та зорового апарату значно підвищує ефективність релаксації та задоволення від фізичних вправ;

– *конкурентні мотиви*. Цей тип мотивації ґрунтується на бажанні людини поліпшити свої власні спортивні досягнення;

– *естетичні мотиви*. Мотивація учнів до фізичних вправ полягає в покращенні зовнішнього вигляду та враження оточуючих;

– *комунікативні мотиви*. Спільні спортивні та спортивні заходи допомагають покращити спілкування між соціальними та гендерними групами.

– *пізнавально-розвивальні мотиви*. Ця мотивація тісно пов'язана з бажанням людини знати своє тіло і навички, а потім удосконалювати їх за допомогою спорту;

– *творчі мотиви*. Заняття фізичною культурою надають необмежені можливості для розвитку та виховання в студентах творчої особистості;

– *професійно-орієнтовані мотиви*. Професійно-прикладна фізична

підготовка учнів сприяє розвитку психофізичної готовності студента до майбутньої професії;

– *адміністративні мотиви*. Заняття з фізичного виховання є обов'язковими у закладах вищої освіти України;

– *психологічно значущі мотиви*. Деякі види фізичних вправ є незамінним засобом нейтралізації негативних емоцій у людини;

– *педагогічні мотиви*. Систематичні фізичні вправи сприяють розвитку моральних і вольових якостей, а також вихованню патріотизму та громадянськості;

– *статусні мотиви*. Завдяки розвитку фізичних якостей у підростаючого покоління підвищується їхня стійкість;

– *культурні мотиви*. Вони характеризуються впливом на особистість культурного середовища та законів соціуму [6].

Таким чином, можна зробити висновок, що більшість студентів мають свій ідеал і за допомогою методу «наслідування» виникають бажання вдосконалюватися за допомогою фізичної культури та спорту. Використання активних методів викладання в теоретичних заняттях сприяє формуванню та розвитку пізнавального інтересу студентів як до розвитку знань, так і до формування навичок, а також до практичних занять фізкультурою.

Список використаних джерел:

1. Котова О.В., Непша О.В., Попазов О.О. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 1(45). Ч. 5. С. 51–56.

2. Майдебуря О.Г., Суханова Г.П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом. Матеріали XXXVI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії». Збірник наукових праць. Переяслав, 2021. С.149-152.

3. Непша О. В., Суханова Г.П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф., Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р.* Запоріжжя: ЗНТУЮ 2017. С. 30-33.

4. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Осняч М. С. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою правоохоронців у ЗВО в умовах дистанційного навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2021р.)* Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2021. С.132-135

5. Цибульська В.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом студентів педагогічних спеціальностей. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 1. Бердянськ: БДПУ, 2018. С. 249-254.

6. Щекотиліна Н.Ф. Роль мотивації до занять фізичним вихованням у студентів у контексті формування здорового способу життя. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 11. Т.3. 2019. С.157-162.

Олександр Токовенко
викладач кафедри фізичного
виховання і спорту Національної академії
Державної прикордонної служби
України ім. Богдана Хмельницького
Анна Солтисюк
курсант Національної академії
Державної прикордонної служби
України ім. Богдана Хмельницького
(м. Хмельницький, Україна)

PSYCHOLOGICAL, PEDAGOGICAL, AND ETHICAL FOUNDATIONS OF YOUTH MOTIVATION FOR SPORTS ACTIVITY, PRESERVATION OF MENTAL HEALTH IN WAR CONDITIONS

Токовенко Олександр, Солтисюк Анна. Психолого-педагогічні та етичні основи мотивації молоді до спортивної діяльності, збереження психічного здоров'я в умовах війни

Ключові слова: ментальне здоров'я, спорт, мотивація.

Key words: mental health, sport, motivation .

The mentioned topic explores important aspects related to motivating youth for sports activities in times of war, as well as preserving their mental health. Psychological and pedagogical aspects of motivation include studying the psychological mechanisms that stimulate youth to engage in sports, despite the challenging conditions of war. This may include factors such as the need for self-improvement, the desire for self-expression, and seeking escape from stress and traumatic situations [1-3].

The role of ethical principles in shaping youth motivation for sports activity is also crucial. This includes not only internal moral motivation but also ethical norms regulating behavior and relationships in the sports environment [4, 5]. For example, the importance of fair play, tolerance, and respect for opponents and coaches.

The conditions of war can create significant stress and traumatic situations, which can negatively impact the mental health of youth. Therefore, attention should be paid to means of preserving mental health through sports activity. Physical activity can serve as a means of stress relief, mood improvement, and reducing anxiety levels.

The use of sports as a means of psychological support and rehabilitation for servicemen and youth in times of war also has significant ethical importance. This includes creating a safe and supportive environment, adhering to principles of fairness, and respecting the dignity of oneself and others involved in sports activities [6].

Psychological, pedagogical, and ethical aspects of motivating youth for sports activity in times of war also include the development of programs and techniques aimed at supporting mental health and increasing motivation. These may include training in psychological adaptation to stressful situations, individual consultations with psychologists, or sports activities incorporating elements of psychological support and motivation.

Moreover, considering the psychological-pedagogical aspects of youth motivation for sports activity in times of war involves analyzing the influence of sociocultural environment and individual life circumstances on their readiness to engage in sports. Taking into account such factors allows for more effective development of motivation programs and strategies, as well as approaches to psychological support.

Regarding ethical aspects, it is important to consider principles of fairness and inclusion in forming sports groups and teams. Every participant should have equal opportunities to participate in sports events, regardless of their social, ethnic, or economic background.

The role of educational initiatives in increasing awareness and developing ethical skills in youth engaged in sports is also crucial. This may include teaching the importance of fair play, relationships in the sports environment, and understanding one's own moral obligations.

Thus, considering the psychological-pedagogical and ethical aspects of motivating youth for sports activity in times of war not only contributes to the support of their mental health but also promotes the formation of solidarity, justice, and mutual understanding in society.

References:

1. Skrypchenko I., Bilohur V. New approaches to the organization of physical culture in the modern system of higher education in Ukraine. "Actual problems and solutions in the system of training, retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports in the process of globalization" Collection Of Materials Of The International Scientific And Practical Conference. June 23-24, 2023. Samarkand, 59-61.
2. Грибан В. Г., Скрипченко І. Т. Фізична культура як фактор формування безпеки здоров'я. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі*: зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.). Дніпро : ДДУВС, 2023. 78
3. Мороз Ю., Рожеченко В. Педагогічні засади розвитку оздоровлення сучасної молоді. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності*: збірник матеріалів. 2022. С. 215.
4. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Осняч М. С. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою правоохоронців у ЗВО в умовах дистанційного навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2021р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2021. С.132-135
5. Счастливец В. І., Рожеченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти

в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні*. 2022. С. 420.

6. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Здоров'я зберігальні компетенції курсантів. *Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави: тези III Міжнародної науково-практичної конференції (26 листопада 2020 року)*. Київ, 2020. С. 347-349

Алла Кравченко

старший викладач

кафедри соціально-гуманітарних наук

Придніпровської державної академії

фізичної культури і спорту

Юрій Скуріхін

студент групи ФВ/014-22-2Б

Придніпровської державної академії

фізичної культури і спорту

(м. Дніпро, Україна)

КУЛЬТУРА МОВИ ЯК СКЛАДОВА СОЦІОКУЛЬТУРНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Kravchenko Alla, Skurikhin Yurii. Language culture as a component of the socio-cultural competences of specialists in the field of physical culture and sports

Key words: physical culture and sports, speech culture, self-improvement, communications

Мовленнєва компетентність та культура мовлення педагога, тренера, вчителів з фізичної культури культивує здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово для вирішення завдань професійної діяльності, спрямованої на удосконалення комунікаційної діяльності як «революції у спілкуванні», яка пов'язана зі здатністю до саморозвитку, самореалізації, використання творчого потенціалу, реалізації знання, мови та культури як чесноти дисципліною «Культура професійної мови».

Культура професійної мови визначається як система знань, норм, цінностей та зразків поведінки, прийнятих у суспільстві, та вміння органічно, природно та невимушено реалізовувати їх у діловому та емоційному спілкуванні, що визначаються здатністю керувати колективом у сфері своєї професійної діяльності, толерантно сприймаючи соціальні, етнічні, конфесійні та культурні відмінності; здатністю творчо вирішувати різноманітність сучасних проблем і практичних завдань у сфері фізичної культури та спорту на основі розвитку філософського мислення та любові до краси, істини, справедливості. Випускник вільно володіє індивідуально значущими способами професійної комунікації в усній та письмовій формах

українською та іноземною мовами для вирішення завдань професійної діяльності, індивідуально значущими способами професійної комунікації в усній та письмовій формах, вміє самостійно використовувати індивідуальні здібності професійної комунікації в усній та письмовій формах іноземних мов для вирішення завдань професійної діяльності, показує відмінні знання способів розвитку форм та методів професійної комунікації в усній та письмовій формах для вирішення завдань професійної діяльності, адже зі стимулів мислення народжуються школи, концепції, парадигми [2].

Викладання дисципліни «Культура професійної мови» формує компетенції, обумовлені специфікою підготовки спеціалістів з фізичної культури і спорту, необхідних для формування професійних компетенцій, що сприятимуть формуванню механізмів культуротворення професійної мови, народженню істини через справедливість, теорію кореспондентності, теорію когерентності, теорію консенсусу. Випускник повинен здійснювати комунікації в усній та письмовій формах для вирішення завдань професійної діяльності, широко використовувати при вирішенні завдань, пов'язаних із науково-дослідною та рекреаційною діяльністю у сфері фізичної культури.

Сформована компетенція дозволить випускнику вирішувати професійні завдання під час проведення рекреаційної діяльності, науково-дослідної діяльності, завдяки застосуванню сучасних методик і технологій для людського розвитку. Викладання дисципліни «Культура професійної мови» сприяє культурі комунікаційної діяльності як передумови регулятивів фізичної культури і спорту у системі «людина-суспільство- природа- інформація-комунікація», розвиток якої залежить від формування культурних засад. Від реалізації дії в контексті «людина-суспільство- природа- інформація-комунікація» залежить використання механізмів культуротворення професійної мови, спрямованої на удосконалення комунікаційної діяльності як «революції у спілкуванні» у контексті виявлення людського (інтелектуального) капіталу. Для реалізації культури професійної мови необхідно удосконалення механізмів впровадження якісної інформації та комунікації у комунікаційну діяльність освітнього процесу, в основі якого використання всієї сукупності ресурсів, урахування ментальних характеристик, удосконалення законодавчих норм та правил.

Викладання дисципліни «Культура професійної мови» формує компетенції, які сприяють формуванню компетенцій культури мови та мовлення, в основі яких інноваційні тенденції прогресу суспільства за рахунок культурної форми розвитку процесів, пов'язаних із соціокультурними умовами розвитку людини та суспільства в адитивності з правовими, естетичними, етичними, філософськими, політичними, економічними тенденціями. Метою викладання дисципліни «Культура професійної мови» є розробка концепції саморегулятивного механізму культури комунікаційних процесів, здатних підвищити стійкість суспільства за рахунок комунікаційних зв'язків, спрямованих на зниження ентропійних

(руйнівних) тенденцій та заміни суб'єкт-об'єктної взаємодії на суб'єкт-суб'єктну, що допомагає формуванню ефективної комунікації під час реалізації функцій мови. В умовах інформаційного суспільства виникла необхідність формування нового філософського дискурсу культури професійної мови, в основі якої соціокультурні компетенції комунікаційної діяльності як передумови культурного розвитку суспільства за рахунок підвищення культури комунікаційної діяльності та подолання процесів інформаційної стохастичності, тому що комунікація сприяє підвищенню культури професійної мови та мовлення. Вивчення іноземної мови є одним з елементів культури, що означає «відкрити вікно в інший світ» з великою кількістю різнобарвних мов, а для того, щоб ознайомитися з цими культурами, слід учити іноземні мови [1].

Культура професійної мови – це не тільки писати за правилами і висловлювати свої думки, це культура ведення діалогу, що включає: повагу до опонентів; повагу до аргументів; відкритість; відсутність тиску:

– як внутрішнього, так і зовнішнього; ставлення до іншого як до рівного; принципи діалогу – зрозумілість, правдивість, істинність, правильність, так як діалог

– це вміння говорити й слухати іншого, прагнення знайти спільну мову, досягнення порозуміння у досягненні партнерського пошуку істини, що включає поняття «комунікативного розуму та дискурсу».

Список використаних джерел:

1. Кравченко А. Формування соціокультурних компетентностей для галузі фізичної культури і спорту в умовах цифровізації. *Формування цифрових компетентностей у процесі викладання дисциплін «цифрової гуманітаристики» та управлінсько-економічного циклу в умовах діджиталізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції 23-24 листопада 2023 року/ред.-упорядник: д.філософ. н., проф., В.Г.Воронкова, д.е.н., проф. Н.Г. Метеленко. Львів -Торунь: Liha-Pres, 2023. С. 358-366*

2. Феномен спортивної культури особистості у просторі міждисциплінарних соціально-гуманітарних досліджень в Україні на початку ХХІ століття. Монографія. Дніпро, Видавництво ТОВ підприємство «Дріант», 2022. С.197-225

Андрій Проценко

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

Ганна Суханова

старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя, Україна)

ПЕДАГОГІЧНА ПРАКТИКА ЯК ПЕРЕДУМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Protsenko Andriy, Sukhanova Anna. Pedagogical practice as a prerequisite for effective professional activity of a future physical culture

Key words: Pedagogical practice, physical culture teacher, professional competences

Виробнича (педагогічна) практика – це форма професійної підготовки у педагогічних закладах вищої освіти, яка ґрунтується на фахових знаннях і певній теоретичній базі, забезпечує практичне засвоєння знань про закономірності та принципи професійної діяльності, оволодіння методами її організації.

Виробнича (педагогічна) практика є однією із найважливіших ланок у формуванні професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури, який забезпечує практичну підготовку майбутніх учителів до реальної професійної діяльності. Компетентнісний підхід – це важлива спрямованість системи набутих майбутнім учителем професійних знань, загальних і фахових умінь і навичок на результати навчання, на розв'язання професійних завдань і виконання професійних функцій [5].

Під професійною підготовкою майбутнього вчителя фізичної культури у закладі вищої педагогічної освіти розуміють процес формування його особистості, розвиток загальної та професійної педагогічної культури, професійної компетентності, професійних умінь і навичок, які є передумовою майбутньої ефективної професійної діяльності вчителя у закладах загальної середньої освіти [5].

Відомо, що підготовка фахівців фізичного виховання в Україні у закладі вищої педагогічної освіти містить значну педагогічну складову підготовки майбутніх учителів фізичної культури, коли відбувається навчання професійної підготовки майбутніх учителів до практичної

діяльності в закладах загальної середньої освіти зі здобувачами як основної мети професійної підготовки у закладах вищої педагогічної освіти.

Виробнича (педагогічна) практика в процесі навчання є важливою ланкою у формуванні професійної компетентності майбутнього фахівця. У процесі підготовки фахівців з вищою освітою практика вважається невід'ємною його частиною. Виробнича (педагогічна) практика має на меті закріплення теоретичних знань, отриманих здобувачами вищої освіти під час аудиторних занять, набуття та вдосконалення практичних умінь і навичок з фаху. За своєю сутністю професійна компетентність майбутніх учителів являє собою єдність теоретичної та практичної підготовки до виконання професійних функцій і розв'язання професійних завдань.

Виробнича (педагогічна) практика є початковим етапом у системі професійної підготовки, першим етапом практичного оволодіння педагогічною професією. У цей період закладаються основи професійної діяльності майбутніх фахівців, які володіють педагогічними вміннями, навичками та практичними навичками; формуються професійні якості особистості та інтерес до майбутньої професії. Саме тому головною умовою навчального процесу педагогічного закладу вищої освіти під час професійної підготовки майбутнього вчителя є проходження виробничої (педагогічної) практики, яка сприяє формуванню творчого ставлення здобувачів вищої освіти до майбутньої професійної діяльності, визначає ступінь їх професійної придатності та рівень педагогічної спрямованості [2].

Закон України «Про вищу освіту» називає практичну підготовку студентів основною формою організації освітнього процесу у закладах вищої освіти, поряд з навчальними дисциплінами, самостійною роботою та контрольними заходами. Необхідна практична підготовка здобувачів вищої освіти здійснюється шляхом проходження виробничої чи навчальної практики на підприємствах, в установах та організаціях відповідно до договорів, укладених закладами вищої освіти або в їх структурних підрозділах, що забезпечують практичну підготовку [1].

Відповідно до «Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України», основними завданнями та метою практики є «оволодіння здобувачами вищої освіти сучасними методами, формами організації та знаряддями праці в галузі їхньої майбутньої професії, формування у них на основі знань, здобутих у закладі вищої освіти, професійних умінь і навичок для прийняття самостійних рішень під час конкретної роботи в реальних ринкових і виробничих умовах, виховання потреби систематично поновлювати свої знання та творчо застосовувати їх у подальшій професійній діяльності [3,4].

Виробнича (педагогічна) практика в процесі навчання є першим кроком на шляху до практичного оволодіння професією вчителя. Виробнича практика сприяє у формуванні складових професійної компетентності майбутніх учителів у єдності її особистісно-мотиваційного, змістового та

операційно-діяльнісного компонентів. Під час виробничої (педагогічної) практики майбутні фахівці мають можливість не тільки ознайомитися зі специфікою обраної професії, а й розкрити свою професійну компетентність як досяжну здатність здійснювати професійну діяльність у реальних професійних умовах. Важлива форма професійної підготовки майбутніх вчителів, така як виробнича (педагогічна) практика проводиться в умовах загальноосвітніх навчальних закладів.

Під час виробничої (педагогічної) практики відбувається інтенсивне оволодіння всіма аспектами майбутньої професії, формується критичне та осмислене ставлення до професійних знань, виробляються необхідні навички, вміння, способи дій, виявляється потреба у професійному саморозвитку, розкриваються мотиви професійної діяльності та поглиблюється інтерес до професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII, поточна редакція від 30.11.2016, підстава 1731-19. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
2. Нестеренко М.М. Підготовка майбутніх учителів до моделювання уроку в умовах варіативності початкової освіти: дис ... к-та .пед.н: 13.00.04 / Бердянський державний педагогічний університет. Бердянськ, 2019. 249 с.
3. Про затвердження Положення про проведення практики студентів вищих навчальних закладів України. Наказ Міністерства освіти України від 08.04.1993 № 93. Редакція від 20.12.1994. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0035-93>
4. Проценко А.А. Котова О.В. Суханова Г.П. Роль педагогічної практики у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів. Збірник тез за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції «Філософські обрії сьогодення» 19 листопада 2020 р. Херсон: ХДАЕУ, 2020. С.100-103.
5. Проценко А.А. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики: дис ... к-та. пед. наук: 13.00.04 / Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. Кропивницький, 2018. 332 с..

Наталія Мусієнко

магістрантка,

Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького

Олена Котова

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії та методики

фізичного виховання і спорту,

Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького

(м. Запоріжжя, Україна)

ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Musienko Natalia, Kotova Olena. The importance of outdoor games in the development of physical qualities of primary school children

Key words: primary school children, outdoor games, physical development, physical qualities.

Науково-педагогічні дослідження свідчать про те [1-5], що найважливішим результатом використання рухливих ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку є радість і емоційне піднесення дітей. Завдяки цій властивості ігри, що носять переважно ігровий і змагальний характер, сприяють руховому розвитку молодших школярів більше, ніж інші форми і засоби фізичного виховання. Види ігор та вправ вимагають від учня всього комплексу швидкісних можливостей, у зв'язку з тим, що для стимулювання розвитку швидкості необхідно багаторазово повторювати рухи з максимальною швидкістю, а також з урахуванням функціональних можливостей учня. Від останніх залежить швидкість рухів. Вчителі також повинні враховувати і поєднувати методи стандартного повторення рухів з максимальною швидкістю і методи досить широкого спектру швидкісних вправ.

Істотною особливістю дітей молодшого шкільного віку є взаємозв'язок і взаємозалежність здоров'я, фізичного та психічного розвитку дітей. Сильна, фізично підтягнута дитина не тільки менш сприйнятлива до хвороб, а й краще розвивається розумово. Починаючи з трирічного віку, дитина може багато чого робити, дуже рухлива. Фізичні вправи розвивають і зміцнюють опорно-руховий апарат, запобігають порушенням постави та деформації скелета. Фізичні вправи мають не тільки оздоровче, а й виховне значення. Діти розвивають увагу та спостережливість, розвивають волюві якості та формують характер.

Розвиток основних фізичних якостей тісно пов'язаний із формуванням

рухових навичок. Вправи, спрямовані на розвиток психологічних якостей, використовуються в суворій послідовності, включаються в різні форми рухової активності, зокрема самостійну рухову активність дитини на прогулянці.

Рухова активність дітей пов'язана з розвитком основних фізичних якостей, практично неможливо уявити ізольований розвиток будь-якої однієї якості. Виховання різних фізичних якостей являє собою різні аспекти єдиного процесу всебічного фізичного розвитку дитини, оскільки в результаті відбувається загальне підвищення функціональних можливостей організму.

Найбільш ефективним засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей учнів молодших класів є рухливі ігри різного спрямування. Рухливі ігри найбільшою мірою дозволяють удосконалювати такі фізичні якості у дітей як спритність, швидкість, сила, координація та ін. Рухлива гра при її раціональному використанні по суті стає ефективним засобом у фізичному вихованні молодших школярів [4,5].

Основні завдання використання рухливих ігор у фізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку:

- сприяти розвитку швидкісних здібностей, сили, витривалості, спритності, гнучкості;
- формування правильної постави, плавних, граціозних рухів, орієнтації в просторі, ритмічності рухів;
- збагачення рухового досвіду дитини різними видами фізичних вправ;
- розвиток інтересу до навчальної діяльності;
- розвивати активність дітей у процесі спільної ігрової діяльності;
- навчитись дотримуватися правил гри.

Ось можливості і завдання використання рухливих ігор для розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку:

Ігри на розвиток швидкості:

- розвивати швидкість реакції на заданий сигнал;
- розвинути увагу до мінливих умов під час гри.

Ігри на спритність і координацію рухів:

- розвивати в дітей здатність координувати рухи з візуальним сигналом;
- розвивати координацію рухів, рухову активність;
- застосування прав з дітьми в орієнтації в просторі.

Ігри на розвиток сили та витривалості:

- виконувати завдання, використовуючи м'язові зусилля;
- розвивати здатність дітей використовувати свою силу волі під час виконання ігор із підвищеною стомлюваністю.

Веселі ігри:

- зняття емоційного стресу;
- підвищити свій настрій;

- тренування в узгодженні рухів один з одним і ритмом тексту;
- слухове сприйняття, увага, швидкість реакції, навички взаємодії з дорослими та дітьми;
- розвиток довірчих і партнерських стосунків.

Під час рухливих ігор учитель має враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей, здійснювати грамотне керування рухливими іграми, використовувати різні варіанти ігор зі складністю, для розвитку фізичних якостей.

На додаток до рухливих ігор використовуються вправи та вільна рухова активність (наприклад, під час прогулянок). Діти відчувають величезне фізичне навантаження, але найчастіше не помічають цього, бо захоплені процесом. І навіть скочування з гірок кілька разів стане чудовим компромісом для ігор на свіжому повітрі.

Для серйозного тренування фізичних якостей, яке проходить у шкільний період, необхідно пройти етап рухливих ігор. І головне завдання вчителя – зацікавити дитину фізичною активністю. Якщо під час будь-якого заходу дитину змусять брати участь у дії, яка їй нецікава, цього ніколи не станеться. Емоційна відданість дуже важлива. Якщо учень захоплений, то з часом у його рухливу діяльність можна буде вводити складніші завдання.

Існують сотні ігор на свіжому повітрі, в яких беруть участь різні групи дітей. Діти грають за правилами, розвиваючи свої якості, пов'язані з руховою активністю. У цих іграх дітям потрібно присідати, бігати, керувати своєю координацією, бути уважним і спритним. Під час гри діти не помічають, як вони тренуються. Цей вид діяльності підходить для дітей різного рівня молодшого шкільного віку. Гра не змушує вас замислюватися про мету «тренування», але дає їм свободу вибору їхнього рівня фізичного навантаження.

Однією з важливих якостей рухливих ігор є те, що вони допомагають дітям адаптуватися до нових умов. Вчитель пропонує спільну гру, в якій беруть участь усі діти групи. Рухлива гра стала незамінним інструментом для розумового виховання молодших школярів, тому що вона виявляє і розвиває творчу уяву, здатність до конструювання, розвиває ритм і красу рухів, а також здатність оцінювати ситуації. Вона також відображає і розвиває навички та знання, отримані на заняттях, встановлює правила поведінки, яких дітей навчають у житті.

У результаті використання рухливих ігор у дітей молодшого шкільного віку підвищується рівень фізичної підготовленості. Крім того, фізично розвинена дитина не відстає у своєму розумовому розвитку. Їй легше встановити дружні стосунки з іншими дітьми під час гри. Звідси ми отримуємо здорову людину на всіх рівнях: фізичному, психічному та соціальному.

Список використаних джерел:

1. Андросук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. *Метод. посібник*. Тернопіль: Підручники і посібники, 1998. 112 с.
2. Леськів А. Д., Дзюбановська А. Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль: СМП «Астон», 2000. 132 с.
3. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Українські народні рухливі ігри як засіб національно-патріотичного виховання учнів на уроках фізичної культури та позаурочний час. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: зб. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (20 вер 2016 р.). Переяслав-Хмельницький, 1015.С. 123–127.
4. Проценко А.А., Доменюк І.І. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні та вихованні дітей молодшого шкільного віку. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект», присвяченої 100-річчю Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя, 21 квітня 2023 р.)*. Запоріжжя: ФОП Однорог Т.В., 2023 С.230-233.
5. Сидорук І. О., Гірак А. М., Гамма Т. В., Орел І. О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. № 9. С. 200–204.

Andrii Protsenko

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Theory and Methodology
of Physical Education and Sports,
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University,
Oleksandr Kyriienko
Senior Lecturer of the Department of Theory and Methodology
of Physical Education and Sports,
Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University,
(Zaporizhzhia, Ukraine)*

**METHODS OF TEACHING FOOTBALL TECHNIQUE
TO CHILDREN AGED 6-9 YEARS**

Проценко Андрій, Кириєнко Олександр. Методика навчання техніки футболу дітей 6-9 років.

Ключові слова: футбол, діти 6-9 років, методика навчання техніці футболу, тренування.

Keywords: football, children of 6-9 years old, methods of teaching football technique, training.

Football is a team game, but at the initial stage of long-term training, team tasks are secondary. Individual training in technical techniques and the

development of coordination skills come to the fore. Modern football is particularly in demand for players whose individual technical skills allow them to operate effectively in areas of the field saturated with opponents.

Football is a game with its own laws and rules. In addition, there are general laws and principles of training athletes, and the training process should be based on them. There are, for example, regularities in mastering technical techniques. One of them is that good intramuscular and intermuscular coordination is the basis for learning an effective technique. Such coordination develops and improves during repeated repetition of the same technique, first in standard and then in various game conditions. In the backyard conditions of old football, this law was inevitable: in a few hours of playing during the day with different opponents, the boy repeated the basic technical techniques of football hundreds of times: stopping and passing the ball, circling opponents, shots from different distances on goal. A good feature of yard football - repeated repetition of techniques - we must reproduce in an organised environment.

Teaching techniques in a football school is similar to teaching literacy in a secondary school. Before you can write an essay on a given topic, you need to learn how to write letters, then put those letters into words, then use the words to form sentences. And finally, you have to combine these sentences in such a way as to create a story, a composition. It's the same in football: before you can start playing well, you need to master the techniques, learn how to combine different techniques into connections and combinations necessary to solve the problems of each game episode.

The coach must understand that a boy or girl is not a small copy of a man or woman. They have their own specific psychology, a special kind of relationship with partners, and peculiarities of physiological and biochemical processes.

At the initial stage of training, boys and girls should play football in mixed groups. This is due to the fact that the level of physical fitness of children of different sexes of the same age is almost the same. Although the reasons for this equality are different. Genetically, boys are stronger, but their maturation rate is slower than that of girls. These two factors, superimposed on each other, determine the equality of motor capabilities of girls and boys of the same age up to 12-13 years, i.e. up to the beginning of puberty [1-3].

Consideration of individual characteristics. Children of the same passport age may have different biological ages. For example, let's say that two children are 10 years old according to their passports, but in terms of the level of development of the body's functional systems (musculoskeletal, nervous, cardiovascular, respiratory, etc.), one of them corresponds to the age of 8, and the other to the age of 12. There is also a sporting age, which is determined by the effectiveness of the technique of performing game techniques and tactical knowledge. There may be significant differences between children of the same passport age. All these factors should be taken into account when planning training loads [1].

The size, volume and intensity of loads should meet both the requirements of

the game and the specifics of the structure of preparedness. The best qualities of each young football player, which determine the degree of his talent, should be developed and improved first and foremost.

Motivation at the initial stage of training. Most children come to a football school not to learn football, but to play it, and the training process should be organised in such a way that they, firstly, stay in football forever, and secondly, become good players. The history of football knows only one way to solve these issues: children should be interested. The game and game exercises should be the main training tools for beginners. This is the psychological motivation of children, especially younger ones, and it must be taken into account when selecting training tools and methods.

The main means of teaching children football techniques, especially in the early stages, are playing in smaller teams and game exercises. It is impossible to teach children football with just one game, it is also necessary to do exercises that affect the development of important motor skills – agility, speed, coordination – and teach the technique of the game [2].

The main thing in planning training for children is to find the optimal ratio between the amount of workload that is interesting for them (football games) and not very interesting, but useful for teaching football (general and special training exercises) [3, 4].

And in football training there are two types of exercises. Game exercises are always interesting for children, and they are ready to do them all the time. The other – standard exercises (passing and stopping the ball in pairs, various tackles, etc.) – are less interesting. One of the coach's tasks is to turn the less interesting but very useful in terms of teaching technique exercises into competitions or various relay races.

References:

1. Віхров К.Л. Футбол у школі: навчально-метод. посібник. Київ: Комбі ЛТД; 2002. 256 с.
2. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом: навчально-метод. посібник. Київ: ТОВ ВБ «Аванпост-Прим», 2011. 300 с.
3. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. 2-ге вид., перероб. і допов. К. : Навчальний друк , 2014. 296 с.
4. Navid Poor beirami, Khazani A., Nakhostin-Roohi B., Skrypchenko I., Joksimović M. The Effect of 6 Weeks' Static Stretching and Kinesiotaping on Hamstring Shortness in Young Soccer Players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2020. 6 (8). doi:<http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v6i8.3382>.

Fotima Batirova

*Specialists in physical education and sports
retraining and advanced training institute
Teacher of the Samarkand branch
(Republic of Uzbekistan)*

THE COMPLEX APPLICATION OF TEMPERING ACTIVITIES AND PHYSICAL EXERCISES IN PRESCHOOL AGE

Батирова Фотіма. *Комплексне застосування заходів загартовування та фізичних вправ у дошкільному віці.*

Ключові слова: *організм, загартовування, фізіологічні процеси, фізичний розвиток, психічний розвиток.*

Abstract: The article provides information on systematic physical exercises in which further improvement of the basic movements takes place, further development of their speed and clarity, and coordination in the work of individual groups of muscles, which ensures the dexterity of children and hardening. It is very important to properly understand the individual characteristics of the child and take into account these characteristics, not to neglect them.

Keywords: *body, hardening, physiological processes, physical development, mental development.*

In preschool age, tempering procedures have a closer connection with exercises that promote the physical development of children. With systematic physical exercises, the basic movements are further improved, their speed and clarity are further developed, and coordination in the work of individual groups of muscles is ensured, which ensures the dexterity of children. Equally important is the development of activity, initiative, and the ability to act in a team in concert with the activities of other children [1].

For organized physical education classes for preschoolers, a certain time is allocated during the day - 30 minutes after breakfast and immediately before a walk. Classes are held 2 times a week. Individual exercises are repeated by children daily during outdoor games, on a walk, or while charging.

Organized physical exercises for children 3-4 years old and older are structured differentially, taking into account age, the individual higher nervous activity of the child, and the presence of previously acquired skills. With systematic and properly conducted classes, the development of basic movements in preschool age occurs quite quickly [2].

Walking. With constantly improving coordination of movements, unnecessary additional movements weaken and disappear, a clear consistency in the movements of the arms and legs is developed, the step becomes wider and more uniform, and correct posture is created when walking. By the age of 4-5, children walk well on their heels and their toes.

Running. Separation from the soil – "flying" when running begins to appear in some children from the age of 4. With systematic and proper training, the flight

of running is developed by the age of 5-6, at the same time there is a good consistency of arm and leg movements, running becomes uniform, and the step is wider and rarer.

Jumping. With age, the length of the stomach increases quite quickly, and the correct push and landing are absorbed. Some children can jump on one leg from the age of 4, but most learn this skill by the age of 5. By the age of 6-7, children perform jumps well and correctly on the spot and move forward on two and one leg. They can perform a 50 cm deep jump, jump in length from a standstill and a run. They use the wave of their hands correctly when pushing off; many children land correctly. The greatest difficulties in preschool age are a high jump with a running start, the correct landing with this jump is rarely noted.

Throwing. Training is especially important for the development of this skill. At the age of 3-4 years, the technique of correct throwing has not yet been worked out; the child throws 2-2.5 m into the distance and often does not withstand the correct direction of the throw. By the age of 5, the correct arm swing and torso rotation are learned. From this age, there is a difference in physical development indicators – boys throw more accurately, further than girls.

Climbing. From the age of 4-5, an alternating step is learned when climbing the gym wall. Coordination of movements improves, and children can perform balance exercises [3].

Physical exercise for children 4-5 years old consists of 4 parts;

1. Introductory.
2. Preparatory.
3. The main one.
4. The final one.

The most difficult and difficult exercises are given in the main part. Taking into account the peculiarities of preschool children - insufficient differentiation of movements, and inability to independently regulate the strength and speed of movements, the most dynamic exercises covering a large number of muscle groups are chosen for classes. An even distribution of the load on all muscle groups of the limbs and trunk is provided as far as possible. To do this, physical exercises are performed from various starting positions - standing, sitting, and lying down.

It is very important to teach children to breathe properly when doing physical exercises. Any physical exertion is accompanied by an increase in oxidative processes - the need for oxygen in the body increases, resulting in increased minute ventilation of the lungs (the volume of air passing through the lungs during breathing in 1 minute), and blood circulation improves due to increased heart rate. However, the ability to breathe deeply in children appears only as a result of proper and systematic training. In early and early preschool age, children still do not have deep breathing, their breathing becomes faster with physical exertion, but this method of increasing pulmonary ventilation is less effective and useful than deep breathing. Physical exercises will be much more beneficial if the child has proper breathing training. Deep and rare breathing is one

of the signs of good physical fitness.

The total duration of the lesson for children from 1 to 2 years old is 8-10 minutes and for children from 2-3 15-18 minutes with a small group. For children in the fourth year of life, physical exercise is carried out simultaneously with the entire group and lasts 20-25 minutes. For children aged 6-7 years, 25-30-35 minutes.

Tempering is a part of physical education. Tempering, as well as physical exercises, should be carried out systematically and firmly enter the child's daily routine.

References:

1. Ковальчук Н. М., Балахнічева Г. В., Заремба Л. Інтегрований вплив фізичних вправ і загартування на організм дошкільників 5–6 років. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2012. №. 3 (19). С. 153-157.
2. Goncharova O.V. *Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qo'llanma*. T.: O'zDJTI, 2005. 176 b.
3. Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140с.

Rajabboy Sohibnazarov

*Teacher of the Samarkand branch
of the Institute of Retraining and Professional Development
of Specialists in physical education and Sports
(Uzbekistan)*

NON-ANALYTICAL APPROACHES TO THE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Сохібназаров Раджаббой. Неформальні підходи до фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Ключові слова: дії дошкільнят, вправи, ролики, катання, прогулянка.

Abstract: *In the physical education program, the daily movement order for each group was shown. There are various methods of exercise for children to regularly perform the basic content of physical education. These are basic movements (walking, running, jumping, jumping, hanging, crawling, sliding); general development exercises for legs and body (with and without various equipment) dance exercises, line-up and re-line-up, action games, mastering the important features of various sports games, sports exercises, roller skating, cycling, swimming, etc. finds*

Keywords: *preschool children's actions, exercises, roller, skating, walk.*

INTRODUCTION. It is extremely important to educate children in the spirit of the greatest traditions of our people. The Uzbek people, like other peoples, have their ancient traditional games. They have been formed and refined over the centuries and have reached today. Uzbek national games were included in the program along with modern action games. At the same time, the program recommends special exercises that develop movement qualities, shape the body correctly, and prevent flat

feet. Proper planning and carrying out of work on physical education is extremely important for its effective solution. Various activities during the day, combined with physical exercises and active games, help to ensure the correct movement of the child. The program material recommended for training is the basis for independent exercises and games. The basis of the educational task, in physical education classes, educational and wellness tasks are carried out by developing physical qualities, improving the working capacity of the children's organism, and increasing its work capacity [1].

LITERATURE ANALYSIS AND METHODOLOGY. The effectiveness of physical exercises will increase only if the lessons are organized correctly if the interesting and instructive aspects are increased, and if children are paid attention to rest on time. The most important thing in training is the correct distribution of exercises and games. In this case, it is necessary to distinguish the main task of the training, taking into account the purpose of its content, it is necessary to have a comprehensive effect on certain parts of the child's body. In addition, it is important to connect different exercises to increase the productivity of training. In planning the lesson, the order and repetition of actions, the correct distribution of tasks, and the most accurate and reasonable methods of organizing children are considered. This should be achieved, first of all, by ensuring sufficient movement activity and intensity of training. The conditions of the group and the availability of necessary equipment for training are taken into account when planning training. The content of outdoor activities is selected according to the seasons and the weather. The methods of planning and carrying out the training are different, from basic movement and game exercises, from one-size-fits-all training to a variety of activities, i.e. movement games, folk games, relays, outdoor o includes training sessions. It is important to coordinate morning physical education, physical exercise, and games during the walk with the educational material of the classes. Taking into account children's movement activity at different times of the day, accordingly, various methods of exercise that increase movement qualities are recommended to improve movement skills and competencies. Children's independent activities take place under the direct guidance of the educator. He tries to give each child a free choice of games and exercises. The teacher helps the children to develop their organizational skills by choosing the appropriate equipment for movement activities. The educator pays special attention to the sequence and continuity of the physical education process (which is carried out in the preschool educational institution and the family). When planning this work, the child's characteristics, development, health, physical growth, interests, and abilities are taken into account. Daily activities in each group are defined in the physical education program. To help the formation of the movement, to ensure that the child gets used to the surroundings, to teach him to keep the upright position of the body. Helping children manage movement activity in independent games and creating conditions for it. Creating the need to play action games. To teach children to understand the movement, to act together, to compare their movement with the movement of others, imitating the teacher's instructions. Changing the direction of

movement, carrying out the character of movement during walking and running depending on the signal. Teaching children to jump, to jump far from the place, to land on soft ground with two feet. Training children to crawl, crawl, and move with a ball. While performing these exercises, pay attention to the fact that children keep the body straight and strengthen the heel. Arousing a positive emotional attitude in children to physical education classes, as well as to morning gymnastics. Active participation in game exercises organized by the teacher. Teaching to increase movement activity in games organized independently of prepared objects and toys. Basic movement exercises Walking exercises. Walking in a group in the direction set by the teacher, changing the direction, walking around the object, walking in pairs in a circle, and holding hands. Go from walking to running, from running to walking. Stepping forward and to the side. Exercises for running. Running behind the teacher, avoiding him, and running in all directions without pushing each other [2]. Chasing a rolling object, running between two lines without stepping on them, running without stopping for 30-40 seconds. Running slowly up to 80 meters. Exercises for jumping. Jumping on two legs, slowly moving forward, trying to touch an object hanging above the child's hand. Crossing from a line or a rope (20-25 cm wide) placed in two rows parallel to the floor. Standing on two legs, jump as far as possible, 20-30 cm. jumping from a high object. Rolling, flipping, and hanging exercises. Collecting objects, putting them in a certain place. Pushing behind a rolling object, roll the ball with one hand and both hands towards the teacher, sideways, and towards each other. Throw the ball with two hands forward from below, in front of the chest, over the head. Tossing the ball to the teacher with two hands, 50-100 s thrown by the teacher [3, 4].

