

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАУКОВО-НАВЧАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ**

**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ОСВІТІ:
ІННОВАЦІЇ, ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ»**

*Збірник матеріалів
Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю*

**м. Дніпро
11 травня 2022 р.**

УДК 378.172
Ф 48

*Схвалено на засіданні Наукової ради
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(протокол № 11 від 18 серпня 2022 р.)*

Ф 48 Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Дніпро, 11 травня 2022 р.). Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. 453 с.

Збірник містить матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, в якому взяли участь науковці, викладачі та здобувачі закладів вищої освіти та наукових установ України та інших держав (Польща, Боснія і Герцеговина, Ірак, Індія, Казахстан, Узбекистан), а також фахівці-практики з фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації. Тематика публікацій охоплює актуальні проблеми та розвиток фізичного виховання молоді в умовах воєнного стану, актуальні питання фізичного виховання у закладах вищої освіти, інновації при організації занять спортом та фізичною культурою в сучасних умовах, здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні, актуальні питання розвитку фізичних та спеціальних фізичних якостей, професійно-прикладна фізична підготовка, розвиток олімпійських та неолімпійських видів спорту, проблеми розвитку компетентностей засобами фізичної культури, організації фізичного виховання при дистанційній формі навчання, актуальні питання оцінки здоров'я та функціонального стану молоді, яка займається спортом тощо.

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**

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Л. Р. НАЛИВАЙКО, д-р юрид. наук, проф. (*голова*);
В. М. САВИЩЕНКО, д-р юрид. наук, канд. пед. наук, доцент (*заст. голови*);
І. Т. СКРИПЧЕНКО, канд. фіз. вих., доцент (*заст. голови*);
В. Г. ГРИБАН, д-р біол. наук, професор;
Ю. М. МОРОЗ, канд. пед. наук, доцент (*відп. секретар*).

ЗМІСТ	
Савіщенко В. М. <i>Формування soft skills в умовах викладання фізичного виховання</i>	8
Бурлакова І. А., Шевяков О. В., Кондес Т. В. <i>Психолого-педагогічна система формування здоров'язберігаючих компетентностей у студентському середовищі</i>	10
Рибалко Л. М. <i>Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до впровадження здоров'язбережувальних технологій</i>	13
Шевяков О. В., Бурлакова І. А., Кондес Т. В. <i>Професійні здоров'язберігаючі компетентності майбутнього фахівця</i>	16
Hryban V., Chmel-Dunaj G., Khmel O., Griban M. <i>The dependence of health on environmental factors and the formation of healthy lifestyle habits</i>	19
Hryban V., Chmel-Dunaj G., Khmel O., Griban M. <i>Behavior that promotes healthy lifestyle formation and high culture as a prerequisite for youth health formation</i>	21
Грибан В. Г., Котова О. В. <i>Фізична активність як спосіб підвищення функціональних резервів організму</i>	22
Грибан В. Г., Мельников В. Л. <i>Біологічні особливості жінок-спортсменок як основа їх гендерних відмінностей</i>	24
Дорофєєва О. Є., Яримбаш К. С., Астахов В. А., Лашко В. П. <i>Рекреаційне плавання в системі фізичного виховання студентської молоді</i>	27
Кошелева О. О., Сидорчук Т. В., Пітин М. П. <i>Особливості організації самостійних занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання</i>	31
Семенова Н. В., Горлова Л. М., Лусак Н. В., Скальські Даріуш Владислав. <i>Фізичне виховання студентів в умовах карантинних обмежень під час пандемії Covid-19</i>	36
Ali Abdulkadhim Shayyal, Shimal H. Hamad Chomani. <i>The influence of physical exertion suggested on the work of the heart and (VO₂max) at different speeds with a limited distance for football players</i>	38
Laishram Santosh Singh, Salam Opendra Singh, Oinam Puya Devi. <i>Effect of pranayama exercise on breath holding capacity of soccer players</i>	42
Bogdan Sorin Olaru, Laurențiu Gabriel Talaghir, Teodora Mihaela Iconomescu. <i>Study on the Theoretical Notions Taught by Teachers in the Discipline of Physical Education During the Covid-19 Pandemic</i>	45
Agron S. Haxhihyseni. <i>School Physical Education in Albania</i>	46
Horoshko V. <i>Monitoring students' attitude to classes of physical education</i>	49
R. Shanthi Prabha, M. Phil. <i>The research on basic concepts of information technology in sports</i>	52

<i>Amit S. Jade, Rohit Mutkekar, Basavaraj Kumasi. Effect of combined training of suryanamaskar, pranayama and weight training on the anthropometric measurements of bodybuilders</i>	58
<i>K. S. Bala Thirupura Sundari. The study of problems faced by physically disabled children in Physical Education</i>	59
<i>Lutsenko I. M. State and prospects of development of physical education in Universities</i>	60
<i>Ram Mohan Singh, Saravanan C. To Err Is Human But Technology Is Devil</i>	63
<i>Moroz Yu., Zelenovic M. Physical recreation in the modern educational arial of students</i>	68
<i>Луценко І. М. Оздоровчій напрямок фізичного виховання</i>	72
<i>Мороз Ю., Ясько Л. Зміст та значимість національно-патріотичного виховання сучасної молоді в умовах професійно-прикладної підготовки майбутніх спеціалістів</i>	75
<i>Мороз Ю. М. Зміст та значимість національно-патріотичного виховання сучасної молоді в умовах професійно-прикладної підготовки майбутніх спеціалістів</i>	80
<i>Глухов І. Г. Система навчання плавання у фізичному вихованні студентів</i>	84
<i>Івченко О. М. Використання теренкурів на заняттях з лікувальної фізичної культури у ЗВО</i>	86
<i>Онїщук Л. М. Психолого-педагогічні компетентності студентів - майбутніх тренерів</i>	89
<i>Бакурідзе-Маніна В. Б., Канюка Є. В. Застосування диференційованого підходу на занттях із фізичного виховання</i>	92
<i>Пермяков О. А., Остапов А. В. Роль викладача фізичного виховання в організації інноваційного здоров'язберезувального освітнього середовища закладу вищої освіти</i>	95
<i>Скрипченко І. Т., Шуба Л. В. Динаміка виступів українських спортсменів на літніх Всесвітніх Іграх Військовослужбовців</i>	98
<i>Скрипченко І. Т. Досягнення українських спортсменів на літніх Юнацьких Олімпійських Іграх</i>	105
<i>Шиян О. В., Шиян В. М., Марусич О. Г. Вплив секційних занять пауерліфтингом на фізичну підготовленість студентів закладів вищої освіти</i>	109
<i>Чепурний В. А. Вдосконалення методики навчання прийомів рукопашного бою у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України</i>	112
<i>Білошицький В. В., Ярмак О. М. Аналіз композиційного складу тіла майбутніх фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України</i>	114
<i>Нестеренко Н. А. Кіберспорт як вид спорту: історія та розвиток в Україні та світі</i>	117
<i>Мороз Ю., Мороз В. Становлення рекреації як самостійної наукової галузі</i>	120

Юденко О. В. Інноваційне реабілітаційне обладнання в програмах корекції та відновлення функціонального стану ора військовослужбовців після тривалого використання засобів індивідуального бронезахисту	124
Лисейко К., Яців Я. М. Процеси децентралізації в сфері фізичної культури і спорту України	127
Печко Г. Ю. Нові легкоатлетичні дисципліни у форматі офіційних змагань	129
Погребняк Д. В., Беліков І. О. Зміст праксеологічного компонента в структурі фахової компетентності майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту	131
Швець В. Л., Павлова Ю. О. Мотиваційні пріоритети та якість життя інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ	135
Семенова Н. В., Ковалів А. І., Киван-Мультан Н. В. Аналіз сучасного стану реалізації фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти (коледжах)	138
Абдулахатов А., Ахмедов Ф. Професіограма судьи по курашу	140
Бабак С. В., Миргородська М. П. Проблема раціонального харчування кіберспортсменів	143
Мороз Ю. М., Рожеченко В. М. Педагогічні засади розвитку оздоровлення сучасної молоді	146
Мороз Ю., Buczkowicz Tomasz. Оздоровчо-педагогічне середовище розвитку учнівської молоді в загальноосвітньому навчальному закладі	148
Мороз Ю., Маліборський М. Особливості роботи в оздоровчому напрямку у сучасній школі	152
Мороз Ю., Корда К. Оздоровча парадигма людської особистості	155
Коваленко О. Ю., Коваленко В. Л. Підвищення ролі фізичної активності молоді у сучасних умовах як важливий фактор формування стресостійкості	157
Мелешко В. І., Індик Д. В. Обмін вуглеводів, жирів і білків при м'язовій діяльності у студентської молоді	159
Nesterenko N., Rayhman E. The cybathlon – Olympics of the future	164
Гема А. В., Гема А. В. До проблеми формування культури здоров'я учнівської та студентської молоді	170
Борисов Є. Фізична культура і культура безпеки у сучасних умовах освітнього процесу	172
Йона Т. В. Активізація рухової активності в умовах дистанційного навчання	176
Ластовкін В. А., Счастливец В. І. Методика організації та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки в системі фізичного виховання і спорту	179
Лутаєва Н. В., Дорош В. А. Спортивні ігри як засіб гармонійного розвитку студентів ЗВО	183
Остапов А. В. Формування адаптацій спортсменів як засіб підвищення спортивної майстерності	185