DISCUSSION AND RESULTS. 10-15 cm high hurdles: jumping from one person to another, from a cage to a cage, a stool (25 cm high), climbing on a seat, and standing with arms outstretched. Rise on your toes and return to the starting position. Slowly rotate while standing. General development exercises. Exercises for the muscles of the spine of the arms and shoulders, raising the arms, bending and stretching them up and to the side, crossing in front of the chest and passing them to the side, hiding the hands behind the back, clapping, clapping on the head playing, swinging hands back and forth (hands down), up and down (hands at sides), hands overhead and forward. Also, perform exercises in different situations with different objects (pebbles, cubes, ribbons, handkerchiefs). Exercises for legs. Walking while standing, stepping forward, sideways, backward. Rising on tiptoes, standing with the foot forward, standing on the heel, moving the toes. Bodybuilding exercises. Turning to the right and left, handing the object to the child standing next to it with a light wave. Leaning forward and to different sides. Bending the legs and writing while sitting on the floor. Lying on your back, raise and lower your legs, and move your arms and legs together at the same time. Kneeling, sitting on heels, and standing. Lying on the stomach, raising arms and legs, rolling from side to side. Sorting and re-sorting. With the help of an educator, groups and the whole group line up in a circle, line up in pairs, standing one after the other. Movement games and play exercises

Walking and running games: "Doll's Visit", "Aisle", "Who's Slow", "Jump the Stick", "Chase Me", "Sparrows and the Car", "Train", "Planes", "Bubble", "Sun and rain", "Bring the thing", "Birds are flying".

CONCLUSION. Crawling games: "Crawl to the pebbles", "Pull it to the gate", "Don't step on the line", "Be careful", "Monkeys". Shooting and catching games: "Throw the ball in the middle", "Hang the ball", "Get it into the goal", and "Take the right aim". Jumping games: "My merry ball", "The white rabbit is sitting", "Birds are flying", "Jump over the ditch". Outdoor targeting games: "Where is the music playing", and "Find the flag" Games with different movements and songs: walking and running without disturbing each other; jumping on two feet and jumping forward, picking up, holding, moving, putting, rolling, bouncing, crawling, crawling under a tightrope, lying on the ground go over the crossbar. Fitness and health.

References:

1. Regulation "On preschool education" in the Republic of Uzbekistan. T.: 2000.
2. National program of personnel training. Tashkent, 1997. Avesta. Historical - literary monument. A. Mahkam translated by T.: "Sharq" publishing house - printing concern. 2001
3. Norboyevich S.B., Akhmadjonovna B.M. Management Principles Of Effective Organization Of Educational Process In Educational Institutions. *Innovative development in educational activities*, 2023. 2 (4), 18-23.
4. Bjelica, B., Quintero, A. M., Karimi, A., Skrypchenko, I., & Abdullah, N. M. (2024). Emerging trends in physical education and inclusive education: A scientometric analysis. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education* , 5(1), 39–53. [https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5\(1\).16298](https://doi.org/10.25299/esijope.2024.vol5(1).16298)

Tangirov Zoir

*Teacher of the Samarkand branch
of the Institute of Retraining and Advanced
Training of specialists in physical culture and Sports
(Uzbekistan)*

LEARNING THE ELEMENTS OF SPORTS THROUGH OUTDOOR GAMES

Тангіров Зоір. Вивчення елементів спорту через ігри на відкритому просторі.
Ключові слова: *гра, птахи і звірі, малюнки, казки, вправа, прогулянка, біг, дзвін, тяга до м'яча, малюк.*

Abstract: the range of knowledge of 3-year-olds will be narrow, their attention will be constantly distracted. Therefore, children need to be taught simple and easy-to-learn games. When teaching children of this age games, exercises are of great importance. Kids play games with great interest, the content of which is familiar to children and immersed in action.

Keywords: *game, birds and animals, pictures, fairy tales, exercise, walk, running, day-night, ringing, reaching for the ball, baby.*

The circle of knowledge of 3-year-olds will be narrow, their attention will be constantly distracted. Therefore, children need to be taught simple and easy-to-learn games. It is best if birds and animals or their drawings, toys, and fairy tales are used in such games. These games must be informative and instructive. When teaching children of this age games, exercises are of great importance. There is no content in such games, they are given simple tasks, for example: bring a flag, ring a bell, reach for the ball. And the movements (walking, jogging, etc.) should be familiar to children and perform them without difficulty. Kids play games with great interest, the content of which is familiar to children and immersed in action. This development of children's motor abilities will be of great importance in teaching them how to walk properly outdoors, and will help to foster activity and independence.

With the expansion of the range of knowledge and increasing experience in the movement of children aged 4, the content of outdoor games is becoming more diverse. Presenting various objects to the movements of birds and animals, modes of transport, the actions performed make up the main content of the games. In games, it is necessary to start giving children tasks related to memorizing familiar shapes of objects (cube, circle, square), such as distinguishing colors, distinguishing sounds. In most action games, it is necessary to expand the content and set conditional tasks. It is at this age that a thought develops in the perception of children with the playing conditions that are set for the development of movements. Gradually, the attitude of children towards completing the task is changing if, for example, children who set foot at the age of 3 often did not feel responsible in the game (for example, a wolf catches one hare, after catching it, runs and plays with it, but does not pay attention to other hares), then now the children will understand the task assigned to them (now that the wolf has caught the hare, they run and play together). stops him, brings him home, starts catching other rabbits after egun). The game is often led by an educator. It is important that the content of the actions in the game is clear and interesting. This increases their activity, gives their movements emotionality and dynamism. In games with four-year-old children, it will be necessary to significantly complicate the movements (climb on cubes, sit on them, climb down from them, climb under a chair, etc.), as well as combine various movements (jump up to catch a ball, etc.). Children, participating in such complex outdoor games, try to break away from each other. Action games of this type are not considered games that are always played together [1].

This is especially evident in training games. Singing games and games that are played accompanied by rhyming words are widely used. In such games, it is possible to achieve coordination and coordination of movements in children.

The content of outdoor games for children aged 5 is diverse, their knowledge of the world around them, their imagination and life events are increasing. The active behavior of children during the game will largely depend on their abilities and abilities, good knowledge of the world around them, the ability to perform actions in the classroom, the ability to perceive and cooperate. Most games have a

starter, but sometimes 2-3 players can perform this task. Some outdoor games designed for the average group will not have the content and image of the task being performed. Competition also applies to such games. Often rhymed words reveal the content of the game and complement it, serve as a signal to action. It's even better when the words are pronounced the same way as most [2].

Children of 6 years old are increasingly expanding their range of knowledge, therefore, the content of outdoor games is becoming more complicated. As the rules of the game become more complicated, the accuracy of their execution requires caution, patience, the ability to quickly respond to a signal, limit unnecessary movements (running in a certain direction, deflecting caught, etc.). The rule of the game contributes to the content of discipline. It is known that in order to participate in outdoor games, it will be necessary to divide children into groups, while often girls with strong boys tend to group only with girls. This affects the course and outcome of the game [3]. Therefore, the teacher groups strong children with young children, and boys with girls. The morality of boys and girls and good upbringing will be of great importance in this. In addition, boys are much more proactive to follow girls, to learn to respect girls.

Outdoor games for children aged 7-10 are the basis of physical education. Therefore, games are given more space in the school curriculum than other materials. This is due to the fact that the various physical exercises included in the program are easily perceived and assimilated by children through various games. Special attention in games should be paid to exercises in running, jumping and throwing or throwing. In addition to simple and moderately difficult games with children of this age, it is possible to conduct much more complex games that can be played by dividing into teams if the children are sufficiently prepared. Children learn to play these games together on the principle of "one winter for all, one winter for all". Then they get a sense of responsibility for their teammates. Team play requires sufficient dexterity, sensitivity, understanding and strength. Physical education classes often consist of various games, in addition, the class includes basketball, volleyball, hand ball and football. The games of children 9-10 years old become somewhat more complicated.

Game Analysis

When announcing the results of the game, it is necessary to understand the game, point out the mistake made by the participants of the game in its technical techniques and techniques. When analyzing the plot of the game, it will be very useful for children of primary school age to show the pros and cons of the development of the plot of the game, to show the participants of the game who coped well with individual roles. For a special example, students who have shown positive initiative and follow the rules of the game should be indicated.

Summing up, we can say that the gameplay itself is quite difficult: it will depend not only on the age characteristics of children, working conditions, but also on the willingness of children to play in a team, their mood, and the skills of the head of the game. Conducting a game is a pedagogical process that is not always

predictable. Practical experience of lessons with children shows that the ability to analyze and correct the actions of the players during the game, the ability to correctly analyze and evaluate the behavior of oneself as a leader of the game contributes to improving the skills of game management.

DAY AND NIGHT.

* Function I:

- 1. Improves your skills in short-distance running
- 2. Improves blood circulation and develops leg muscles.
- 3. Teaches respect for each other.

* Part II of the lesson: basic, preparatory

- Age III: 3-6 years old
- Venue IV: sports ground.

V Necessary equipment:

The unique and inimitable goal of all spheres and stages in the system of physical culture is to prepare a person for a proper life. The tasks of physical education of younger schoolchildren are determined taking into account the age characteristics of children, but at the same time the general purpose of physical culture is not lost sight of.

In the physical education of primary school students, the school provides for the implementation of health, educational and educational tasks [4]. Thanks to the national folk games, there are more opportunities for the comprehensive implementation of these tasks.

1. Wellness tasks. 7-8 years old, that is, the main task of physical education of younger schoolchildren is to preserve the child's life and strengthen his health, strengthen his body through self-defense and increase resistance to various diseases, teach him to withstand adverse environmental conditions.

In addition, it is very important to increase any characteristic of children's ability to work. Since the development of the child's body is specific, its tasks are expressed in a more specific form: assistance is provided in the impeccable and timely strengthening of the child's bones, the formation of oblique areas in the spine, good development of the heel surface, maturation of the articular apparatus (games); proper mutual development of the trunk muscles (games) is ensured; all muscle groups develop.

It is also necessary to create opportunities for improving the activity of the cardiovascular system: to increase blood flow to the heart, improve the normal functioning of the heart and develop its ability to adapt to an unexpectedly changed load; strengthen the mobility of the chest, ensure deep, deep breathing and long-term maintenance of this activity in a stable state, expand the vital capacity of the lungs, improve nasal breathing. rehabilitation, ensuring the proper functioning of internal organs, rehabilitation of the central nervous system; It is necessary to ensure the normalization of the mobility of the states of excitation and inhibition, as well as to perfect the motor analyzer and sensory organs.

In the process of conducting national folk games with students aged 7-8, the

fulfillment of educational tasks is also of great importance. These tasks consist in: the formation of motor skills, the development of physical qualities (dexterity, speed, dexterity, balance, dexterity, strength, endurance), mastering the correct grip of the trunk, knowledge about physical culture.

Due to the straggling of the nervous system, motor skills in children are formed more easily than in adults. Many of these skills (walking, running, jumping) are used by children as a means of transportation in everyday life. Motor skills facilitate the child's communication with the environment and contribute to his perception.

Proper performance of selected national folk games effectively affects the development of muscles, tendons, joints, and the child's bone system. With the practical application of well-formulated motor skills, the child saves energy when playing games and allows his attention to perceive a variety of tasks that arise accidentally during play activities.

It is of great importance to inform younger schoolchildren about knowledge directly related to physical culture (the usefulness of games, the practicality and technical performance of physical exercises, how to perform them, the rules of national folk games, etc.). The deeper the knowledge gained by students, the more rationally they can use folk games, the more effectively they can engage in games, and It is also possible to independently use physical education weapons in a school and family environment [5].

Reference:

1. Abdumalikov R.A., Alibekov Sh., Norqulov Sh. Xalq milliy o`yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari. T., 1995. 9-bet.
2. Ahmatov M. «O`zbekiston Respublikasining sport muassasalari, inshootlari va boshqa jismoniy tarbiya va sport ob'ektlarining xarakteristikasi» ma'lumotlar bazasi, O`zbekiston Respublikasi Davlat patent idorasi 5 (43), 2003, 182-bet.
3. Ahmatov M. Ommaviy sport musobaqalarida boshqaruv tizimi va uni takomillashtirish. «Iqtisod va ta'lim». 2003 yil, № 1, 60-69-b.
4. Мороз Ю.В., Скрипченко І.Т. Виховний потенціал фізичної рекреації. *Матеріали Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук»* (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.) Мелітополь: ТДАТУ. Том 1. С.213-215
5. Laković J., Gojković D., Skrypchenko I., Lastovkin V. The Impact of Specially Designed Corrective Gymnastic education on some of the Motor Abilities in Children of upper Elementary School Age. *Sport & health.* 2021; 1: 104-110 <https://doi.org/10.7251/SIZEN2101104L>

Олена Котова

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту,
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя, Україна)

Ірина Скрипченко

кандидат з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет в
нутрішніх справах (м.Дніпро, Україна)

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Kotova Olena, Skrypchenko Iryna. Application of fitness technologies in the process of organization of motor activity of student youth

Key words: student, motor activity, fitness, fitness technologies, distance education

Огляд сучасних досліджень щодо специфіки використання фітнес-технологій для зміцнення здоров'я у фізичному вихованні студентів показав, що ці питання є актуальними і потребують вивчення. Одним із засобів оновлення освітнього процесу в закладах вищої освіти є система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання здобувачів, реалізація якої надає можливість сформувати у молоді знання, уміння та навички формування індивідуального здоров'я і підготувати їх до майбутньої професійної діяльності. Дослідження сучасних засобів фітнесу для здоров'я переконливо доводить, що використання сучасних видів фітнесу є цікавим для здобувачів і може бути використано в освітньому процесі [1-5].

На думку М.В. Кожокар М.В. та А.В. Королячук, важливість застосування інноваційних підходів до забезпечення рухової активності школярів не викликає сумнівів. З цих причин у сучасних умовах більшість студентів вищих навчальних закладів обирають сучасні напрями оздоровчої фізичної культури, які складаються з фітнес-технологій і є модними, оскільки допомагають не тільки покращити зовнішній вигляд і фізичний стан, а й зміцнити фізичне здоров'я [1].

Згідно з існуючими дослідженнями, лідируючі позиції в рейтингу популярності при проведенні занять зі студентами займають види оздоровчого фітнесу. Це спонукає науковців до розробки організаційно-

методичних аспектів використання фітнес-технологій в освітньому процесі фізичного виховання, а також до вивчення особливостей впливу цих курсів на організм студентської молоді [5].

Відмінною рисою фітнес-технологій, розроблених для студентів, є їх доступність, ефективність, емоційність і відповідність моді на певні види рухової активності. Водночас вони відображають специфіку та цілі занять фітнесом. Насамперед йдеться про підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я через підвищення інтересу до фізичної активності завдяки привабливості вправ та високій емоційності. Залежно від місця проведення, фітнес поділяється на in-door (в приміщенні) і out-door (на відкритому повітрі), які також поділяються на групові та індивідуальні заняття. Відповідно до принципів та особливостей мотивації сучасного суспільства та для вирішення основних завдань фітнесу науковцями розроблені фітнес-технології.

В своїх дослідженнях А.Ю. Чеховська та Н.В. Градусова Н.В. відзначають про те, що різноманітність фітнес-програм не означає довільності, їх структура і використання різних видів рухової активності повинні відповідати основним принципам фізичного виховання. Якою б оригінальною не була фітнес-програма, її структура включає наступні компоненти:

- обов'язкова розминка;
- аеробна частина заняття;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, спрямована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- засіб розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновлювальна) частина [4].

Запропонована авторами загальна структура фітнес-програми може бути скоригована відповідно до цільової спрямованості занять та рівня фізичної підготовки учасників. Наприклад, у фітнес-програмах, побудованих на основі оздоровчої гімнастики, виділяють 8 цільових компонентів або блоків:

- підготовчий (підготовка організму до занять)
- аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем)
- танцювально-хореографічний (досягнення естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних навичок)
- корекційна (корекція фігури та силові вправи);
- профілактична (попередження захворювань);
- додаткові (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- вільний (розвиток музично-ритмічних навичок);
- релаксаційні (відновлення після фізичних навантажень, зняття втоми та розслаблення) [4].

Важливою складовою сучасних фітнес-програм є оздоровчий фітнес,

який є системою зміцнення здоров'я і видом фізичної культури. Простота вправ, достатні перерви для відпочинку та відновлення, індивідуальні дози навантаження роблять його доступним для різних вікових груп, які прагнуть побудувати красиву фігуру і міцне здоров'я. Кругова форма занять є одним з основних видів фітнесу, який допомагає зберегти здоров'я, підвищити адаптацію і працездатність, скорегувати тіло і підготувати гармонійно розвинену особистість. Таким чином, заняття оздоровчим фітнесом сприяють підвищенню резерву життєвих сил і стійкості до хронічної втоми. Сама фізична активність дозволила студентам відчувати себе енергійними протягом дня, оскільки мозок отримав додатковий приплив кисню. Як наслідок, в організмі зменшився надлишок адреналіну та гормонів, що спричиняють стрес. Фізичні вправи прискорили метаболізм і зміцнили серцево-судинну систему. Фітнес-заняття підвищували мотивацію до занять спортом, тобто формували впевненість у собі. Індивідуально орієнтовані фітнес-технології для студентів відповідали таким вимогам: доступність тренувань і підтримуюча дія оздоровчого фітнес-обладнання в системі тренувань та врахування індивідуальних здібностей та інтересів студентів.

Список використаних джерел:

1. Кожокар М.В., Королянчук А.В. Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення. *«Молодий вчений»*. № 2 (90). лютий, 2021 р. С.199-201.
2. Проценко А.А., Котова О.В., Цибульська В.В., Суханова Г.П., Кирієнко О.Г. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. *Current challenges of modern science Collection of Scientific Works*. Pereiaslav, 2023. Issue 3(79). С.60-63.
3. Котова О.В., Скрипченко І.Т. Застосування сучасних оздоровчих фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів на заняттях пілатесом. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі: збірник матеріалів міжнародного форуму* (м. Дніпро, 18 травня 2023). Дніпро: 2023. С.179.
4. Чеховська А.Ю., Градусова Н.В. Ефективність впровадження новітніх фітнес-технологій в систему навчання студентів ВНЗ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. Вип. 4 (85). 2017. С.134-136.
5. Ячнюк М. Ю., Городинський С. І., Семенко А.С. Формування культури здоров'я студенток засобами оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка*. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 1 (129) 21. С.134-138.

Ксенія Беркут

студентка Архітектурного факультету

Ігор Тютенко

старший викладач кафедри

фізичного виховання та спорту,

(Придніпровська державна академія

будівництва та архітектури, м. Дніпро, Україна)

ІННОВАЦІЙНІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Berkut K., Tyutenko I. Innovative and health preserving technologies in the educational process

Keywords: health, health-saving technologies, ergonomics, educational environment

Постановка проблеми: Відповідно до Конституції України, людина, її життя і здоров'я визнаються найвищою соціальною цінністю, формування якої має забезпечуватися вихованням упродовж життя. Тому існує об'єктивна необхідність розробки та впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів, що забезпечить формування здоров'язберігаючої компетентностей у молодого покоління, а також відповідну культуру здоров'я, затверджуючи пріоритет здорового способу життя.

Мета дослідження: проаналізувати та узагальнити наявну інформацію щодо використання інноваційних та здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі.

Аналіз літературних джерел. Велика кількість досліджень з питань охорони здоров'я в освіті показує підвищений інтерес вчених до цієї проблеми. В роботах науковців значна увага приділяється поняттям «педагогічні технології», «інноваційні педагогічні технології» та «здоровозберігаючі технології».

Л. М. Рибалко (2019) в монографії «Здоров'язберігавальні технології в освітньому середовищі»: розкриває методологічні, теоретичні та методичні засади використання здоров'язберігаючих технологій в освітньому середовищі. Розглядає особливості використання здоров'язберігаючих технологій в освітніх закладах та доводить важливість використання здоров'язберігаючих та інноваційних технологій в освітньому процесі [5].

Л. Бандура (2018) розкриває актуальність питання інноваційних технологій навчання у науковій літературі. У статті аналізуються інноваційні педагогічні технології як новостворені або вдосконалені педагогічні системи, що забезпечують високий рівень освітнього процесу [1].

О. О. Момот та Ю. В. Зайцевою (2020) у монографії «Фізкультурно-

оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія та практика» розкривають методологічні, теоретичні та методичні засади застосування фізкультурно-оздоровчих та спортивних технологій в освітньому середовищі. Окрім того в роботі обґрунтовано особливості реалізації фізкультурно-оздоровчих та спортивних технологій в освітніх закладах [4].

В роботі Л. М. Макар (2013) проаналізовано сутність поняття «освітнє середовище» у педагогічній науці. Визначено відмінності понять «середовище», «освітнє середовище», «освітній простір». Розглянуто різні підходи до визначення змісту цих понять [3].

За результатами аналізу літератури можна зробити висновок, що використання здоров'язберігаючих технологій сприятиме всебічному вдосконаленню змісту освітнього процесу та освітнього середовища в аспекті здоров'язбереження студентів.

Результати досліджень. Поняття здоров'я людини є комплексним, і його можна розглядати на трьох рівнях життєдіяльності: біологічному, психологічному та соціальному.

Під поняттям “здоров'язбережувальна технологія” розуміють умови навчання студентів у навчальному закладі (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання і виховання); раціональну організацію навчального процесу (у відповідності з віковими, статевими, індивідуальними особливостями і гігієнічними вимогами); відповідність навчального і фізичного навантаження віковим можливостям; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим [3].

Інноваційні здоров'язбережувальні технології – це форми, методи та заходи, які системно та послідовно втілюються в освітню практику, охоплюють цілісний освітній процес від визначення його мети до очікуваних результатів, спрямований на вирішення завдань охорони здоров'я в системі освіти через призма апробованих і нових видів рухової активності студентської молоді [1, 6, 7].

Мета всіх здоров'язберігаючих технологій – надати необхідних знань, умінь і навичок для ведення здорового способу життя та навчити використовувати набуті знання в повсякденному житті. До здоров'язберігаючих технологій відносять: медико-гігієнічні; фізкультурно-оздоровчі; екологічні; безпеку життєдіяльності; оздоровчі та розвивально-адаптаційні.

Серед інноваційних технологій, сутністю яких є оновлення змісту, методи, форми навчання та виховання, модернізація організації спільної діяльності викладача та студента з метою підвищення ефективності та якості навчання, найчастіше використовуються: технології розвитку критичного мислення; симуляційне навчання; модульне навчання; інтерактивне навчання, навчання дії, тьюторство, коучинг; адаптивне навчання; соціокультурні особливості регіону; соціальні запити населення; державні вимоги; освітні стандарти та дистанційне навчання [4].

Ергономіка – галузь науково-прикладних досліджень на стику технічних наук, психології та фізіології праці, в якій розглядаються проблеми проектування, оцінки та модернізації «людина-техніка-середовище» розробленої системи. Метою ергономіки є вивчення можливостей і особливостей людини в процесі праці в певному виробничому середовищі, шляхів створення таких умов, які сприяють продуктивній, надійній, безпечній для здоров'я праці і, разом з тим, всебічний розвиток особистості, що відповідає цілям охорони праці. Провідним завданням ергономічного аналізу є оцінка рівня функціонального комфорту (стану, за якого досягається відповідність засобів і умов навчальної роботи психофізіологічним можливостям студентів і викладачів) [2].

Під час проектування факторів ефективності функціонування освітньо-оздоровчого середовища необхідно враховувати, що матеріальна частина такого середовища має створюватися з метою забезпечення:

- наочності, доступності, зрозумілості, простоти, логічності викладу навчальної інформації;
- вільного доступу до баз даних і знань, освітнього контенту, хмарних сервісів і мережевих ресурсів;
- схеми навчання, індивідуально або в групі на основі комплексної диференціації;
- поєднання традиційних засобів навчання, що довели свою ефективність, з комп'ютерно-орієнтованими [2].

В результаті комп'ютеризації освітніх систем все більшої уваги та значущості набуває віртуальна складова освітнього середовища, одиницею якого є віртуальні лабораторії. Використання віртуальних лабораторій у навчальному процесі дозволяє розширити коло завдань, що вирішуються, допомагає студентам створювати математичні моделі явищ чи процесів, моделювати та створювати різні режими робототехнічних систем, досліджувати широкий спектр особливостей їх роботи, проводити детальний аналіз отриманих результатів за допомогою комп'ютерних педагогічних програмних засобів. Водночас перевагою віртуальних лабораторій є можливість самостійної та віддаленої лабораторної роботи у віртуальному середовищі [8].

Висновки: Здоров'язберігаючі технології є обов'язковим елементом будь-якої педагогічної технології, який показує, наскільки в ході реалізації поставленої мети навчання і виховання вирішується завдання збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу. Технологічною основою здоров'язберігаючої педагогіки є здоров'язберігаючі технології.

Підсумовуючи вищевикладене, можна констатувати, що інноваційні та здоров'язберігаючі технології створюють безпечні умови для перебування, навчання та роботи студентів у вищих навчальних закладах, вирішують завдання раціональної організації навчальної роботи (з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), а також

відповідність навчального та фізичного навантаження можливостям студента.

Список використаних джерел:

1. Бандура Л. Сутність інноваційних технологій навчання у сучасній науковій літературі. *Гірська школа Українських Карпат*. 2018. № 19. С. 9-12.
2. Гервас О. Г. Ергономіка: навч.-метод. посібник. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2011. 130 с.
3. Макара Л. М., Сутність освітнього середовища в педагогічному процесі. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2013. Вип. 30. С. 229-236.
4. Момот О. О. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика: колективна монографія. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2020. 339 с.
5. Рибалко Л. М. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія. Тернопіль: Осадца В.М., 2019. 400 с.
6. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48с.
7. Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140с.
8. Schastlyvets V. I., Skrypchenko I. T., Rozhechenko V. M., Aksović Nikola. Smart Technology As An Innovation In The System Of Higher Physical Education In Ukraine. *Problems of Physical Education and Health of Youth in the Modern Educational Environment: materials of International Forum (Dnipro, May 13, 2023)*. Dnipro: DSUIA, 2023. 195-200

Salom Hakimov

*Teacher of the Samarkand branch
of the Institute of Retraining and Professional Development
of Specialists in Physical Education and Sports
(Uzbekistan)*

SOME PROBLEMS OF TEACHING GYMNASTICS IN SCHOOLS

Хакімов Салом. Деякі проблеми навчання гімнастики в школах.

Ключові слова: форми занять фізичними вправами, урок фізичної культури, загальні завдання, спеціальні завдання, медичні групи, завдання фізичного виховання, вольові якості, засіб.

Annotation: *What should be paid attention to in the more effective organization of gymnastics classes in general secondary schools of our republic, what methods should be used when conducting classes, and medical groups in physical education? The state of students' sports preparation and stages.*

Keywords: *forms of physical exercises, physical education class, general tasks, special tasks, medical groups, tasks of physical education, volitional qualities, tool, gymnastics term.*

Adoption of the new version of the Law of the Republic of Uzbekistan "On Physical Education and Sports" in 2015, President's Decree of January 24, 2020 "Measures to further improve and popularize physical education and sports in the

Republic of Uzbekistan" on" Decrees "On measures for the wide implementation of a healthy lifestyle and further development of mass sports" and "On measures for the further development of gymnastics sports", "Gymnastics and "On measures to establish the Oksana Chusovitina School of Sports Skills" serves as a program for further development of physical education and sports [1].

In the decision of the President of the Republic of Uzbekistan on December 23, 2022, "On measures for the further development of gymnastics sports", it was established that gymnastics sports are intended for elementary school students in general secondary schools. Implementation of the "Gymnastics for Children" program based on the program developed for the elementary preparatory group of the sports school, based on this program, general secondary schools with students who have a high desire to engage in gymnastics and have gyms to be determined, training in special sports sections for gymnastics sports in selected general secondary schools are conducted by trainers recruited from the sports school in the area where the school is located, organization of gymnasiums in general secondary schools to attract investments and grants to expand and equip the existing gymnastics infrastructure, to promote and popularize gymnastics sports among young people, to increase their interest in this sport, to support the holding of gymnastics competitions it is indicated that internal measures will be implemented. This serves as an important factor in the further development of gymnastics in general secondary schools located in rural areas [2].

Solving the tasks of schoolchildren's physical education is carried out in specially organized classes. The methodical and methodical principles of physical education, the means of education and training are put into practice through the implementation of exercises during training.

The analysis of all forms of training, the conditions and environment of conducting them at school, outside of school, and at home shows that if at least one link is separated from the complex approach to the organization of physical education of students, the continuity of the pedagogical process will be disrupted, all the tasks of physical education there will be an opportunity to ensure a quality solution.

Each form of gymnastics class in general education schools solves general (scientific, health, educational) and private tasks. For example, the best conditions for health promotion are created in the course of holding health days, and for propaganda work, sports parties are created. This situation is determined by the need to use all forms of physical education for students, regardless of the number of classes, and comprehensive development [3].

In the practice and theory of physical education of schoolchildren, it is accepted to divide all its forms into two groups. The first one represents the educational-scientific process that is carried out in all classes, and the other one is a complex educational influence outside of classes.

In turn, the contingent of those engaged in classes and extracurricular activities is divided into smaller groups depending on the content and other factors,

depending on the place and time of the classes. conducting in small groups is highly effective. The process of teaching them exercises will be improved, students will be more active.

Physical education lesson is the main form of organizing physical education for schoolchildren. Students are divided into three medical groups according to their health status: basic, preparatory, and special. The main group includes students who are practically healthy and engaged in sports, the preparatory medical group includes more healthy students who do not participate in sports, and the students with various changes in their health are included in the special medical group.

Students of the special medical group study physical education according to a special program. In gymnastics lessons, the teacher creates conditions for solving all the tasks of gymnastics and manages the tasks performed by students independently. Lessons determine the content of other forms of physical education [4, 5]. All these cases mean that the gymnastics lesson is the main form of the lesson.

Deep knowledge of the style and theory of gymnastics lessons makes each exercise highly effective.

References:

1. Decision No. 449 on "Measures for the further development of gymnastics sports". December 23, 2022.
2. Decision No. 163 "On measures to establish the Oksana Chusovitina School of Sports Skills in Gymnastics". March 14, 2022.
3. Salomov R.S., Aripov O.U. Fundamentals of physical education of school-aged children. 2013.
4. Morgunova I.I. Gymnastics., 2010.
5. Hall T. J. et al. Educational Gymnastics for Children. Human Kinetics, 2023.

Eshnazarova Farida

*PhD, applicant for Samarkand State
University named after Sharaf Rashidov
(Uzbekistan)*

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF MOVEMENT SKILLS IN ATHLETES

Ешназарова Фаріда. Психологічні особливості формування рухових навичок у спортсменів.

Ключові слова: спорт, фізичне виховання, тренування, змагання, рухові здібності.

Abstract: Taking into account that the formation of movement skills largely depends on the typological characteristics of the learner's higher nervous activity, the article provides information on the psychological aspects of the formation of movement skills in athletes.

Keywords: *sport, physical education, training, competition, movement skills.*

The main goal of the physical training process is to develop physical qualities in the athlete at the highest level. To do this, the coach conducts regular training sessions with his students based on a plan to instill in them the skills of mobilizing all their strength during the competition, and trains them tirelessly. And the athlete himself gets used to independently engage in sports activities with the help of a coach in order to win competitions, as a result of which his sports skills and abilities improve [1].

Technical preparation of an athlete for competitions is a pedagogical process, which consists in acquiring and improving the methods of performing actions specific to the sport. Technical methods of sports movements in various sports have different psychological structures. Mastering the technique of the athlete is related to the mastering of various skills, because the technique is the basis of any sports activity.

The duration of formation of movement skills is different. It depends on the complexity of the movement being studied, the level of readiness of the athlete studying it to master these actions, and a number of other factors [2, 3].

Mastering the technique of each sport is the mastery of movement skills. Conditions of action in human activity are divided into 2 types: skills and qualifications.

Movement skills are movements that have become automatic in athletes as a result of repeating the same form many times. A skill is an action that a person performs by applying previously acquired knowledge. According Professor A.S. Puni a skill - a person's memorized action. Movement skills are formed on the basis of differentiation and temporal nerve connections in the brain.

Each skill of movement consists of systems of conditioned reflex connections according to its physiological basis. The initial stages of skill formation are carefully thought through. As skills are formed, actions become

clear, fast, economical, easy to perform.

The process of formation of movement skills is a conscious process. The more a movement is memorized, the easier it is to obey the will of a person and vice versa, but this automated movement is not beyond the control of the mind, says I.M. Sechenov. Any memorized work, life and sports activities cannot be done without the participation of the mind. The characteristics of movement skills are characterized by the following:

- skills are related to consciousness.
- the accuracy of the movement in the qualification.
- economical execution of actions in skills.
- stagnation of skills.

The formation of movement skills consists of three stages.

Complete mastery of the general basics of the exercise studied at the 1st stage. Determining how to perform certain methods, strengthening and improving skills, creating a correct idea about the exercise being studied. The sense of sight plays an important role in this.

In the 2nd stage, the main goal of the training is to master some methods of the performed exercises. At this stage, the trainer should draw the attention of his student to some elements of the exercise and to its integrity. As a result, the student's visual imagination grows. This allows us to use the right methods.

In the 3rd stage, the main goal is to strengthen and improve skills.

Repetition of practice is of great importance in building skills. Because there is no skill without repetition. But this repetition is not a simple repetition, but a repetition that changes the quality and character of the exercise. As a result of skill development, qualities such as strength, speed, dexterity, flexibility, endurance, quick adaptation to conditions, necessary for sports, are attained. The quality of mental processes to the competition process increases, the speed of reaction increases, and the athlete's orientation improves [4, 5]. Thinking works quickly and qualitatively. The athlete will be able to freely control his movement.

In conclusion, it is worth saying that the process of formation of movement skills has an uneven character. Sensations of muscle movement are important in the formation of motor skills. All analyzers participate in this process. Speech and thinking play a big role in the formation of sports skills. The development of any movement skills interacts with and connects with other skills.

References:

1. Машарипов Й. Спорт психологияси. Тошкент: «Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти», 2010. 144 б.
2. Ҳайитов О. Э. Спорт фаолияти психологияси. Тошкент: «Умид Дизайн», 2021. 196 б.
3. Sheviakov O., Burlakova I., Krasilshikov O. Technologies improving the system of training athletes. *Philosophy, Economics and Law Review*. 2021. Volume 1, no. 2. С. 38-47
4. Yunusovich, A. V., Ahmedov, F., Norboyev, K., & Zakirov, F. (2022). Analysis of Experimental Research Results Focused on Improving Student Psychological

Health. *International Journal of Modern Education & Computer Science*, 14(2).

5. Ayubovna S. M. Physiological Basics of Forming Movement Skills and Teaching Sports Techniques. Intersections of Faith and Culture: *American Journal of Religious and Cultural Studies* (2993-2599). 2023. Т. 1. №. 9. С. 87-94.

Do'stov Jonibek
applicant for Samarkand State
University named after Sharaf Rashidov
(Uzbekistan)

DEVELOPMENT OF SAFETY RULES IN SPORTS TOURISM

Достов Джонібек. Розробка правил безпеки в спортивному туризмі.

Ключові слова: туризм, види туризму, завдання туризму, безпечний туризм, вимоги до подорожі.

Abstract: This article discusses the types and main tasks of sports tourism. It includes public opinion and industry opinion on the safe organization and conduct of tourism, and its importance is widely covered.

Key words: *tourism, types of tourism, tasks of tourism, safe tourism, travel requirements.*

Since ancient times, tourism has served to strengthen friendship and fraternal ties between peoples, develop trade, and study spiritual and educational fields. Tourism develops in young people patriotism, respect for our national history, careful preservation of our mother nature, hospitality, tolerance, attachment to the country, learning the teachings of dear saints in them. In a word, it serves to form a person who is physically healthy, spiritually mature, and has an independent mind.

Tourism as a trip consists of the schedule and forms of activities such as recreation, entertainment, viewing natural landscapes, seeing historical and cultural monuments, and learning. In this, first of all, the most complex and ambitious goals, such as expanding spiritual and educational knowledge and educating physical perfection, are realized [1].

Tourism means travel [2]. The types and main tasks of sports tourism are indicated in the sources as follows:

- movement in the hiking-tourist direction is mainly carried out on foot. The main task is to overcome terrain and landscape obstacles on foot, and for the higher level of difficulty - in areas with difficult terrain and climatic conditions.

- ski tourism - movement in the tourist direction is mainly carried out on skis. The main task is to overcome the terrain and landscape obstacles in the snow and snow-ice layer on skis, and for the higher category of difficulties - in harsh climatic zones and mountainous areas.

- mountain tourism - hiking in high mountains. The main task is to cross mountain passes and climb the peaks.

- water tourism - rafting along rivers in rafting vehicles (ships), usually in

mountainous areas. The main task is to pass through the water barriers created by the relief of the river bed and the characteristics of its flow.

- speleo tourism - travel through underground spaces (caves, cave systems, including partially flooded ones). The main task is to overcome the structural obstacles found in the caves.

- sailing tourism - travel on ships sailing in the sea or in the water zones of large lakes. The main task is to carry out the voyage plan of the ship in accordance with the rules of navigation in inland waters and on the open sea.

- in vehicles - a section that includes bicycle tourism, equestrian tourism and automobile tourism. The main task is to overcome long-distance relief-landscape barriers, tourist, livestock and animal migration routes, crossings, mountain passes, traverses in difficult conditions, usually in mountainous or mountainous areas with difficult climate and topography on the ground.

- combined tourism - trips that combine elements of various types of tourism.

- motorcycle tourism is one of the types of tourism where a motorcycle serves as a means of transport. The concept of "motorcycle tourism" refers to both outdoor sports and various sports tourism.

According to age and social characteristics, sports tourism is divided into:

- children's tourism;
- youth tourism;
- adult tourism;
- family tourism;
- tourism for the disabled [4].

In recent years, the following areas of sports tourism have actively developed:

- travel (including solo travel);
- extreme tourism;
- discipline distance;
- discipline distance inside the building on artificial grounds;
- short routes in the class of sports trips [5].

Regardless of the type of trips (hiking, mountain tourism, etc.) or form (one-day, overnight, multi-day), uniform requirements are set for their organization and conduct:

1. Organization of the tourism circle (section) of the educational institution.
2. Training of public activists (instructor-stylist, organizer).
3. Collecting or renting tourist equipment.
4. To increase the theoretical knowledge level of the participants of the circle with tourism, to prepare them physically.
5. Teaching topographic concepts, first aid and ways to protect nature.
6. Conducting short trips to nearby areas during the school year on weekends or vacations. It requires teaching practical skills such as pitching tents, observing the environment, drawing walking paths on a map (map), and working with a

compass.

7. All requirements are fulfilled, certain skills are formed and medical examination is passed [6].

Travel and tourism are interrelated concepts that represent a certain way of human life activity. [7].

The theory and methodology of physical education and sports tourism (hiking, mountain, cave, sports climbing, various technical exercises, etc.) divides tourism into two directions: scheduled travel - through a tour and amateur. They are slow (passive-low-motion - excursion) and active (active) trips in the language of travelers. In both cases, tourism is recognized as the most important means of physical education [8].

The main goal of sports tourism is to create opportunities for tourists to engage in the sport of their choice. Sports tourism requires the presence of the necessary base: various inventories, special tracks, roads, sports fields, equipment. One of the main requirements for sports trips is to ensure the safety of vacationers [7].

In general, ensuring safety during trips and contributing to society in the development of domestic tourism are important. Because walking tourists can become more familiar with the history of tourism and the names of places, and can serve to arouse the interest of young people in traveling. In this regard, every citizen should be attentive and become an active person in the development of tourism in all regions of our country.

References:

1. Daurenov E. Yu., Daurenova S.R.. Turizm. T.: Toshkent to'qimachilik va yengil sanoat instituti nashriyoti. 2011.-188 b.
2. Xoldarov T., Tulenova X.. Turizm. Sayyohlik. T.: Iqtisod-Moliya. 2016. 144 b.
3. Скрипченко І.Т., Введенська Т.Ю., Дакаленко О.В. Понятійно-термінологічний словник-довідник з туризму для майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту Українсько-російсько-англо-німецький. Дніпропетровськ: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. 236 с.
4. Скрипченко І.Т. Основні дефініції в дитячо-юнацькому туризмі. *Наукові записки: збірник наукових статей / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова; укл. Л.Л. Макаренко. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. Випуск СХХІ (121). С. 218-230*
5. Charkina T. Pikulina O., Zadoja V., Tsviliy S. Improvement of the tourism industry management due to introduction of new trends and types of tourism. *Philosophy, Economics and Law Review*. 2022. Volume 2, no. 1. P. 108-117
6. Skrypchenko I.T. Peculiarities of contents professional preparation of future experts on physical training and sports in the discipline "Tourism". *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: матеріали науково-практичної конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.) / за редакцією Я.Б. Зорія. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2015. С. 45-47*
7. Daurenov Ye.Yu., Daurenova S.R.. Turizm. T.: O'zDJTI nashriyoti, 2010. 217 b.
8. Axmedov F. S. & Badayev R. R. Dzyudochilar musobaqa faoliyatida hujum, himoya, qarshi hujum va oghlantirishlar. *ILMIY AXBOROTNOMA*, 80.

Kobilov Sobir

*Teacher of the Samarkand branch
of the Institute of Retraining and professional development
of Specialists in physical education and Sports
(Uzbekistan)*

THE ROLE OF THE "ALPOMISH" EPISODE IN FORMING THE STUDENTS TO BE PHYSICALLY PERFECT

Кобілов Собір. Роль епосу «Альпоміш» у формуванні фізичної досконалості учнів.

Ключові слова: узбецький народний епос «Алпоміш», формування фізичної підготовленості, учні, педагогічні умови, система виховання.

Key words: Uzbek folk epic "Alpomish", formation of the physical fitness, students, pedagogical conditions, educational system.

In today's rapidly developing age, the role of folk art in educating students to be physically fit is incomparable, and in forming students to be physically fit, the study of Uzbek folk epics requires a deep scientific and methodological approach.

Our state and society will use all the strength and capabilities of our country and society so that our young people can think independently, have high intellectual and spiritual potential, and become physically fit people who are not inferior to their peers in any field in the world and become happy. is mobilizing. As the President noted, it is necessary to pay great attention to the education and training of children [1].

Doston, poem-lyro-epic genre; a work of art in this genre. It is widely used in Uzbek folklore, oral creativity, and Uzbek classical literature. In the epic, a certain event is told using the means of lyrical-epic images. It covers life and reality on a wide scale, one or two main characters participate, and there are many characters. The plot is lively and colorful.

Epics in folklore are in verse and prose, and epics in written literature are in verse, in which prose acts as a link between events. Lyricism is stronger in epics in written literature, especially in modern epics the lyrical basis is more weighty.

Epics in the world of classic literature are distinguished by their scope and size, raised social, political, and moral problems, the sharpness of the plot and drama, and a large number of characters. At the center of such works is the fate of the society and the people, the society, the people, and the hero are depicted as a whole, there is no conflict between them, but the struggle between this nation, this hero, and external enemies, the conflict between good and evil is depicted. They promote the ideas of patriotism, heroism, humanity, love, friendship and loyalty, and hard work.

The first epics appeared in Greece. They sing about the bravery of legendary heroes and the blessings of the gods. Homer's "Iliad" and "Odyssey", Dante's

"Divine Comedy", and Firdausi's "Shahnama" are ancient examples of the epic genre.

The epics, by their essence, are heroic ("Alpomish", "Farhad and Shirin"), adventuredetective ("Sabbai Sayor"), romantic-romantic ("Tahir and Zuhra", "Layli and Majnun"), war novel ("Yusuf and Ahmad", "Saddi Iskandariy"), historical-memoir ("Shaibaniynoma", "Jizzakh uprising"), philosophical ("Hayrat ul-abror"), fantastic-allegorical ("Lison ut-tayr"), didactic ("Qutadgu knowledge") is divided into types [2].

One of the Uzbek folk epics is the "Alpomish" epic. Although this work took the form of a complete epic based on the ancient epic traditions of the Turkish peoples a thousand years ago, the oldest layers of the "Alpomish" epic date back to BC and reflected the artistic interpretation of the processes that took place in our country over the centuries.

Variants of "Alpomish" have been recorded since 1922. So far, there are more than thirty such as Fazil Yoldosh's son, Mahammadqul Jonmurad's son Polkan, Berdi Bakhshi, Saidmurad Panoh's son, Bori Bakhshi, Bekmurod Joraboy's son, Mardonaqul Avliyoqul son, Abdulla Nurali son, Umir Bakhshi, Haidar Boycha son, Rahmatulla Yusuf son, Hadir Rahim son. from the stoners About forty variants have been recorded [3].

Since time immemorial, our nation has strived to be worthy of the divine power existing in its body, its veins, and raised its sons to be true wrestlers who would not spare their lives for the country in the spirit of bravery, honesty, and bravery. In this sense, "Alpomish", a unique masterpiece of folk art, is a heroic song that expresses the identity of our nation and is passed down from generation to generation.

If the ancient and glorious history of our nation is an endless epic, it would be correct to say that "Alpomish" is the royal stanza of this epic.

In this classic work, the virtues of our nation, which has survived the storms of history and the tests of life and death, and has always preserved its identity, are expressed, such as tolerance, fortitude, nobility, loyalty, and loyalty.

Therefore, the epic "Alpomish" teaches us the virtues of patriotism. It teaches us to be fair and honest, to protect our country, our family fortress, to protect our friends and neighbors, our oremus, and the sacred graves of our ancestors from any aggression.

At one time, more precisely, in the 50 s of the last century, like many examples of our national heritage, the epic "Alpomish" was condemned as a work of nationalism and was persecuted.

We remember with great gratitude that our dedicated intellectuals showed courage and managed to save it in those difficult years.

This immortal work was created by our people for centuries, preserved by our faith, many generations of our ancestors were educated based on the "Alpomish" saga, realized their identity, and gained spiritual wealth.

So, as long as our people exist, the image of "Alpomish" is alive.

Because the epic "Alpomish" is a bright example of our creative thinking, our spiritual wealth, how deep our historical roots are, how our nation was formed and developed in the natural and social environment, and how our ancestors were a community and supported each other even in distant times. , vividly describes how they overcame the difficulties they encountered and lived together.

Here, let's refer to a small example from the work. According to the ancient imagination of our ancestors, the bow and arrow were considered a symbol of power. "Alpomish" gets the title "Alp" by shooting arrows from a bronze bow made of fourteen batmen from the age of seven. If we take into account that "Alp" means the owner of power, we are sure that this epic is an artistic expression of our centuries-old national statehood.

In a word, the invincible hero of our people - in the form of "Alpomish", we are the sons of the nation, who can protect our Motherland from evil eyes and misfortunes, and if necessary, are ready to sacrifice their lives in this way. we see the spiritual image of today's "Alpomish".

I believe that each generation will preserve this heroic saga and pass it on to future generations.

No force can conquer the nation that sings this heroic epic and takes it to heart [4].

On December 15, 2022, the 150 th anniversary of the birth of the son of the famous Bakhsh poet Fazil Yoldosh was solemnly celebrated in Bulungur district, Samarkand region. In this regard, a cultural and educational event was organized in the Bulung'ur district, where Bakhshi was born and raised.

The event, which was organized to liberalize the work of a bright representative of Uzbek folk poetry, began with placing flowers at the foot of the statue of the son of Fazil Yoldosh in the alley in the center of the district.

Deputy governor of the region R. Qabilov, member of the Oliy Majlis Senate F. Toshev, folklorist scientist B. Matyogubov, People's Bakhshi of Uzbekistan Sh. Khojamberdiev, grandson of Bakhshi N. Fozilov spoke at the event. They talked about the life and work of their son.

As part of the event, a competition was organized among young talented, and amateur singers at the children's music and art school named after Fazil Yoldosh's son, more than 30 singers participated in the competition. The competition was evaluated by a jury consisting of people from Uzbekistan.

According to the end of the competition, Suyunboev Zakhridin won first place among young people, Togaymurodov Sunnatillo won second place, Mamaev Islam took third place, Abduolim Bakhshi Bekmurodov won first place in the competition among adults. 2 nd place Shavkat poet Bobomurodov, 3 rd place Sherkozi Bakshi Norbekovlar.

In addition, Sanogulov Olimjon won the "Oldest Bakhshi" nomination, and Yakubov Begzodlar won the "Youngest Bakhshi" nomination.

The opening ceremony of the newly completed house museum named after the son of Fazil Yoldosh was held at the initiative of the Samaraqand regional

administration. It was attended by scientists, experts, and representatives of the general public.

The winners of the contest, organized in connection with the 150th anniversary of the birth of Fazil Yoldosh, were solemnly awarded in the "Samarkand" Palace of Ceremonies.

At the same time, a group of industry representatives and Bakshi who worked actively in the development of the art of baksheesh and its promotion were awarded honorary certificates and souvenirs by the regional administration [4].

It is necessary to instill in the young generation our cultural and educational wealth, which is passed down from ancestors to generations through folklore, to form a sense of humanity and pride in the ancestors and to awaken in their hearts a feeling of love for them. The ancient Greek philosopher Platon emphasized that all the necessary activities in the process of raising a child should be carried out together with education.

Conclusions and suggestions.

-Folk art plays an important role in the education of students and young people, forming human and physical qualities such as physical fitness, behavior, culture of behavior, respect for adults, and growing into mature physically fit individuals.

-Each episode of the epic, the fate of the heroes of the epic, invites the reader to think, to make a contribution to the story, to teach the future generations to love the country and honor the "Motherland".

- It is necessary to pay attention to the following to form physical well-being in students and young people through the epic.

- To study the improvement and formation of physical fitness in students through the epic "Alpomish" as a separate object of research:

- If through the "Alpomish" epic, the classifications related to the formation of a physically fit person are developed among students and young people:

- In extracurricular activities, if physical fitness is formed through sports in "Alpomish" games if spiritual, moral, and pedagogical conditions are analyzed:

- Through the "Alpomish" saga, the possibilities of extracurricular educational activities in the formation of physical fitness and human qualities in students are substantiated.

References:

1. Mirziyoyev Sh.M. <https://www.sbtsue.uz/uz/news/view/324>.
2. O.,zbekiston Milliy Ensiklopidiyasi davlat ilmiy nashriyoti. Toshkent 2002-yil 3-jild 363-bet.
3. O.,zbekiston Milliy Ensiklopidiyasi davlat ilmiy nashriyoti. Toshkent 2000-yil 1-jild 238-239 bet.
4. Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat-yengilmas kuch"ю Toshkent "Ma'naviyat" 2008-yil 21-22-bet.
5. <https://baxshimarkaz.uz/news/view/376>.

Valery Sysun

senior teacher of the department of physical education and sports

Artem Nikitin

third-year student of the Faculty of Civil Engineering

*Prydniprovska State Academy of Civil Engineering and Architecture
(Dnipro, Ukraine)*

HISTORICAL DEVELOPMENT OF WASTE HOCKEY IN UKRAINE

Сисун Валерій, Нікітін Артем. Історичний розвиток хокею з шайбою в Україні.

Ключові слова: хокей, команда, федерація, змагання, хокеїст.

Key words: hockey, team, federation, competition, hockey player.

Introduction. Ice hockey is not the most popular sport in Ukraine. Football and basketball are of greater importance in the culture of our country. Although this sport is quite developed, it is given very little attention, as, for example, in the above. There is not enough infrastructure for him, but a little interest in the community as a whole. However, this sport is popular in many countries: in particular, in Canada, Finland and Latvia, and one of the leading in the United States, Sweden, the Czech Republic, Slovakia and Slovakia. That is why the study of the origin, development and places in culture on the territory of Ukraine is an urgent problem.

Analysis of recent research and publications. Franz Reindl, President of the Hockey Federation of Germany (DEB), believes that, from a global perspective, hockey is still in its infancy.

Yang Hoon Kim, head of the Department of Tourism Management at the University of North Texas, USA, analyzing the state of hockey in Korea, says that hockey is a hockey game [1] a considerable share of popularity, however, still faces the problem of minimal funding from the authorities.

Dongfeng Liu, a professor of sports management and co-dean of the Shanghai School of Economics and Management at the Shanghai University of Sports, told China that he was convinced that: Despite the fact that China is receiving large investments in the development of sports in general, winter sports are still left out.

Purpose: to investigate the origin, development and place of hockey in culture on the territory of Ukraine.

Tasks:

1. To give the general characteristic of ice hockey as a kind of sport based on the data of special literature.

2. To consider the origin and development of hockey on the territory of Ukraine.

Presenting main material. The origin of the English word "hockey" is not definitively clarified, three etymological versions have been put forward:

- - according to one of the versions, it is derived from the Old French "hoquet" - "kovinka", "garliga" (however, in modern French this word has a meaning);

- - according to the second version, "hockey" (archaic form hockie) is associated with "hooked" - "curved". The Galway Statute of 1527, which forbade certain types of ball games, also mentions the game of hockie stickes;

- - The third version connects hockey with the word "hocky". In England, wooden or cork bungs were sometimes used instead of wooden balls to play on ice. They were called "hocky" because they clogged barrels of rane wine [2].

Modern hockey is played on a boarded-up ice rink with two gates. The duration of the match will be 3 periods of 20 minutes each; the duration of the break between periods is 17 minutes. Each of the two teams during the game in full force has 5 field players and a goalkeeper. The skating rink is divided by transverse lines: the central line, two blue lines, which denote the protection zones of each of the teams, and the gate lines. Additional marking of the rink consists of 5 rounds of throwing the puck: one in the center of the field, two in each protection zone; and the goal area near each of the gates. Additional 4 throw-in points are located in the central zone not far from the blue lines (they are not circled).

The first mention of ice hockey dates back to 1927 (Journal of Physical Education), and in 1930 in Kharkov published a book "New Winter Sports Games" - with a description of "Khok". In February 1932, the Moscow team, assembled from hockey players with a ball, won a meeting with the team of the German workers' sports union "Fichte from Fichte". However, the critics did not approve of the new game: the magazine "Physical Culture and Sports" wrote that "it has a purely individual and primitive character (it is very poor in the combination of the team and in this country." The first mention of ice hockey dates back to 1927 (Journal of Physical Education), and in 1930 in Kharkov published a book "New Winter Sports Games" - with a description of "Khok". In February 1932, the Moscow team, assembled from hockey players with a ball, won a meeting with the team of the German workers' sports union "Fichte from Fichte". However, the critics did not approve of the new game: the magazine "Physical Culture and Sports" wrote that "it has a purely individual and primitive character (it is very poor in the combination of the team and in this country." The question of whether we should cultivate Canadian hockey can be answered in the negative. " In 1936, the All-Union Committee for Physical Culture introduced hockey with the puck into the program of the Institute of Physical Culture, but this did not contribute to the development of the game. After the Second World War, the attitude to the overseas game changed. In February 1946, students of the Institute of Physical Culture held a demonstration match in Canadian hockey "Dynamo". The report, published in the newspaper Soviet Sport, stated:

"Canadian hockey is very popular in Europe and North America. Undoubtedly, he can develop in our country in the Soviet Union. " Unusual sticks attracted the attention of the spectators - long, light, with a wide hook almost at right angles, not similar to the sticks for "Russian hockey", "weight" and weight.

The history of "Canadian hockey" officially began on December 22, 1946, when a match between the teams took place at the Dynamo Stadium in Moscow.

At that time there were no special equipment and uniforms for the game, the players went out on the ice, but there was no protective equipment. The new sport quickly gained popularity: in the first season Dynamo stands gathered 20-30 thousand spectators.

The accession of the Soviet Union to the International Olympic Committee in 1951 gave a new impetus to the development of the game. The program of the Olympic Games included hockey with a puck, but not with a ball, so the strongest Soviet players in the band were offered to learn a new game. In his first performance at the 1956 Winter Olympics in Cortina d'Ampezzo, the USSR team immediately won gold. The Soviet hockey school was considered one of the strongest in the world [3].

Conclusions. Ukrainian hockey does not have a clear enough history of the beginning of its formation. Not even all scientists know when the first match was played. Due to the fact that it is quite a "seasonal" sport, it has a relative popularity in our country, and at the same time it is not the best time as a popular sport. Despite the ancient history of the emergence of hockey in our country, hockey has not become widespread, which is the reason for its lack of popularity among young people.

Reference:

1. Садовник О. Усі шляхи ведуть до Львова. *Спортивна газета*. 2008. (6-9 червня). № 45. С. 5.
2. Hockey. Online Etymology Dictionary. [Електронний ресурс]
3. Найпопулярніші види спорту в різних країнах [Електронний ресурс] iod.media,

Ірина Раковська

старший викладач кафедри спортивних ігор

Павло Чехович

*магістрант I курсу факультету фізичної культури і спорту,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
(м. Дніпро, Україна)*

ІСТОРИЧНІ ТА СУЧАСНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ОБЛАДНАННЯ, ІНВЕНТАРЮ ТА ЕКІПРУВАННЯ У ВОЛЕЙБОЛІ

Rakovska Iryna, Chekhovych Pavlo. Historical and Present Aspects of the Development of Equipment, Inventory and Equipment in Volleyball

Keywords: volleyball, inventory, equipment, equipment, technologies, innovations, evolution, technological progress, standards.

Ключові слова: волейбол, інвентар, екіпування, обладнання, технології, інновації, еволюція, технологічний прогрес, стандарти.

Постановка проблеми. У світі волейболу існує постійна потреба у вдосконаленні інвентарю, екіпування та обладнання з метою підвищення ефективності гри та забезпечення безпеки та комфорту для гравців. Однак, з розвитком технологій та зміною потреб спортсменів виникають нові виклики, які потребують додаткового дослідження та аналізу. Зокрема, потрібно розглянути історичний контекст розвитку волейбольного обладнання та екіпування, визначити ключові проблеми, з якими стикаються гравці та тренери сьогодні, та виявити напрямки подальшого вдосконалення та інновацій у цій сфері. Таке дослідження допоможе розкрити потенціал для поліпшення якості гри та забезпечення більш сприятливих умов для розвитку волейболу як спорту.

Мета дослідження: проаналізувати історичні та сучасні аспекти розвитку інвентарю, екіпування та обладнання у волейболі.

Результати дослідження. Історія волейболу налічує вже кілька сотень років. З того часу вдосконалювалися правила гри, обладнання, спорядження та форма для спортсменів. Починалося все колись з простих пов'язок на стегнах, а сьогодні це професійне екіпування, із застосуванням наукових і технологічних розробок.

Волейбол не одразу став професійним видом спорту. На зорі свого існування він був не більш ніж розвагою.

Офіційним винахідником волейболу як виду спорту вважається американець Вільям Морган. Це було ще наприкінці 19 століття. Морган був викладачем у коледжі. Він натяг у залі звичайну рибальську сітку, а учні перекидали через неї баскетбольний м'яч. Саме тоді і з'явилася назва «волейбол», що означає «м'яч, що літає». Щоправда, про спеціальну форму тоді ще теж не думали. Учні грали в тому одязі, в якому приходили на

заняття, тобто кожен у своєму.

Про вибір взуття тоді теж ніхто особливо не замислювався. Це зараз можна прийти в магазин і купити волейбольні кросівки або інше професійне взуття. А в ті часи особливого вибору не було, деякі грали навіть у черевиках, чи взагалі босоніж.

Для надання волейболу відповідного статусу знадобилося років 20. За цей час було сформульовано основні правила, а сама гра набула певної популярності серед громадян. Перші професійні змагання відбулися 1922 року. Це був національний турнір між командами США та Канади, у якому взяли участь 20 команд. Ось тоді і задумалися про введення спеціальної форми, оскільки гравців треба було якось розрізнити. Вперше почали застосовувати досвід, коли кожен колектив виступає в одязі певного кольору.

Чиновники визнали, що колірних відмінностей однієї команди від іншої цілком достатньо. А переплутати суперників неможливо, оскільки вони спочатку розділені сіткою. Єдине, що вирішено було наносити на форму прізвища спортсменів. А ось вибір матеріалів, і довжина тих же футболок та шортів кожна країна могла вибирати на власний розсуд.

Прорив у створенні волейбольної форми стався, коли було винайдено синтетичні волокна. Наприклад, акрил або нейлон. З їх допомогою з'явилася можливість створювати надлегкий одяг, який до того ж був непромокальним. Багато спортсменів відразу ж ухопилися за цю можливість, тому що грати стало набагато комфортніше. Що не забуло позначитися і на результатах, і на видовищності самого волейболу.

Радянський м'яч – кольорових панелей не мав. Колірна гама була досить консервативна. Види: чисто сірий, синій та радикально чорний.

Індійські м'ячі COSCO – фабрика "Cosco" виробляє м'ячі з 1990 р., має міжнародні сертифікати. Це був не шитий, а клеєний білий шкіряний м'яч.

Нині ці м'ячі виробляються або з натуральної або синтетичної композитної шкіри, мають 18 панелей трьох кольорів і бутилову камеру з нейлоновим обплетінням.

Чеський м'яч Gala – визнаний гегемон домікасовського періоду. Продукція компанії Gala з'явилася в 1972 році. Незабаром м'ячі Gala стають офіційними волейбольними м'ячами національних федерацій і отримують схвалення багатьох національних федерацій. Для виробництва 32-панельних м'ячів Gala як поверхневий матеріал використовується натуральна або синтетична шкіра. Бутилова камера покрита армованою нейлоновою ниткою.

Компанія Molten заснована 1 Листопада 1958 р. зі штаб-квартирою в Хіросіма, Японія. Molten – найбільший світовий виробник м'ячів та спортивного обладнання. У Японії м'ячі Molten займають понад 50% національного ринку. М'ячі Молтен визнані офіційними м'ячами Паралімпійського волейболу.

Унікальне мікрОВОлокно структури волейбольних м'ячів Molten створює відчуття, що синтетична шкіра м'яча така м'яка, як натуральна

шкіра. Вона вбирає вологу, одночасно зберігаючи суху поверхню (фактично набагато краще, ніж натуральна шкіра).

Компанія Mikasa Sports була заснована аж у 1917 році у Хіросіма, Японія. У 1973 році Mikasa прибула до Каліфорнії і заснувала штаб-квартиру для того, щоб легше забезпечувати потреби зростаючого американського ринку. Волейбольні м'ячі MIKASA є офіційними м'ячами всіх матчів, які проводять Міжнародна Федерація Волейболу (FIVB). М'ячами MIKASA користуються понад 300 національних федерацій волейболу у всьому світі. MIKASA – офіційний м'яч Олімпіад з класичного та пляжного волейболу.

Міжнародна федерація волейболу (ФІВБ) та японська компанія Mikasa представили новий професійний м'яч V200W. Він був вперше використаний на Кубку світу-2019 у Японії та замінив MVA200. «V200W оснащений ідеально збалансованим аеродинамічним дизайном з 18 панелей, що покращує рух м'яча та дає гравцям більше контролю над ним, – повідомляє виробник. «Двохрівнева поверхня з мікрОВОлокна стабілізує траєкторію польоту, а функція проти поту Nano Balloon Silica запобігає ковзанню поверхні м'яча». Поліпшилась видимість м'яча на майданчику. М'ячами Mikasa грали на першому олімпійському турнірі в Токіо-1964, а тепер Mikasa є офіційним м'ячем Олімпіад, – заявив президент ФІВБ Арі Граса. На майданчику дебютувала нова сенсаційна модель м'яча, MVA 350, яка візуально відрізнялася, і в грі показувала приголомшливі результати: чіткі рухи без провалів і відхилень при непередбачуваних подачах, десятки найскладніших ігрових комбінацій. Цей випадок довів, що перемога у волейболі – це поєднання бездоганної техніки та передових технологій.

Аналізуючи науково-методичну літературу та інтернет ресурси з дослідження впливу технологій на волейбольні перемоги, ми звернули увагу, що у професійних гравців кросівки відрізнялися залежно від їх функцій у грі.

Дослідники, протестувавши три види різного взуття: низькі волейбольні кросівки, модель з фіксатором гомілкостопа та звичайне спортивне взуття, довели, що висота стрибка безпосередньо залежить від вибору взуття. У першій моделі стрибок був найрезультативнішим, а ось друга модель додатково захищає ноги від травм.

1957 року в СРСР проходив Шостий всесвітній фестиваль молоді та студентів. Після нього, на зміну чешкам, прийшло нове взуття – кеди та більшість радянської молоді почали їх носити.

Перші прабатьки кедів з'явилися у тридцятих роках ХІХ століття. Взуття призначалося для прогулянок пляжем і мало назву sand shoes. Сучасна назва з'явилася в 1916 через однойменну марку взуття Keds. Бум почався в 1917 році, коли американець Маркус Конверс випустив першу партію кедів, призначених для професіоналів баскетболу Converse All Star.

ASICS - Японська корпорація, що є одним із лідерів з виробництва спортивного взуття та одягу. Історія Onitsuka Tiger та ASICS почалася в 1949 році, коли Kihachiro Onitsuka заснував свою компанію Onitsuka Co Ltd.

Мотивацією для створення компанії стала пропаганда здорового способу життя серед молоді міста Кобе, яка не мала почуття власної гідності у повоєнний час. Прагнення до досконалості, інновації в продукції були характерні для Onitsuka Tiger з ранніх днів. Зберігаючи тіло здоровим, людина зберігає у собі й душевне здоров'я - девіз компанії, що залишається актуальним у наш час.

Компанія MIZUNO була заснована братами Рідзо та Ріхаті Мідзуно 1 квітня 1906 року в Осаці як Mizuno brothers Ltd. Це був невеликий магазин, де продавалися західні спортивні товари, включаючи бейсбольні м'ячі, а з 1907 року в ньому з'явився спортивний одяг на замовлення. В даний час президентом компанії є Масато Мідзуно, а Mizuno визнаний світовий лідер у галузі виробництва високотехнологічних товарів, обладнання та екіпірування для волейболу.

Для досліджень та вдосконалення своїх розробок та технологій Mizuno відкрила спеціалізовану студію «Sozo Studio», яка займається високошвидкісними відеоаналізами рухів спортсмена, забезпечуючи одночасно амортизацію та чудову стабільність спортивного взуття, а також вага кросівок виходить меншою ніж у конкурентів. Не можна не сказати про те, що середнє зростання гравців 1 темпу в жіночих командах 195 см, а в чоловічих 205 см і вони виконують більше 400 стрибків за гру. Поглинаючий удар, компонент, що амортизує, що знаходиться на передній або задній частині стопи дозволяє не тільки збільшувати стрибок до 6 см., а і оберігати п'яту і ахіл від травм.

Різниця волейбольних кросівок від звичайних полягає у наступному:

1. Товста підошва з амортизуючим матеріалом усередині (гель, повітря, спеціальна конструкція підошви та інші технології). Це важливо, в першу чергу, для колін та спини спортсменів.

2. Широка стійка колодка (основа підошви) дозволяє спортсменам впевненіше почуватися на майданчику при переміщеннях і уникнути розтягування гомілковостопного суглоба.

3. Каучук або будь-який інший матеріал підошви забезпечує гарне зчеплення з паркетом і позбавляє від прослизання, а так само дозволяє трохи збільшити висоту стрибка

4. М'яка устілка має на меті не тільки додаткове пом'якшення рухів, але і дотримання гігієни спортивного взуття.

5. Середній або високий верх спортивного взуття потрібен для додаткової фіксації гомілковостопного суглоба, що дозволить у деяких випадках уникнути серйозних травм.

Жодна гра не обходиться без падінь. Суглоби спортсменів захищають наколінники, налокітники, зроблені з полімерного матеріалу, який на 90% поглинає удар, фіксатори гомілковостопів, спеціальні захисні бандажі - ще одне нововведення, що дозволяє спортсменам ефективно рухатися - стає дуже податливим і дозволяє створити потрібну форму стопи.

Деякі правила гри диктувалися логікою, а щось новими технологіями того часу. Основною причиною зміни правил стала поява телевізійних трансляцій у 1950-ті. В інтересах ТБ у волейболі відбулися революційні зміни: зменшилася не тільки кількість замін у грі та час на тайм-ауті, але й волейбольні стійки та кріплення, покриття для підлоги, відеоспостереження за грою, високотехнологічні тренажери для тренувального процесу і навіть роботи, що грають у волейбол. Ще в 1997 році компанія Toshiba представила робота-волейболіста, який відстежує політ м'яча і може реагувати на непередбачувані рухи. Для цього він використовує камери, які також допомагають йому орієнтуватися у просторі. Використовують швидкісні відеокамери високої роздільної здатності, італійську програму статистичного обліку. Адже ефір треба продати глядачеві. Тоді ж, наприкінці ХХ століття, у волейбол дозволили грати будь-якою частиною тіла, навіть ногою. Чого не зробиш задля підвищення видовищності. В результаті цього волейбол остаточно перетворився на захоплюючий та динамічний вид спорту, в якому все може перевернутися з ніг на голову будь-якої миті.

Волейбольний майданчик. Рівна і строго горизонтальна площа прямокутної форми, обмежена розміткою, що є місцем проведення волейбольних матчів. Покриття майданчика може бути дерев'яним, пластиковим, із спеціальної суміші (тенісит) або земляним.

Професійне спортивне покриття для залів Taraflex™ Sport M Evolution – забезпечує рівень зручності та безпеки, що дозволяє використовувати його для будь-яких видів спорту. Призначено для проведення міжнародних змагань, включаючи Олімпійські Ігри. Його можна також використовувати як універсальне багатофункціональне покриття. – для баскетболу.

Висновок. Підготовка кваліфікованих спортсменів у волейболі передбачає досить широке інформаційне забезпечення тренувального та змагального процесу. Використання комп'ютерів та спеціальних програм дозволяє визначити оптимальні варіанти стратегії та тактики ведення гри, виконувати експрес обробку статистичних показників, створювати спеціалізовані бази даних.

Високі досягнення провідних національних команд були б неможливими без сучасного технічного оснащення та нових технологій.

У підсумку, ми можемо спостерігати, що інвентар, екіпірування та обладнання волейболу пережили значний розвиток від часів їхнього початку до сучасності. Історія цього процесу свідчить про постійне прагнення покращити гру через впровадження новаторських технологій та дизайнерських рішень. Великий фокус на безпеці гравців, комфорті та ефективності веде до появи нових стандартів та вимог до обладнання.

Сучасні тенденції показують, що інновації продовжують стимулювати розвиток волейболу, включаючи в себе використання передових матеріалів, технологій та дизайну. Зміни у вигляді м'ячів, спорядження гравців та обладнання для тренувань та матчів відображають постійне прагнення до

вдосконалення.

Однак, не слід забувати про важливість збереження історичних корінь та цінностей волейболу в контексті розвитку нових технологій. Збалансоване поєднання традицій та інновацій допоможе забезпечити подальший успіх цієї захоплюючої гри у майбутньому.

Список використаних джерел:

1. Ващенко І. М. Історичні аспекти зародження і розвитку волейболу *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Педагогічні науки. 2013. № 108.(1).
2. Єрмаков, С. С., Носко, М. О., Туровський, В. В., Лейбельман, А. С., Гатченко, В. Ю., & Погосов, О. П. 80 років волейболу України. Літопис-хронологія 1925-2005 р. р., 2005.
3. Раковська І. А., Грюкова В. В., Мицак А. В. Волейбол та баскетбол на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс». 2018.

Світлана Решетник
студентка групи ВВ 23

Олена Нестерова
кандидат технічних наук, доцент кафедри водопостачання,
водовідведення та гідравліки,

Володимир Шиян
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Придніпровська державна академія будівництва та архітектури
(м. Дніпро, Україна)

ЯКІСТЬ ВОДИ В БАСЕЙНІ: СЕКРЕТ ЕФЕКТИВНОГО СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Reshetnyk S. M., Nesterova O.V., Shyyan V. M. Water quality in the pool: the secret to effective sports training

Key words: water quality, pool, sports training, chemical composition, chlorine

В сучасному світі, з підвищеним рівнем уваги до здоров'я та активного способу життя, спорт та фітнес стають невід'ємною частиною багатьох людей. Басейн як місце для спортивних тренувань визначається не лише розмірами та інфраструктурою, але й якістю води, яка в ньому знаходиться. Вода в басейні має велике значення для досягнення ефективності тренувань та уникнення ризиків для здоров'я. Важливість контролю за хімічним складом води в басейні важко переоцінити. Занадто високий рівень хлору чи інших хімічних речовин може призвести до подразнення шкіри та очей, а

також негативно вплинути на дихальні шляхи спортсменів.

Хімічний склад води в басейні визначається різними речовинами, такими як хлор, бром, рН, а також інші хімічні компоненти. Важливо розуміти, що ці речовини грають ключову роль у забезпеченні якості води та безпеки користувачів, зокрема спортсменів. Нижче розглянуті аспекти, які підкреслюють важливість контролю за хімічним складом води в басейні.

Занадто високий рівень хлору може призвести до подразнення шкіри та очей спортсменів. Це може виявитися через почервоніння, свербіж та відчуття сухості шкіри. Крім того, хімічні речовини можуть сприяти виникненню алергічних реакцій, особливо у осіб з чутливою шкірою.

Хімічні речовини у воді можуть мати негативний вплив на дихальні шляхи спортсменів. Наприклад, пари хлору, які випускаються під час реакцій у воді, можуть подразнювати легені та горло, що може впливати на якість дихання та загальний комфорт під час тренувань. Занадто високий вміст хімічних речовин може створювати ризик для загального здоров'я. Наприклад, довготривале вдихання хлорованих парів може бути пов'язане з погіршенням стану дихальної системи та іншими серйозними захворюваннями.

Щоб уникнути негативних наслідків, необхідно регулярно контролювати та підтримувати оптимальний хімічний склад води в басейні. Розробка систем автоматичного контролю та моніторингу допомагає забезпечити стабільні умови для тренувань.

Контроль за хімічним складом води в басейні – це необхідна передумова для збереження здоров'я спортсменів і забезпечення ефективності їх тренувань. Систематичний моніторинг та застосування сучасних технологій обробки води допомагають забезпечити оптимальні умови для тренувань та підтримати загальний стан здоров'я спортсменів у басейні.

Контроль за мікробіологічною безпекою води є критичним для уникнення захворювань та інфекцій серед користувачів басейну. Особливу увагу слід приділяти виявленню та усуненню бактерій, вірусів та інших патогенних мікроорганізмів.

Контроль за мікробіологічною безпекою є критичним для запобігання захворювань серед користувачів басейну. Важливо приділяти особливу увагу виявленню та усуненню цих мікроорганізмів для забезпечення безпеки та захисту здоров'я користувачів.

Наявність бактерій у воді може призвести до різних захворювань, таких як дерматити, шлунково-кишкові інфекції та інші захворювання, які передаються водою. Регулярна перевірка та дезінфекція води є ключовими елементами контролю за цими патогенними мікроорганізмами.

Деякі віруси можуть залишатися життєздатними в воді, що створює ризик передачі захворювань, таких як гепатит, черевне вірусне захворювання та інші. Систематичне виявлення та інактивація вірусів є важливими

аспектами безпеки води. До інших патогенних мікроорганізмів можуть відноситися грибки та інші паразити, які можуть викликати захворювання шкіри та слизових оболонок. Проведення регулярних тестів на їхню наявність та ефективна обробка води спрямовані на їхнє усунення.

Регулярні тести води для виявлення мікроорганізмів та визначення їхньої концентрації. Застосування ефективних методів дезінфекції, таких як хлорування, озонування чи ультрафіолетове опромінення. Систематичне очищення та обслуговування систем фільтрації для видалення мікроорганізмів з води. Посилення освітленості та циркуляції води для мінімізації зон стояння, де мікроорганізми можуть розмножуватися.

Контроль за мікробіологічною безпекою води в басейні є важливим завданням для забезпечення безпеки та захисту здоров'я користувачів. Поєднання регулярних тестів води, ефективних методів дезінфекції та систематичного обслуговування обладнання дозволяє створити середовище, де ризик захворювань через воду зводиться до мінімуму.

Сучасні технології фільтрації та обробки води в басейні дозволяють забезпечити оптимальний рівень чистоти. Ефективні системи фільтрації здатні видаляти забруднення та мікроорганізми, забезпечуючи безпеку та комфорт користувачів.

З розвитком технологій у сфері обробки води в басейнах, сучасні системи фільтрації стали ключовим елементом для забезпечення безпеки, комфорту та високого рівня чистоти води. Нижче розглянуті аспекти, які визначають ефективність таких систем та їхній внесок у створення ідеальних умов для користувачів басейну.

Сучасні фільтраційні системи використовують різноманітні типи фільтрів, такі як піски, карбонові або скіммерні фільтри. Вони здатні усувати плаваючі частки, волосся, листя та інші видимі забруднення [1].

Деякі системи використовують мікроскопічні фільтри, які здатні усувати мікроорганізми, такі як бактерії та віруси, що робить воду ще чистішою та безпечнішою.

Озонування передбачає використання озону як окислювального агенту, допомагає усувати бактерії, віруси та інші забруднення. Озон має високу ефективність та не залишає залишкових хімічних речовин.

Системи з ультрафіолетовим опроміненням вбивають та дезінфікують бактерії та віруси шляхом використання ультрафіолетового випромінювання, що робить воду безпечною для користування.

Деякі фільтраційні системи обладнані сучасними сенсорами та системами моніторингу, які автоматично визначають рівні забруднення та реагують на них. Це дозволяє підтримувати стабільні умови чистоти води без постійного втручання людей.

Сучасні системи фільтрації також ставлять акцент на енергоефективність та оптимізацію споживання ресурсів. Це дозволяє не лише забезпечувати чисту воду, але й робити це економічно та екологічно.

Сучасні технології фільтрації та обробки води в басейні представляють собою важливий крок у забезпеченні безпеки та комфорту користувачів. Інноваційні підходи до механічної та мікроскопічної фільтрації, озонування та ультрафіолетового опромінення сприяють підтримці оптимального рівня чистоти води, забезпечуючи таким чином задоволення від користування басейном [2].

Регулярний моніторинг параметрів води, таких як рівень хлору, рН, температура, дозволяє оперативно реагувати на будь-які аномалії та забезпечити постійний контроль якості води. Систематичний моніторинг не лише надає можливість реагувати оперативно на будь-які проблеми, але й дозволяє уникнути їх появи через вчасне виявлення та виправлення потенційних джерел проблем. Належний контроль за якістю води є фундаментальним елементом забезпечення безпеки водних систем та здоров'я споживачів.

Особиста гігієна спортсменів перед та після тренуваннями у воді є дуже важливою. Це допомагає уникнути потенційних проблем із шкірою та запобігти зараженню. Особиста гігієна для спортсменів, які займаються тренуваннями у воді, є критично важливою для забезпечення їхнього здоров'я та попередження можливих проблем. Після тренувань важливо виконати гігієнічні процедури, такі як миття рук та душ, для запобігання зараженню та передачі інфекцій.

Використання захисних засобів, таких як окуляри для плавання та шапочки, може допомогти уникнути контакту з хімічними речовинами та запобігти подразненню очей та шкіри.

Якість води в басейні є ключовим фактором для забезпечення безпеки та ефективності спортивних тренувань. Технічні рішення, ретельний моніторинг та дотримання гігієнічних стандартів є необхідними складовими для створення сприятливого середовища, що підтримує здоров'я та досягнення спортивних цілей.

Список використаних джерел:

1. Запольський А.К. Водопостачання, водовідведення та якість води. К.: Вища школа, 2005.
2. Фізико-хімічні методи очищення води. Керування водними ресурсами. Під ред. Астреліна І., Ратнавіри Х. Water Harmony Project, 2015. 578 с. ISBN 978-82-999978-3-6.