<i>Раковська І. А. Переваги і недоліки диференційованого підходу при вивченні дисципліни «ТМ Волейболу» з урахуванням особливостей спортивної спеціалізації студентів з волейбольного профіля</i>	187
<i>Anisimov D. Fighting Corruption in Official Sports Systems through Selected Martial Arts Training</i>	191
<i>Осняч М. С. Склад технічних дій у греко-римській боротьбі на сучасному етапі її розвитку</i>	192
<i>Порохнявий А. В. Теоретичний аспект розгляду проблем та перспектив розвитку фізичної культури і спорту</i>	195
<i>Чоботько І. І. Вплив пандемії Covid-19 на спортивні результати</i>	197
<i>Чоботько М. А. Стресостійкість тренера в становленні особистості спортсмена</i>	199
<i>Чоботько І. І., Чоботько М. А. Парадигма жінок-охоронців у професійній діяльності</i>	201
<i>Сулъженко О. В. Оздоровчі технології на уроках фізичного виховання</i>	204
<i>Григор'єва В., Борисов Є. Загальні тенденції комплектування екіпажів у веслуванні на байдарках і каное</i>	208
<i>Karpenko D. D., Solohubova S. V. Features of application of bodyflex breathing equipment in war conditions.</i>	211
<i>Rozhko N. V., Shyyan V. M. Problems and innovations of sports management</i>	213
<i>Камерилов О., Нікуліна Є., Індиченко А. Вплив силових тренувань на організм людини</i>	217
<i>Sitra M. P., Lapshyn A. O. Development of the Paralympic movement</i>	221
<i>Семчук О. К., Кожанова О. С., Гудим Г. П. Особливості харчування при надлишковій масі тіла та ожирінні в оздоровчому фітнесі</i>	224
<i>Задорожня І. І., Марков Р. А. Застосування фізичної сили поліцейським</i>	227
<i>Порохнявий А. В., Коваленко А. С. Схожість та відмінність понять фізична культура та професійний спорт</i>	229
<i>Порохнявий А., Перетяцько К. Інноваційні технології у туризмі</i>	232
<i>Кравчик К. О., Журавель А. А. Зміст фізичного виховання курсантів закладів вищої освіти системи МВС України</i>	235
НАУКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ АСПІРАНТІВ ТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
<i>Вербіцький С. Інтерактивні методи навчання в технічній підготовці волейболістів-початківців</i>	238
<i>Поливанюк В. В., Шостак Р. Г. Зміст когнітивного критерію в структурі професійного компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту Збройних Сил України</i>	239
<i>Кириченко О. М. Діагностувальна компетентності майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України: поняття і структура</i>	243
<i>Ананійчук Б. О. Роль фізичного виховання в житті людини</i>	246
<i>Арделян Д. Р. Організаційно-правові основи неолімпійського спорту</i>	248
<i>Бурима К. В. Роль неолімпійських видів спорту в сучасності</i>	251

<i>Гайманова А. Є. Туризм як різновид фізичного виховання</i>	254
<i>Гурбанова Н. Н. Щодо питання інвестицій в спорт України: нормативний аспект</i>	255
<i>Жуган С. Результати дослідження оцінки здоров'я людини та формування здорового способу життя в учнівської та студентської молоді</i>	257
<i>Журавльова Д. О. Проблеми законодавчого визначення умов та меж застосування фізичної сили органами національної поліції України</i>	259
<i>Журавльова Д. О. Сутність професійної фізичної підготовки майбутніх поліцейських</i>	262
<i>Нікуліна Є. Особливості розвитку гнучкості в людини</i>	267
<i>Бабенко Ю. Д. Актуальні питання організаційно-правового регулювання спортивного права</i>	269
<i>Запаря В. С. Перспективи розвитку спортивного права</i>	272
<i>Баланчук Ю. О. Ключові аспекти розвитку професійного спорту в Україні</i>	274
<i>Каргапольцев І. В. Актуальні питання організаційно-правового регулювання та перспективи розвитку спортивного права</i>	276
<i>Коробов В. Медико-біологічні основи підготовки спортсменів у спорті вищих досягнень</i>	279
<i>Кулаковський В. А. Формування здорового способу життя серед студентів та курсантів</i>	282
<i>Попович А. В. Проблема гендеру у фізичному вихованні різної вікової категорії суспільства</i>	285
<i>Стефура В. І. Профілактика остеохондрозу</i>	287
<i>Ставенко К., Несторенко А. Роль фізичної культури у формуванні безпеки здоров'я</i>	290
<i>Семененко М. Особливості змагальної діяльності в автоспорті</i>	293
<i>Хмеленко К. М. Становлення та розвиток ММА в Україні</i>	296
<i>Shutko R. V., Kaplenko D. D. Application of means of physical culture and sport for social rehabilitation of people with disabilities.</i>	299
<i>Бразалук В.П. Вдосконалення рівня спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання та співробітників Національної поліції України</i>	302
<i>Невесенко В. О. Спорт та фізична культура для осіб з інвалідністю</i>	304
<i>Гончаренко Ю. О. Проблеми тендеру у спорті та фізичному вихованні у сучасному суспільстві</i>	308