Дмитро Шрубенко
студент 1-го курсу факультету ІТ та МІ

Андрій Ужеловський
кандидат технічних наук, доцент,
завідувач кафедри автоматизації
та комп'юстрно-інтегрованих технологій,

Андрій Сердюков
старший викладач кафедри
фізичного виховання та спорту
(Придніпровська державна академія будівництва
та архітектури, м. Дніпро, Україна)

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА БЕЗПЕКИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМИ СПОРУДАМИ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ АВТОМАТИЗОВАНИХ СИСТЕМ

Shrubenko D. V., Uzhelovskiy A. V., Serdiukov A. M. Improving efficiency and safety of managing sports facilities through the implementation of automated systems

Key words: sports facilities, monitoring, automated systems, optimization.

Спортивні споруди стають дедалі складнішими і потребують удосконалення систем управління для забезпечення ефективності та безпеки. Оскільки розвиток автоматизованих систем відіграє ключову роль у забезпеченні більш ефективної роботи та безпеки спортивних споруд дослідження особливостей застосування автоматизованих систем для управління спортивними спорудами є актуальною проблемою дослідження.

Мета роботи: дослідити напрями підвищення ефективності та безпеки управління спортивними спорудами шляхом застосування автоматизованих систем.

Одним з основних аспектів автоматизації спортивних споруд є оптимізація енергоспоживання. Інтелектуальні системи управління дозволяють точно регулювати освітлення, вентиляцію, опалення та інші системи, що призводить до значної економії електроенергії та зниження експлуатаційних витрат. Крім того, сучасні технічні засоби автоматизації у складі автоматичних систем керування технологічними процесами дають змогу з високою точністю визначати вимірювальні параметри, що впливають, наприклад, на мікроклімат у приміщенні.

Оптимізація споживання енергії в спортивних спорудах за допомогою автоматизації охоплює кілька ключових аспектів:

1. Ефективне керування освітленням і кондиціонуванням повітря (системи автоматизації можуть контролювати освітлення і кондиціонування повітря, адаптуючи їх до реальних потреб, що дозволяє економити енергію, уникнути надмірного споживання електроенергії та оптимізувати

налаштування системи).

2. Використання сонячних панелей і вітряних установок (автоматизація включає в себе здатність контролювати та оптимізувати використання альтернативних джерел енергії, таких як сонячні панелі або вітрові установки, забезпечуючи більш екологічне та енергоефективне використання ресурсів).

3. Системи управління водою та опаленням (автоматика може управляти системами опалення та водопостачання, що дозволяє зменшити споживання енергії та води, регулюючи їх відповідно до реальних потреб спортивної споруди).

4. Управління та моніторинг систем безпеки (автоматизовані системи моніторингу можуть ефективно керувати системами безпеки, що дозволяє уникнути надмірного споживання енергії на заходи безпеки, активуючи їх лише тоді, коли це дійсно необхідно).

5. Оптимізація пристроїв і технологій (автоматизовані системи можуть вимикати або переводити в режим сну різні пристрої і технології, коли вони не використовуються, зменшуючи надмірне споживання енергії).

Таким чином, оптимізація споживання енергії в спортивних спорудах за допомогою автоматизації не тільки економить енергію, але й створює більш стале, ефективне та екологічне середовище для розвитку спорту.

Також важливо приділяти увагу такому напрямку як поліпшення управління безпекою. Системи автоматизації відіграють важливу роль у забезпеченні безпеки спортивних споруд. Вони можуть контролювати доступ до певних зон, стежити за умовами безпеки, такими як контроль диму та системи сигналізації, а також реагувати на надзвичайні ситуації. Застосування нейроконтролерного керування дає можливість системі автоматизації навчатися та адаптуватися під умови та завдання, які для неї поставлені. Також це дасть змогу підвищити точність вимірювання і час реагування на такі дії.

Системи автоматизації сприяють оптимізації розкладу спортивних заходів, контролю доступу, резервування зон і управління обладнанням. Це допомагає покращити використання об'єкта та оптимізувати його функціональність, а саме:

1. Ефективне управління часом (системи автоматизації дозволяють ефективно планувати час відповідно до потреб різних спортивних дисциплін; вони забезпечують точні розклади подій і тренінгів, дозволяють уникнути конфліктів у часових планах і підвищують загальну продуктивність).

2. Оптимізація використання полів та обладнання (автоматизація створює можливість ефективно використовувати наявні майданчики та обладнання, що дозволяє уникнути перевантаження або недостатнього використання спортивних споруд).

3. Покращена задоволеність учасників спортивних заходів та глядачів (оптимізований розклад подій забезпечує кращий доступ для учасників і

глядачів, що вирішує конфлікти планування та робить відвідування заходів зручнішим).

4. Можливості персоналізації (системи автоматизації дозволяють створювати розклади, які враховують індивідуальні потреби спортсменів і команд, що створює більше можливостей для оптимального завантаження та підготовки).

5. Аналіз та вдосконалення (інтегровані системи збору даних дозволяють аналізувати розклади, що дозволяє оптимізувати їх у майбутньому, а також адаптувати графіки до потреб спортивної спільноти).

Системи автоматизації у сфері спорту створюють більше можливостей для ефективного управління часом і ресурсами, що допомагає оптимізувати розклад спортивних заходів для максимальної продуктивності та комфорту учасників.

Висновок. Розвиток автоматизованих систем управління спортивними спорудами сприяє підвищенню ефективності та безпеки. Ці системи не тільки допомагають оптимізувати енергоспоживання, але й забезпечують безпеку та ефективне використання ресурсів спортивного об'єкта. Постійні інновації та прагнення до вдосконалення роблять автоматизацію невід'ємною частиною сучасної спортивної інфраструктури.

Список використаних джерел

1. Решетило С. Навчальний посібник для студентів ВНЗ III–IV рівнів акредитації у галузі фізичного виховання і спорту, Львів – 2010.
2. Чухланцева Н. В., Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання, Запоріжжя : ЗНТУ, 2018.
3. Банько В.Г. Будівельні споруди та обладнання туристичних комплексів: Навч. посіб. К: Дакор, 2008. 325 с .

Євген Борисов
старший викладач
кафедри водних видів спорту,
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту
(м. Дніпро, Україна)

РОЗМИНКА ЯК ЕЛЕМЕНТ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЮ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНА ДО ЗАПЛАНОВАНОГО ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Borysov Yevhen. Warm-up as an element of operational control of the athlete's readiness for the planned training load.

Key words: Warm-up, rowers 16-18 years old, operational control, functional state and readiness.

Постановка проблеми. В практиці фізичної культури і спорту вже дуже давно існують методики контролю функціонального стану та підготовленості спортсменів. Теоретично обґрунтована і застосовується в тренувальному процесі система контролю підготовки спортсменів різного рівня. Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний педагогічний контроль. Важливою частиною етапного та поточного педагогічного контролю є використання медико-біологічних методик – ергометрії, пульсометрії, аналізу газового складу повітря, що видихається, лактатометрії – для глибокого аналізу функціональних можливостей організму спортсменів, оцінки функціональної підготовленості та ефективності підготовки, визначення граничних рівнів інтенсивності навантажень різної спрямованості.

Більшість методичних розробок контролю мають комплексний характер и розраховані на тривале накопичення даних вимірювань в базах. Але останнім часом з'явилося чимало розробок із застосуванням досліджень оперативного стану – термінових реакцій організму спортсменів на навантаження в процесі окремих тренувальних занять і змагань [5].

Серед них особливе місце посідають технології скринінг-контролю. Технології скринінгу в системі педагогічного контролю функціонального стану спортсменів використовуються вже близько 15 років на основі вивчення інформативних показників фізичного розвитку, морфо-функціонального стану, фізичної підготовленості та працездатності. Технології скринінгу будуються на принципах узгодженості, послідовності, оперативності, систематичності і доступності [2].

Мета. Виходячи з принципів побудови технологій скринінгу із урахуванням умов тренувального процесу розробити і впровадити методику скринінг-тестування веслярів у підготовчій частині тренувального заняття на

етапі спеціалізованої-базової підготовки як засобу оперативного контролю готовності до виконання основного тренувального навантаження.

Впровадження і апробація експериментальної методики у 2022-2024 роках здійснювались в тренувальному процесі веслярів-академістів 16-18 років на базі КЗ ДФКС ДОР та КЗ МДЮСШ ДМР (м. Дніпро).

Підготовча частина (розминка) є обов'язковим компонентом організованого процесу підготовки спортсмена до навчально-тренувальних занять та змагань. Налаштування на майбутню діяльність здійснюється шляхом виконання вправ, що подібні до вправ основної частини заняття [3].

Тому підбір тестових вправ і функціональних проб відповідних плановому тренувальному навантаженню здійснювався за певних умов, а саме:

1. Обов'язкове проведення перед розминкою ортостатичної проби для оцінки функціонального стану вегетативної нервової системи, профілактики перетренованості та перевтоми;

2. Регламент підготовчої частини складеться з виконання тестових вправ, реєстрації результатів спортсменами, відновлення, оперативної оцінки результатів тренером і не перевищує 20 хвилин;

3. Функціональні тести (вправи) субмаксимального (75% і нижче) характеру виконуються відповідно спрямованості запланованому навантаженню в основній частині тренування [1].

Результати і обговорення. Підбір тренувальних навантажень для веслярів-академістів 16-18 років на етапі спеціалізованої-базової підготовки спрямований на розвиток і вдосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності і координації окремо чи в комплексі [4].

Виходячи з аналізу тренувальних програм, визначені три основні спрямованості тренувань, для яких були розроблені картки скринінг-тестування, це «на силу і витривалість», «на швидкість і витривалість» та «на спритність і координацію» (табл. 1).

Таблиця 1

Зміст і приклад заповнення карток скринінг-контролю для тренувань певної спрямованості

КАРТА скринінг-контролю для тренування «на силу і витривалість»							
ППП Федоренко Р		Вік 18	Дата 23.02	Час 17.00	Підпис _____		
1. Ортостатична проба			2. «Тест Купера»				
ЧСС лежачі	ЧСС стоячи	Різниця ЧСС	а). Тест Купера для «веслування на Концепті» (12 хв.)		б). Силовий тест Купера (4-7 хв.) *17+		
70	73	3	Значення ЧСС на початку і кінці	Відновлення 2 хв. 3 хв.	Вихідні кінці ЧСС	На при ЧСС	
Показники пульсометра ...			70	140	102	70	73 139

ЖІНКИ, СПОРТ І СУСПІЛЬСТВО В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Резюме:* 1. <i>відмінно</i> 2.а). <i>відмінно</i> ; б). <i>добре</i>			Результат у метрах:				Результат у хв/сек. та хв. відновлення ЧСС:	
Вказати – метри чи хв.			3011				4:29	2
Примітка: * – силовий тест Купера виконують спортсмени 17 років і старші, які мають спортивний стаж не менше 3-х років. Резюме за результатами проб надає тренер								
.КАРТА скринінг-контролю для тренування «на швидкість і витривалість»								
ППІ <i>Коваленкова Д.</i> Вік 18 Дата 07.03 Час 9.00 Підпис* _____								
1. Ортостатична проба			2. Проба Летунова					
ЧСС лежачі	ЧСС стоячи	Різниця ЧСС	20 присідань, темп 40 рух/хв		15 сек. Біг на місті. Темп макс.		3-хв. біг на місті. Темп 180 шаг/хв	
68	84	16	ЧСС	АТ	ЧСС	АТ	ЧСС АТ	
Вихідні значення тонометра			78	110:73	76	110:73	80 114:78	
Підсумкові значення тоном.			106	147:72	149	111:66	136 126:79	
Резюме:* 1. <i>Добре</i> 2. <i>добре</i>			Хвилина відновлення до вихідних значень		Хвилина відновлення до вихідних значень		Хвилина відновлення до вихідних значень	
Вказати – 1, 2, 3, чи 4 хв.			2	3	2	2	3 3	
Примітка: * - підпис спортсмена підтверджує згоду на проходження проб і тестів на початку тренування. Резюме за результатами проб надає тренер.								
КАРТА скринінг-контролю для тренування «на спритність і координацію»								
ППІ <i>Иваненко М.</i> Вік 17 Дата 17.03 Час 15.00 Підпис _____								
1. Ортостатична проба			2. а). Бігові вправи:				б). Вправа Берпі	
ЧСС лежачі	ЧСС стоячи	Різниця ЧСС	Човниковий біг (сек.)	Біг «змійкою» 2х30 метрів (сек.)		Кількість повних циклів		
63	74	11	4х9 метрів	1-а спр. 2-а спр. Різниця		за 1 хвилину:		
Результат вправи (час і к-ть):			8,85	7,26	6,16	1,10	33	
Показники ЧСС – на старті: – на фініші:			74	1-а. 90	2-а. 75	76		
			121	132	140	144		
Резюме:* 1. <i>добре</i> 2.а). <i>висока</i> ; б). <i>В.середня</i>			Хвилина відновлення		Хвилина відновлення 1-а спроба 2-а спроба		Хвилина відновлення	
Вказати – 1, 2, 3, чи 4 хв.			2	3	2	3		
Примітка: * - підпис спортсмена підтверджує згоду на проходження проб і тестів на початку тренування. Резюме за результатами проб надає тренер.								

Регламент виконання ортостатичної проби, тестових вправ і проб, оцінювання результатів та перелік інструментів друкувався на зворотній частині карток.

Для оцінювання тренером (асистентом) результатів виконання 12-хвилинного тесту на весловому тренажері-ергометрі чи біговій доріжці та

загально-фізичного тесту Купера веслярами (юнаками і дівчатами 16-18 років) було створено перелік нормативів для визначення рівня фізичної підготовленості досліджуваних спортсменів на засадах методичних розробок (І. Бондаренко, 2020) [5].

Оцінювання тренером (асистентом) результатів виконання проби Летунова веслярами (юнаками і дівчатами 16-18 років) проводилось за стандартною методикою [1].

Для оцінювання тренером (асистентом) результатів виконання тестових бігових вправ та вправи «Берпі» веслярами (юнаками і дівчатами 16-18 років) створений перелік нормативів для визначення рівня координаційних здібностей досліджуваних спортсменів на засадах методичних розробок (Ю. Остапенко, 2012).

Висновок. Застосування скринінг-контролю у підготовчій частині тренувань на протязі підготовчого періоду веслярів-академістів 16-18 років дозволило:

1. Тренеру об'єктивно оцінювати функціональний стан і готовність спортсменів вже на початку тренування та диференційовано корегувати заплановане навантаження;

2. Спортсмену підвищити рівень науково-теоретичних знань з основ функціонального тестування, організації, змісту та спрямованості розминки;

3. Не перевищувати межі підготовчої частини тренувального заняття у 15-20 хвилин під час виконання тестування при субмаксимальному режимі виконання вправ та ЧСС 140 ± 5 уд/хв.

Список використаних джерел:

1. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарів / за заг. ред. В.М. Сокрута. Донецьк: «Каштан», 2013. 472 с., іл.

2. Благій О.Л., Ярмак О. М. Структура та зміст технології скринінгу фізичного стану юнаків 15-17 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». К: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. Вип. 25. С. 15-20.

3. Особливості проведення підготовчої частини тренування в плаванні для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з плавання». *Метод. вказівки / Пашкевич В.В., Кайда Д.В., Шельчук Н.О.* Рівне: НУВГП, 2018. 33 с.

4. Веслування академічне: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, СНЗСП /укл. О. А. Шинкарук, Р. В. Кропта, Б. Є. Очеретько [та ін.]. К.: Респуб. НМК МУССМС, 2011. 116 с.

5. Бондаренко, І., Мінц, М., Сергієнко, Ю., Головаченко, І., Бондаренко, О., Кураса, Г. Дослідження можливостей використання 6-хвилинного веслування на ергометрі Concept-2 для оцінки рівня витривалості у студентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2020. № 1(75), – С. 41-48.

Олена Кошелева

кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент,
завідувачка кафедри теорії
і методики фізичного виховання
(Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна)

Олег Нагайченко

викладач кафедри
фізичного виховання та спорту,
(Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка», м. Дніпро, Україна)

БОКС В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ-СТУДЕНТОК

Kosheleva Olena, Nagaichenko Oleg. Boxing in the system of physical education of female students

Key words: physical education, girls, boxing

Серед багатьох проблем, які стоять нині перед нашою державою, не може не хвилювати складна, а багато в чому і критична ситуація зі станом здоров'я людей, зниженням середнього віку населення, зростанням захворюваності, що негативно впливає на трудовий і творчий потенціал суспільства і, зокрема, студентської молоді. В сучасних умовах постійні стреси, малорухливий спосіб життя призводять до значного погіршення здоров'я та фізичної підготовленості студентів [1].

Система фізичного виховання у ЗВО має бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності та інтелектуального розвитку студентів у процесі навчання, залучення їх до систематичних занять фізичними вправами та спортом, формування потреби у фізичному розвитку й удосконаленні для забезпечення високого рівня здоров'я та професійного довголіття. Між тим, численна кількість фахівців відзначають, що, незважаючи на значну увагу науковців до проблеми удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, остання залишається малоефективною [2].

Результати наукових досліджень провідних вчених України показали, що сприяти вирішенню цієї проблеми може підхід до організації різних форм занять з фізичного виховання, заснований на розподілі студентів в групи за інтересом до виду спорту [1,2]. Вчені вважають, що організація занять з фізичного виховання студентської молоді на основі самостійного вибору студентами спортивної спеціалізації є найбільш прогресивною формою. На думку науковців, саме такий підхід стимулює інтерес студентів до

конкретного виду спорту та розвитку своїх фізичних здібностей, підвищує мотивацію до занять, впливає на систематичність їх відвідування, сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню фізичної підготовленості [3].

В якості засобу розвитку фізичних якостей та формування спеціальних рухових навичок студентської молоді, на заняттях з фізичного виховання у деяких закладах вищої освіти пропонується бокс [1, 2]. Заняття боксом сприяють всебічній фізичній підготовці, для виконання боксерських рухів потрібні всі рухові якості, всі властивості рухового апарату. До того ж, бокс є досить популярним видом спорту серед студентської молоді.

В останні роки спостерігається підвищення інтересу до занять цим видом спорту не лише серед юнаків, але і з боку дівчат. Досягнення жінок-боксерів Європи, Америки та інших країн надали великий поштовх розвитку боксу серед жіночої статі - почали проводитися чемпіонати країн, Європи, світу [4].

Вдалі виступи жіночої збірної команди України на чемпіонатах світу та Європи підтверджує той факт, що поступово жіночий бокс охоплює все більше коло підлітків, дівчат, юніорок і жінок у різних регіонах України.

Поряд з чоловічою збірною жіноча збірна команда України з боксу входить до лідерів Європейського боксу. Тому, популярність жіночого боксу зростає, а за нею - і кількість дівчат, що ним займаються [4].

В той же час, аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання використання засобів боксу в системі фізичного виховання студенток ЗВО вивчено недостатньо.

Метою нашого дослідження було визначення доцільності впровадження боксу в систему фізичного виховання студенток ЗВО.

Для досягнення поставленої мети нами було проведено анкетне опитування серед студенток Дніпровського національного університету ім. О.Гончара. В ньому взяли участь 100 студенток II-III курсів, які навчаються за освітніми програмами «Економічна енергетика», «Бізнес аналітика», «Облік і оподаткування», «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність», «Фінанси, банківська справа та страхування», «Міжнародні економічні відносини». За результатами анкетування ми хотіли дізнатися, як дівчата ставляться до впровадження боксу в систему фізичного виховання.

Аналіз отриманих результатів свідчать, що переважна більшість дівчат (88%) відмітили низьку ефективність дистанційної форми організації навчального процесу з фізичного виховання та вважають доцільним змінити підхід до його викладання. 84% дівчат незадоволені станом своєї фізичної підготовленості та фізичного розвитку і зазначають, що в теперішніх умовах організації фізичного виховання в ЗВО заняття не можуть сприяти вирішенню цієї проблеми. 72% дівчат вважають, що заняття з фізичного виховання будуть більш ефективними, якщо будуть проводитись в позанавчальний час на спортивній базі ЗВО під керівництвом викладача. При цьому, на їх думку, для забезпечення достатньої ефективності занять

необхідно надавати студентам можливість обирати вид спорту для підвищення їх мотивації до регулярної рухової активності.

За результатами анкетування найбільш популярними видами спорту серед студенток є: плавання (цей вид спорту обрали 56% дівчат); єдиноборства (52 %); спортивні ігри (44%); оздоровчі види гімнастики (36%).

Серед різних видів єдиноборств 48% дівчат обрали заняття боксом, ще 36% відмітили, що хотіли б щонайменш засвоїти декілька технічних елементів боксу для того, щоб відчувати себе більш впевненими у своїх силах. Більшість дівчат вказали, що інтерес до занять єдиноборствами та, зокрема, боксом в них значно зріс з початком російської агресії. Вони відчули потребу у підвищенні рівня своїх фізичних можливостей, оволодінні прийомами самозахисту.

Таким чином, доцільність впровадження боксу в систему фізичного виховання студенток ЗВО обумовлюється його позитивним впливом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей. Це дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молодої людини. Заняття боксом виховують сміливість, мужність, виробляють швидкість реакції, здатність швидко і холоднокрівно орієнтуватися в складних життєвих обставинах, що є особливо актуальним на теперішній час.

Список використаних джерел:

1. Знак В., Майстренко, Є. Використання елементів боксу та таеквондо у фізичному вихованні студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 78–82. <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249446>
2. Чоботько І.І., Ластовкін В.А., Счастливець В.І Використання елементів кикбоксінгу в спеціальній підготовці правоохоронця. Методичні рекомендації. ДДУВС, 2022. 42 с.
3. Лойко О., Афонін В., Фіщук І. Мотивація курсантів-жінок до занять боксом. *Scientific Collection «InterConf+»*, 2023. (30(143), 527–534. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.02.2023.054>.
4. Молочко А.С. Особливості становлення та актуальні проблеми розвитку жіночого боксу в сучасних умовах міжнародного спортивного руху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (1(129), 71-77. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1\(129\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.1(129).14)

Олена Кошелева

кандидат наук з фізичного

виховання та спорту, доцент

завідувачка кафедри теорії

і методики фізичного виховання,

(Придніпровська державна академія

фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна)

Олександра Пісарькова

викладач кафедри фізичного виховання та спорту,

(Національний технічний університет

«Дніпровська політехніка», (м. Дніпро, Україна)

ЧЕРЛІДІНГ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ЗВО

Olena Kosheleva , Alexandra Pisarkova. Cheerleading as a means of improving the psychophysical condition of female students of higher education institutions

Key words: psychophysical condition, cheerleading, students.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що на теперішній час спостерігається низька мотивація здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, що призводить до зниження рухової активності студентської молоді, їх фізичної підготовленості та роботоздатності, погіршення стану фізичного та психічного здоров'я. На думку вчених, розв'язанню окресленої проблеми може сприяти запровадження в систему навчальних та позанавчальних форм занять з фізичного виховання популярних серед молоді фітнес-технологій, зокрема, черлідінгу – різновиду спортивних танців, що поєднує елементи аеробіки, гімнастики, хореографії, танцювального шоу [1,2,5].

Як зазначають фахівці, сучасне життя характеризується особливим темпом, специфічним характером протікання процесів життєдіяльності, інтенсивністю їх розвитку. Це пред'являє до здобувачів вищої освіти особливі вимоги: суспільству потрібен кваліфікований спеціаліст, який має високий рівень фізичної та розумової роботоздатності, стійкості до стресових ситуацій, здатний ефективно виконувати завдання професійної діяльності, бути конкурентоспроможним в умовах сучасного ринку праці. Тим часом, як свідчить велика кількість наукових досліджень [1,4], за останні роки спостерігається істотне погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. Вчені зазначають, що більшість студентів закладів вищої освіти мають відхилення в стані здоров'я, низький рівень фізичної підготовленості вже на момент вступу, а за роки навчання у ЗВО спостерігається погіршення показників їх фізичного стану. Більшість дослідників [2,3,5] пов'язують це не лише з несприятливими соціально-

економічними умовами життя і екологією, але і з недостатньою ефективністю діючої в ЗВО системи фізичного виховання, що вимагає активного пошуку нових засобів, методів та форм її вдосконалення. Недостатню ефективність фізичного виховання в ЗВО фахівці [3,5] пов'язують з низьким рівнем мотивації студентів до занять. Одним із шляхів формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичними вправами, на думку вчених [1,4], є впровадження в систему фізичного виховання сучасних видів рухової активності, що користуються популярністю серед студентської молоді. Одним із таких видів рухової активності є черлідінг. Цей молодий вид рухової активності поєднує в собі гімнастику, акробатику, аеробіку, танець і здатний увібрати в себе рухи не тільки перерахованих вище видів рухової активності, а й елементи балету, пантоміми, бойових мистецтв, мюзиклу [2].

Популярність черлідінгу останнім часом швидко зростає. Фахівці зазначають, що в процесі занять ним формуються життєво важливі рухові вміння і навички (прикладні та спортивні), набуваються спеціальні знання, виховуються моральні та волевові якості [1,3]. Черлідінг вчить дотримуватися правил естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла, виховує смак, музичність. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів з музикою, сприяє розвитку координації рухів, ритмічності, емоційності, вдосконалення рухових якостей [2]. Крім того, завдяки достатньо високій інтенсивності навантажень, черлідінг пред'являє значні вимоги до серцево-судинної і дихальної систем організму, сприяючи підвищенню їх функціональних можливостей.

Складність структури технічних дій у черлідінгу обумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг відносно незалежних між собою рухів. Це сприяє розвитку короткочасної та довгострокової пам'яті, тих, хто займається; стійкості, концентрації та розподілу уваги; таких якостей, як: старанність, ясність і повнота зорових уявлень, точність відтворення рухів, швидкість реагування, швидкість мислення, кмітливність, самокритичність, наполегливість. Перераховані вище особливості черлідінгу обумовлюють доцільність його використання в якості засобу професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів тих спеціальностей, в яких вказані якості є професійно значущими [1,2].

В роботі Джуган Л.М. [4] підкреслюється, що використання черлідінгу як засобу фізичного виховання дозволяє сформувати не лише основи акробатичної, гімнастичної, танцювальної підготовки і командні рухи - спільність інтересів і цілей учасників групи сприяє міжособистісному об'єднанню й згуртуванню колективу. Кожен учасник групи виконує в ній певну роль, яка являє собою індивідуально окреслене коло функцій, що реалізуються в певному спортивному контексті. У межах функцій, що виконуються в команді, кожен учасник несе відповідальність за досягнення спільних цілей. Як результат - створюється середовище, що забезпечує

формування особистісно і соціально значущих якостей студентів, які можуть бути перенесені за межі групових стосунків у сферу виробничих і побутових відносин.

У роботі Бейгул І.О., О.М. Шишкіної, С.В. Козуб [3] зазначається, що впровадження засобів черлідінгу у навчальний процес виконує здоров'язберігаючу роль та формує позитивне відношення до фізичного виховання студентів. Авторами доведено позитивний вплив засобів черлідінгу на психофізичний стан студентів Кам'янського фахового коледжу харчових технологій та підприємництва ДДТУ.

Результати дослідження Антіпової Ж.І., Борсукової Т.О. [1,2] свідчать про високу ефективність використання засобів черлідінгу в системі фізичного виховання здобувачів юридичної академії. Дослідники стверджують, що впровадження їх в систему навчальних занять з фізичного виховання сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, роботоздатності та функціональних можливостей організму здобувачів; формуванню в них усвідомленої мотивації до занять, розвитку творчої активності; прискорює адаптацію першокурсників до умов навчання у закладі вищої освіти; підвищує ступінь готовності студентів до майбутньої професійної діяльності.

Дані, отримані в ході дослідження Кошелевої О., Танасової К., Степанової І. Ковтун А. [5] свідчать про доцільність застосування засобів черлідінгу в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти, доводять їх позитивний вплив на показники фізичного та психоемоційного стану.

Список використаних джерел:

1. Антіпова Ж.І. Барсукова Т. О. Черлідінг як засіб фізичного виховання та збереження здоров'я студентів закладів вищої освіти. *Журнал з пед. наук.* Дрогобич. 2021. С. 188–195.
2. Антіпова Ж.І. Черлідінг як інноваційний засіб фізичної підготовки здобувачів юридичної освіти. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 20–25.
3. Бейгул І.О., Шишкіна О.М. Козуб С.В. Вплив занять черлідінгом на психофізичний стан студенток. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2021. 1(129). С.7-10.
4. Джуган Л.М. Черлідінг як мотивація студентів до занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. *Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі.* Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. С.12-15.
5. Кошелева О., Танасова К., Степанова І., Ковтун А. Особливості впливу занять черлідінгом на фізичний та психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2023. №1. С.47-57. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-1-047>

Андріан Остапов
старший викладач кафедри
фізичної культури та спорту,
Юрій Лупай
магістрант групи 501вФС,
(Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка, м. Полтава, Україна)

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КОМАНДИ ГАНДБОЛІСТОК У ЗАХИСТІ

Yurii Lupai. Andrian Ostapov. Effectiveness of technical and tactical actions of the handball team in defense.

Key words: Handball, women handball team, competitive activity, efficiency, defensive actions

Підготовка гандболісток команд студентської молоді має свої специфічні особливості: Пріоритетність складає навчальна діяльність; різний рівень підготовленості гандболісток; часта зміна контингенту команд, які беруть участь у змаганнях внутрішньо університетського рівня (збірних команд факультетів) та серед збірних команд закладів вищої освіти.

Розвиток та вдосконалення тактичних дій у групах в захисті, то є одним із пріоритетних напрямків тактичної підготовки команди. Адже ефективність взаємодії у групах захисту визначає переможний результат гри під час змагальної діяльності. Вміло організовані дії у захисті не тільки закріплює успіх у нападі, але й впливає на подальший розвиток та хід гри в цілому.

Позитивний результат у захисних діях гравчинь залежать від рівня фізичної підготовленості кожної із них, у змозі швидко оцінювати переміщення суперниць та прогнозувати подальший розвиток атакуючи дій суперниць з метою організації активної протидії у захисті.

Практично можна виділити можна виділити такі завдання, які мають вирішувати гравчині під час захисту – це:

1. Системно та систематично руйнувати атакуючі дії суперниць.
2. Зривати або випереджати дії суперниць під час атакуючих дій індивідуально чи у групах.
3. Порушувати комбінаторні дії та тактичні ходи суперниць.
4. Своєчасно та результативно блокувати кидки по воротах.
5. Перехоплювати м'яч та переходити до стрімкої контратаки.

Встановлення структури та визначення ефективності групових та командних тактичних дій у захисті стало метою нашого дослідження. Під час якого використані наступні методи: аналіз науково-методичних джерел, педагогічне спостереження та математичний аналіз результатів.

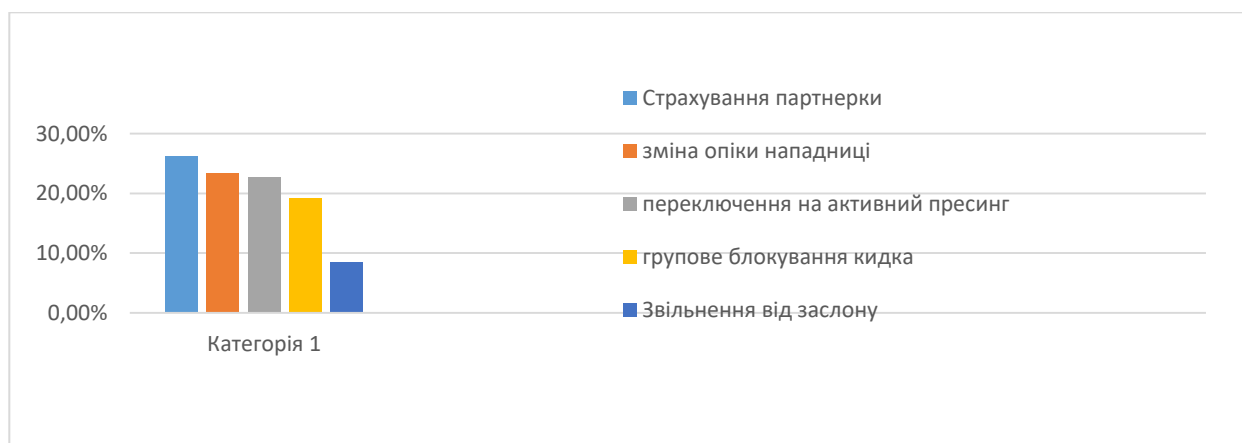
За результатами спостереження за діями гравчинь під час матчу було

виконано 141 техніко-тактичну дію у захисті. Із них «страхування партнерки» - 37 разів; «зміна опіки нападниці» - 33 рази; «переключення на активний пресинг» - 32 рази; «групове блокування кидка» - 27 разів; «звільнення від заслону» - 12 разів.

Кількість техніко-тактичних дій у захисті під час проведення контрольної гри

ГРА	страхування партнерки	зміна опіки нападниці	переключення на активний пресинг	групове блокування кидка	звільнення від заслону
1	37	33	32	27	12

Процентне співвідношення техніко-тактичних дій у захисті під час проведення контрольної гри виражене у процентах



Отже, частіше всього гравчині використовували у грі під час захисту таку групову дію як страхування партнерки – 26,24%; зміна опіки нападниці застосовувалась – 23,40%; переключення на активний пресинг – 22,69%; групове блокування кидка – 19,14%; звільнення від заслону – 8,51%.

Встановивши кількісні та якісні показники за результатами дослідження під час контрольної гри, ми визначили їх ефективність, яка виражена у таблиці 2:

гра	страхування партнерки	зміна опіки нападниці	переключення на активний пресинг	групове блокування кидка	звільнення від заслону
1	47,42%	42,79%	41,54%	36,78%	11,24%

Висновок. Визначені нами показники техніко-тактичних дій гравчинями у захисті вказують на оптимізацію тренувального процесу з метою підвищити увагу на вдосконалення групових тактичних дій у захисті,

більше застосовувати у навчально-тренувальному процесі комплексів направлених на вдосконалення тактичних дій у захисті, а саме: звільнення від заслону, групове блокування, переключення на активний пресинг.

Список використаних джерел:

1. Дорошенко Е.Ю. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, вирішення: монографія/ Е.Ю. Дорошенко, Д.Г. Сердюк, О.О. Мітова. Запоріжжя: ООО ЛІПС ЛТД 2016. 312 с.

2. Дядечко І.Е. Оптимізація тренувального процесу в гандболі з урахуванням специфічних особливостей жіночого організму: монографія / І.Є. Дядечко, Р.В. Клопов, Е.Ю. Доршенко. Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. 232 с.

3. Циганок В.І. Диференціація показників результативності техніко-тактичних дій кваліфікованих гандболістів у змагальному процесі / В.І. Циганок, О.М. Соловей // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Вип. 8 (128) С. 190-194

Алтай Абдуллаєв

*старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту,
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького*

Олексій Нестеров

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Таврійський державний агротехнологічний
університет імені Дмитра Моторного*

Інесса Ребар

*старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спорту,
Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
(Запоріжжя, Україна)*

**ЗАСОБИ УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ
ЗДІБНОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ
ПРОЦЕСІ ЮНИХ БОРЦІВ**

Altai Abdullaev, Oleksii Nesterov, Inessa Rebar. Means of improving high-speed and power abilities in the educational and training process of young wrestlers.

Key words: speed and power abilities, physical training, young wrestlers, sports training.

Спортивні єдиноборства характеризуються значним об'ємом навантажень, що виконуються в складних варіативних ситуаціях, що висуває високі вимоги до швидкості рухової реакції, здатності борця миттєво ухвалювати оптимальні рішення та виконувати ефективні техніко-тактичні дії з максимально можливою

швидкістю.

Фізична підготовка є основою спортивного тренування. Неможливо досягти високих спортивних результатів навіть за хорошої техніко-тактичної підготовки, якщо недостатньо розвинені такі фізичні якості, як сила і швидкість, витривалість і гнучкість, спритність [3].

Під час змагальної сутички, зберігаючи високу активність протягом усього часу і протидіючи силовому опору супротивника, борець повинен вміти ефективно виконувати різні техніко-тактичні елементи під час настання наростаючої втоми. Тому під час організації та проведення тренувального процесу тренер повинен постійно вдосконалювати швидкісно-силові здібності борця, які необхідні для створення функціональної підготовки, що дає змогу спортсменові оволодіти надійними й ефективними прийомами і тактикою боротьби.

Прояв швидкісно-силових здібностей характеризується напруженням скелетних м'язів у непаралельному режимі роботи, де ця робота повинна проявлятися великою потужністю рухових дій, яка здійснюється на високій швидкості, не досягаючи максимально можливих значень. Ці вправи, поряд зі швидкістю руху, мають виконуватися з виразно високою м'язовою силою (наприклад, металльні вправи, стрибкові вправи тощо). Особливістю цих вправ є прояв максимальної швидкісної складової за використання меншого зовнішнього опору або ваги, яку доводиться долати.

Удосконалення швидкісно-силових якостей у єдиноборців, зокрема вибухової сили, є одним з основних завдань у підготовці спортивного резерву. Таким чином, для ефективних атаквальних і контратакувальних дій борець повинен мати високий ступінь розвитку вибухової сили.

У спортивному тренуванні застосовується величезна різноманітність різних методик і прийомів, спрямованих на підвищення швидкісно-силових здібностей єдиноборців. Найбільш ефективним і важливим принципом спортивного тренування, спрямованим на розвиток вибухової сили в тренувальному процесі, є принцип систематичності, тобто проведення занять 2-3 рази на тиждень. Частіше не рекомендується проводити такі заняття, оскільки це навантаження може призвести до сильного стомлення нервової системи і, відповідно, пошкодження функцій опорно-рухового апарату [2].

Навантаження має бути дозоване таким чином, щоб під час виконання цієї роботи швидкість виконання вправ із часом не зменшувалася. У боротьбі під час роботи зі штангою юні спортсмени можуть виконувати ривок штанги, тим самим проводячи імітацію окремих кидків, які виконуються з різних положень (партеру, стійки). Ця вправа дає змогу борцю розвинути здатність віддавати більше сили за короткий час.

У теорії та методиці фізичної культури класифікація вправ, заснована на анатомічних особливостях, містить у собі: вправи для нижніх кінцівок; вправи для тіла; вправи для верхніх кінцівок [1].

Швидкісно-силові вправи для нижніх кінцівок представлені

стрибковими вправами, бігом, підйомом обтяжень і присіданнями.

Ці засоби фізичного виховання універсальні і можуть бути використані практично у всіх видах спорту для підвищення швидкісно-силових якостей.

У методиці фізичного виховання використовується величезна різноманітність різних видів бігу, що розвивають швидкісні та силові якості:

- біг вгору по сходах (через одну, дві або на кожній сходинці);
- човниковий біг;
- біг у гору (зі збільшенням кута нахилу збільшується зусилля, яке необхідно докласти);
- буксирувальні вантажі на тросі;
- біг по сходах із партнером на спині;
- естафети з найшвидшим набором швидкості.

Стрибкові вправи є одним із найбільш часто використовуваних засобів фізичної культури для підвищення вибухової сили спортсменів.

Можна виділити такі види стрибкових вправ:

- стрибки через предмети (гімнастичні лавки, бар'єри, набивні м'ячі);
- стрибки з різних вихідних положень (з повного присідання, на двох і одній нозі з різними варіаціями, з рухом по прямій і на місці);
- стрибки зі скакалкою з максимально можливими стрибками, з необхідністю виконання двох-трьох поворотів скакалки після одного стрибка;
- стрибки вгору по сходах на одній нозі та на двох ногах (стрибки через сходинку або на кожен сходинку);
- стрибки на тумбу;
- стрибки з обтяженнями (наприклад, гирями або гантелями в руках) або з опором партнера.