Савіщенко В. М.
*директор Навчально-наукового інституту
права та інноваційної освіти,
доктор юридичних наук, кандидат педагогічних наук, доцент,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS В УМОВАХ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Savishchenko V. M. Soft skills formation in the process physical education

Keywords: soft skills, physical education

Зміна педагогічних парадигм в умовах цифровізації суспільства передбачає модернізацію професійної підготовки фахівців у вищій школі, розробки нового дидактичного інструментарію формування soft skills – гнучких компетентностей, які цінуються в усіх професіях і є запорукою професійного успіху.

Наукові дослідження унаочнюють широке коло питань, пов'язаних із реалізацією компетентнісного, студентоцентрованого підходів загалом та виховного потенціалу фізичної культури зокрема. Так, проблемам виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою присвячені праці Є. Столітенка; виховання здорового способу життя – В. Кузьменко; вихованню вольових, гуманних, фізичних якостей у процесі занять фізичною культурою – А. Артюшенко, С. Гуменюк, О. Попович; виховання фізичної культури у позакласній діяльності – О. Логвиненко; формування позитивного ставлення до служби в Збройних Силах України в процесі занять фізичною культурою – О. Гончаренко. Проте комплексного вивчення процесу формування soft skills в умовах викладання фізичного виховання не здійснено.

За результатами інтерв'ювання та анкетування 93 керівників освітніх закладів, юридичних установ, органів місцевого самоврядування встановлено, що випускники вишів, які отримують перше робоче місце володіють достатніми професійними знаннями, проте не мають належного рівня відповідальності, надійності, стресостійкості, навичок працювати в команді, вміння приймати рішення, самоконтролю, дисциплінованості та добросовісності. Отже, роботодавці очікують від вищої школи випускників з сформованими не тільки фаховими компетентностями, а й з soft skills.

До поняття «soft skills» відносимо якості особистості, риси характеру, індивідуальні особливості, здібності, які необхідні для здійснення професійної діяльності і професійного зростання не залежно від специфіки професії: лідерство, комунікативність, креативність, адаптивність, емоційний інтелект, аналітичне та критичне мислення тощо. Частина soft skills обумовлюється природним фактором, як от, наприклад, здібності, пізнавальні процеси, тип

темпераменту. Риси характеру, якості особистості формуються і розвиваються впродовж життя і складають набір універсальних компетентностей, які необхідні професіоналу. Гнучкі компетентності забезпечують кар'єрний розвиток особистості в комплексі із професійно значущими якостями.

Формування у студентів soft skills вимагає переорієнтації освітнього процесу, глибинного аналізу виховних можливостей змісту тем навчальних дисциплін, пошуку нових форм, методів і засобів навчання, новітніх педагогічних технологій.

В Україні з 2018 року розпочато впровадження державного стандарту вищої освіти, яким передбачено формування у студентів всіх спеціальностей загальної компетентності, а саме: використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Здійснений аналіз освітніх програмах вітчизняних вишів показав, що формування означеної компетентності забезпечує навчальна дисципліна «Фізичне виховання».

Результати проведеного нами констатувального експерименту засвідчили, що переважна кількість респондентів має недостатнє уявлення про зміст і сутність soft skills, які формуються засобами фізичного виховання, низький рівень мотивації до занять фізичною культурою, 73 % проанкетованих студентів вважає цю дисципліну другорядною або не потрібною, мають недостатній рівень відповідальності за результати навчання. Однак, фізичне виховання, як навчальна дисципліна, має високий потенціал формування soft skills у студентів. Опановуючи різні розділи навчальної дисципліни: ігрові види спорту (волейбол, баскетбол, футбол та ін.), складно-координаційні (аеробіку, туризм, настільний теніс та ін.), циклічні (плавання, легку атлетику) особистість набуває досвіду грати, а в майбутньому працювати, в команді, бути надійним і відповідальним, швидко приймати рішення, виявляти ініціативу, зважувати ризики.

Таким чином, формування soft skills в умовах викладання фізичного виховання потребують нововведень:

1. Побудова гнучкої індивідуальної траєкторії навчання з фізичного виховання, особливістю якої є врахування запиту кожного здобувача вищої освіти. Оскільки вітчизняні виші мають не достатньо розвинуту спортивну інфраструктуру, щоб задовольнити потреби студентів займатися улюбленим видом спорту, побудувати гнучку індивідуальну траєкторію навчання з фізичного виховання можливо через систему неформальної освіти – занять у секціях з будь-яких видів спорту в позааудиторний час.