У вправах, що сприяють розвитку вибухової сили нижніх кінцівок єдиноборців, доцільно використовувати обтяження партнера або спортивний снаряд «штанга». Зі спортивним снарядом «штанга» виконуються вправи в присіданні, використовуючи різну амплітуду: глибокий присід, напівприсід та ін., а також однією з ефективних вправ вибухового характеру може бути присідання з невеликою вагою штанги з подальшим вистрибуванням. Також ефективною вправою розвитку вибухової сили єдиноборців є вправи з партнером (з положення «партер» відрив партнера з подальшим підйомом і виконанням кидка та ін.).

До основних вправ швидкісно-силової спрямованості, що впливають на м'язи тулуба, відносяться вправи, що виконуються з максимально можливою зміною положень, обтяження яких зазвичай представлені власною вагою спортсменів [4].

До числа найбільш ефективних вправ цієї групи належать:

- упор присівши, упор лежачи-упор присівши, стрибок вгору, руки вгору;
- лежачи на спині, руки вздовж тіла, одночасно піднімаючи руки і

ноги;

– з вихідного положення стоячи, згинаючи тулуб у різні боки, використовуючи обтяження;

– згинання і розгинання тулуба в положенні лежачи на гімнастичному козлі;

– тяга штанги з дозованою вагою;

– жим штанги з положення лежачи.

Основними вправами, що сприяють удосконаленню швидкісно-силової спрямованості м'язів верхніх кінцівок єдиноборців, є:

– кидання набивного м'яча, гранати з різних положень;

– стійки в упорі, згинання і розгинання рук в упорі;

– підтягування на перекладині;

– вправи, пов'язані з ривком і поштовхом грифа;

– з положення стоячи, згинаючи і розгинаючи руки від грудей з обтяженням.

Таким чином, раціональне планування і застосування засобів удосконалення швидкісно-силових здібностей юних спортсменів у навчально-тренувальному процесі стимулюють рухову активність, сприяють удосконаленню швидкісно-силових якостей, функціональних можливостей, підвищують щільність занять і фізичну підготовленість юних спортсменів, необхідну для досягнення високих спортивних результатів в обраному виді спорту.

Список використаних джерел:

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, перероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с

2. Абдуллаєв А., Ребар І., Нестеров О. Методика викладання спортивного тренування на прикладі вільної боротьби. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 27. С. 363-365.

3. Філіна В. А., Кафтанова Т. В. Швидкісно-силова підготовка дзюдоїстів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві*: збірник наукових праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2023. С. 98-101.

4. Chobotko, M., Chobotko, I., Schastlyvets, V., & Rozhechenko, V. Acrobatics as the main component in the training of judo athletes. *Scientific Collection «InterConf»*, 2023. (154).

Наталія Бойченко

*к.фіз.вих, доцент, доцент кафедри єдиноборств,
Харківська державна академія фізичної культури
(м. Харків, Україна)*

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНОК В САМБО ВАГОВОЇ КАТЕГОРІЇ ДО 50 КГ

Boychenko Natalya. Analysis of indicators of competitive activity of sportswomen in sambo of weight category up to 50 kg

Keywords: female athletes, sambo, competitive activity, performance, up to 50 kg

Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в різних видах боротьби привертає увагу багатьох дослідників. Більш детально цей напрям досліджено у вільній боротьбі [4] та дзюдо [1]. Актуальним є дослідження змагальних показників по різних ваговим категоріям для виявлення особливостей відповідних спортсменок [1]. Такий аналіз допомагає зрозуміти характеристики та особливості розвитку самбо серед жіночої аудиторії в різних вагових категоріях. Різні вагові категорії можуть вимагати різних тактичних підходів до змагань, застосування різних стилей ведення сутички, певних технічних дій. Сучасні дослідження в самбо спрямовані на вивчення складу і структури змагальної діяльності спортсменок високої кваліфікації [2] та впровадження рідкісних прийомів в систему багаторічної підготовки спортсменок-самбісток [3].

Результати дослідження. Було проаналізовано 17 сутичок самбісток вагової категорії до 50 кг під час чемпіонату світу 2023 р. (м. Єреван, Вірменія). Часовий та якісний аналіз сутичок самбісток показав (рис. 1), що із 17 сутичок 10 закінчились у відведений час (5 хвилин), 2 сутички на 1-й хвилині (перемоги за здачею суперника), 3 сутички на 2-й хвилині (2 перемоги по балам та одна здача суперниці), 2 сутички на 3-й хвилині (перемога по балам та за здачею суперниці). Таким чином, 58 % сутичок закінчились у відведений час, 42 % достроково.



Рис. 1. Часовий та якісний аналіз сутичок самбісток вагової категорії до 50 кг

Таким чином, більшість сутичок у самбісток завершується у відведений час ніж достроково, що можна пояснити особливостями правил змагань, для досягнення перемоги в сутичці різниця в балах між суперниками повинна дорівнювати 8.

Аналіз кількості та характеру зауважень дозволив виявити, що їх більшість самбісткам дається за пасивне ведення боротьби – 88 %, та за вихід із робочої зони – 12 %, також спортсменкам було нараховано бали за пасивність суперника (до 50 кг – 6 балів; 54 кг – 5 балів; 59 кг – 7 балів) (табл. 1).

Таблиця 1

Характер отриманих зауважень в сутичках самбісток вагової категорії до 50 кг

	Кількість	%
За пасивність	15	88
Вихід за межі робочої зони	2	12
За заборонений захват	-	-
Всього	17	-
Бали за пасивність суперниці	6	-

Пасивність та відсутність активних дій в атаці можна пояснити як обережністю спортсменок під час ведення боротьби, так і не здатністю вести відповідні дії в зв'язку з настанням втоми.

Аналіз показників змагальної діяльності самбісток вагової категорії до 50 кг представлено в таблиці 2. Спортсменки виконали 106 технічних дій в стойці. Найчастіше самбістки в сутичці виконували кидок через спину з колін (47 % від загальної кількості технічних дій в стойці), прохід в ноги (12 %), з упором стопи в живіт (7,5 %), передня підніжка (7,5 %), вихват 1-ї ноги (7 %). Великий відсоток застосування цих кидків пояснюється тим, що вони входять до комбінаційної техніки. Але є кидки, які застосовувались меншу кількість разів та мали високу ефективність. Так наприклад, боковий переверт має ефективність – 50 %. Ефективність можна пояснити тим, що цей кидок застосовувався в контратаці спортсменки.

Таблиця 2

Показники змагальної діяльності в стойці самбісток
вагової категорії до 50 кг

т/д	Кількість спроб	% від загальної кількості т/д	Ефективність, %
Через спину з колін	51	47	22
Через спину	3	3	33
З упором гомілки в стегно	4	4	25
З упором стопи в живіт	8	7,5	-
Вихват 1-ї ноги	7	7	-
Боковий переверт	2	2	50
Підхват під одну ногу	3	3	-
Зачеп зсередини під р/н	5	5	20
Прохід в ноги	13	12	31
Передня підніжка	8	7,5	25
Підсікання зсередини під о/н	1	1	-
Підсікання зоні під р/н	1	1	-
Всього	106	100	-

Примітка: т/д – технічні дії; р/н – різнойменна нога; о/н – однойменна нога.

Також, було виявлено, що спортсменки використовують ефективну комбінаційну техніку і контратаки як в положенні стойка (боковий переверт), так і партері, лежачи (утримання збоку, зверху). Встановлено, що підсікання в основному застосовуються як підготовча дія, кидок підхват під одну ногу переважно в контратаці самбісток.

Висновки. Таким чином, змагальні сутички самбісток вагової категорії до 50 кг переважно відбуваються в основний час в положенні стойка із застосуванням кидку через спину з колін, проходу в ноги, з упором стопи в живіт, передня підніжка. Спортсменки використовують ефективну комбінаційну техніку і контратаки як в положенні стойка (боковий переверт), так і партері, лежачи (утримання збоку, зверху).

Список використаних джерел:

1. Бойченко Н.В., Чертов І.І., Пирог Ю.А., Алексєєв А.Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. *Єдиноборства*, 2020, С. 4-12. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-3.01>
2. Ковальов І.М., Ільченко С.С., Замрозевич-Шадріна С.Р., Дяченко А.А., Людовик Т.В., Антонюк А.Е. Аналіз техніко-тактичної підготовленості спортсменок

високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо за підсумками «ЧС-2021». *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2(146), 2022, С. 63-69. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).14)

3. Солодка О.В., Кусовська О.С., Вороний В.О., Махінко М.П., Ставрїнов М.Г., Мамотько П.М. (2023). Впровадження рідкісних прийомів в систему багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 6(166), 2023, С. 151-158. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).33](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).33)

4. Тропін Ю.М., Голоха В.Л., Романенко В.В., Шандригось В.І., Ференчук Б.М. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. *Єдиноборства*, 4(26), 2020, С. 75-87. <https://doi.org/10.15391/ed.2022-4.08>

Юлія Лазурко

магістр фізичної культури і спорту,

Львівський національний університет імені Івана Франка

(м. Львів, Україна)

ПРЕДИКТОРИ ЗМІН СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Lazurko Yuliia. Predictors of Changes in the System of Woman training in Martial Arts.

Key words: martial arts, woman in martial arts, gender problems in martial arts, woman challenges, training system

Вступ. В останні роки жінки зайняли міцне місце в міжнародному спортивному русі, вони активно беруть участь у змаганнях найвищого рангу, їх престиж на міжнародній спортивній арені постійно зростає. Рівень жіночих рекордів безперервно підвищується [1].

Проблеми, з якими стикаються жінки у спорті, є важливою темою для обговорення в сучасному світі. Незважаючи на значний прогрес у забезпеченні гендерної рівності, жінки досі стикаються з численними викликами у спортивній сфері.

Одна з головних проблем, яка залишається в жіночому спорті, – величезна фінансова прірва [2]. Йдеться передусім про більш комерційні види спорту та можливість заробляти на своєму імені коштом рекламних контрактів і просування власного бренду. Дискусії навколо різниці в зарплатах і гонорарах постійно точаться в популярних командних видах спорту, зокрема футболі й баскетболі, а також у професійному боксі. Жіночі спортивні команди та програми часто отримують менше фінансування порівняно з чоловічими. Це може впливати на їх доступ до обладнання, тренерів та можливостей для розвитку.

Мета: охарактеризувати визначальні чинники впливу на зміни системи підготовки жінок у спортивних єдиноборствах.

Результати. Жіночі спортивні події часто не мають такого ж рівня визнання та медійного покриття, як чоловічі. Це може призвести до меншої популярності жіночих спортсменок та меншої можливості отримання спонсорських угод та рекламних контрактів. Багато роботи потрібно зробити для привернення уваги медіа до проблеми. За даними ЮНЕСКО, лише 4 % спортивних матеріалів у ЗМІ присвячено жінкам. І навіть ця мізерна кількість часто фокусується не на спортивних досягненнях, а на обговоренні зовнішності й стосунків атлеток, рясніє мовою стереотипів і об'єктивації. Жінки з'являються в ролі експерток у медіа тільки у 20 % випадків, а 90 % спортивних журналістів/-ок і ведучих – чоловіки [3].

Жінки часто стикаються зі стереотипами про те, якою має бути "жіноча" поведінка у спорті. Наприклад, вони можуть стикатися з критикою за недостатню "жіночість" або за вигляд, що не відповідає стандартам краси [6].

У спортивних організаціях часто відсутня рівність у можливостях для жінок отримати керівні посади або розвиватися як тренери. Це може бути наслідком культурних чи системних обмежень. Деякі спортивні практики та недоліки у структурах спортивних організацій можуть призводити до серйозних проблем здоров'я та безпеки для жінок, включаючи недостатню медичну підтримку та зловживання владою [1].

Жінки в єдиноборствах стикаються з унікальними викликами і проблемами, які можуть бути відмінні від інших спортивних дисциплін. Єдиноборства, зокрема бойові мистецтва, довгий час вважалися переважно чоловічими доменами. Це може створювати перешкоди для жінок, які відчувають соціальний тиск або несприйняття в цій області.

На даний час жінки на рівні з чоловіками займаються різними видами єдиноборств, змагаються на чемпіонатах, проводять професійні поєдинки. Але й, на жаль, дотепер існує безліч упереджень і соціальних вимог до жінок. Досі жінки у всьому світі стикаються з такими наративами, як "Ти б'єшся, як дівчинка", "Можеш відтискатися, по-дівчачому.", "Ти впевнена, що достатньо сильна? Ми можемо знайти для тебе меншу дошку". Ці коментарі не є чимось новим для більшості жінок-єдиноборців. Навіть якщо вони не мають прямого наміру принижувати гідність, вони все одно відроджують упереджені уявлення про те, що жінки в бойових мистецтвах не такі сильні, швидкі чи вправні, як їхні колеги-чоловіки [4].

У деяких географічних областях або культурних середовищах жінки можуть мати обмежений доступ до занять з тренером, обладнання та можливостей для розвитку в них.

У багатьох єдиноборствах вага грає важливу роль. У жінок можуть виникати специфічні проблеми з управлінням вагою, які можуть впливати на їхнє здоров'я та ефективність у бою. Окрім того, підхід до схуднення, згону ваги розглядається часто на прикладі чоловіків. І усі практики та напрацювання у цій сфері застосовуються на жінках, так само, як на

чоловіках, хоча існують об'єктивні причини, чому жінки повинні виконувати різні навантаження, працювати зі згоном ваги по-іншому, ніж чоловіки [1].

Хоча ще донедавна вважалося, що жінки мають тренуватися так само, як і чоловіки. Проте це уже доведена величезна помилка. Жіноче тіло відрізняється від чоловічого і потребує специфічних тренувань для досягнення оптимальних результатів [7].

Загальні основи спортивного тренування єдині для всіх спортсменів, але слід пам'ятати про особливості жіночого організму і про фізичні можливості жінок, що займаються спортом. Відомо, що середні показники фізичного розвитку і функціональних можливостей жінок нижче, ніж у чоловіків. Існують деякі основні анатомічні відмінності між чоловіками та жінками, які означають, що вони повинні тренуватися по-різному.

Не менш важливим є те, що жінки мають інші харчові потреби, ніж чоловіки. Жінкам потрібно більше заліза, кальцію та фолієвої кислоти, і вони мають вищий ризик розвитку остеопорозу. Це означає, що жінкам потрібно бути обережними при виборі програми або підходу до тренувань.

Вони повинні переконатися, що отримують достатню кількість поживних речовин, використовують відповідні методи тренувань і не перетреновуються. Вживання достатньої кількості здорових жирів, білків і вуглеводів для жіночого організму є важливим для оптимального здоров'я.

У спортивному тренуванні жінок (при підборі фізичних вправ та встановленні дозування) важливо враховувати циклічний характер процесів, що відбуваються у статевій сфері. У спортсменок, які продовжують тренуватися в період менструацій, зазвичай немає морфологічних та функціональних відхилень від норми, а їх участь у змаганнях у передменструальній і менструальній фазах циклу робить спортивні успіхи звичайними або нерідко рекордними [5].

Незважаючи на ці виклики, жінки все більше виявляють інтерес до єдиноборств і демонструють вражаючі досягнення у цій галузі. Розвиток жіночих лідерів, сприяння більш широкому визнанню та підтримці, а також забезпечення безпеки та дієвого тренування – це ключові чинники для покращення умов для жінок у єдиноборствах.

Висновки. Вирішення гендерних проблем вимагає комплексного підходу, що включає у себе активну роль спортивних організацій, урядових установ, громадських організацій та індивідуальних дій. Розбудова культури гендерної рівності, збільшення фінансової підтримки для жіночих спортивних програм та команд, розвиток жіночих лідерських кадрів та забезпечення безпеки та добробуту жінок у спорті – це лише деякі із шляхів досягнення більшої рівності в цій сфері.

Список використаної літератури:

1. The Unspoken Challenges of Women in Martial Arts/Aspen Deslongchamps.2021.
2. Скрипченко І.Т., Почтовий М.М., Рожеченко В.М. Система фінансового заохочення спортсменів в олімпійському спорті у різних країнах. *Актуальні проблеми*

розвитку службово-прикладних, традиційних та східних единоборств: зб. наук. пр. за матеріалами XV Міжнар.наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, професора Бізіна Віктора Петровича (м. Харків, 30 листоп. 2021 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Харків, 2021. С.132-136

3. Women Make the News 2018.UNESCO.2018. [Internet source]. – access: URL: <https://webarchive.unesco.org>.

4. Макаревська К. Хто їм заважає? Перешкоди для жінок у спорті та сміливиці, які їх долають. *Гендер в деталях*. 2023.

5. Basaraba E. Why Women Should Not Train Like Men. 2023. [Internet source]. – access: URL: <https://www.fitnello.com>

6. Skrypchenko I. T., Bjelica B., Aksović N. Bullying in modern sports environment: understanding and prevention. *Physical Culture in University Education: World Practice and Modern Trends: a collection of materials from the International Scientific and Practical Conference (Dnipro, April 13, 2023)*. ДДУВС, 2023. С. 69-72

7. Singh, R. M., Skrypchenko, I., Kamo, H., Shopulatov, A., Ahmedov, F., & Hofmeister, M. (2023). Fear of failure and anxiety in kurash athletes: gender and age differences. *Health, sport, rehabilitation*, 9(4), 46-56.

Олександр Косяк

викладач кафедри фізичної культури та спорту,

Юрій Шавиро

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту,

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна)*

МІЗОГІНІЯ ТА ПРОФЕСІОНАЛІЗМ ЖІНОК В ЄДИНОБОРСТВАХ

Kosiak Oleksandr, Shavyro Yuriy. Misogyny and women's professionalism in martial arts.

Key words: misogyny, martial arts, gender equality

Мізогінія, або ворожнеча до жінок, може проявлятися і в единоборствах, хоча це може бути менш очевидно через фізичну природу цих видів спорту.

Ось деякі аспекти, які можуть включати мізогінію в единоборствах:

1. Жінки у единоборствах можуть стикатися з підвищеними очікуваннями та стереотипами про те, якими вони повинні бути. Наприклад, поширюється думка, що жінка не може бути настільки сильною або витривалою, як чоловік.

2. У деяких випадках жінки в единоборствах можуть стикатися з сексуалізацією або об'єктифікацією свого тіла, яка може впливати на їхню самооцінку та відносини з оточуючими.

3. Існують ситуації, коли жінки зіштовхуються з нерівними умовами в

конкуренції через більш обмежені можливості для тренування, меншу підтримку чи визнання у спортивному середовищі.

4. Жінки у єдиноборствах можуть стикатися зі зневажливими коментарями або критикою, яка базується на їхній статі, замість їхніх спортивних здібностей та досягнень.

5. Деякі жінки недооцінені в спортивному середовищі через свою стать, що може призвести до відмови від визнання їхніх досягнень та зусиль.

Жіночі єдиноборства мають свої особливості, які варто враховувати. У деяких видах, таких як тхеквондо, дзюдо або бразильське джиу-джитсу, існують різні технічні аспекти, що дозволяють жінкам ефективно використовувати свої фізичні можливості.

Важливою особливістю єдиноборств є вагові категорії, що дозволяють забезпечити рівні умови для учасниць. Це допомагає уникнути ситуацій, коли жінки борються з фізично сильнішими суперницями і стимулює здорове змагання. Також жінки використовують різні стратегії та підходи, щоб компенсувати фізичні відмінності. Наприклад, вони можуть використовувати більш гнучкі та технічні методи боротьби та розвивати стратегії, спрямовані на використання переваги в техніці та швидкості.

Успіх залежить від психологічної підготовки спортсменок. Важливою є впевненість у власних здібностях, зосередженість та вміння працювати в команді та з тренером.

Загалом, жіночі єдиноборства відрізняються від чоловічих за рядом аспектів, але вони надають можливість розвиватися фізично, психологічно та спортивно, сприяючи рівній участі в спортивних змаганнях [2].

Боротьба з мізогінією в єдиноборствах важлива для створення сприятливого та справедливого середовища для жінок-спортсменок. Це включає усвідомлення та боротьбу зі стереотипами, підтримку та визнання жіночих команд і спортсменок, а також забезпечення рівних умов для участі та конкуренції.

У світі єдиноборств жінки займають значну роль, і їхня участь стає все більш важливою та визнаною. Вони проявляють високий рівень професіоналізму, витривалості та сили, виконуючи складні техніки та борючись на змаганнях.

Ось деякі ключові аспекти їх участі:

- досягають вражаючих результатів на міжнародній арені. Здобувають медалі на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та інших престижних турнірах.

- жінки-єдиноборці проходять через важку тренувальну програму та демонструють високий рівень техніки, фізичної підготовки та стратегічного мислення під час змагань.

- в більшості єдиноборств існують вагові категорії, що забезпечують рівні умови для учасниць. Це дозволяє змагатися зі спортсменками, які мають приблизно однакові фізичні параметри.

- завдяки зростанню інтересу до жіночих єдиноборств, ці види спорту отримують більше медійної уваги та сприяють розвитку спортивної культури серед жінок.

- участь сприяє розширенню горизонтів гендерної рівності та допомагає розбивати стереотипи про те, що певні види спорту відповідають визначеній статі.

Усе це свідчить про важливість та значущість участі жінок у світі єдиноборств, яка не тільки зміцнює їх фізичне здоров'я та ментальну міць, але й впливає на соціокультурні та гендерні норми в сучасному суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Махінко, М. П., Ставрінов, М. Р., Лукіна, О. В., & Кусовська, О. С. (2015). Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро.

2. Singh, R. M., Skrypchenko, I., Kamo, H., Shopulатов, A., Ahmedov, F., & Hofmeister, M. (2023). Fear of failure and anxiety in kurash athletes: gender and age differences. *Health, sport, rehabilitation*, 9(4), 46-56.

Юлія Лисенко

студентка групи 402-ФС бакалаврату

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,

Тетяна Йона

аспірант кафедри фізичної культури та спорту,

Анастасія Коваленко

викладач кафедри фізичної культури та спорту

(Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна)

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ ТА ПРОЯВИ ЖІНОЧОГО ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ В БІЛЬЯРДІ

Lysenko Yuliia, Yopa Tatiana, Kovalenko Anastasia. Gender equality in billiards.

Key words: billiards, gender equality, women in billiards.

Питання гендерної рівності в спорті завжди були актуальними, а більярд не виключення. Хоча ця гра вважається як одна з тих, де не існує фізичних обмежень за статевою ознакою, жінки часто залишаються менш представленими на професійному рівні порівняно з чоловіками. Гендерна рівність у більярді стала темою обговорення в останні роки, оскільки жінки часто менш представлені на професійному рівні. Проте, деякі жінки-більярдистки, такі як Ефрен Рейс та Алісон Фішер, досягли значних успіхів і навіть конкурували з чоловіками на професійних турнірах. Зусилля з

просування гендерної рівності в цій галузі включаються зусиллями для збільшення участі жінок у турнірах, рівним спонсорством та просуванням більярду серед жіночої аудиторії.

Гендерна рівність у більярді – це концепція, що визнає рівні можливості, прав та статус для жінок і чоловіків у цьому виді спорту. Хоча більярд традиційно асоціюється з чоловіками, нині спостерігається зростання інтересу до цієї гри серед жінок.

Однією з основних перешкод у гендерній рівності в більярді є стереотипне уявлення, що це чоловічий вид спорту. Проте, існують численні ініціативи та програми, спрямовані на підтримку жінок у більярді та популяризацію цього виду спорту серед них. Деякі з них включають жіночі турніри, тренувальні програми, кампанії з просування та підтримку через медіа.

Більярд, хоч і традиційно сприймається як переважно чоловічий вид спорту, все більше набуває популярності серед жінок. Цей процес відбувається через кілька ключових факторів:

- технічні аспекти (більярд не вимагає фізичної сили або швидкості, що робить його доступним для гравців будь-якої статі);
- стратегія і майстерність (у більярді ключовими є техніка та стратегія, а не фізичні параметри. Жінки можуть успішно змагатися за допомогою стратегічного мислення та точних рухів);
- спільнота і підтримка (з'являються жіночі більярдні спільноти та групи, які надають жінкам можливість обмінюватися досвідом, навчатися і підтримувати один одного);
- розвиток турнірів (жіночі більярдні турніри стають все популярнішими, надаючи жінкам можливість проявити свою майстерність на міжнародному рівні);
- реклама та медіа (популярність жіночого більярду зростає завдяки збільшенню інформації в медіа, рекламних кампаніях і підтримці спільноти);
- спортивна ідентичність (багато жінок відчують себе комфортно у більярдному середовищі, і вони шукають спортивну ідентичність у цій грі).

Таким чином, більярд стає все більш популярним серед жінок, які знаходять у цьому виді спорту можливість для самовираження, розвитку та конкуренції.

Тренування жінок у більярді може мати свої власні особливості, але в багатьох відношеннях вони подібні до тренування чоловіків. Ось деякі аспекти, які можуть бути важливими при тренуванні жінок у більярді:

- техніка: правильна техніка в більярді включає в себе розуміння становища та рухів кия та кулі на столі. Тренери можуть допомогти жінкам вирішити технічні аспекти, такі як візуальний вимір, стійка та підготовка до удару;
- стратегія: розуміння стратегії гри також є важливим аспектом тренування. Це включає в себе вивчення правил, планування кожного ходу та

адаптацію стратегії під час гри;

- концентрація та фокус: тренування жінок може включати в себе вправи з підвищення концентрації та зосередженості, оскільки ці аспекти гри є ключовими для успішної виступів;

- психологічний аспект: деякі жінки можуть зіткнутися з особистими або психологічними перешкодами під час тренувань або змагань[1].

Тренери можуть допомогти їм розвивати стратегії для подолання стресу або тривоги, щоб досягти кращих результатів.

- гра в команді: в деяких випадках жінки можуть відчувати себе більш комфортно в групових або командних заняттях. Гра в більярд у складі команди може сприяти розвитку навичок співпраці та спілкування.

- підтримка та мотивація: важливою частиною тренувань є підтримка та мотивація тренера або співгравців. Позитивне середовище може сприяти більш успішному навчанню та досягненню результатів.

Враховуючи ці аспекти, тренування жінок у більярді може бути успішним і продуктивним, допомагаючи їм поліпшити свої навички та досягти високих результатів у грі.

Важливо також враховувати, що гендерна рівність у більярді відображається не лише на участі жінок у спортивних змаганнях, а й на їхньому представництві в адміністративних та керівництвах спортивних організацій, наукових дослідженнях і різноманітних аспектах спортивної індустрії. Забезпечення гендерної рівності у всіх цих сферах є важливим завданням, сприяючи розвитку більярду як спортивної галузі та розширенню можливостей для всіх його учасників.

Гендерна рівність у більярді є важливою проблемою, яка вимагає уваги та зусиль для вирішення. Хоча деякі жінки-більярдистки досягають великих успіхів, загальна представленість жінок у цьому спорті залишається недостатньою. Для досягнення справедливості та рівних можливостей в більярді потрібно продовжувати здійснювати зусилля для збільшення участі жінок на всіх рівнях гри, розробки програм підтримки та сприяння створенню привітного середовища для всіх гравців, незалежно від їх статі. Тільки за таких умов можна досягти повної гендерної рівності у більярді.

Список використаних джерел:

1. Іванченко А. Е., Іванченко Е. І. Гра в більярд (снукер). *Світ спорту*, 2010. № 04. С. 48–53.

Нікіта Соловей

магістрант

Юрій Шавиро

старший викладач кафедри

фізичної культури та спорту,

Заслужений тренер України,

(Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЖІНОК У ЄДИНОБОРСТВАХ

Nikita Solovei, Yurii Shavyro. Peculiarities of the training process of women in martial arts

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

Актуальність проблеми. На сьогоднішній день, жіночий спорт є невід'ємною частиною соціальної та фізичної культури в сучасному світі. Починаючи з ХХ століття, жіночий спорт активно набирає оберти, майже кожен вид спорту має своїх представників жіночої статі, але мало хто звертає увагу на особливості підготовки жінок до спорту вищих досягнень. Сьогодні жінки мають право на спортивні досягнення у всіх галузях спорту, включаючи єдиноборства. Важливо розуміти, як забезпечити жінкам сприятливі умови тренувань для досягнення високих результатів. Для досягнення успіху в утворенні особливої атмосфери тренувального процесу необхідний професійний підхід до тренування, який враховує всі аспекти: від фізіологічних до психологічних та соціокультурних [1].

Задля забезпечення результативного та безпечного тренувального процесу жінок у єдиноборствах, слід враховувати та оцінювати фізіологічні, психологічні та соціокультурні особливості спортсменок. Серед фізіологічних аспектів жіночого організму особливу увагу заслуговують чинники, що зменшують ризики травм та сприяють загальному здоров'ю та результативності в спорті, а саме:

Гормональні коливання. Жіночий організм перебуває під регулярним гормональним впливом через менструальний цикл. Гормони можуть впливати на фізичні можливості, енергетичний рівень та витривалість під час тренувань, що становлять перешкоди до найбільш результативного виступу в єдиноборствах. Під час менструації та перед нею жіночий організм може витрачати більше енергії на регуляцію гормонального фону. Це може стати наслідком зниження енергії та витривалості під час змагань на ринзі або виступі на татамі. Зміни в рівнях естрогену та прогестерону можуть впливати на м'язовий тонус та готовність м'язів до фізичного навантаження. Деякі жінки можуть відчувати зменшення м'язового тонусу перед або під час

менструації. Зміни в гормональному фоні можуть також впливати на пружність суглобів та еластичність сухожилків, що підвищує ризик травмування під час тренувань. Підтримка спортивної підготовленості жінок у єдиноборствах під час менструації має передбачати розвантажувальні для жіночого організму види тренувань, а саме легкий варіант аеробіки, вправи на розтягування, елементи вправ пілатесу та йоги, а також професійні тренування низької інтенсивності з обраного виду єдиноборств, уникнення важких силових тренувань, які можуть підвищити напругу в жіночому організмі [3].

Психологічний стан. Жіночий організм може мати інші реакції на фізичний та емоційний стрес порівняно з чоловічим. Це слід враховувати при розробці тренувальних програм та плануванні навантажень, щоб уникнути невдач на спортивній арені. Для багатьох жінок спортсменок у єдиноборствах мотивація може бути ключовим фактором. Деякі можуть бути мотивовані конкурувати та перемагати, тоді як інші можуть мати більш внутрішню мотивацію, пов'язану з розвитком особистості та самовдосконаленням. Важливою складовою у підготовці жінок до змагань – це боротьба зі стресом та депресією. Стрес і депресія можуть призводити до тривожності, погіршення настрою, втрати інтересу до життя та інших емоційних проблем, а також впливають на поведінку та загальний стан жіночого організму.

Враховуючи фізіологічні та психологічні особливості при тренуванні жінок, варто виділити особливості складових тренувального процесу жінок у єдиноборствах. Тренування жінок в єдиноборствах може варіюватися залежно від поставлених цілей та задач, рівня підготовки, виду єдиноборства та інших індивідуальних факторів. Однак, існують загальноприйняті принципи та методики, які застосовуються при тренуванні жінок у єдиноборствах:

Техніка і технічні навички: Тренування зосереджене на вивченні та вдосконаленні технічних навичок, такі як ударна та кидкова техніки, а також захист та контратаки. Техніка грає ключову роль у високому рівні виступу в будь-якому виді єдиноборства [2].

Фізична підготовка: Тренування включає в себе розвиток сили, швидкості, витривалості та гнучкості. Це може включати в себе силові тренування, кардіо тренування, роботу над гнучкістю через розтяжки та йогу.

Робота у парах і спаринги: Проведення спарингів з партнерами чи використання практичних ситуацій, що імітують реальний бій, допомагає розвивати тактичні навички, формувати стратегічне мислення та реакцію на стресові ситуації.

Ментальна підготовка: Важливими елементами тренування є робота з ментальною міцністю, управління стресом, підвищення самовпевненості та концентрації. Це включає в себе медитативні вправи, візуалізацію успіху, роботу з диханням та психологічні тренування [3].

Безпека та профілактика травм: Налагодження правильної техніки виконання рухів, використання захисного обладнання та правильний розклад тренувань допомагають уникнути травм та зберегти загальне здоров'я [4,5].

Індивідуальний підхід: Враховуючи індивідуальні можливості, мету тренувань та фізичний стан, тренери розробляють програми тренувань, які оптимально відповідають потребам кожної спортсменки.

Висновки. Тренування жінок у єдиноборствах є складним і багатогранним процесом, який вимагає уваги до різноманітних аспектів фізичної та психологічної підготовки. Врахування фізіологічних особливостей жіночого організму при розробці тренувальних програм є важливим аспектом. Це включає в себе адаптацію інтенсивності, обсягу тренувань та часу відпочинку до і після періодів менструації, а також урахування рівня гормонів. Техніка виконання різноманітних технік і рухів у єдиноборствах вимагає систематичного розвитку, але варто вести контроль за темпом виконання рухів, атакувальними та захисними діями. Спаринги та робота з партнером дозволяють збільшувати ефективність та точність виконання технічних прийомів, з метою відтворення їх на змаганнях. Розвиток фізичних якостей важливий для досягнення успіху у єдиноборствах. Тренування м'язів, кардіо тренування, а також координаційні та вибухові вправи, а також робота над розвитком реакції є ключовими елементами фізичної підготовки. Попередження травматизму та використання захисного обладнання на тренуваннях дозволить зберегти психічне та фізичне здоров'я без значних ушкоджень. Ментальна підготовка, стресостійкість та впевненість у власних навичках допомагає керувати емоціями під час тренувань і змагань.

Можна зробити висновок, що тренування жінок у єдиноборствах вимагають комплексного підходу, який буде вміщувати їхні особисті цілі, фізичні можливості та особливості організму. За відсутності універсального підходу, індивідуальні тренувальні програми, розроблені з урахуванням конкретних потреб кожної спортсменки, допомагають досягнути найкращих результатів у єдиноборствах.

Список використаних джерел:

1. Голинська, В. (2019). Особливості тренувального процесу жінок у боротьбі. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Фізичне виховання та спорт, 55, 50-53.
2. Добровольська, І.В., Лаврентьєва, Т.М. (2016). Особливості тренувального процесу жінок-борців на прикладі вільної боротьби. *Молода спортивна наука України*, 3, 58-63.
3. Коваленко, В.В., Тишковець, В.М. (2018). Особливості підготовки дівчат-борців у вищих навчальних закладах фізичної культури. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 9 (99), 74-77.
4. Фоменко, Н.М., Бабенко, І.В. (2017). Особливості тренувального процесу жінок-борців на прикладі вільної боротьби. *Теорія і методика фізичного виховання і*

спорту, 4, 88-91.

5. Joubert C., Rebitschek F.G., Tauveron I., Marin L., Dugast E., Mallet C., Delarue J., Pichon A., Thivel D. (2019). Specifics of Combat Sports Training in Women. In: Franchini E., Sterkowicz S., Takito M. (eds) *Combat Sports for Women*. Springer, Cham. DOI: 10.1007/978-3-030-21656-0_8

Аліна Басараб

*тренер-викладач, керівник ГО «Поні клуб «Shetland»,
(м. Тернопіль, Україна)*

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ У КІННОМУ СПОРТІ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ

Basarab Alina. Gender equality in equestrian sports: historical aspect.

Key words: *women, show-jumping, dressage, horse eventing*

Ключові слова: *жінки, конкур, виїздка, триборство*

Вступ. На сьогоднішній день гендерна рівність є однією з найважливіших цінностей нашого суспільства. У спорті досягнення рівності між жінками і чоловіками також є важливим завданням, над вирішенням якого працюють міжнародні спортивні організації, такі як Міжнародний олімпійський комітет і Міжнародна федерація кінного спорту (FEI) [1]. Хоча зараз в олімпійських видах кінного спорту сегрегація за статтю і відсутня, проте так було не завжди. Жінкам довелося пройти довгий шлях, щоб отримати право на рівних з чоловіками займатися верховою їздою і брати участь у змаганнях з кінного спорту.

Мета дослідження: дослідити еволюцію кінного спорту з позиції гендерної рівності.

Методи дослідження: аналіз літератури та матеріалів мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

Результати дослідження. Кінний спорт має давню історію. Змагання на колісницях, що були запряжені кінсьми, входили у програму ще античних Олімпійських ігор. Проте жінкам заборонялося відвідувати Олімпійські ігри так само, як і брати участь у них. Єдиним винятком було те, що жінок опосередковано допускали до участі у кінних змаганнях у якості власників чи тренерів коней (за умови, що виступати на самих змаганнях буде спортсмен чоловічої статі). Завдяки цьому у 396 р. до н.е. дочка спартанського царя Кініска стала першою жінкою - переможницею Олімпійських ігор античності, отримавши перемогу в змаганнях колісниць, запряжених чотирма кінсьми. На наступних Іграх у 392 р. до н. е. її колісниця також змогла перемогти [4].

Незважаючи на певні успіхи жінок у Античний період, в Європі

верхова їзда довгий час вважалася виключно чоловічою справою. Жінкам заборонялося їздити верхи, оскільки конструкція сідел того часу передбачала розміщення ніг вершників з різних боків коня, що з різних причин вважалось неприйнятним для осіб жіночої статті. Лише у 1300-х роках їм було дозволено їздити верхи у дамському сідлі, тримаючи обидві ноги разом з одного боку коня. Це дозволяло жінкам сидячи на коні бути у сукнях чи спідницях, дотримуючись тогочасних моральних норм, правил і моди. Таким чином, вершниці зберігали свою гідність і соціальний статус [3].

Але конструкція сідла не дозволяла жінкам самостійно і безпечно керувати конем: здебільшого їзда у дамському сідлі передбачала допомогу чоловіків у цьому. Лише у 1830-х роках Жюль Пельє винайшов дамське сідло, дизайн якого передбачав додатковий упор. Це було революційним рішенням: додатковий риг надавав жінкам як підвищену безпеку, так і додаткову свободу рухів під час їзди у цьому сідлі. Це дозволяло вершницям їздити галопом і навіть перестрибувати огорожі під час полювання на лисиць, а також займатися конкуром [2] і змагатися на кінних виставках. Лише в середині 1900-х років жінки отримали право змагатися на коні в штанах для верхової їзди та користуватись англійським сідлом [3].

У 1900 році в програму Олімпійських ігор були включені сучасні види кінного спорту - виїздка, конкур та триборство. Проте незважаючи на те, що жінки успішно займалися верховою їздою і майстерно стрибали на конях, вершниць не допускали до участі у кінних змаганнях на Олімпійських іграх, оскільки тут могли змагатися тільки військові офіцери [5].

У 1952 році FEI допустила до всіх трьох олімпійських дисциплін кінного спорту унтер-офіцерів, капралів та солдат, а також дозволила жінкам брати участь у виїздки [5]. Цього ж року на Олімпійських іграх були представлені чотири вершниці [3], і одна з них, представниця Данії Ліс Хартель, змогла виграти срібну медаль у індивідуальному заліку.

У 1956 році жінок допустили до змагань з конкур [5]. Вже на наступних літніх Олімпійських іграх у Мехико конкуристка з Великобританії Маріон Коукс змогла здобути срібну медаль у індивідуальному заліку [3].

У 1964 році у Токіо жінки досягли справжньої рівності в олімпійському кінному спорті, коли американка Лана Дюпон стала першою жінкою, яка брала участь у змаганнях з триборства. Цей рік став ключовою віхою в прогресі жінок у кінному спорті, оскільки, хоча вони і були представлені у виїздки та конкурі, триборство все ще вважалось занадто складною та небезпечною дисципліною для жінок [5]. Проте в У 1984 та 1988 роках вершницям вдалося здобути перші олімпійські медалі, а саме британська вершниця Вірджинія Ленг отримала дві бронзові медалі з триборства в індивідуальному заліку [3].

Першу золоту олімпійську медаль у кінному спорті жінки отримали у 1972 році. Німецька вершниця Лізелотт Лінзенхофф стала переможницею в індивідуальному заліку з виїздки. Таким чином, ця вершниця відкрила шлях і

показала всім жінкам, що змагатися на рівних з чоловіками і перемагати цілком можливо. У 2021 році на Олімпійських іграх у Токіо золоту медаль в індивідуальному заліку з триборства отримала німецька вершниця Юлія Краєвська [3]. У конкурії на сьогоднішній день жінкам ще не вдалося отримати олімпійське золото.

Висновки. Таким чином, кінний спорт пройшов еволюцію від виключно чоловічого до гендерно рівного спорту; від повної заборони для жінок брати участь у кінних змаганнях до абсолютної рівності з чоловіками, що підтверджено численними здобутками вершниць на сучасних Олімпійських іграх.

Список використаних джерел:

1. Басараб А. Особливості гендерної структури дитячого кінного спорту в Україні. *Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення*. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огністого, А.В., Огніста К.М. Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2024. 178 с.
2. Munkwitz E. The Sidesaddle: The Unlikely Emblem of Equestrian Empowerment. *The International Journal of the History of Sport*. 2022.39 (1), P.57-71. DOI: <https://doi.org/10.1080/09523367.2021.2013206>
3. Karlieva A. Galloping To Greatness: Women's Olympic Equestrian. URL: <https://medium.com/karlieva/galloping-to-greatness-womens-olympic-equestrian-5767ec5562f2>
4. Kyle D. G. "The Only Woman in All Greece": Kyniska, Agesilaus, Alcibiades and Olympia. *Journal of Sport History*. 2003. 30 (2). P.183-203. URL: <https://www.jstor.org/stable/43610326>
5. FEI 100 Years: Females at the Fore. URL: <https://www.fei.org/stories/100-years/fei-100-years-females-fore>

Назар Вознюк

кандидат філософських наук, викладач,
ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного
виховання і спорту України»
(м. Івано-Франківськ, Україна)

**ПРОБЛЕМИ ТА ІННОВАЦІЇ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ
ТА МАРКЕТИНГУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ**

Vozniuk Nazar. Problems and Innovations of Sports Management and Marketing in the Modern World.

Ключові слова: інновації, спортивні організації, віртуальна реальність, фінанси.

Key words: innovation, sports organizations, virtual reality, finances.

Сучасні тенденції розвитку спортивного менеджменту та маркетингу є не просто відображенням змін в споживчому попиті, але і сигналізують про широкий суспільний рух до здорового способу життя та активного

відпочинку.

Сучасний світ демонструє тенденцію до зростання інтересу до спорту як засобу відпочинку та розваги. Це проявляється у збільшенні кількості спортивних подій, фітнес-центрів, групових занять тощо.

З введенням новітніх технологій, таких як віртуальна реальність та спортивні додатки, спорт стає більш доступним та захоплюючим для широкого кола людей. Відтепер можна використовувати віртуальну реальність для симуляції різних видів спорту, а спортивні додатки допомагають відстежувати та аналізувати фізичну активність.

Загальна свідомість про важливість здорового способу життя зростає, що призводить до збільшення популярності фітнесу та фізичної активності. Люди все більше усвідомлюють вплив регулярних занять спортом на здоров'я та добробут.

Ці тенденції створюють нові можливості для розвитку спортивної індустрії та спортивного маркетингу, оскільки споживачі все більше зацікавлені у здоровому способі життя та активному відпочинку [1-3]. Для успішної адаптації до цих тенденцій спортивні організації та бренди повинні постійно вдосконалювати свої стратегії маркетингу та менеджменту, використовуючи новітні технології та звертаючи увагу на змінні потреби та уподобання споживачів.

Аналізуючи основні виклики, з якими стикаються спортивні організації можна виділити – недостатність фінансових ресурсів, неефективне управління людськими ресурсами, складність у плануванні подій та проведення спортивних заходів [4, 5].

Багато спортивних організацій, особливо менші, стикаються з викликом недостатнього фінансування. Це може обмежувати їх можливості щодо розвитку, вдосконалення спортивної інфраструктури, найму кваліфікованого персоналу та організації спортивних заходів.

Ефективне управління людськими ресурсами є ключовим аспектом успішної діяльності будь-якої спортивної організації. Проблеми в цій області можуть включати неадекватний найм та недостатню підготовку персоналу, відсутність мотивації та комунікаційних проблем у колективі.

Організація спортивних подій може бути складним завданням, оскільки вона вимагає точного планування, координації різних аспектів, таких як місце проведення, безпека, реклама, ліцензування, а також забезпечення необхідного обладнання та персоналу.

Для вирішення цих проблем спортивні організації можуть впроваджувати різні стратегії та підходи. Наприклад, вони можуть шукати додаткові джерела фінансування через спонсорські угоди, гранти або фінансування з боку державних органів. Управління людськими ресурсами може бути покращено за допомогою розвитку програм навчання та підвищення кваліфікації, а також застосуванням ефективних стратегій мотивації персоналу. Щодо планування подій, важливо мати чіткий план дій,

ретельно координувати роботу різних відділів та використовувати сучасні технології для автоматизації процесів організації та керування подіями.

Розгляд новаторських підходів до управління спортивними організаціями включає в себе ряд стратегій та методів, спрямованих на покращення ефективності управління та досягнення цілей спортивної організації.

Використання інформаційних технологій (ІТ) та програмного забезпечення для автоматизації рутинних операцій управління, таких як облік фінансів, планування робочих графіків, контроль за запасами тощо.

Використання спеціалізованих систем управління взаємодією з клієнтами (CRM), що дозволяють ефективно керувати взаємодією з учасниками та споживачами послуг спортивної організації.

Впровадження корпоративних структур управління, таких як управлінські ради та комітети, для забезпечення ефективного прийняття рішень на рівні керівництва та контролю за діяльністю організації.

Розробка стратегій корпоративного управління, які включають в себе визначення місії, цілей та стратегічних пріоритетів спортивної організації, а також визначення структури управління та механізмів контролю.

Використання аналізу ризиків для визначення потенційних загроз та можливостей, що впливають на діяльність спортивної організації, і розробка стратегій їх мінімізації або використання.

Застосування методів управління ризиками, таких як страхування, фінансові резерви та диверсифікація інвестицій, для зменшення негативних наслідків можливих ризиків та забезпечення стійкості організації до зовнішніх впливів.

Ці новаторські підходи допомагають спортивним організаціям підвищити ефективність управління та досягти успіху в сучасному конкурентному середовищі. Розвиток та впровадження цих стратегій важливі для забезпечення стійкого розвитку та конкурентоспроможності спортивних організацій.

Список використаних джерел:

1. Bilohur V., Skrypchenko I., Nepsha O. The concept of sports management as a factor of effective sports activities. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers* / Ed.V. Voronkova. Zaporozhzhia: Publishing house "Helvetica", 2022. 12 (89). P. 60–70.[doi: https://doi.org/10.26661/hst-2022-12-89-07](https://doi.org/10.26661/hst-2022-12-89-07)
2. Bilohur V., Skrypchenko I., Nepsha O. The influence of globalization and digitalization on the establishment and conceptual digital sports development in China. *Humanities Studies*. 2023. №. 14. С. 83-92.
3. Paul M. Pedersen, Lucie Thibault, Peter B. Hastie. *Contemporary Sport Management*.
4. Matthew D. Shank, Mark R. Lyberger. *Sports Marketing: A Strategic Perspective*.
5. Graham Cuskelly, Brian King, Andrew Kitching. *Sport Governance and Policy Development: An Ethical Approach to Managing Sport in the 21st Century*

Ірина Керецман

студентка

(Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна)

ПРОБЛЕМИ ТА ІННОВАЦІЇ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ ТА МАРКЕТИНГУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Keretsman Irina. Problems and innovations in sport management and marketing in modern world

Key words: management, marketing, sport club, promoting, competitiveness.

Зростання конкуренції та зміни у споживацьких звичках створюють виклики для спортивного менеджменту, вимагаючи розробки інноваційних стратегій маркетингу для привертання та утримання аудиторії [1, 2]. Також під впливом сучасних тенденцій перед PR-командами спортивних клубів постає проблема в грамотному управлінні талантами, фінансовому плануванні та створенні унікальних спортивних подій для привертання уваги, не лише публіки, а й для залучення інвестицій для команди та нових гравців, для покращення результатів. Популяризація спорту та збільшення кількості спортивних гуртків посилюють конкуренцію в індустрії, змушуючи організаторів подій та клуби вдосконалювати свої методи маркетингу та менеджменту для забезпечення успішного конкурентного позиціонування. Зростання глобального впливу спорту викликає виклик у спортивному менеджменті та маркетингу адаптувати стратегії до різноманітних культур та контекстів, забезпечуючи ефективне сприйняття на місцевому рівні.

Глобалізація та технологічний прогрес вимагають впровадження цифрових інструментів та аналізу даних у спортивному менеджменті, щоб ефективно взаємодіяти з фанатами, партнерами та спортсменами. Зростаюча конкуренція вимагає не лише розвитку креативних спортивних заходів, але і акцентує увагу на взаємодії з фанатами через цифрові платформи, щоб підтримувати відданість та забезпечувати стабільні доходи в умовах споживчого ринку, який стрімко змінюється. Використання передових технологій, таких як віртуальна реальність та аналітика даних, соціальні мережі, стрімінг та інтерактивні додатки, відіграє ключову роль у покращенні стратегій команд, підвищенні залученості глядачів та оптимізації роботи спортивних організацій [3, 4]. Це допомагає не лише збільшувати популярність серед фанатів та потенційних учасників, а й дає можливість для оновлення спортивних заходів, клубів та шкіл.

Спортивний менеджмент стикається з викликами щодо розвитку та репутації, що вимагає інтеграції сталих практик у стратегії маркетингу, щоб підтримувати екологічні та соціальні цінності. З плином часу, розвитком

інформаційних технологій, зростанням популярності соціальних мереж та їх ефективності, перед спортивними командами та їх менеджерами з'являються нові шляхи для просування та популяризації клубів на всеукраїнський та міжнародний рівні. Це потребує кропіткої роботи, яка включає в себе такі складові як соціологія, економіка, маркетинг, менеджмент. Кожна з цих складових має вагомє значення для загального успіху стратегії по просуванню клубу та її якісної реалізації. З розвитком соціальних мереж та миттєвого доступу до інформації, спортивні організації стикаються з необхідністю інноваційного управління репутацією, враховуючи глобальне охоплення та швидкість реакції громадськості.

Список використаних джерел:

1. Bilohur V., Skrypchenko I., Nepsha O. The concept of sports management as a factor of effective sports activities. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers* / Ed.V. Voronkova. Zaporozhzhia: Publishing house "Helvetica", 2022. 12 (89). P. 60–70. doi: <https://doi.org/10.26661/hst-2022-12-89-07>
2. Bilohur V., Skrypchenko I., Nepsha O. The influence of globalization and digitalization on the establishment and conceptual digital sports development in China. *Humanities Studies*. 2023. №. 14. С. 83-92.
3. Schastlyvets V. I., Skrypchenko I. T., Rozhechenko V. M., Aksović Nikola. Smart Technology As An Innovation In The System Of Higher Physical Education In Ukraine. *Problems of Physical Education and Health of Youth in the Modern Educational Environment: materials of International Forum* (Dnipro, May 13, 2023). Dnipro: DSUIA, 2023. 195-200
4. Singh R.Ram Mohan, Skrypchenko I. Use of technology in sports – a boon or bane? *Scientific Bulletin of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. - 2020. - Special Issue № 1 (109)..386-394. <https://doi.org/10.31733/2078-3566>

Олександр Дуняшенко
курсант 2-го курсу ННІ права та підготовки
фахівців для підрозділів Національної поліції

Науковий керівник:
Журавель О., старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)

СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ ТА МАРКЕТИНГ: ПРОБЛЕМИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ

Dunyashenko Oleksandr. Sports Management and Marketing: Problems and Innovative Approaches

Keywords: management, marketing, sports industry, innovative approaches, competitiveness

Ключові слова: менеджмент, маркетинг, індустрія спорту, інноваційні підходи, конкурентоспроможність

Сучасна індустрія спорту стала не лише полем для фізичних досягнень, але і складним світом бізнесу, де спортивний менеджмент та маркетинг визначають успіх та вплив. Все більше стає очевидним, що вдалий розвиток спортивного заходу або кар'єри спортсмена вимагає великої уваги до аспектів менеджменту та ефективних маркетингових стратегій. Спорт втілює в собі емоції, таланти та конкуренцію, але водночас є потужним інструментом для розвитку бізнесу та побудови сильних брендів. Сучасний спортивний менеджмент вимагає глибокого розуміння не лише аспектів тренувань та гри, але і навичок ефективного управління фінансами, маркетингу, комунікацій та стратегічного планування. Завдяки технологічному розвитку та глобалізації, сучасний спортивний менеджмент став важливою галуззю, яка об'єднує аматорський та професійний спорт, а також створює несамопитий попит на інновації в маркетинговій сфері.

Менеджмент і маркетинг у фізичній культурі і спорті – це теорія і практика ефективного управління організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості в сучасних ринкових умовах. Спорт і фізична і культура функціонують у сучасній Україні у формі різноманітних фізкультурних і спортивних організацій. Це насамперед клуби професійного спорту, клуби для аматорського, робочого спорту тощо. Усім, хто цікавиться фізичною культурою і спортом, та навіть тим, хто далекий від них, добре знайомі назви таких спортивних організацій, як дитячоюнацька спортивна школа, фітнес-клуб, фізкультурно-оздоровчий центр, спортивний комплекс, плавальний басейн, федерація хокею тощо. Загалом в Україні роботу з фізичної культури

і спорту проводять безліч різних організацій фізкультурно-спортивного спрямування.

Такі вчені, як: Л.М. Газнюк, С.О. Разумовський, В.І. Мудрик, Ю.П. Мічуда, С.А. Завітний займалися проблемами визначення ключових аспектів спортивного маркетингу, задоволення потреб та запитів споживачів на спортивному ринку; а праці Р.В Федорович, С.Б. Семенюк, В.А. Муштай, Б.П Бересток висвітлюють теоретичні та прикладні завдання щодо розробки та реалізації маркетингової стратегії розвитку організацій, у тому числі і спортивних. Проте існуючі наукові розробки вимагають теоретично та практично обґрунтованих рекомендацій щодо формування стратегії розвитку спортивного маркетингу з урахуванням особливостей потенціалу України [1].

Спортивний менеджмент та маркетинг в сучасному світі має свої переваги та недоліки. До проблемних моментів можемо віднести: фінансове управління, травми та медичне забезпечення, Міжнародні трансфери та контракти тощо [2-4].

Сучасні спортивні клуби та організації часто стикаються з фінансовими викликами, такими як великі гонорари для гравців, підтримання спортивної інфраструктури та зростаючі витрати. Ефективне фінансове управління та раціональне використання ресурсів можуть допомогти вирішити цю проблему.

Збільшення інтенсивності та конкуренції в спорті призводить до зростання травм. Спортивні менеджери повинні забезпечити ефективне медичне забезпечення та реабілітацію для спортсменів.

Міжнародні трансфери гравців можуть стати складним завданням через різницю в законодавстві та культурних особливостей.

Розглянемо деякі ключові аспекти сучасного спортивного менеджменту та маркетингу, які визначають успіх у цій сфері: брендування, репутація технологічні інновації, ефективний маркетинг тощо.

Спортивний бренд сьогодні – це не лише логотип на футболці чи емблема на спортивних товарах. Це складний комплекс образу, цінностей та унікальності, який формується навколо конкретного атлета, команди чи події. Спортивний менеджер повинен ретельно працювати над брендуванням, розвивати ідентичність та позиціонування, щоб забезпечити високий рівень популярності.

Репутація, як і в будь-якому іншому бізнесі, вирішальна. Спортивні менеджери повинні бути готові ефективно реагувати на будь-які виклики та кризи, щоб зберегти та покращити репутацію свого клієнта.

Завдяки стрімкому технологічному розвитку, спортивний менеджмент отримав безліч нових можливостей. Від аналізу даних та використання штучного інтелекту до впровадження віртуальної реальності під час тренувань – технології революціонізують спорт. Менеджерам слід бути в курсі та впроваджувати інновації для покращення тренувань, аналізу гри та

взаємодії з фанатами.

Спортивний маркетинг сьогодні – це не лише трансляції матчів чи рекламні банери. Він включає в себе соціальні мережі, взаємодію з фанатами, створення унікального контенту та застосування стратегій впливових особистостей.

Отже, варто зазначити, що спортивний менеджмент та маркетинг у сучасному світі є не тільки необхідними елементами успішного функціонування спортивних організацій та заходів, але й ключовими чинниками, що визначають їхню конкурентоспроможність та вплив на суспільство. У сфері спортивного менеджменту важливо акцентувати увагу на фінансовому управлінні, особливо при зростанні витрат та зобов'язань перед гравцями. Також актуальним залишається питання медичного забезпечення та травматичності у спорті, що вимагає від менеджерів системного та комплексного підходу. У контексті спортивного маркетингу, конкуренція на насиченому ринку вимагає від брендів створення унікальних та інноваційних стратегій для привертання уваги споживачів. Активна взаємодія з фанатами та використання онлайн-платформ визначають нові стандарти в маркетинговій взаємодії. Шляхи вирішення накладених викликів включають в себе впровадження технологічних інновацій у всі сфери діяльності, починаючи від тренувань і закінчуючи взаємодією з фанатами. Забезпечення етичного та чесного спорту, а також виведення його на більш загальнодоступний рівень, стає важливим завданням для всіх учасників цього процесу. У світлі цих викликів та інновацій розвитку важливо залишатися гнучкими, креативними та готовими до постійного вдосконалення. Тільки так спортивний менеджмент та маркетинг зможуть витримати випробування сучасності, забезпечити стале зростання та популярність у світі спорту.

Список використаних джерел:

1. Кравченко Т.П. Організація спортивного маркетингу в сучасних умовах. URL. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1241/1216>
2. Криштанович С. Менеджмент і маркетинг у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. / Світлана Криштанович, Володимир Холявка. Львів : ЛДУФК, 2018. 176 с. URL. <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/22418/1/%D0%A5%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%92..pdf>
3. Bilohur V., Skrypchenko I., Nepsha O. The concept of sports management as a factor of effective sports activities. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers* / Ed.V. Voronkova. Zaporozhzhia: Publishing house "Helvetica", 2022. 12 (89). P. 60–70.doi: <https://doi.org/10.26661/hst-2022-12-89-07>
4. Bilohur V., Skrypchenko I., Nepsha O. The influence of globalization and digitalization on the establishment and conceptual digital sports development in China. *Humanities Studies*. 2023. №. 14. С. 83-92.

Андріан Остапов

*старший викладач кафедри
фізичної культури та спорту*

Михайло Кравченко

асистент кафедри фізичної культури та спорту

Євгеній Караван

*асистент кафедри фізичної культури та спорту
(Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка», Полтава, Україна)*

АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ У ФУТБОЛІ

*Andrian Ostapov, Kravchenko Mykhailo, Karavan Yevhenii. Anatomic and
physiological features of the female body in football.*

Key words: physiological processes, menstrual cycle, sports training

Спортивний розвиток жінок у футболі можливий лише за умови врахування тренерами особливостей їхнього організму під час тренувань. Жіночий організм відрізняється від чоловічого будовою тіла, функціями окремих органів і систем, адаптацією до м'язових навантажень і особливостями роботи, пов'язаної зі спортивним розвитком.

Жінки менші за чоловіків за вагою, шириною плечей, довжиною рук і ніг та шириною тазу. Вони також нижчі на зріст. Їх нижчий центр ваги полегшує виконання вправ на рівновагу, особливо нижніх кінцівок. Фізична будова чоловіків і жінок відрізняється з дитинства. Наприклад, у віці 7-8 років хлопчики і дівчатка мають приблизно однаковий зріст, у віці 12 років дівчаток більше, ніж хлопчиків, а у віці 15 років - навпаки. Швидкий ріст дівчаток прискорює початок статевого дозрівання (на 1,5 роки). В останні роки середній зріст і вага обох статей збільшилися за рахунок прискореного росту. Існують також гендерні відмінності в будові хребта. У жінок коротші грудні хребці та довші шийні і поперекові хребці, ніж у чоловіків. Хребет у жінок більш рухливий, оскільки зв'язки більш гнучкі. Жінки мають меншу м'язову масу, ніж чоловіки. Однак під впливом тренувань м'язова маса збільшується, але не до специфічного чоловічого рівня [1].

Жінки мають меншу масу і порожнини серця, ніж чоловіки, тому їхня серцева діяльність характеризується вищою частотою серцевих скорочень і нижчим кров'яним тиском. Під впливом постійного тренувального навантаження частота пульсу у чоловіків і жінок зрівнюється, але ударний і хвилинний обсяг крові залишається нижчими у жінок.

Структура дихальних шляхів і розмір життєвої ємності легень залежать від статевого розвитку. Жінки мають меншу загальну ємність легень, життєву ємність легень, резервний об'єм видиху і ємність вдиху, ніж

чоловіки, і дихають трохи більше, але з меншою глибиною, хвилинним об'ємом і споживанням кисню. Жінки мають вищу частоту серцевих скорочень і більшу вентиляцію легенів при виконанні тих самих завдань, що й чоловіки. Наприклад, під час бігу жінки не можуть досягти такого ж хвилинного об'єму дихання, як чоловіки, оскільки співвідношення частоти і глибини дихання у них не таке гарне.

Ударний і хвилинний об'єм крові також менший у жінок на 25 літрів у порівнянні з 37 літрами у чоловіків. Жінки мають нижчі аеробні та анаеробні можливості, їхнє максимальне споживання кисню досягає піку у віці 20-30 років, що обмежує їхню здатність працювати в анаеробних умовах. З віком кисневий борг у жінок зменшується. Тому обмеження фізичної працездатності жінок пов'язані з нижчими аеробними та анаеробними можливостями.

М'язова сила жінок обмежує їхні фізичні можливості під час силових вправ і статичних навантажень, тому статичні та інтенсивні силові вправи можуть мати негативний вплив на організм [2, 4]. Зі збільшенням віку (15-17 років) зростає витривалість при виконанні статичних поз і навантажень, особливо "стійок", "висів", "кутів" і "присідань" [3].

У процесі занять спортом жінкам необхідно враховувати особливості організму, що пов'язані з материнськими функціями. Органи малого тазу чутливі до різких рухів і поштовхів, особливо за відсутності підготовчих вправ. Це часто призводить до помітного підвищення внутрішньо маткового тиску і зміщення матки.

Також важливо враховувати фізіологічні процеси, які відбуваються в жіночому організмі у зв'язку з менструальним циклом. Менструація триває 3-6 днів і є циклічною (через 28-30 днів). Менструації починаються у віці 11-14 років. У зв'язку з прискореним біологічним розвитком сучасної молоді, початок менструації у дівчаток можливий у більш ранньому віці.

У різні періоди менструального циклу спостерігаються зміни певних функцій організму. У перед менструальний період стимулюється нервова система, частішає пульс і артеріальний тиск підвищується. Ці явища супроводжуються погіршенням самопочуття і головними болями.

Під час певних фаз менструального циклу продуктивність спортсменок характеризується різною адаптацією до м'язових навантажень.

Протягом менструального циклу спортсменки мають неоднаковий рівень розвитку швидкісних, силових і швидкісно-силових якостей. Найгірші спортивні результати спостерігаються в перший день і на 13-14 день менструального циклу.

Відновлення після фізичних навантажень відбувається повільніше перед менструацією (1-й день) та одразу після її закінчення. Великі тренувальні навантаження, часті і сильні емоційні переживання можуть викликати затримку статевого дозрівання.

Тому процес спортивного розвитку у жінок завжди повинен враховувати

особливості жіночого організму і фізіологічні зміни, які відбуваються під впливом спортивних тренувань.

Список використаних джерел:

1. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Олімпійська література К., 2005. – 285 с.
2. Chomani S., Skrypchenko I., Mohr M. The relationship between fear and sports injuries among female futsal players. *VIREF Revista de Educación Física*. 2022. 11 (1): 105-113
3. Navid Poor beirami, A. Khazani, Babak Nakhostin-Roohi, I. Skrypchenko, M. Joksimović, The Effect of 6 Weeks' Static Stretching and Kinesiotaping on Hamstring Shortness in Young Soccer Players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2020. 6(8). doi:http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v6i8.3382.
4. Skrypchenko I. T., Schastlyvets V. I., Bojan B. Injuries In Olympic And Mass Sports. *Problems of Physical Education and Health of Youth in the Modern Educational Environment: materials of International Forum (Dnipro, May 13, 2023)*. Dnipro: DSUIA, 2023. 133

Андрій Стахура

аспірант кафедри загальноправових дисциплін
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)

ГЕНДЕРНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО СЛУЖБОВОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Stakhura Andrii. Gender-oriented approach to police training.

Key words: gender, service training, police, approach, women, equality.

Ключові слова: гендер, службова підготовка, поліцейські, підхід, жінки, рівність.

Створення Національної поліції започаткувало собою нову добу в розвитку національної правоохоронної системи України. Засади організації поліції мали відрізнитися від організованої за радянським зразком моделі органів внутрішніх справ. Натомість, реалізація поліцейської реформи призвела до штучного поєднання старих методик і форм з окремими новими підходами та організаційними особливостями.

Одним із найбільш вагомих досягнень поліцейської реформи в напрямку роботи з персоналом, можна вважати перегляд гендерної політики. Спираючись на позитивний досвід поліцейських систем зарубіжних держав та долаючи скепсис вітчизняних стереотипів, слід визнати те, що гендерна рівність у поліції сприяє зменшенню дискримінації жінок та чоловіків у суспільстві. Вона може сприяти покращенню службового середовища для всіх поліцейських. А це, у свою чергу, позитивно впливатиме на ефективність поліцейської діяльності у цілому.

Так, статтею 49 Закону України «Про Національну поліцію» затверджені вимоги до кандидатів на службу в поліції. Відповідно до цих вимог на службу в поліції можуть бути прийняті громадяни України віком від 18 років, незалежно від статі та інших захищених ознак [1].

Що стосується службової підготовки, то відповідно до ч. 1 статті 72 цього ж закону, службова підготовка є системою заходів, спрямованих на закріплення та оновлення необхідних знань, умінь та навичок поліцейського з урахуванням оперативної обстановки, специфіки та профілю оперативно-службової діяльності [1].

Примітно, що службова підготовка поліцейських може бути оптимізована завдяки використанню гендерно орієнтованого підходу. Так, О.С. Коляда слушно вказує на те, що фізичний розвиток поліцейських є важливою ознакою для кожної статі, адже на службі поліцейські не знають, що і хто їх чекатиме. Відповідно, рівень готовності визначається більше достатністю та правильністю дій у надзвичайній ситуації ніж нормативом виконання вправи. На думку автора більш важливим є уміння правильно діяти в певній ситуації, ніж кількість відтискань від полу [2].

Як слушно відмічав О.А. Мартиненко, недоліком існуючої системи професійної підготовки слід визнати відсутність спеціалізованих адаптаційних програм, спрямованих на допомогу жінкам з числа молодих фахівчинь в усвідомленні свого статусу та формальних обов'язків, засвоєння необхідних рольових позицій при вирішенні конфліктних питань [3].

В якості підсумку варто підтримати Л. Дені у тому, що більш різноманітна у гендерному відношенні поліція в перспективі може сприяти трансформації організаційної культури у службі поліції та зробити її більш ефективною у реагуванні на потреби стосовно безпеки всіх громадян. Вона також може працювати у напрямку досягнення гендерної рівності у більш широкому сенсі: прийом на роботу більшої кількості жінок може сприяти розширенню їх економічних можливостей та слугувати прикладом для інших жінок та дівчат. Отже, важливо прагнути досягнення гендерної рівності у самій поліції (роблячи поліцію репрезентативною), а також ця робота може бути продовжена далі шляхом правоохоронної діяльності, що надасть можливості для гендерної різноманітності кадрового складу та підвищить рівень захисту та безпеки всіх громадян [4].

Наведене цілком стосується організації службової підготовки у поліції, яка має бути організована з урахуванням гендерно орієнтованого підходу [5]. Поряд із просвітницькими заходами серед самих поліцейських, важливо врахувати гендерні особливості під час формування програм матеріалів такої підготовки, видів нормативів з фізичної підготовки тощо [6].

На наше переконання мають змінюватись самі підходи до ролі жінки у поліцейській діяльності через усі аспекти й складові інституту служби в поліції, а не завдяки реалізації окремих програм. Такі зміни найпростіше розпочати зі службової підготовки поліцейських.

Список використаних джерел:

1. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>.
2. Коляда О.С. Гендерні аспекти спеціальної фізичної підготовки поліцейських. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2020. С. 303-305.
3. Мартиненко О.А. Проблеми професійної адаптації жінок у системі правоохоронних органів. *Вісник Луганського інституту внутрішніх справ*. 1998. № 4. С. 205-213.
4. Дені Ліза. Гендерні питання у поліції. *Гендерні питання у секторі безпеки: зб-к інф.-метод. мат-лів*. Женева: DCAF, ОБСЄ/БДПЛ, ООН Жінки, 2019. 84 с.
5. Скрипченко І. Т., Мороз Ю. М., Рожеченко В. М. Формування психологічної готовності на заняттях з вогневої підготовки з урахуванням гендерних особливостей. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2021 р.)* Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2021. С.135-138
6. Грибан В. Г., Скрипченко І. Т. Фізичне виховання як один із основних засобів формування фахівців правоохоронної діяльності. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі: зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.)*. Дніпро : ДДУВС, 2023. 82

Микола Пожидаєв
старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ
(м. Дніпро, України)

**ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЧАСТИНА
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Pozhidaev Mykola. Psychophysiological training as part of specialized training

Key words: national security, physical fitness, sport, provision

Ключові слова: національна безпека, фізична підготовка, спорт, забезпечення.

Обов'язки, що покладені на військовослужбовців, потребують високого рівня підготовленості та здатності ефективно діяти під час стресових ситуацій та фізичного навантаження. Одним з ключових аспектів їх спеціальної підготовки є психофізіологічна тренування, що впливає на фізичний стан та психічну стійкість військовослужбовців. Забезпечення оптимального рівня такої підготовки відіграє важливу роль у забезпеченні ефективності та витривалості особового складу у складних умовах військової діяльності.

Психофізична підготовка сприяє формуванню стійкості професійних

навичок в умовах військового застосування та розвитку комплексу якостей, що допомагають адаптуватися до стресових ситуацій та запобігають помилкам. Військовослужбовці, які пройшли таку підготовку, демонструють менший ризик розвитку поствоєнного синдрому порівняно з тими, хто не мав відповідної підготовки [1].

Важливо відзначити, що в концепції "професійна психофізична готовність", розробленій фахівцями, акцентується увага на кількох ключових аспектах: висока професійна працездатність; наявність резервних фізичних і функціональних можливостей для швидкої адаптації до змін в робочому та зовнішньому середовищі; здатність до повного відновлення у визначений часовий ліміт та наявність мотивації, заснованої на фізичних, психічних і духовних здібностях людини. Це підкреслює важливість розвитку психофізичної витривалості, яка впливає на зміну функціонального і психічного стану особи [2].

Отже, психофізична витривалість правоохоронців є цілісною та системною ключовою якістю, що охоплює психічну, психофізіологічну і фізичну сфери діяльності. Ця якість є важливою складовою індивідуально-особистісної підготовленості офіцера і проявляється через його самоорганізацію, самооцінку, саморегуляцію, спрямовану на успішне виконання військово-професійних завдань. Ці завдання пов'язані з подоланням різних видів втоми, стресу, напруження та інших негативних впливів в умовах військово-професійної діяльності [3].

У аналізі розглянутих аспектів, що стосуються психофізіологічної підготовки, важливо визначити роль цього елемента у загальному комплексі спеціальної підготовки особового складу. Психофізіологічна підготовка визначається як інтегральна системна професійно важлива якість, що охоплює психічну, психофізіологічну та фізичну сфери діяльності. Основними компонентами цієї підготовки виявились розвиток витривалості, сили, координації та швидкості, які є визначальними для підтримання фізичної форми та забезпечення здоров'я особового складу в умовах великого навантаження й стресу [4].

Психофізіологічна підготовка є ключовим елементом у створенні стійкого рівня фізичної та психологічної стійкості військовослужбовців, що є важливим аспектом їх служби. Планування цього процесу вимагає урахування різних аспектів для поліпшення психофізичного стану особового складу та підвищення їхньої готовності до виконання завдань у високоризикових умовах [2, 5].

У концепції "професійна психофізична готовність" важливою є роль розвитку психофізичної витривалості, яка впливає на функціональний і психічний стан особи. Таким чином, психофізична витривалість є важливою складовою індивідуально-особистісної підготовленості військовослужбовця.

Узагальнюючи, ми дійшли висновку, що психофізіологічна підготовка виступає як ключовий елемент у формуванні готовності правоохоронців та

військовослужбовців до викликів військової діяльності. Подальше удосконалення цього процесу сприятиме підвищенню ефективності та стійкості особового складу у складних умовах виконання завдань.

Список використаних джерел:

1. Ткачук О. А., Яровий М. В., Яцун А. В. Оптимізація психофізичної підготовки військовослужбовців. *Спеціальна спрямованість фізичної підготовки як складова особистої безпеки військовослужбовців*. Матеріали науково-методичного семінару 17 березня 2015 року, С. 40.
2. Волков М. С. Вплив спеціальної фізичної підготовки на психологічну стійкість військовослужбовців. *Академічні візії*. 2023. вип. 21.
3. Костів С. Ф. Сутність і поняття психофізичної витривалості майбутніх професіоналів військового управління Збройних Сил України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку спеціальної військово-прикладної спрямованості фізичної підготовки та водолазної підготовки*. С. 44.
4. Анісімов Д., Шеверун В. Сучасні аспекти вдосконалення рівня фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами єдиноборств. *Молодий вчений*, 2021. 11 (99): 284-288. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-11-99-63>
5. Анісімов Д., Фурсова А., Пономаренко, О. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців для підрозділів національної поліції України. *Молодий вчений*, 2022. 7 (107): 9-12. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-7-107-3>

Софія Позивай

курсантка 2-го курсу факультету
підготовки фахівців для підрозділів
кримінальної поліції

Науковий керівник: Анісімов Д.,
доктор філософії в галузі права,
викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, України)

**ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ
ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ**

Pozivay Sofia. On ensuring national security through physical fitness.

Key words: national security, physical fitness, sport, provision.

Ключові слова: національна безпека, фізична підготовка, спорт, забезпечення.

Очевидним є те, що основна місія держави полягає у забезпеченні стабільності та безпеки країни, що включає захист від внутрішніх та міжнародних загроз, а також підтримання національного суверенітету та цілісності. Важливою складовою цієї місії є підготовка військових та

цивільних осіб до ефективної реакції на потенційні ризики та виклики.

З метою підвищення обороноздатності країни, відбувається активізація мобілізаційних процесів, що сприяє збільшенню чисельності військовослужбовців. Це, у свою чергу, вимагає зосередження уваги на підвищенні якості навчання та тренувань, зокрема у володінні зброєю та військовою технікою, а також у використанні індивідуальних засобів захисту. Важливим є залучення до цього процесу фахівців з різних сфер, включаючи ветеранів та спеціалістів з особливими навичками [4].

Ініціативи з відновлення військової освіти у школах та університетах, а також реанімація військових кафедр вищих навчальних закладів, заслуговують на особливу увагу. Україна вже має позитивний досвід співпраці з організаціями, які спеціалізуються на бойовому хортингу, що може сприяти як відбору молоді для служби, так і їх первинній підготовці [1].

Фізична підготовка військовослужбовців та правоохоронців, які беруть участь у бойових діях, є ключовим фактором їхньої ефективності. Бойовий хортинг включає в себе методики, які сприяють підвищенню функціональної готовності та психологічної стійкості.

Розвиток фізичних якостей військових та правоохоронців є результатом їхньої систематичної фізичної підготовки та розуміння важливості здоров'я. Бойовий хортинг виступає як ефективний інструмент для формування професійних навичок, духовного розвитку, патріотизму, моральної чистоти та фізичної витривалості [4].

В умовах сучасних загроз, фізична та психологічна готовність військовослужбовців є вирішальною для забезпечення національної безпеки. Важливим аспектом є спеціальна підготовка, яка включає в себе бойовий хортинг та інші фізичні вправи, що відповідають вимогам до функціональних можливостей організму [2].

Співпраця між Національною федерацією бойового хортингу України, державними органами та громадськістю є ключовою для протидії антидержавній діяльності та зміцнення національної безпеки [1, 5].

Українське законодавство стверджує, що організації з антидержавними інтенціями мають бути зупинені через судове розглядання, яке може призвести до їх ліквідації, особливо якщо такі організації діють у порушення закону та становлять загрозу державному суверенітету.

Таким чином, всебічна підготовка правоохоронців, яка включає фізичну та психологічну готовність, є ключовою для забезпечення національної безпеки та протидії діяльності, що шкодить державі. Бойовий хортинг відіграє значну роль у цьому аспекті, оскільки він допомагає розвивати важливі навички, необхідні для захисту країни. Фізична підготовка є невід'ємною частиною національної безпеки, сприяючи готовності військових та правоохоронних органів до дій, зміцненню здоров'я населення, та підтриманню порядку. Ініціативи, спрямовані на покращення фізичної культури, включають розвиток спортивної інфраструктури, введення

обов'язкових програм фізичної підготовки, та зміцнення спортивних програм для правоохоронних структур. Ці заходи мають на меті підвищення фізичної готовності громадян та зміцнення національної безпеки.

Список використаних джерел:

1. Вобленко Є. О., Цуркан О. П.. Моделювання екстремальних ситуацій у процесі фізичної підготовки працівників поліції. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. 2018. С. 209-210.
2. Гаврилін В.О., Білобров В.М., Миронов Ю.О. Роль фізичної підготовки у професійній підготовці курсантів Донецького юридичного інституту МВС України. 2019. С. 68.
3. Єршоменко Е. А. Значимість цінностей фізичної культури та основ здоров'я для школярів і курсантів, які займаються бойовим хортингом. *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, 2019. Вип. 11 (119) 19. С. 71-79.
4. Анісімов Д., Шеверун В. Сучасні аспекти вдосконалення рівня фізичної підготовки майбутніх правоохоронців засобами єдиноборств. *Молодий вчений*, 2021. 11 (99): 284-288. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-11-99-63>
5. Анісімов, Д., Фурсова, А., & Пономаренко, О. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції України. *Молодий вчений*, 2022. 7 (107): 9-12. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-7-107-3>

Віталіна Шебела

*курсант 2 курсу ННІ права та підготовки фахівців
для підрозділів Національної поліції*

Науковий керівник: Журавель О. А.,
*старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)*

**ОСОБЛИВОСТІ ЗМІСТУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Shebela Vitalina. Features of the content of the special physical training of future police officers under the conditions of the state of martial.

Key words: special physical training, martial time, police.

Насущною задачею для науковців у сучасних умовах є адаптація системи фізичної підготовки (ФП) до вимог сучасної тактики правоохоронних органів. Це вимагає урахування основних засобів

оптимізації навчального процесу, зокрема дій викладача, спрямованих на підвищення ефективності тренувань за часом та зусиллями.

Цілком очевидно, що мова йде не про ізольовані методи оптимізації, а про систему, що охоплює всі аспекти навчання, такі як завдання, зміст, методи, інструменти, форми організації, а також аналіз результатів. Знаходження найкращих комбінацій для всіх цих компонентів може суттєво покращити систему фізичної підготовки майбутніх працівників правоохоронних органів. Таким чином, програми професійного навчання повинні базуватися на типових програмах фізичної підготовки, але з обов'язковим врахуванням конкретних вимог до майбутнього фахівця та поетапною взаємозалежністю з іншими фаховими дисциплінами [1].

Спеціальна фізична підготовка для працівників правоохоронних органів є необхідною частиною їх професійної підготовки і повинна базуватися на науково обґрунтованій структурованій системі. Однак важливо усвідомити, що використання спеціальної спортивної підготовки в фізичному протистоянні має свої обмеження та нюанси. Хоча спортсмен може мати перевагу над правопорушником, необхідно враховувати його вихованість у додержанні правил та гуманності поведінки, а також можливість неприйнятних дій у контексті самозахисту [3].

У сучасних закладах вищої освіти системи МВС України існують нормативи, які допомагають викладачам якісно оцінювати фізичні здібності курсантів. Ці нормативи постійно оновлюються з метою покращення оцінки здобувачів освіти згідно з вимогами Міністерства внутрішніх справ [2].