2. Акумуляція переваг онлайн- та офлайн-навчання з фізичного виховання передбачає зміну ролі викладача з традиційної на роль педагога-фасилітатора, комбінацію як безпосереднього контакту, так і віртуальної педагогічної підтримки студентів завдяки широкому спектру сервісів Інтернет.

3. Створення здоров'я зберігаючого освітнього середовища, орієнтованого не тільки на дотримання санітарно-гігієнічних норм

організації освітнього процесу, забезпечення комфортних умов навчання, а й на популяризацію здорового способу життя усіма педагогами, формування у студентів потреби вести здоровий спосіб життя. Така потреба надалі трансформується у стиль життя дорослої людини і стане запорукою профілактики професійним деформаціям.

4. Процес формування soft skills у межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання» повинен мати наступність між закладами, дошкільної освіти, загальної середньої освіти та закладами вищої освіти, оскільки процес формування значної частини гнучких компетентностей розпочинається ще в дитячому чи підлітковому віці і продовжується в юнацькому, переходячи до стадії розвитку.

5. Використання дидактично ефективних технологій, методів і форм для формування soft skills: методи аналізу і рефлексії, інтерактивні методи, методи мотивації до самовдосконалення, коучингові технології, тренінгові технології, технологія коворкінгу.

Бурлакова І. А.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Шевяков О. В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Кондес Т. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри іноземних мов та загальноосвітніх дисциплін,
«Університет «КРОК» (м. Київ)*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА СИСТЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Burlakova I. A., Sheiyakov O. V., Kondes T. V. Psychological and pedagogical system for formation of health and preservative competencies in the student environment

Keywords: health, health care, healthy lifestyle, competencies, competence approach, specialists

Компетентності, які отримує майбутній фахівець в процесі життєдіяльності, мають на меті всебічний розвиток фізичного, інтелектуального та

культурного потенціалу, підготовку до виконання професійної діяльності, формування особистісних якостей громадянина України, здатного забезпечити країні гідне місце у світовій цивілізації. Необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення і підвищення рівня якості є найважливішою соціокультурною проблемою, яка обумовлюється процесами глобалізації та потребами формування позитивних умов для індивідуального розвитку майбутнього фахівця, його соціалізації та самореалізації у сучасному світі, зокрема на підґрунті особистісно-компетентнісного підходу.

У світі змін культурно-освітніх парадигм і сенсів, від людини потрібні компетентності нового формату, навички XXI століття, тобто глобальні компетентності, а саме:

- особистісні якості, риси характеру, які допомагають адаптуватися до стрімких змін навколишнього середовища (духовно-моральні цінності, соціально-культурні цінності, вміння працювати на результат, лідерські якості, ініціативність, допитливість, наполегливість);

- базові знання, вміння та навички, які допомагають вирішувати повсякденні завдання (навички осмисленого читання і письма, природничо-наукові знання, математична грамотність, фінансова та підприємницька грамотність, ІКТ-грамотність, культурна і суспільна грамотність тощо);

- компетенції, що допомагають вирішувати більш складні завдання, в ситуації невизначеності і швидких технологічних змін навколишнього середовища (критичне мислення, вміння спілкуватися, працювати в колективі, конструктивно взаємодіяти з членами команди, креативність, творче мислення) [1].

Аналізуючи співвідношення професіоналізму з різними аспектами зрілості фахівця, вчені виділяють чотири види професійної компетентності: спеціальну, соціальну, особистісну, індивідуальну:

1. Спеціальна, або діяльнісна професійна компетентність, характеризує володіння діяльністю на високому професійному рівні і включає не лише наявність спеціальних знань, а й вміння застосувати їх на практиці.

2. Соціальна професійна компетентність характеризує володіння способами спільної професійної діяльності і співпраці, прийнятими в професійному співтоваристві прийомами професійного спілкування.

3. Особистісна професійна компетентність характеризує володіння способами самовираження і саморозвитку, засобами протистояння професійній деформації. Сюди ж відносять здатність фахівця планувати свою професійну діяльність, самостійно приймати рішення, бачити проблему.

4. Індивідуальна професійна компетентність характеризує володіння прийомами саморегуляції, готовність до професійного зростання, несхильність професійному старінню, наявність стійкої професійної мотивації [2].

Рада Європи визначила п'ять ключових здоров'язберігаючих компетенцій, яким вона надає особливого значення і якими повинні оволодіти молоді європейці:

1. Соціально-політична компетенція – здатність брати на себе відповідальність за власне здоров'я, брати участь у спільному прийнятті рішень, регулювати конфлікти ненасильницьким шляхом, брати участь у функціонуванні та у поліпшенні демократичних інститутів.