У сучасному контексті спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ включає широкий спектр складових елементів, спрямованих на підготовку особового складу до виконання службових обов'язків в умовах різних ситуацій, включаючи екстремальні та надзвичайні обставини. Важливою складовою цього процесу є основи організації та методики фізичної підготовки, які включають загальну характеристику, методичні принципи, структуру та організацію практичних занять, заходи безпеки, правила самостійних занять, самоконтроль, гігієну занять та засоби відновлення [4]. Крім того, у програму входить розвиток фізичних якостей, що є важливим аспектом для забезпечення ефективності та успішності дій працівників у різних ситуаціях. Також вивчаються та вдосконалюються прийоми фізичного впливу, включаючи страхування партнера, удари, больові прийоми, задушливі прийоми, кидки та захисні дії від ударів [6].

Важливою складовою є також вивчення захисних дій проти озброєного правопорушника, яке включає заходи у разі загрози холодною зброєю, вогнепальною зброєю, підручними засобами, а також використання підручних засобів у фізичному протистоянні. Працівники органів вивчають тактику взаємодії між співробітниками, оволодівають уміннями володіння зброєю та знаннями основ долікарняної допомоги, криміналістики, кримінології та інших правових дисциплін [3]. В умовах воєнного стану

особлива увага повинна бути приділена підготовці поліцейських до виконання службових обов'язків у цьому специфічному контексті, що передбачає врахування особливостей таких ситуацій та відповідний адаптивний підхід до підготовки особового складу [2].

У контексті сучасного поліцейського, який може знаходитися у ситуаціях воєнного стану, важливою складовою є постійне удосконалення своїх професійних навичок. Знання тактико-спеціальних, вогневих, фізичних та психологічних аспектів стають ключовими для ефективної діяльності. Саме тому, формування здорового способу життя є надзвичайно важливим для майбутніх поліцейських, особливо для курсантів закладів вищої освіти МВС [4, 5].

Відомо, що сучасна службова діяльність у складі Національної поліції передбачає не лише високий рівень професійної підготовки, а й вимагає міцного здоров'я. Тривалий період навчання в університеті має стати сприятливим для формування мотивації до здорового способу життя, що є ключовим аспектом для подальшої професійної діяльності. Висока фізична підготовленість відіграє важливу роль у забезпеченні успішного виконання службових обов'язків, особливо в умовах воєнного стану [1].

Для працівника поліції завжди важлива фізична підготовка, але в умовах воєнного стану вимоги до неї можуть зростати значно. Стандартні ситуації, на які готують курсантів та працівників під час основної підготовки, можуть бути недостатніми для ефективного функціонування в умовах конфлікту. Тому, у контексті воєнного стану, доцільним може бути додати до стандартної програми підготовки поліцейських елементи військової підготовки. Наприклад, навички орієнтування на місцевості, кидання гранат та подолання перешкод можуть стати важливими додатковими навичками для ефективного виконання службових завдань в умовах воєнного конфлікту.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.
2. Бондаренко В. В., Решко С.М., Кузенков О.В., Тихий О.В. Рухова активність здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 20 (176), 2023. С. 176–182.
3. Бондаренко В. В., Худякова Н. Ю., Кринець О.І., Арсененко О. А. Порівняльний аналіз індексу рухової активності та добових енерговитрат курсантів ЗВО МВС України під час різних етапів навчання. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. С. 44–50.
4. Бондаренко В.В., Нікітенко О.В., Русанівський С.В., Слободянюк П.А. Мотивація до занять фізичною підготовкою здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України під час позааудиторної роботи в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. С. 29–33.
5. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Осняч М. С. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою правоохоронців у ЗВО в умовах дистанційного навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил*

України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2021р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2021. С.132-135

6. Chobotko I.I., Skrypchenko I.T., Rozhechenko V.M. Methods of Organizing Classes in Special Physical Training in the System of Physical Education and Sports. *Promising Areas For The Development Of Physical Culture, Sports, Fitness And Recreation*. Publishing House "Baltija Publishing". 2023. 409-419 <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-314-9-17>

Мілана Бессмертна

курсант 303/21-КР(П)-Б навчального взводу
Факультету №1 Криворізького навчально
наукового інституту Донецького державного
університету внутрішніх справ
Науковий керівник: Пшеничний Д.,
викладач кафедри спеціальних дисциплін та
професійної підготовки Факультету №1
Криворізького навчально
наукового інституту Донецького державного
університету внутрішніх справ,
(м. Кривий Ріг, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ ЯК КЕРІВНОГО ЧИННИКА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Bessmertna Milana. Features of a Woman's Professional Self-Fulfillment as a Leading Factor in the Formation of a Personality

Key words: *personality formation, self-realization, woman, factor, professional success, gender*

Ключові слова: *становлення особистості, самореалізація, жінка, чинник, професійний успіх, гендер*

Політичні, економічні та соціальні зміни супроводжують модернізацію суспільства разом з побудовою збалансованого типу суспільного життя, яке характеризується механізмом встановлення гендерної рівності. Гендерна ідентифікація як усвідомлення людиною приналежності до жіночої або чоловічої статі є домінуючою складовою формулювання особистої та професійної самореалізації. З точки зору Н. Пилипенка термін «професійна самореалізація» охоплює соціалізований шлях гармонійного розвитку особистості, поєднаний зі здобуттям професійно-практичного та духовного досвіду в процесі отримання кваліфікації спеціаліста в період первинного професійного становлення (навчання у вищій школі) та вдосконалення фахового зростання в процесі виконання професійних ролей та обов'язків, що є невід'ємним атрибутом розкриття й здійснення особистісного

професійного потенціалу [1]. Тому однією із складних проблем сучасності постає узгодження кар'єрного успіху та благополуччя родини жінок на рівні з чоловіками.

Досліджуючи психологічні особливості жінок та чоловіків у трудових відносинах, можна ствержувати, що вони не тільки усвідомлюють навколишнє середовище по-різному, але й надають йому різну конструктивну оцінку. На прикладі жінок спостерігаються постійні пошуки стабілізації проблемних питань, пов'язаних з конкретною сферою життя, однак одночасно пристовуються до життєвих обставин, проявляючи гнучкість у спілкуванні. Способами самореалізації особистості жінки у сфері функціонування та управління спільноти виступають цілеспрямована діяльність, творчість, активність, самовираження, прояв власного «Я», продуктивна праця, будь-яка соціальна діяльність, соціальна активність, життєтворчість. Важливими є як об'єктивні результати, так і суб'єктивна оцінка особистістю власних досягнень [2].

Негативний вплив на становлення жінки як особистості на робочому місці здійснюють все ще існуючі патріархальні установки, які вимагають фемінну та маскулінну поведінку від жінок та чоловіків відповідно. Статеворольові стереотипи призводять до наступних наслідків, які обумовлюють особливості та труднощі у самореалізації жінок. Згідно з традиційними цінностями, які приймаються і більшістю жінок, становлення особистості жінки, її місія пов'язана у першу чергу із материнством та сім'єю. Соціальна, суспільна, професійна активність жінки вважаються другорядними сферами [3]. Якщо жінка у внутрішній боротьбі не перемогла консервативні старомодні гендерні установки, то більш за все, вона обере влаштування сім'ї. Соціологи вже надали визначення такого явища, який представляє собою феномен страху жінки втратити фемінність через невідповідність патріархальним установкам, охарактеризуючи його як відмову жінки від кар'єри.

Отже, самореалізація жінки у професійній діяльності виступає керівним чинником особистості, однак стикається з детермінантами мотивації професійного успіху.

Список використаних джерел:

1. Пилипенко Н. М. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи. *Соціальна психологія*. 2005. № 3 (11). С. 72–79;
2. Щаслива О.М. До питання про особливості професійної самореалізації жінки. *Психологічні засади розвитку, психодіагностики та корекції особистості в системі безперервної освіти* : матеріали Всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю (9 груд. 2022 р.). С.283-287;
3. Кожан В., Крижановська З.Ю. Професійна самореалізація жінок в державному управлінні. *Актуальні проблеми сучасної психології* : зб. матер. наук. доп. і повід. на звітній конф. проф.-викл. складу фак-ту психол. ВНУ ім. Лесі Українки (Луцьк, 14 травня 2012 року). Луцьк: Вежа, 2012. С. 78-80.

Анна Козинець,
курсант 303/21-КР(П)-Б навчального взводу
Факультету №1 Криворізького навчально
наукового інституту Донецького державного
університету внутрішніх справ
Науковий керівник: Пишеничний Д.,
викладач кафедри спеціальних дисциплін та
професійної підготовки Факультету №1
Криворізького навчально
наукового інституту Донецького державного
університету внутрішніх справ,
(м. Кривий Ріг, Україна)

ЖІНКА-КЕРІВНИК: ПСИХОЛОГІЧНІ МАРКЕРИ ТА ВИКЛИКИ

Kozynets Anna. Woman Leader: Psychological Markers and Challenges.

Key words: success, woman, leadership, self-actualization, family

Ключові слова: успіх, жінка, керівництво, самоактуалізація, сім'я

У сучасному суспільстві розподілення сфер діяльності на чоловічі та жіночі вважається вже доісторичним, адже у теперішньому часі образ ділової та успішної жінки, яка зростає як кар'єрний фахівець та любляча мати, є буденною справою. Здається, що у кожній представниці жіночої статі перед сходженням по сходам успіху виникає внутрішній конфлікт у розстановці пріоритетів: обрати незалежність та самоактуалізацію у своїй професії чи добре влаштований сімейний добробут. Аналіз психологічних особливостей жінок-керівниць надасть змогу встановити основоположні принципи, яких доцільно дотримуватися для особистого саморозвитку та покращення професіональних якостей.

Поняття «керівництво» окреслює процес впливу на підлеглих за допомогою формальних важелів для забезпечення виконання ними офіційно визначених доручень і вирішення певних завдань [1]. Керівник бере на себе відповідальність, оскільки від кожного ухваленого ним рішення залежить успішність та продуктивність функціонування конкретної організації. Однак порівнюючи керівництво жінок з керівництвом чоловіками, необхідно відзначити, що жінка вміє передбачати майбутню поведінку людей та відчувати рівень психологічного клімату в колективі. Жінка-керівник вправно збалансовує не тільки вміння відстоювати особисті кордони та трудові права, але й вдаватися до хитрощів у стосунках з вищестоящим керівництвом задля побудови неконфліктних стосунків. Як влучно зазначає Катерина Розбицька, жінки краще ідуть на контакт і володіють практичним

мисленням. Чоловіки-керівники зазвичай будують довгострокові плани, розраховують на довгострокову перспективу, а жінки віддають перевагу конкретному гарантованому результату. Жінки краще за чоловіків контролюють свої та чужі помилки, формулюють думки, висувають нові ідеї. Доведено, що вони менше ніж чоловіки реагують на залицяння і сексуальні домагання в ділових відносинах [2].

У сімейних відносинах з такою жінкою деякі чоловіки можуть відчувати себе «ображеними» через престижність позиції у суспільстві та достатню фінансову забезпеченість своєї супутниці. Таке явище зазвичай супроводжується або власним егоцентризмом або низькою самооцінкою партнера. Для підтримання здорових стосунків у сім'ї жінці необхідно збалансувати робочий час, беручи зайві вихідні разом з ізоляцією від організації поштового діловодства вдома, та зберігати емоційну стабільність. Тобто сутність жінки характеризується взаємозв'язком психічної, фізіологічної і соціальної сфер, кожна з яких має свою самостійну цінність в її житті. Тільки повноцінно реалізуючи кожний з цих аспектів жіночої ідентичності таким способом, щоб вони не конфліктували, а доповнювали один одного, жінка може повністю самоідентифікуватись і, відповідно, самореалізуватись [3]. Однак жінка, беручи на себе багато обов'язків, намагається вберегти членів своєї сім'ї від «даремних» домашніх справ, нерівномірно розподіляючи сімейні обов'язки, що може негативно вплинути на її психологічний стан та виснажити. Наслідком цього можуть виступати істерики та нервові зриви.

Можна зробити висновок, що успішна реалізація жінки на керівних посадах залежить не тільки від неї, але й від підтримки сім'ї та партнера. Свій життєвий шлях жінка обирає самостійно, лавіруючи між професійним та особистим життям. Необхідно звернути увагу на те, що жінка-керівник має багато переваг : починаючи від високого емоційного інтелекту та закінчуючи підвищеним рівнем усвідомлення поданої невербальної інформації.

Список використаних джерел:

1. Дідур К.М. Керівник і лідер як головні суб'єкти управління підприємством. *Агросвіт*. 2011. № 20. С. 63–68;
2. Розбицька К. М. Особливості психології сучасної жінки-керівника. *Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів: у 2-х томах (1–5 квітня 2019 р.)*. Київ. : НАУ, 2019. С. 316–318;
3. Кутішенко В.П. Психологічні особливості професійної самореалізації жінки. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць*. Київ: університет імені Бориса Грінченка, 2011. Вип. №1 (15). С. 66-70;

Олександра Хижня
курсант 205/22-КР(ПД)-Бп навчального взводу
Факультету №1 Криворізького навчально-
наукового інституту Донецького державного
університету внутрішніх справ
Науковий керівник: Пишеничний Д.,
викладач кафедри спеціальних дисциплін та
професійної підготовки Факультету №1
Криворізького навчально
наукового інституту Донецького державного
університету внутрішніх справ,
(м. Кривий Ріг, Україна)

АНАЛІЗ ВПЛИВУ СТЕРЕОТИПІВ НА РОЛЬ ЖІНОК У ПОЛІЦІЇ ТА ЇХНІ МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО ТА СПОРТИВНОГО РОЗВИТКУ

Hyzhnya Olexandra. Analysis of the influence of stereotypes on the role of women in the police and their opportunities for professional and sports development.

Key words: social stereotypes, challenges, women, physical and mental health, sports

Ключові слова: соціальні стереотипи, виклики, жінки, фізичне та психічне здоров'я, спорт

Сучасне суспільство постійно зіштовхується з проблемою стереотипів щодо ролі жінок у різних сферах життя. Однією з таких сфер є правоохоронна діяльність, зокрема робота в поліції. У нашій доповіді ми зосередимося на аналізі впливу соціальних стереотипів на роль жінок у поліції та їхні можливості для професійного розвитку.

1. Соціальні стереотипи та їх вплив. Стереотипи про ролі гендерів в суспільстві можуть серйозно впливати на сприйняття жінок у ролі правоохоронців. Часто жінкам приписуються певні характеристики, які можуть бути несправедливими та обмежувачими. Наприклад, їх можуть вважати менш фізично сильними або менш агресивними, що може вплинути на їхню спроможність виконувати роботу поліцейського.

2. Виклики для жінок у поліції. Жінки, які обирають кар'єру в поліції, часто стикаються з численними викликами, які випливають зі стереотипів. Вони можуть стикатися з опозицією від колег або громадськості, а також з ідеєю, що їм потрібно працювати у вибраній для них "жіночій" сфері, такі як соціальна робота чи медицина.

3. Можливості для професійного розвитку. Незважаючи на виклики, жінки у поліції мають безліч можливостей для професійного розвитку. Завдяки різноманіттю ролей у поліцейській організації, вони можуть

розвиватися в різних напрямках, включаючи слідчу діяльність, роботу з громадськістю, криміналістику тощо.

4. Роль освіти та свідомого підходу. Освіта та інформування громадськості про різноманітні можливості та потенціал жінок у поліції важливі для подолання стереотипів. Забезпечення рівних можливостей для всіх осіб, незалежно від їх статі, є ключовим аспектом будівництва справедливого та ефективного суспільства.

Вплив соціальних стереотипів на роль жінок у поліції та їхні можливості для професійного розвитку не може бути недооцінений. Розбір цих стереотипів і прийняття свідомих заходів для їх подолання є важливими кроками на шляху до більш справедливого та рівноправного суспільства.

Зважаючи на важливість теми та її потенційну широке обговорювання, хочу додати деякі доповнення:

Роль лідерства жінок у поліції. Дослідження показують, що жінки-керівники можуть мати значний вплив на організаційну культуру та ефективність правоохоронних органів. Активна підтримка жіночих керівників та створення умов для їхнього успіху може сприяти зміцненню ролі жінок у поліції та подоланню стереотипів.

Потреба у гендерно-чутливих поліцейських стратегіях. Розробка та впровадження гендерно-чутливих стратегій у поліцейській діяльності може допомогти у подоланні стереотипів та створенні сприятливих умов для розвитку жінок у цій сфері. Ці стратегії мають сприяти забезпеченню рівних можливостей для жінок у набутті та розвитку професійних навичок. О.Ю. Вілкова в своїй роботі проаналізувала сучасні теорії дослідження соціального явища гендерного стереотипу, визначила його сутність і механізми виникнення та функціонування, встановила критерії визначення гендерного стереотипу як конструктивного або деструктивного [3], здійснила порівняльний аналіз змісту статевої рольової поведінки в дореволюційний, радянський і пострадянський періоди та визначила характер функцій гендерних стереотипів за різних історичних умов.

Залучення жінок до роботи над поліцейською реформою. Активне залучення жінок до процесів реформування поліцейських органів може сприяти створенню більш прозорої, ефективної та гендерно-чутливої правоохоронної системи. Участь жінок у прийнятті рішень та розробці стратегій може забезпечити більшу репрезентацію та врахування потреб різних груп населення.

Стереотипи щодо ролі жінок у поліції залишаються серйозним викликом для суспільства. Проте шлях до подолання цих стереотипів і сприяння розвитку жінок у поліції можливий через спільні зусилля суспільства, урядових інституцій та активної підтримки громадськості. Важливо продовжувати досліджувати цю тему та шукати шляхи для створення більш рівноправного та інклюзивного суспільства. Згідно з даними Організації у справах жінок у Збройних Силах країн НАТО, кількість

військовослужбовців-жінок в арміях альянсу за останні 5 років зросла в 10 разів і досягла на теперішній час більше 300 тис. чол. [1]. У Збройних Силах України проходять службу та працюють понад 47 тисяч жінок [2].

Залучення жінок до роботи над поліцейською реформою є ключовим аспектом для забезпечення більш ефективної та гендерно-чутливої правоохоронної системи. Розглянемо більше аспектів цієї теми:

- Репрезентація і рівні можливості: Залучення жінок до процесів реформування поліції допомагає забезпечити більшу репрезентацію різних груп населення в правоохоронних органах. Це створює можливість для кращого врахування потреб та перспектив різних соціальних груп у розробці та впровадженні поліцейських стратегій та програм.

- Підвищення довіри громадськості: Присутність жінок у поліцейських органах може сприяти підвищенню довіри громадськості до правоохоронців. Жінки часто мають іншу підхід до вирішення конфліктів та комунікації з громадою, що може зробити поліцію більш доступною та відкритою.

- Гендерно-чутливі підходи до правоохоронних стратегій: Участь жінок у процесах реформування поліції може сприяти впровадженню гендерно-чутливих підходів у роботі правоохоронних органів. Це може включати розробку поліцейських стратегій, які враховують гендерні особливості та потреби різних груп населення.

- Зменшення корупції та насильства: Дослідження показують, що участь жінок у правоохоронних органах може сприяти зменшенню корупції та насильства. Жінки частіше мають нахил до етичного та професійного поведінки, що може позитивно позначитися на діяльності правоохоронців.

- Розвиток кар'єри жінок у правоохоронних органах: Участь жінок у роботі над реформою поліції може сприяти їхньому професійному розвитку та кар'єрному зростанню. Підтримка жінок у отриманні ключових посад у поліції може створити стимул для їхнього подальшого розвитку та досягнення успіху у цій сфері.

Подолання стереотипів для спортивного розвитку має важливе значення як для жінок, так і для суспільства в цілому з наступних причин:

1. Рівність можливостей: Стереотипи, які обмежують уявлення про те, які види спорту або фізичної активності "придатні" для жінок, перешкоджають їм отримувати доступ до різноманітних спортивних діяльностей. Подолання цих стереотипів відкриває для жінок нові можливості для розвитку в спорті та здоровому способі життя.

2. Підвищення самооцінки та самоповаги: Участь у спортивних змаганнях та тренуваннях допомагає жінкам відчувати себе сильними, самостійними та впевненими. Подолання стереотипів стосовно жіночої фізичної активності може підвищити їхню самооцінку та самоповагу.

• Фізичне та психічне здоров'я: Регулярна фізична активність має велике значення для підтримання здоров'я та зниження ризику виникнення різних захворювань. Підвищення участі жінок у спорті за допомогою

подолання стереотипів сприяє поліпшенню їхнього фізичного та психічного здоров'я [4].

- Створення ролевих моделей: Подолання стереотипів сприяє створенню нових ролевих моделей для молодших поколінь жінок. Підтримка жінок у спорті та їхні успіхи в цій сфері надихають інших на здійснення своїх мрій та цілей у спорті.

- Більш рівна гра у спорті: Подолання стереотипів стосовно жіночої участі у спорті допомагає створити більш рівні умови для всіх спортсменок. Це може включати більшу рівність у доступі до тренувань, фінансової підтримки та участі у спортивних змаганнях.

Отже аналіз досліджень свідчить, що в цілому, подолання стереотипів для спортивного розвитку жінок є ключовим чинником для побудови більш рівного та здорового суспільства.

Список використаних джерел:

1. Nielsen V. Women in uniform NATO Review. Brussels. 2011. Vol. 49. P. 27-35
2. Біла книга 2013. Оборонна політика України Міністерство оборони України. Київ: МОУ. 2012. 97с.
3. Вілкова О.Ю. Конструктивні та деструктивні функції гендерних стереотипів. Київ. 2005. 232 с.
4. Грибан В. Г., Скрипченко І. Т. Фізичне виховання як один із основних засобів формування фахівців правоохоронної діяльності. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі*: зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.). Дніпро : ДДУВС, 2023. С.82

Анастасія Чуйко

курсант 303/21-КР(П)-Б навчального взводу
Факультету №1 Криворізького навчально-
наукового інституту Донецького державного
університету внутрішніх справ

Науковий керівник: Пшеничний Д.

викладач кафедри спеціальних дисциплін та
професійної підготовки Факультету №1
Криворізького навчально-
наукового інституту Донецького державного
університету внутрішніх справ,
(м. Кривий Ріг, Україна)

АСПЕКТИ ГЕНДЕРНОЇ ДИФЕРЕНЦІАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Anastasia Chuuko. Aspects of Gender Differentiation in Physical Education of Youth

Key words: gender approach, upbringing, socialization, youth, sport

Ключові слова: гендерний підхід, виховання, соціалізація, молодь, спорт

Гендерна освіта та виховання підростаючого покоління в сфері фізичної культури та спорту є ключовою складовою громадянської освіти, адже формування ідеології особистого життя та власного призначення в суспільстві займає панівне місце у майбутній соціалізації особи та визначає її психологічний стан. Трансформаційні процеси призвели позитивні зміни у суспільстві від початку введення терміну «гендер» Робертом Столлером у наукову термінологію. Так, гендер – це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм і характеристик чоловічої та жіночої поведінки, стилю життя та способу мислення, ролей і стосунків жінки і чоловіка, набутих ними як особистостями в процесі соціалізації, що насамперед визначається соціальними, політичними, економічними і культурними контекстами буття й фіксує уявлення про жінку та чоловіка залежно від статі [1].

Однак традиційна система освіти і на теперішній час спирається на статево-рольовий підхід, який розкриває біологічні функціонально-обумовлені відмінності, які характеризують роль гендеру. Таким чином, виховання та освіта, яка спирається на таку концепцію, означає диференційоване ставлення до юнаків і дівчат у процесі виховання як до представників протилежних та нерівноцінних груп. Іншими словами, загальним положенням статево-рольового підходу науковці вважають визнання пріоритету біологічного над соціальним [2]. Такий погляд бере свої витoki з античного світу. Виховання дітей будувалося на спартанській та афінській системах, де відбувався традиційний поділ соціальних ролей: чоловіка як бездоганної фізично розвинутої постаті, а жінки в свою чергу – як особу, що народжує дітей та займається влаштуванням сімейного добробуту.

У сфері фізичної культури фахівцями було проведено кластерний аналіз, розглянувши який можна дійти до певних висновків: відвідування уроків фізичної культури юнаками і дівчатами різних психологічних типів мають певні особливості. Маскулінні юнаки визнають уроки фізичної культури корисними й цікавими. Натомість фемінінні відвідують заняття тільки заради заліку з цього предмету. У маскулінних, андрогінних та фемінінних дівчат мотиви щодо відвідування уроків з фізичної культури відрізняються від мотивів юнаків таких самих психологічних типів [3].

Варто зазначити, що існує й гендерний підхід у системі освіти та спорту, що передбачає маскулінність або фемінінність особи як чиннику особистої самоіндетифікації в залежності від виховання. Але і заняття спортом впливає на розвиток маскулінності, зокрема це стосується жіночої статі. Дівчата, які активно залучені до спортивної діяльності, є більш маскулінні, ніж ті, які спортом не займаються. Їх вирізняє вища самооцінка низки якостей, які зазвичай асоціюються з мужністю, розвинутою волею й більш високою агресивністю [4].

Зокрема, у національному законодавстві відсутнє визначення терміну

«гендерний підхід у фізичному вихованні підлітків». Впровадження такого соціального явища у правову регламентацію спорту наблизить нашу державу до європейської інтеграції, адже в європейському освітньому просторі здійснюються результативні дослідження проблем гендерного виховання молоді за допомогою методу наукового пошуку, який вивчає поведінку людини та соціальних груп урахувавши їхні культурні особливості. Дослідження направлені насамперед на виявлення гендерних особливостей молодих юніорів під час їхнього вибору виду спорту та прояву психофізичних аспектів під час життєдіяльності.

Отже, у аспекті гендерної диференціації під час фізичного виховання юніорів застосуються різні підходи. У освітній процес необхідно впровадити ті фізичні вправи, які будуть враховувати індивідуальні особливості кожного юнака та дівчини. Нові та досконалі методи виховання підростаючого покоління в сфері фізичної культури та спорту успішно сприятиме соціальної адаптації молоді.

Список використаних джерел:

1. Узун С. Гендер як соціальний інститут: спроба структурного аналізу. *Соціальні виміри суспільства*: зб. наук. праць. Київ : ІС НАН України, 2009. Вип. № 1 (12). С. 198–207.
2. Круцевич Т., Марченко О. Концептуальні підходи в дослідженнях гендерної диференціації у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 85–94;
3. Krutsevych T., Marchenko O., Pohasii L. Gender component of motivational priorities for motional activity in schoolchildren of different age groups. *Sports Bulletin of the Dnieper*. 2021. № 1. P. 136–150;
4. Krutsevych T., Marchenko O. Вплив занять спортом на формування маскулінних та фемінінних рис характеру у школярів різних вікових груп. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2020. № 1 (49). С. 74–89.

Владислава Устименко,
курсант 3 курсу
ННІ права та підготовки фахівців
для підрозділів Національної поліції
Науковий керівник: Петренко С.,
старший викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)

ПЕРЕШКОДИ НА ШЛЯХУ ДО ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Ustymenko Vladyslava. Obstacles to gender equality in physical education

Key words: gender equality, sport, physical education, women, men

Ключові слова: гендерна рівність, спорт, фізичне виховання, жінки, чоловіки

Фізичне виховання, як невід'ємна складова загальної освіти, має на меті сприяти розвитку фізичних здібностей, зміцненню здоров'я та формуванню здорового способу життя. Гендерна рівність є одним із основоположних принципів сучасного суспільства. Вона має бути гарантована у всіх сферах життя, включаючи й фізичне виховання. Проте, навіть у цій сфері, де важливе розуміння гендерної рівності, існують перешкоди, що ускладнюють досягнення цієї мети.

Відповідно до думки вчених, гендерний підхід охоплює комплекс уявлень, що вважають, що різниці у поведінці та сприйнятті чоловіків і жінок обумовлені переважно соціальними факторами, такими як виховання та загальноприйняті соціальні стереотипи щодо чоловіків і жінок. У багатьох соціологічних працях гендерний підхід розглядається з погляду забезпечення рівних прав чоловікам і жінкам на виявлення їхніх можливостей у соціумі, політичному та культурному житті, освіті, інших сферах, без будь-якої форми дискримінації на підставі статі, метою якого є досягнення гендерної рівності [1].

У спорті цей контекст набуває особливого вираження. Оскільки спортом переважно займаються чоловіки, він сприймається як "чоловіча" сфера, базуючись на уявленні про силу та агресію, тоді як "жіноча" діяльність асоціюється з пасивністю, слабкістю, лагідністю та елегантністю. Цей поділ означає, що жінки, які займаються тим, що традиційно вважається чоловічим, часто мають андрогінну або маскулінну ідентичність. У результаті цього спортивні дисципліни, в яких переважають жінки, можуть бути маргіналізовані та обмежені, і це призводить до того, що деякі види спорту стають вважати більш придатними для жінок (наприклад, верхова

їзда, волейбол).

Отже, насамперед, соціальні стереотипи, які впливають на сферу спорту, становлять первинну причину дискримінації. Проте, з праксіологічної точки зору, ця проблема є значно більш загальною, ніж просто соціальна стигматизація. Жінки часто стикаються з дискримінацією у доступі до аматорського та професійного спорту, а також у заняттях ним. Ця дискримінація проявляється в твердості стереотипних нормативно-правових правил, відсутності підтримки та структури для підтримки спортсменок та дівчат, які виявляють потенціал у своєму виді спорту. Також вона проявляється у складнощах поєднання роботи/спорту та сімейного життя, проблемі реінтеграції у світ спорту після народження дітей, а також в неадекватному висвітленні жіночого спорту в ЗМІ [2].

Телетрансляція жіночого спорту недостатня, що призводить до невисокої уваги до нього в ЗМІ порівняно з високими рейтингами чоловічого спорту. Це може бути пов'язано з процесами емансипації жінок та демократичними змінами, які сприяють зміні соціокультурного простору спорту шляхом інтеграції жінок. Такі трансформації вимагають розробки нової ідентичності. За допомогою ЗМІ відкриваються нові можливості для деконструкції традиційної гендерної ідентичності жінок і формування нової, постмодерністської.

ЗМІ звикли акцентувати увагу на спортивних успіхах чоловіків, постійно підкреслюють, що чоловіки є "фізично сильнішими" за жінок. Спортивні медіа спрямовані на те, щоб викликати захоплення глядачів, особливо чоловіків, які бажають бути схожими на спортсменів. У статтях про жінок, на жаль, домінує сексуалізація та еротизація їхніх тіл. Ці відмінності у способі представлення спортсменів і спортсменок у ЗМІ часто призводять до думки, що жіночий спорт менш професійний і менш цікавий, а основний акцент зроблений не на їхні досягнення, а на привабливість жіночих тіл для чоловічого ока.

Звісно, багато питань, пов'язаних з літньою Олімпіадою у Ріо, ще залишаються відкритими. Проте можна зазначити, що більшість скандалів та проблем, які виникли, можуть бути штучно створеними, часто з метою підтримки чоловічої гегемонії у спорті та підкреслення їх важливості. Часто це досягається шляхом оцінювання діяльності жінок за критеріями, які не відповідають їхній ролі матері або домогосподарки. Також акцентується увага на певних аспектах зовнішності жінок, які не відповідають стандартним уявленням про "ідеальну" жінку з параметрами 90-60-90 або шляхом надмірної еротизації жіночого тіла [3].

У сфері спорту проблема дискримінації на підставі жіночої статі є досить поширеною. Жінки залишаються меншістю в спортивних організаціях, особливо на вищих посадах, і дослідження показали, що сексизм може бути однією з причин цього явища [4]. У своїй роботі Lauren C. Hindman і Nefertiti A. Walker використали інтерв'ю та щоденники жінок-

керівників у чоловічих професійних спортивних лігах і виявили, що культура спортивних організацій сприяє сексизму, включаючи приниження та об'єктивізацію жінок. Сексизм проявляється в повсякденній взаємодії жінок з керівниками, колегами та іншими співробітниками, що призводить до професійних та емоційних труднощів, з якими жінки змушені боротися, застосовуючи тактику, що допомагає їм виживати у спортивній індустрії [5].

Отже, можна зазначити, що перешкоди на шляху до гендерної рівності у фізичному вихованні є серйозними викликами, які потребують системних змін у сфері освіти та спорту. Хоча суспільство здатне визнати значення гендерної рівності, проте у багатьох сферах, зокрема в спорті, ця мета ще не досягнута через ряд соціокультурних перешкод та стереотипів. Дискримінація жінок у спортивному середовищі, сексизм та нерівні умови для професійного зростання залишаються серйозними проблемами. Важливо продовжувати працювати над вирішенням цих проблем шляхом розбудови більш інклюзивного та рівноправного спортивного середовища.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т., Марченко О., Мельник В. Історичні засади формування гендерного підходу у фізичному вихованні. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2019. № 4 (48). С. 19–31. URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-04-19-31>.
2. Балинська О. М. Проблеми гендерної рівності у спорті: актуальні питання протидії дискримінації. Електронне наукове видання «Аналітично порівняльне правознавство». URL: <https://app-journal.in.ua/wpcontent/uploads/2023/02/69.pdf>.
3. Скіндер Н. В. Олімпіада-2016 та нові спроби встановлення гендерної рівності у спорті: *Гендерна політика очима української молоді*, (м. Харків, 30 листопада 2016 року). ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 229 с.
4. Скрипченко І.Т., Скрипченко О.Т. Питання гендерної рівності у спорті в діяльності Міжнародного Олімпійського Комітету. *Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в Україні: сучасні досягнення та перспективи*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченій 25-й річниці з дня прийняття Конституції України та 30-й річниці проголошення незалежності України (м. Дніпро, 10-11 червня 2021 р.). Дніпро: ДДУВС, 2021. С.86-88
5. Жаровська І. Гендерні аспекти у спорті: проблеми правового регулювання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2023. № 75. С. 81-84.

Лола Немонова

курсант другого курсу

ННІ права та підготовки фахівців
для підрозділів Національної поліції

Науковий керівник: Шинкаренко І.

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри гуманітарних дисциплін

та психології поліцейської діяльності,

(Дніпропетровського державного університету

внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)

ЕМАНСИПАЦІЯ, ФЕМІНІЗАЦІЯ ТА РОЛЬ ЖІНКИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Nemonova Lola. Emancipation, feminization and the role of women in modern society.

Key words: emancipation, feminization, gender roles, military activity, modern society.

Емансипація та фемінізація є ключовими поняттями у розумінні ролі жінок у сучасному суспільстві. Жінки стають активнішими учасницями економічного та політичного життя, посідають керівні посади в бізнесі та уряді, виборюють свої права та гідне ставлення у всіх сферах життя. Зміни ролі жінок у суспільстві також впливають на сімейні та соціальні відносини. Більша самостійність жінок призвела до переосмислення традиційних гендерних ролей та сприяє більшій рівності у сімейних обов'язках та вихованні дітей.

Емансипація жінок – це історичний процес здобуття жінками політичних, економічних та соціальних прав, які раніше були доступні лише чоловікам. Він охоплює боротьбу за політичні, економічні та соціальні права жінок, а також за їхню самостійність і свободу вибору. Цей процес розпочався в 18 столітті і триває досі.

Фемінізація – це процес збільшення ролі жінок у суспільстві, зростання їхньої участі в різних сферах життя. Цей процес тісно пов'язаний з емансипацією жінок. Фемінізація може бути як результатом процесу емансипації, так і відображенням змін у суспільних стереотипах та ролях.

Розглядаючи питання ролі жінок у сучасному суспільстві, можемо зазначити, що жінки відіграють важливу роль у всіх сферах життя, а саме в сфері економіки, політики, культурі та у військовій діяльності:

- економіка: жінки складають значну частину робочої сили, роблять значний внесок у розвиток економіки;

- політика: жінки активно беруть участь у політичному житті, посідаючи керівні посади (за даними Центральної виборчої комісії, які на Жіночому Конгресі озвучив її голова Олег Діденко, в чинному IX скликанні

парламенту – 21% жінок; і це значно більше ніж у VI скликанні, обраному у 2007-му; тоді жінок серед нардепів було близько 8%) [1];

- сім'я: жінки залишаються берегинями домашнього вогнища, виховують дітей, поєднуючи з іншими сферами суспільного життя;

- культура: жінки роблять значний внесок у розвиток науки, мистецтва, освіти.

Щодо військової діяльності, то жінки у складі Збройних сил України під час повномасштабної війни стали на захист нашої держави. Зміни в гендерних ролях та соціальних уявленнях про роль жінок у суспільстві привели до того, що жінки стають все більш активними учасниками воєнних дій і конфліктів, займаються волонтерством.

Жінки також посідають різні посади у військових структурах, починаючи від бойових одиниць до служби в штабах, медичних частинах, військових школах. Вони виконують практично будь-яку функцію, яку вимагає військова служба, включаючи бойові дії, логістику, інженерні роботи, зв'язок, медичне обслуговування тощо.

Військова діяльність жінок викликає деякі дискусії і суперечки, зокрема, щодо їхньої фізичної здатності до бойових операцій та можливих впливів на військову дисципліну та ефективність. Проте, з розвитком технологій та зміною поглядів у суспільстві, участь жінок у військовій діяльності продовжує зростати.

Після повномасштабного вторгнення кількість жінок, які стали на захист Батьківщини, долучившись до лав ЗСУ та інших військових формувань, значно зросла. Якщо у 2014 році загальна чисельність жінок у ЗСУ становила 49 926 осіб, із них військовослужбовиць – 16 557 осіб, то станом на жовтень 2023 року (за даними Кадрового центру ЗСУ) кількість жінок у ЗСУ зросла до 62 062 осіб, із них військовослужбовиць – 43 479 осіб» [2].

Отже, можемо зробити висновок, що емансипація та фемінізація сприяють розширенню можливостей для жінок у сучасному суспільстві та сприяють побудові більш рівного та справедливого суспільства.

Список використаних джерел:

1. Жінки в армії, політиці і владі: як змінилася гендерна ситуація в Україні. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/genderna-sytuatsiya-v-ukraini-voennoho-chasu/32696907.html>

2. Кількість жінок у ЗСУ зросла до 62 062 осіб, із них у війську – 43 479 осіб. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3789180-kilkist-zinok-u-zsu-zroslo-do-62-062-iz-nih-u-vijsku-43-479.html>

Марія Брусенцева
Здобувач вищої освіти
Навчальної групи СР-142
3 курсу ННІПФППН
Науковий керівник: Чоботько М.А.,
викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки
(Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ, м.Дніпро, Україна)

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ У СПОРТІ

Brusentseva Maria. Gender Equality in Sports.

Key words: gender, sport, gender equality, stereotypes.

На сучасному етапі державотворення трансформаційні процеси зумовили необхідність використання поняття «гендер» у багатьох теоретичних і практичних перетвореннях сучасного суспільства. Слід зазначити, що сьогодні поняття «гендер» стали активно застосовувати в процесі розвитку і зміни прав, свобод, обов'язків, відповідальності чоловіків і жінок, і можливостей їх реалізації в сучасних умовах.

Гендер у сфері спорту визначається статевим розподілом учасників та ролю, яку грають чоловіки та жінки у цій галузі. У більшості випадків, спорт є стереотипною чоловічою домінантою, тому жінки мають менше можливостей та менше підтримки у спортивній галузі. Проблема гендерної рівності в спорті стосується багатьох аспектів, таких як рівність участі та підтримки, гонитва за спортивними досягненнями та гендерними стереотипами [1].

Акцентуємо увагу на тому, що гендерні бар'єри завжди існували в області спорту. Хочеться розглянути питання сприйняття суспільством жінок, які вдосконалюють свою спортивну майстерність в області бодібілдингу та чоловіків, що займаються синхронним плаванням.

Незважаючи на те, що активні дискусії про прийнятність жіночого спорту велися аж до початку Першої світової війни, вже на початку ХХ століття жінки почали поступово залучатися до активної практики у фізкультурно-спортивному руху. На сучасному етапі розвитку суспільства для вивчення гендерних процесів в Україні важливим є Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» від 8 вересня 2005 р № 2866 - IV [2].