2. Соціокультурна компетенція стосується збереження життя в полікультурному суспільстві. Щоб перешкоджати виникненню расизму або ксенофобії, поширенню клімату нетерпимості, освіта повинна «озброїти» молодь міжкультурними компетенціями, такими, як розуміння відмінностей, повага один одного, здатність жити з людьми інших культур, мов і релігій.

3. Комунікативну компетенцію можна визначити як природну здібність людини до здорового спілкування, і як складову та фундаментальну характеристику професійної компетентності, володіння усним і письмовим спілкуванням, володіння кількома мовами, які важливі в роботі та суспільному житті.

4. Інформаційна компетенція. Суть даної компетенції трактується як сукупність готовності та потреба працювати з сучасними джерелами інформації в професійній та побутовій сферах діяльності, здатність критично аналізувати інформацію.

5. Здатність вчитися протягом життя розглядається як основа безперервної підготовки в професійній діяльності, а також в суспільному та особистому здоровому житті [3].

Таким чином, компетентнісна здоров'язберігаюча парадигма – це адаптована під потреби постіндустріального суспільства, цифрову та інформаційну економіку сучасна модель освіти.

Список використаних джерел

1. Дубасенюк О. А. Модернізація системи освіти в Україні в умовах сучасних глобалізаційних процесів. Освітні реформи: місія, дійсність, рефлексія: монографія. Київ: ТОВ «Видавниче підприємство «Едельвейс», 2013. С. 253-262.
2. Кондес Т. В. Психологічні аспекти формування здоров'язберігаючих компетенцій в системі підготовки спеціалістів соціономічного профілю. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ, Ніжин: П. П. Лисенко, 2018. Т. IX., Вип. 11. С. 106-114.
3. Burlakova I., Sheviakov O. Socio-psychological technologies of professional health formation. *Public Administration and Law Review*. Issue is Scientific Center of Innovative Researches OÜ (Tallinn, Estonia). Vol. 3(7), 2021.

Рибалко Л. М.
*доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичної культури та спорту,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)*

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Rybalko L. M. Preparation of future specialists in physical culture and sport for the introduction of health and sustainable technologies

Keywords: health technologies, physical culture and exports, health technologies

Навчання здобувачів вищої освіти здоров'язбереженню включає не лише процес оволодіння здоров'язбережувальними та здоров'язрозвивальними компетентностями, а й формування відповідних життєвих цінностей, культури здоров'я, результатом яких є здатність самостійно «керувати» своїм здоров'ям, проводити діагностичні, профілактичні, а за потреби і реабілітаційні та корекційні заходи. Саме тому постає необхідність у формуванні здатності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до застосування здоров'язбережувальних технологій в умовах організації фізичного виховання у закладах освіти.

Здоров'язбережувальні технології пояснюємо як систему оздоровчо-фізкультурних заходів і методичних прийомів, що забезпечують формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів і спрямовують освітній процес на формування в них здоров'язбережувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей, навичок ведення здорового способу життя та відповідної культури здоров'я [1].

Зміст здоров'язбережувальних технологій в системі фізичного виховання визначають основні здоров'язбережувальні компоненти: аксіологічний, гносеологічний, екологічний, емоційно-вольовий, фізкультурно-оздоровчий, діяльнісний [1].

Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до впровадження здоров'язбережувальних технологій є процесом послідовним та неперервним, в якому виокремлюємо три етапи.

1 етап – *початковий* – здоров'язбережувальна спрямованість навчально-пізнавальної та практичної діяльності здобувачів вищої освіти, що передбачає:

- засвоєння знань про сутність і зміст здоров'язбережувальних технологій;
- формування свідомого ставлення до формування, збереження та зміцнення здоров'я засобами здоров'язбережувальних технологій;
- мотивація до формування здорового способу життя;
- створення здоров'язбережувального середовища у закладі освіти.

Основними методами навчання на початковому етапі є: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний та метод проблемного викладу навчального матеріалу. Поєднання цих методів забезпечує підвищення позитивної мотивації студентів, гарантує їх активне включення в пошукову здоров'язбережувальну навчально-пізнавальну діяльність, організовує спільну діяльність і формування партнерських відносин викладачів та студентів.

Ефективність реалізації завдань початкового етапу забезпечення здоров'язбережувальної спрямованості навчально-пізнавальної діяльності студентів залежить безпосередньо від педагогічної взаємодії викладача і студентів, що створює ситуацію взаємодовіри, високу емоційну активність студентів у процесі формування готовності до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. Формування чіткої позитивної настанови на реалізацію здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності дає змогу перейти до виконання таких завдань із забезпечення здоров'язбережувальної спрямованості навчально-пізнавальної діяльності студентів:

- формування у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту здоров'язбережувальної та здоров'язрозвивальної компетентностей;
- формування здоров'язбережувальних умінь (конструктивних, організаторських, комунікативних, гностичних, діагностичних);
- засвоєння різноманітних здоров'язбережувальних технологій, методик та систем, що полягає в умінні застосовувати їх на практиці;
- оцінка власної теоретичної підготовки, практичної й науково-пошукової здоров'язбережувальної діяльності.

2 етап – *основний* – здоров'язбережувальна спрямованість навчально-пізнавальної та практичної діяльності студентів передбачає:

- оволодіння методиками застосування здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичного виховання та у фізкультурно-оздоровчій діяльності;
- популяризація здорового способу життя серед учнівської та студентської молоді;
- формування вмінь і навичок використання здоров'язбережувальних технологій на практиці;
- формування здоров'язбережувального середовища у закладах освіти засобами здоров'язбережувальних технологій.

Реалізація поставлених завдань здійснюється на лекціях, практичних, самостійних заняттях, у межах викладання дисциплін за вибором студентів, спрямованих на обговорення й відпрацювання форм і методів формування готовності у студентів до практичного використання технологій збереження здоров'я. Основними методами навчання на цьому етапі є: репродуктивний, проблемний та евристичний.

3 етап – *узагальнювальний* – забезпечення здоров'язбережувальної спрямованості навчально-пізнавальної діяльності студентів полягає в умінні

використовувати здоров'язбережувальні технології у професійній діяльності. Це результативний етап, який передбачає оцінку та моніторинг готовності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, через завдання:

- формування в свідомості особистості студента цінності здоров'я та здоров'збереження;
- систематизація та узагальнення знань про здоров'язбереження, навичок та вмінь досвіду практичної реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності;
- удосконалення творчих здібностей студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності здоров'язбережувальної спрямованості;
- формування об'єктивної оцінки та самооцінки здоров'язбережувальної діяльності;
- самовдосконалення в аспекті здоров'язбережувальної компететності.

Серед методів навчання, які застосовуються на цьому етапі, основними є евристичний та дослідницький. Основні форми організації навчання на цьому етапі – написання й захист рефератів, курсових і дипломних проєктів на здоров'язбережувальну тематику, практична реалізація здоров'язбережувальних технологій у закладах освіти під час проходження практик.

З метою об'єктивного оцінювання сформованості у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту готовності до впровадження здоров'язбережувальних технологій розроблено систему критеріїв, їх показники та рівні.

Критеріями оцінювання сформованості у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту готовності до впровадження здоров'язбережувальних технологій є: когнітивний; діяльнісно-творчий; особистісно-значущий, або рефлексійний; мотиваційно-поведінковий. До кожного із критеріїв визначені показники, які, з одного боку, характеризують кожний із критеріїв, а з другого – легко піддаються спостереженню, а тому є оцінюваними [2].

Отже, вважаємо, що підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до впровадження здоров'язбережувальних технологій є процесом, що передбачає формування мотивації до реалізації здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, організацію власної здоров'язбережувальної діяльності за рахунок регулярної рухової активності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної, психологічної, соціальної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Рибалко Л. М. Здоров'язбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблема. *Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі*: колективна монографія. Тернопіль: Осадці В. М., 2019. С. 8-29.
2. Рибалко Л. М. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентській молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Т. II. Вип. 147. С. 118-121.

Шевяков О. В.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Бурлакова І. А.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Кондес Т. В.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри іноземних мов та загальноосвітніх дисциплін,
«Університет «КРОК» (м. Київ)*

ПРОФЕСІЙНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Sheviakov O. V., Burlakova I. A., Kondes T. V. Professional health competencies of the future specialists

Keywords: health, health care, healthy lifestyle, health-preserving competencies, competence approach, specialists

Професійні освітні програми, що передбачалися кваліфікаційним підходом, як правило, пов'язувалися з об'єктами праці, співвідносилися з їх характеристиками і не свідчили про можливість, знання і готовність оптимально пов'язувати все перелічене з ефективністю життєдіяльності людини в різних контекстах. Компетентність розглядається сьогодні як система навичок, властивих будь-якій людині, в ній поєднуються кваліфікація, соціальна поведінка, здатність працювати в складі певної групи, робочого колективу, вміння ризикувати, тобто кваліфікаційні характеристики, що доповнюються і вдосконалюють свій розвиток особистими, культурними і соціальними характеристиками індивіда. Особистісні характеристики компетентного фахівця дають йому можливість ефективного застосування власної кваліфікації, і в цілому формують його образ [1].

В даний час випускники системи вищої професійної освіти під час вибору та планування результатів освіти увагу акцентують не на обсязі засвоєних знань і алгоритмах їх відтворення, а на компетенції, на здатності випускника до адаптації в професійному середовищі, готовності творчо вирішувати професійні та життєві проблеми, вмінні самостійно здобувати й оновлювати знання, застосовувати їх в ситуаціях, близьких до майбутньої професійної діяльності [2].