Стать, як стверджується, є основною соціальною та теоретичною категорією, яка разом із соціальним класом, расою, віком, етнічною

приналежністю та іншими має бути включена в усі теоретичні соціальні аналізи спорту. Традиційно у спорті домінували чоловіки, як учасники, так і представники управлінської системи. По всьому світу серед жінок рівень участі у спортивній діяльності нижчий ніж чоловічий. Але за останні десятиліття відбулися значні зміни - різниця в участі між статтями звужується [3].

Розглянемо особливості процесу реалізації ідеї гендерної рівності в спорті, а саме в бодібілдингу та синхронному плавання. Жінки в бодібілдингу є найкращим прикладом культурної трансформації, яка почалася багато років тому і ще триває. Сьогодні присутність жінок в бодібілдингу є такою ж звичайною, як і присутність в будь-якій області. Жінки, які приймають виклик і намагаються конкурувати в історично чоловічих видах спорту – направлені на подолання стереотипних образів.

У той час як бодібілдинг це спорт, в якому присутність жінок стала звичною, то синхронне плавання є тим видом спорту, в якому чоловіки дійсно стали борцями зі стереотипами. По всьому світу кожен їхній виступ викликає бурхливий ажіотаж. Людина, який зламала бар'єри і продемонстрував людству як можна своєю сміливістю і бажанням змінити уявлення в установленому виді спорту, є Білл Мей. Він зацікавився спортом у віці дев'яти років, коли приєднався в команду синхронного плавання своєї сестри [3].

Поряд з бодібілдингом, синхронне плавання – не більш гендерно-асоціативний вид спорту. І фактично, як і у випадку з бодібілдингом так і з синхронним плаванням, немає ніяких реальних фізичних причин щоб заборонити брати участь спортсменам іншої статі в зазначених видах спорту.

Таким чином, нами встановлено, що у вищезгаданих видах спорту може брати участь кожна людина, незалежно від статі.

Гендер в сучасному суспільстві впливає на різні сфери, включаючи спорт. У сфері спорту гендер визначається не лише статевим розподілом учасників, але й роллю чоловіків та жінок у цій галузі. Отже, гендерні бар'єри в сфері спорту існують, але в сучасному суспільстві спостерігається тенденція до зменшення різниці в участі між чоловіками та жінками в спорті, що свідчить про певний прогрес у досягненні гендерної рівності.

Список використаних джерел:

1. Грибан В. Г., Мельников В. Л. Біологічні особливості жінок-спортсменок як основа їх гендерних відмінностей. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності*: зб. матер. 2022. С. 34-36.

2. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків: Закон України від 08.09.2005 № 2866-IV. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15#Text>

3. Жаровська І. Гендерні аспекти у спорті: проблеми правового регулювання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Право 1.75. 2023. С. 81-84.

*Сівашева Анастасія,
курсант 1-го курсу НННППФПН
Науковий керівник: Порохнявий А. В.
викладач кафедри спеціальної
фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)*

ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ У СПОРТІ: ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Anastasiia Sivasheva. Problems of gender equality in sports: causes and ways to overcome

Key words: gender equality, sport, women, men, causes

Ключові слова: гендерна рівність, спорт, жінки, чоловіки, причини

У сучасному суспільстві гендерна рівність є одним із ключових викликів, що постають із соціокультурної та економічної точки зору. У контексті спорту, як важливої сфери життя, гендерна нерівність та її наслідки є особливо важливими. Гендерні стереотипи, соціальні норми, інституційні обмеження та інші фактори часто визначають доступ до ресурсів, можливостей розвитку та участі у спорті як для чоловіків, так і для жінок. Актуальність цієї теми полягає в тому, що спорт має потенціал перевернути гендерні стереотипи і стати сферою, де рівність сприяє розвитку як спортивного, так і соціального простору. Тому важливо не лише розуміти природу гендерної нерівності у спорті, а й шляхи її подолання задля створення більш справедливого та рівного спортивного середовища для всіх.

Гендерна рівність - це важлива концепція, яка передбачає рівні права, можливості та обов'язки для жінок і чоловіків. Це не означає, що всі мають бути однаковими, але можливості не повинні обмежуватися за ознакою статі. Щодо важливості гендерної рівності в спорті, то вона полягає в кількох аспектах:

1. Справедливість та права: гендерна рівність гарантує, що всі спортсмени, незалежно від статі, мають однакові права. Вона сприяє чесній конкуренції та рівним можливостям для досягнення успіху в спорті.

2. Розвиток та вплив: забезпечення гендерної рівності сприяє розвитку спортивного потенціалу як жінок, так і чоловіків. Це призводить до збільшення участі жінок у спорті, більших можливостей для професійного розвитку та позитивного впливу на здоров'я і самооцінку.

3. Соціальна інтеграція: гендерна рівність сприяє створенню більш інклюзивного спортивного середовища, де кожен почувається вільним і шанованим, незалежно від статі. Вона сприяє соціальній інтеграції та зміцненню спільноти.

4. Економічний аспект: гарантування гендерної рівності у спорті може принести економічні вигоди, такі як збільшення інвестицій у жіночий спорт, розширення споживчої бази та збільшення ринку спортивних товарів і послуг.

Гендерна нерівність у спорті може бути наслідком різних соціокультурних, інституційних та структурних причин. Найпоширенішими є:

1. Соціокультурні стереотипи: у багатьох культурах спорт історично був в пріоритеті для чоловіків, жінкам часто забороняли займатися спортом. Як наслідок, жінки мають менше можливостей і менше підтримки для занять спортом, ніж чоловіки.

2. Обмежений доступ до ресурсів: раніше в більшості випадках жінки мали обмежений доступ до фінансування, тренерських ресурсів та інфраструктури спортивних споруд порівняно з чоловіками. Але, на щастя, з часом цей фактор почав змінюватися у кращу сторону.

3. Політика та управління: нерівне представництво жінок в органах спортивного управління та прийняття рішень може призвести до нерівності ресурсів, програм і можливостей для жінок у спорті.

4. Норми та правила: у деяких спортивних дисциплінах можуть існувати правила та положення, які штучно обмежують участь жінок. Прикладами можуть бути обмеження на кількість жіночих команд або обмеження на участь жінок у певних вагових категоріях [2].

З наявних причин можемо виокремити і шляхи подолання даної проблеми, воно потребує комплексного підходу та реформ на різних рівнях спортивної діяльності. Ось деякі шляхи, які можуть допомогти у цьому процесі:

1. Підтримка рівних можливостей: спортивні організації та уряди повинні вжити заходів для забезпечення рівних можливостей для жінок і чоловіків у всіх аспектах спорту, включаючи фінансування, тренування, доступ до змагань та інфраструктури.

2. Розвиток гендерної освіти: важливо проводити освітні кампанії про гендерну рівність у спорті серед тренерів, спортсменів, керівників спортивних організацій і глядачів.

3. Підвищення доступності: забезпечення кращого доступу до спортивних програм та інфраструктури для жінок та дівчат.

4. Зміна стереотипів: боротьба з гендерними стереотипами та дискримінацією в спорті через освітні та інформаційні кампанії.

5. Підтримка жінок-лідерок: сприяння розвитку жіночого лідерства в спортивних організаціях.

6. Збільшення висвітлення проблеми і : збільшення уваги ЗМІ до жіночого спорту [1].

Отже, підсумовуючи усе вище написане можемо зробити висновки, що гендерна рівність у спорті є надзвичайно важливою темою, яка впливає на розвиток як спортивної, так і соціальної сфер життя. Гендерні стереотипи,

соціальні норми та інституційні обмеження часто визначають доступ до ресурсів та можливостей участі у спорті для чоловіків і жінок. Для подолання гендерної нерівності у спорті необхідно приймати комплексні заходи на різних рівнях, включаючи політичні, соціокультурні та економічні ініціативи. Гендерна рівність в спорті не лише сприяє справедливості та розвитку, але і має потенціал перевернути гендерні стереотипи та сприяти побудові більш інклюзивного та справедливого суспільства.

Список використаних джерел:

1. Балинська О.М. Проблеми гендерної рівності у спорті: актуальні питання протидії дискримінації. Електронне наукове видання «Аналітично-порівняльне правознавство». URL: <http://journal-app.uzhnu.edu.ua/article/view/274175/269378>
2. Жаровська І.М. Гендерні аспекти у спорті: проблеми правового регулювання. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету* URL: <https://visnyk-juris-uzhnu.com/wp-content/uploads/2023/03/15.pdf>

Вікторія Базір

Курсант 3 курсу

Навчально-наукового інституту № 2

Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник: Худякова Н.Ю., к

андидат юридичних наук, доцент кафедри

спеціальної фізичної підготовки

Національної академії внутрішніх справ

(м.Київ, Україна)

НАЙБІЛЬШ ВІДОМІ ЖІНКИ-АРБІТРИНІ У ЗМАГАННЯХ З ФУТБОЛУ

Victoriia Bazir. The Most Famous Female Referees in Football Competitions

Key words: female referees, football, top division matches, World Cup

Ключові слова: жінки-арбітри, футбол, матчі найвищого дивізіону, Чемпіонат світу.

Чи не найбільш популярним видом спортом у сучасному світі є футбол. Чемпіонати світу, Чемпіонати Європи, Прем'єр-ліги дедалі більше цікавлять широке коло людей. Арбітражні посади жінки почали обіймати у футболі ще на початку 20 століття. Проте їм дозволяли судити тільки матчі, де грали жіночі команди. Лише на початку 1990-х років жінки почали отримувати можливість судити і чоловічі футбольні змагання.

Однією з найперших та найбільш відомих жінок арбітрів стала Венді Томс. Ще у 1996 році вона судила матчі нижчих ліг Англії, а вже у наступному сезоні вона добралась до посади лінійного арбітра англійської Прем'єр-ліги. Вона здавала екзамени для того, щоб стати жіночим арбітром, однак через успішну здачу екзаменів, жінці дали можливість судити матчі і в

чоловічому футболі. Проте Венді як жінку-арбітра вболівальники та фанати не надто позитивно сприйняли. Вони жартували, потішались над її фігурою. Однак це не позначилося на її настрої стати першокласним арбітром. Про це сама Томс зазначала так: «Якщо гравці хочуть влаштувати мені важке життя, я буду рада зробити їх життя вдвічі важчим» [5].

Окрім Венді Томс, в історії футболу було чимало відомих жінок-арбітрів. Серед них можна відзначити:

- Неллі Вієно із Франції, яка була першою жінкою, що працювала асистенткою арбітра на міжнародному матчі під егідою УЄФА;
- Ніколь Петінья із Швейцарії, яка була першою жінкою-арбітром у матчі найвищого дивізіону в Європі;
- Бола Абідое із Нігерії, яка стала першою жінкою в Африці, яка працювала на матчі вищого дивізіону серед чоловіків;
- Сара Хо із Австралії, яка була першою жінкою-асистентом арбітра в вищому чоловічому дивізіоні в Австралії, Океанії та Азії;
- Йошімі Ямасіта, Наомі Тесірогі та Макото Бозоно із Японії, які стали першими жінками-арбітрами, що працювали в континентальному чоловічому клубному змаганні в Азії, а саме Кубку АФК;
- Лідвін Пеллагі Ракотоцафіноро із Мадагаскару, яка стала першою жінкою-асистентом арбітра на міжнародному змаганні в Африці, а саме кваліфікації Кубка африканських націй;
- Стефані Фраппарт із Франції, яка стала першою арбітринею у континентальному міжнародному змаганні в УЄФА, а саме Лізі націй, першою головною жінкою-арбітром в матчі кваліфікації Чемпіонату світу та першим суддею (4 арбітр), яка працювала на континентальному чоловічому міжнародному змаганні УЄФА (на Євро-2020) і першою жінкою-арбітром, яка була головним суддею матчу чемпіонату світу (Коста-Ріка – Німеччина).
- Карен Діас Медіна та Франсія Гонсалес із Мексики, які стали першими асистентками судді, що працювали на матчі кваліфікації до чемпіонату світу [1].

Однак варто згадати і тих жінок-арбітрів, навколо яких крутилися чималі скандали. Однією з таких є Ана Паула Олівейра, яка відзначилася не лише помилками і суддівськими скандалами з її участю, через які їй не дозволили взяти участь на Олімпіаді-2008, а й відвертою фотосесією для одного з чоловічих журналів. Тоді Бразильська конфедерація футболу розцінила вчинок Ани Паули, яка відбула дискваліфікацію за суддівські помилки, як аморальний, і повторно дискваліфікувала її, але вже аж на цілих 245 днів. Більш того, її навіть було виключено з арбітрів ФІФА. Ну а дівчині повернутися у футбол завадила травма, і Ана Паула зосередилася на телевізійній кар'єрі [2].

Сьогодні жінки-арбітри доволі успішно працюють на футбольних матчах різного рівня. Їх спокійно можна побачити і на матчах чоловічих чемпіонатів, і на змаганнях з футзалу і навіть на змаганнях з пляжного

футболу. Жінки-арбітри здобувають все більшого визнання та значної поваги з боку футболістів, тренерів та уболівальників. Проте незважаючи на доволі значний прогрес у професійній діяльності, жінки-арбітри все ще стикаються з певними викликами. Їм може бути значно складно пробитися крізь гендерні стереотипи, що існують і досі. Їм може не вистачати підтримки з боку футбольних федерацій та організацій. І це все спричиняє багато проблем. Однак, розвиток жіночого арбітражу є важливим кроком до гендерної рівності у футболі. Жінки-арбітри слугують зразком наслідування для молодих дівчат, які цікавляться футболем. Їхня участь у суддівстві робить перегляд футбольних матчів більш цікавим та різноманітним. В Україні жінки-арбітри також надзвичайно успішно працюють на футбольних матчах. Їх можна побачити на матчах української Прем'єр-ліги, а також на змаганнях з футзалу та пляжного футболу. Українські жінки-арбітри також здобувають визнання на міжнародному рівні. Однією з таких є Наталія Рачинська та Катерина Монзуль.

Наталія Рачинська – перша жінка арбітр, яка судить найвищий дивізіон українського чемпіонату. Свій дебютний матч вона провела ще у 2011 році, в Прем'єр-лізі. Тоді Наталія обслуговувала матч 22-го туру чемпіонату України між запорізьким «Металургом» та сімферопольською «Таврією». Колишній тренер київського Динамо та донецького «Шахтаря» Мірча Луческу, якимось дозволив собі негативно висловитись щодо суддівства Рачинської, сказавши, що жінки-арбітри занадто сентиментальні та починають у грі допомагати якійсь одній команді. Після його слів про те, що він би не залучав жінок до футбольного суддівства, на його адресу посипалась гора критики і звинувачень у сексизмі. Проте все ж таки тренер якимось вийшов з такої досить напруженої ситуації, згодом вибачився та подарував Рачинській після одного із матчів букет із п'яти бордових троянд.

«Хочуть критикувати мене? Нехай критикують! Були й такі, хто говорив, що я відсудила свій останній матч. Тільки деякі з них кар'єру вже закінчили, а я все ще арбітр. Мені подобаються слова Людмили Гурченко: «Якщо вам плюють в спину, значить, ви на правильному шляху»», — мовить Рачинська. [5]

Другою відомою українською жінкою-арбітром є Катерина Монзуль. Міжнародна федерація футбольної історії визнала її найкращою арбітринею світу 2015 року. За підсумками четвертого щорічного опитування організації, проведеного серед футбольних фахівців 50 країн, вона з величезним відривом випередила конкуренток. Жінка працює на міжнародних матчах ще з 2005 року, а в 2015 році обслуговувала фінал чемпіонату світу серед жінок США. [3]

У 2020 році журнал Фокус включив Катерину Монзуль до рейтингу найвпливовіших жінок України, а в 2021 році Міжнародна федерація футбольної історії та статистики (IFFHS) визнала українку Монзуль третьою в рейтингу арбітринею останнього десятиліття (з 2011 по 2020 роки). Вона також стала другою жінкою в історії, яка провела матч відбору на чемпіонат світу з футболу між чоловічими командами. Це трапилося 28 березня 2021

року в матчі Австрія – Фарерські острови у Відні [4].

Жіноче суддівство у футболі має великий потенціал для розвитку. Зростає кількість жінок, які цікавляться цією професією, а футбольні федерації та організації все більше підтримують розвиток жіночого арбітражу. Жінки-арбітри – це важлива частина сучасного футболу, їх участь у суддівстві робить футбол більш справедливим, інклюзивним та різноманітним.

Список використаних джерел:

1. Ванату на замітку: розвиток жіночого суддівства від АПЛ до чемпіонату світу
URL: <https://isport.ua/ua/football/europe/7182669-vanatu-na-zametku-razvitie-zhenskogo-sudejstva-ot-apl-do-chempionata-mira>
2. Жінки-арбітри: від Петіньят до Монзуль
URL: <https://1927.kiev.ua/news/view/53767>
3. Катерина Монзуль — краща серед футбольних арбітрів
URL: <https://ukurier.gov.ua/uk/news/katerina-monzul-krasha-sered-futbolnih-arbitriv/>
4. Монзуль – бос українського арбітражу: плюси та мінуси для нашого футболу
URL: <https://sport.ua/uk/news/668844-monzul-bos-ukrainskogo-arbitrazhu-plyusi-ta-minusi-dlya-nashogo-futbolu>
5. Панянки зі свистком. Топ-7 жінок-арбітрів URL: https://football24.ua/yuliya_lipentseva_tag55212/

Дар'я Шаройко

здобувач вищої освіти

ННІ права та інноваційної освіти

Науковий керівник: Рожеченко В.М.

викладач кафедри фізичного виховання

та тактико-спеціальної підготовки

Дніпропетровського державного

університету внутрішніх справ

(м. Дніпро, Україна)

ДОПІНГ В ЖІНОЧОМУ СПОРТІ

Sharoiiko Daria. Doping in women's sports.

Key words: doping, control, sport, problem

Існує серйозна проблема із застосуванням допінгу в сучасному професійному спорті. Вирішення цього питання неминує породжує низку інших питань: як вдосконалити систему допінг-контролю, які препарати заборонити, які заходи застосовувати до порушників. Якщо поглянути на ситуацію під іншим кутом, то можна сказати, що набагато важливіше інше завдання: розібратися у всіх міфах навколо проблеми допінгу в спорті та створити реальну картину. Останні роки характеризуються використанням у спортивній практиці великої кількості фармакологічних препаратів, які часто відносять до загальної медицини.

Допінг у спорті залишається серйозною проблемою, яка підриває довіру до чесної конкуренції та ставить під загрозу здоров'я спортсменів. У жіночому спорті це питання стає особливо важливим через багатofакторний вплив на здоров'я жінки та можливі наслідки для репродуктивного здоров'я.

Починаючи з навчання дітей та молоді і закінчуючи підготовкою висококваліфікованих фахівців, фіксуються спроби замінити цілеспрямовану і наполегливу тренувальну роботу вживанням таблеток або ін'єкцій наркотиків. Вони шукають «чудодійні» ліки, які, на їхню думку, забезпечують найшвидший спосіб досягнення рекордів. Останні двадцять років ознаменувалися зростанням спортивних результатів, що в основному довело до межі фізіологічні можливості організму [1].

Велика кількість людей розглядають необхідність повної заборони вживання стимуляторів і встановлення суворого покарання для винних. У сфері спортивної підготовки є невикористані можливості, які навіть без допінгу дозволять спортсменам досягати рекордних результатів.

У 1983 році спортивний світ сколихнуло впровадження системи допінг-контролю на Панамериканських іграх у Каракасі. Шістнадцять американських, чилійських, пуерторіканських, колумбійських і канадських важкоатлетів, велосипедистів і легкоатлетів були дискваліфіковані за допінг, а групі з дванадцяти американських спортсменів довелося повернутися додому, так і не брав участі в змаганнях. змагання [3, с. 273-276].

Вживання допінгу має небезпечні соціальні наслідки, оскільки може стати різновидом наркотичної залежності. Систематична боротьба з цим явищем почалася в 1962 році, коли цією проблемою зайнялася Комісія ООН з наркотичних засобів. У 1967 році була створена медична комісія МОК, а в 1971 році в СРСР з'явилася єдина в країні антидопінгова служба. Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій залишається лідером у боротьбі з допінгом.

У відсотковому співвідношенні на сьогодні за кількістю позитивних випадків допінг-контролю пальму першості зберігає атлетична гімнастика – 15,09 %; далі іде силове триборство – 5,0%; футбол – 3,54 %; біатлон – 3,13 %; тхеквондо – 2,65 %; важка атлетика – 1,79 %; боротьба – 1,26 %; велоспорт – 1,08 %; легка атлетика – 0,6 %. Результати дослідження показали, що в арсеналі спортсменів є найменування практично всіх груп і класів допінгових засобів, але найбільше застосування отримали анаболічні стероїди – 68,6 %; стимулятори центральної нервової системи – 27,5 %; наркотики – 10,0 % і діуретики – 5,8 % [4].

Тема допінгу дуже поширена в Росії, де спорт серйозно звинувачують у вживанні допінгу та порушенні антидопінгових правил на міжнародній арені. Російське антидопінгове агентство та низка російських спортивних організацій останніми роками були втягнуті в скандали, пов'язані з масовим використанням допінгу та спробами приховати його використання. Ці звинувачення включають причетність спортсменів, зокрема жінок, до допінгу. Подібні скандали призвели до серйозних наслідків для російського

спорту, включаючи тимчасове відсторонення кількох спортсменів і відмову від участі в міжнародних змаганнях.

Допінг у жіночому спорті є проблемою, яка викликає серйозне обурення та дискусії у всьому світі. Жіночий спорт не є винятком, і відомо, що деякі спортсменки використовують допінг, щоб покращити свою фізичну витривалість, силу або швидкість, щоб отримати перевагу над суперницями.

Допінг у жіночому спорті може мати серйозні наслідки для здоров'я спортсменок, у тому числі негативно впливати на серце, печінку, нирки та інші органи. Крім того, це порушує принципи чесності та чесної гри у спорті, оскільки спортсменки, які не вживають допінг, можуть бути позбавлені можливості перемогти через неприпустимо підвищений рівень витривалості чи сили суперниць.

Антидопінгові організації, такі як Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA), регулярно борються з допінгом у спорті, проводячи тестування та накладаючи суворі санкції на тих, хто порушує антидопінгові правила. Важливо продовжувати підтримувати та посилювати ці міжнародні зусилля для забезпечення чесної гри у спорті та захисту здоров'я спортсменок [2, с. 5].

Проблема допінгу в жіночому спорті вимагає уваги та ефективних заходів з боку спортивних організацій, тренерів, медичного персоналу та суспільства в цілому. Суворий контроль, профілактичні заходи та навчання спортсменок є ключовими елементами боротьби з цією серйозною проблемою з метою забезпечення справедливості та збереження здоров'я жінок у спорті.

Тому сьогодні допінг поширився серед спортсменів різних країн (немає достовірних статистичних даних, які б дозволяли коректно порівнювати різні країни), не тільки в видах спорту з високими результатами (олімпійських і професійних), але і в аматорських і навіть дитячих і молодіжний спорт. Заборонені речовини та методи використовуються спортсменами в усіх без винятку видах спорту [4, 5].

Основною причиною широкого використання допінгу в сучасному спорті є переконання багатьох тренерів і спортсменів, що без використання заборонених речовин і методів неможливо досягти серйозних спортивних результатів. Існуюча система допінг-контролю значною мірою обмежує сферу використання спортсменами заборонених речовин і методів, особливо у видах спорту з вищими результатами. Однак це принципово не вирішує проблему допінгу в сучасному спорті.

Список використаних джерел:

1. Антидопінгові правила Національного антидопінгового центру. Київ, 2016. 96 с.
2. Заборонений список 2018. Міжнародний стандарт. Всесвітнє антидопінгове агентство. Монреаль, 2018. 15 с.
3. Заборовський В. В., Манзюк В. В. Міжнародно-правові стандарти щодо боротьби з допінгом у професійному спорті. *Науковий вісник Ужгородського*

національного університету. Серія: Право. 2023. Т. 2. №. 76. С. 220-226.

4. Сметана О. К., Фаріонов В. М. Допінг як актуальна проблема сучасного спорту. *Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи*: матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. С. 108.

5. Чорноморд Є.Є. Допінг: історія та сучасність. *Розвиток європейського простору очима молоді: економічні, соціальні та правові аспекти*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції докторантів, молодих учених та студентів. м. Харків, 17 травня 2019 року. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2019.

Денис Силантьєв
кандидат педагогічних наук, ст. викладач,
Запорізький національний університет
(м. Запоріжжя, Україна)

ДОПІНГОВА КРИЗА: ЕТИЧНІ ДИЛЕМИ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

Silantiev Denis. The doping crisis: ethical dilemma in modern sports

Keywords: doping, testing, sports ethics

Сучасний спорт вимагає від спортсменів високих результатів і часто це стає причиною для вживання допінгу. Проблема допінгу серед жінок в спорті має свої специфічні аспекти, включаючи фізіологічні та психологічні відмінності, а також суспільні очікування. Перш ніж заглибитись у проблему допінгу серед жінок, важливо згадати, що ще на початку 20 століття участь жінок у більшості спортивних змагань була обмежена. Із зростанням їхньої участі зросла й конкуренція, що, у свою чергу, породило ризик вживання заборонених препаратів. Зазначимо, що історія жінок в спорті тісно пов'язана з боротьбою за рівні права та можливості. Однак, історія вживання допінгу серед жінок часто була прихованою або недооціненою [6].

Використання допінгу в спорті має давні корені, маємо приклад з давньогрецькими спортсменами та ранніми Олімпійськими іграми 1904 року, які чудово ілюструють це. В античні часи спортсмени вдавались до використання спеціальних дієт і зілляв, і свідчить про те, що прагнення до покращення фізичних здібностей є вічним. З розвитком наукових знань та технологій з'являється більше можливостей для "підвищення продуктивності" за допомогою хімічних речовин. Історія з Томасом Гіксом та його "коктейлем" з стрихніну, яєць та бренді показує, як у пошуках перемоги спортсмени ризикували своїм здоров'ям. Цікавим є факт про те, що спочатку термін "допінг" використовувався для опису використання стимуляторів в перегонах на конях, і лише згодом — стосовно людей.

Тиск на жінок у спорті часто великий, а вимоги до їхньої фізичної форми та результатів високі, що може спонукати до вживання допінгу як

засобу досягнення швидких результатів. Психологічні наслідки також серйозні, оскільки виявлення вживання допінгу може мати далекосяжні наслідки для особистого і професійного життя спортсменок.

Жіночий організм реагує на заборонені препарати інакше, ніж чоловічий. Ефекти можуть бути більш вираженими і мати довготриваліші наслідки. Важливо розглядати вплив анаболічних стероїдів, які можуть вплинути на гормональний баланс та репродуктивне здоров'я. Міжнародні і національні антидопінгові правила часто змінюються, щоб адаптуватися до нових методів вживання допінгу і до наукових відкриттів про їх вплив [7]. Важливо знати, які препарати заборонені, як вони впливають на організм жінок, і які покарання передбачені за їх вживання.

Міжнародні спортивні організації, такі як Всесвітня антидопінгова агенція (WADA), вживають заходів для посилення контролю та обізнаності щодо допінгу серед жінок. Розробляються спеціальні програми та кампанії, спрямовані на освіту жінок про ризики та наслідки вживання допінгу [1, 3].

Питання вживання допінгу серед жінок у спорті вимагає особливої уваги та специфічного підходу, і це не лише медична та спортивна проблема, але й глибоко соціальна та психологічна. Жінки, які займаються спортом, потребують підтримки та розуміння, адже їхнє здоров'я та кар'єра залежать від чесної гри та рівних умов для всіх.

Процедура тестування на допінг у спорті є критично важливою для забезпечення справедливості та рівності умов [2, 4]. Однак, незважаючи на строгі регуляції та численні нормативні документи, система не є бездоганною та іноді призводить до серйозних помилок. Забезпечення точності тестування допінгу — це складне завдання. Українська важкоатлетка Ольга Коробка — срібний призер Олімпіади-2008 у Пекіні, 3-разова чемпіонка Європи та 3-разова бронзова призерка чемпіонатів світу. Допінг у крові спортсменки був виявлений у пробах, взятих після чемпіонату світу в Парижі, який проходив на початку листопада 2011 року, де вона стала бронзовим призером у категорії понад 75 кг та виборола ліцензію на Олімпіаду-2012. Українську важкоатлетку Аліну Марущак, абсолютну чемпіонку світу 2021 року, відсторонили від змагань через порушення антидопінгових правил — вживання забороненого препарату гідрохлоротіазиду. Володимир Зеленський позбавив державної стипендії та нагород трьох українських спортсменів, які були призерами Олімпійських ігор, — важкоатлетів Наталію Давидову, Ольгу Коробку та Олексія Торохтія. Рішення є частиною глобальної боротьби з допінгом у спорті. На міжнародному рівні, подібні дії відбуваються регулярно, коли спортсмени, визнані винними у вживанні допінгу, піддаються санкціям, що включають дискваліфікації, втрату медалей та інших досягнень. В умовах глобальної конкуренції та високих вимог до чесності, підтримка чистоти спорту стає ключовим аспектом управління спортивними організаціями та урядами [2].

Українська бобслеїстка Лідія Гунько здобула позитивний результат

допінг-тесту на Олімпійських іграх-2022. Президент федерації бобслею та скелетону України заявив, що заборонений препарат міг потрапити в організм бобслеїстки Лідії Гунько, яка здала позитивну допінг-пробу на Олімпіад через китайське м'ясо. В українки було виявлено туринабол, і її позбавили срібної нагороди. Дискваліфікація російської спортсменки Каміли Валієвої стала значущою подією у світі фігурного катання, викликаючи обговорення щодо правил антидопінгових порушень і впливу таких рішень на кар'єру спортсменів. Дискваліфікація має глибокі наслідки для спортсменки: заборона на змагання на чотири роки; втрата вже здобутих нагород, включаючи "золото" чемпіонату Європи 2022 року; позбавлення призових коштів.

Помилки можуть виникнути на кожному етапі процесу, від збору зразків до їх аналізу в лабораторії. Невірні результати можуть серйозно вплинути на кар'єру атлетів, як це сталося з колумбійською велосипедисткою Марією Луїзою, яку спочатку звинуватили в допінгу, а потім виправдали. Так само знято звинувачення у навмисному прийомі допінгу з українки Даяни Ястремської. Під час слідства незалежний трибунал встановив, що допінг дійсно потрапив до організму тенісистки, однак відбулося ненавмисно і не через недбалість.

Ефективна боротьба з допінгом вимагає міжнародної співпраці та уніфікації правил. Всесвітня антидопінгова агенція та інші міжнародні організації грають ключову роль у цьому процесі. Випадки використання допінгу та їх резонансний вплив на спорт вказують на необхідність переосмислення спортивної культури. Збільшення прозорості, посилення освітніх програм та розвиток етичних стандартів можуть сприяти створенню більш чесного спортивного середовища.

Таким чином, нами підкреслена важливість комплексного підходу до вирішення проблеми допінгу, включаючи як покращення регулятивної бази, так і зміцнення моральних та етичних основ спорту.

Список використаних джерел:

1. Артем'єва, Л. О., Джуринський, П. Б., & Джуринский, П. Б. Допінг у спорті та його поширення серед груп ризику. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.). Одеса, 2022. С. 10-14.
2. Бріскін, Ю. А., & Нерода, Н. В. (2022). Професійний спорт у системі соціальних практик спорту – головні тренди. *Lex Sportiva*. № 1. С. 3-11.
3. Нерода Н. В. *Організаційні та правові засади європейського професійного спорту*: дис. ... канд. з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2018. 232 с.
4. П'ятничук, І. Нормативно-правове забезпечення публічного управління фізичною культурою та спортом в країнах ЄС: проблеми та виклики. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 4 (10). С. 151-157.
5. Vermon, S., Vilain, E., Fénichel, P., & Ritzén, M. Women with hyperandrogenism in elite sports: scientific and ethical rationales for regulating. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2015. № 100(3). С. 828-830.

6. Heggie, V. (2008). A history of drug use in sport 1876-1976: Beyond good and evil. *Social History of Medicine*. Volume 21. Issue 2. 2008, P.403–404.

7. Uyar, Y., Gentile, A., Uyar, H., Erdeveciler, Ö., Sunay, H., Mîndrescu, V., ... & Bianco, A. Competition, gender equality, and doping in sports in the red queen effect perspective. *Sustainability*. 2022. Volume 14. Issue 5. P.2490.

Карина Балачук

здобувачка вищої освіти

ННІ права та інноваційної освіти

Науковий керівник - Олег Левін

кандидат історичних наук, доцент,

доцент кафедри міжнародних відносин та

соціально-гуманітарних дисциплін,

Дніпропетровського державного

університету внутрішніх справ

(м. Дніпро, Україна)

ГЕНДЕРНА НЕРІВНІСТЬ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ

Silantiev Denis. The doping crisis: ethical dilemma in modern sports

Keywords: doping, testing, sports ethics

Гендерна рівність, зазначають Європейська Комісія та інші міжнародні організації, становить один із критичних аспектів сучасного суспільства, що визначається як свобода для всіх осіб у розвитку власних здібностей та виборі життєвого шляху, незалежно від гендерної приналежності. Це означає, що особистість кожної людини має можливість виявити себе в різних сферах життя, а також обирати свої цілі та дії без обмежень, які могли б виникнути через стереотипи щодо гендерних ролей.

Гендерна рівність, як і можна визначити зі статті 24 Конституції України, надає кожній особі право на однакові можливості та повагу до її виборів незалежно від її статі. Це означає, що ніхто не повинен бути обмеженим у своїх можливостях чи правах через свою гендерну ідентичність. Такі положення забезпечують, що жінки та чоловіки мають рівний доступ до освіти, праці, участі у прийнятті рішень та інших сферах суспільного життя.

Важливо підкреслити, що гендерна рівність не полягає в намаганні зробити всіх однаковими. Натомість, це сприяє визнанню та підтримці різноманітності індивідуальних потреб, прагнень та можливостей жінок та чоловіків у суспільстві. Такий підхід сприяє створенню більш справедливого та інклюзивного суспільства, де кожна особа має можливість реалізувати свій потенціал та внести свій внесок у загальний розвиток.

Система законодавства, спрямована на гарантування рівних прав і можливостей жінок і чоловіків, представлена не лише в національних актах, а й у міжнародних конвенціях та угодах. Зокрема, в Україні ця система базується на Конституції та Законі «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків». Однак, важливо відзначити, що принцип рівності у трудовій сфері має відображення й у Кодексі законів про працю України (далі – КЗпП України).

У статті 21 КЗпП України чітко закріплено заборону будь-якої форми дискримінації у сфері зайнятості. Це означає, що незалежно від раси, кольору шкіри, політичних переконань, статі, гендерної ідентичності, сексуальної орієнтації, етнічного походження, стану здоров'я, чи інших особистих характеристик, кожна особа має право на рівні умови праці та однакові можливості [1].

Застосування принципу рівності у сфері праці охоплює широкий спектр аспектів життя працівників. Воно розглядається у контексті виплати зарплати, можливості кар'єрного зростання, надання відпусток та інших соціальних вигод. Більше того, цей принцип застосовується навіть у таких аспектах, як сімейний стан, місце проживання чи участь у професійних об'єднаннях. Таким чином, КЗпП України визначає рівність трудових прав на основі різноманітних критеріїв, забезпечуючи всебічний захист прав та інтересів усіх працівників.

Засада рівності між чоловіками та жінками наріжний камінь будь-якого сучасного суспільства. Україна, прийнявши цей принцип, включила його до своєї Конституції, що відображається у політичних і правових засадах гендерної стратегії розвитку. Основні напрямки цієї стратегії визначені в законодавстві і охоплюють широкий спектр сфер громадського життя.

Найперше, вона передбачає створення умов для досягнення гендерної рівності, яка гарантує однакові можливості для жінок і чоловіків у всіх сферах життя. Крім того, важливо уникати будь-якої форми дискримінації на підставі статі, включаючи застосування позитивних заходів для компенсації історичних нерівностей.

Державна політика також спрямована на запобігання та протидію насильству за ознакою статі, зокрема, усім формам насильства проти жінок. Національна стратегія включає заходи, спрямовані на забезпечення рівної участі жінок і чоловіків у прийнятті суспільно важливих рішень, а також на створення умов для поєднання професійних та сімейних обов'язків.

Крім того, велика увага приділяється підтримці сімей та формуванню відповідального батьківства. Суспільство активно працює над вихованням свідомості щодо гендерної рівності та проведенням освітньо-просвітницької роботи в цій сфері. Наприклад, шляхом просування культури гендерної рівності та захистом від інформації, що спричиняє статево дискримінацію.

Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» теж є важливим кроком у зміцненні принципу гендерної рівності в

суспільстві. Цей закон встановлює обов'язки для роботодавців, спрямовані на забезпечення рівних умов та можливостей для жінок і чоловіків у сфері праці.

Відповідно до цього закону, роботодавці мають зобов'язання створювати такі умови праці, які дозволять жінкам і чоловікам здійснювати свою трудову діяльність на рівних умовах. Крім того, вони повинні забезпечити можливість суміщення трудової діяльності з виконанням сімейних обов'язків, оскільки це сприяє більш гнучкому розподілу обов'язків в родині та підтримує принципи рівності [2]. Одним з важливих аспектів цього закону є заборона роботодавцям встановлювати різницю в оплаті праці між жінками та чоловіками при однаковій кваліфікації та умовах праці. Це сприяє уникненню дискримінації на підставі статі та забезпечує справедливі умови праці для всіх працівників.

Крім того, роботодавцям забороняється вимагати від працівників відомостей про їхнє особисте життя, таких як плани щодо народження дітей. Це важливо для захисту особистої приватності працівників та запобігання дискримінації на робочому місці. Також важливою вимогою закону є заборона роботодавцям в оголошеннях про вакансії висувати вимоги, які б обмежувалися лише однією статтю. Це сприяє розширенню можливостей для всіх категорій працівників і запобігає виникненню ситуацій дискримінації на підставі статі.

Колективні угоди та договори повинні передбачати призначення уповноваженого з гендерних питань, який діє як радник керівника підприємства чи установи [2]. Це сприяє забезпеченню внутрішнього механізму контролю за дотриманням принципів гендерної рівності. Крім того, важливим аспектом є здійснення комплектування кадрами та просування працівників з урахуванням принципу переваги за статевою приналежністю, щоб врегулювати можливий дисбаланс. Окрім цього, у колективних угодах необхідно передбачити механізми усунення нерівності в оплаті праці між жінками і чоловіками, як у різних галузях економіки, так і всередині однієї галузі. Це важливо реалізувати на основі загальних соціальних норм оплати праці в різних секторах, а також з урахуванням професійної підготовки кадрів.

Отже, держава відіграє ключову роль у забезпеченні рівних прав і можливостей для жінок і чоловіків у різних сферах суспільства. Це охоплює підприємницьку діяльність, соціальний захист, освіту та професійну підготовку, а також участь у медіа. Врахування гендерних аспектів у всіх цих сферах сприяє створенню справедливого та рівноправного суспільства.

Список використаних джерел:

1. Кодекс законів про працю України : Кодекс України від 10.12.1971 р. № 322-VIII : станом на 24 груд. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08> (дата звернення: 09.04.2024).
2. Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків : Закон України від 08.09.2005 р. № 2866-IV : станом на 3 серп. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2866-15> (дата звернення: 09.04.2024).

Наукове видання

ЖІНКИ, СПОРТ І СУСПІЛЬСТВО
В СУЧАСНОМУ СВІТІ

*Матеріали
Міжнародної науково-практичної конференції*

(м. Дніпро, 25 квітня 2024 року)

Редактор, оригінал-макет – *А. В. Самотуда*

Підп. до друку 27.05.2024. Формат 60x84/16. Друк – цифровий. Папір офісний.
Гарнітура – Times. Ум.-друк. арк. 26,50. Обл.-вид. арк. 28,50. Зам. № 05/24-зб

Надруковано у Дніпровському державному університеті внутрішніх справ
49005, м. Дніпро, просп. Науки, 26, sed@dduvs.edu.ua

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 6054 від 28.02.2018