Будучи продуктом навчання, природа компетентності напряду не впливає з нього, а є наслідком саморозвитку, особистісного зростання

індивіда, самоорганізації і узагальнення діяльнісного і особистісного досвіду. Компетентність відіграє провідну роль у формуванні особистості у професійній діяльності. Це сукупність знань, умінь, освіченості, що сприяє особистісній самореалізації спеціаліста. Вчені виділяють три основні групи компетентностей, а саме:

1) до самого себе як до особистості, суб'єкту життєдіяльності – здоров'язбереження; ціннісно-сміслові орієнтації в світі; самовдосконалення, саморегулювання, саморозвиток; особистісні та предметні рефлексії; компетенції інтеграції (структурування, збільшення знань);

2) до соціальної взаємодії людини та соціальної сфери:

а) з суспільством, колективом, сім'єю, друзями, партнерами, толерантність, повага, прийняття іншого тощо;

б) усне, діалогічне, монологічне, письмове спілкування, дотримання традицій, ритуалу, етикету.

3) до діяльності людини:

а) пізнання – постановка і рішення пізнавальних завдань та проблем;

б) ігрової, навчальної, трудової, дослідницької та іншої діяльності;

в) у сфері інформаційних технологій (комп'ютерна грамотність, володіння електронною технікою, Інтернет-технологією і ін.) [3].

Саме від професійної компетентності фахівця залежить успішність його професійної кар'єри після закінчення навчального закладу і реалізація отриманих ним знань, умінь і навичок в практичній діяльності.

Сьогодні виділені характеристики професійної компетентності, які в цілому є загальними і обов'язковими для всіх фахівців:

1) гностична (когнітивна) – відображає наявність необхідних професійних знань (їх обсяг і рівень є головною характеристикою компетентності);

2) регулятивна – дозволяє використовувати наявні професійні знання для вирішення професійних завдань;

3) рефлексивно-статусна – дає право діяти певним чином за рахунок визнання авторитетності;

4) нормативна – відображає коло повноважень, сферу професійної діяльності;

5) комунікативна – визначає можливість встановлення контактів самого різного виду для здійснення практичної діяльності;

б) креативна – творча складова.

Однією з важливих умов успішності та ефективності професійної підготовки майбутніх фахівця є зміцнення здоров'я, всебічна фізична підготовленість до професійної діяльності, придбання практично важливих знань з фізичної культури.

Компетентність здоров'язбереження розуміється як інтегральна характеристика особистості фахівця, що визначає його здатність і готовність вирішувати професійні завдання, що пов'язані з реалізацією здоров'язберігаючої діяльності в процесі надання допомоги з використанням знань, умінь,

професійного і життєвого досвіду на основі сформованості мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я і професійно важливих якостей особистості.

Для ефективного здійснення професійної діяльності в сфері здоров'язбереження фахівцеві повинні бути притаманні професійно важливі особистісні якості (особистісний компонент): самоконтроль і самокритичність; високий рівень креативності та професійної самосвідомості; стресостійкі якості (фізична тренованість, самоналаштування, вміння керувати своїми емоціями); оптимізм; прагнення до підвищення рівня свого здоров'я.

Всі стрес-фактори, що негативно впливають на професійну діяльність фахівця, можна розділити на зовнішні (об'єктивні) і внутрішні (суб'єктивні).

До внутрішніх факторів належать: схильність до емоційної ригідності; інтенсивне сприйняття і переживання обставин професійної діяльності; слабка мотивація емоційної віддачі; компенсація прогалин свого життя; співчуття з обов'язку; жертвовність. Схильність до емоційної ригідності (негнучкість, жорсткість) – професійні деформації з'являються там, де спілкування з людьми займає ліву частку робочого часу, а це, в свою чергу, гостро ставить питання взаємодії особистого «я» і суспільного «ми». Якщо людина забуває про «я» і розчиняється в «ми», вона згорає. Тоді вона втрачає емоційну чуйність, здатність до співучасті і співпереживання. Виникає емоційна ригідність як засіб психологічного захисту швидше у тих, хто менш сприйнятливий і більш емоційно стриманий. Інтенсивне сприйняття і переживання обставин професійної діяльності виникає у людей з підвищеною відповідальністю за доручену справу, виконувани професійну роль. Слабка мотивація емоційної віддачі означає, що людина не звикла, не вміє заохочувати себе за співпереживання і співучасть, що проявляються по відношенню до суб'єктів професійної діяльності.

До зовнішніх факторів можемо віднести: хронічну напружену психоемоційну діяльність; дестабілізуючу організацію діяльності; підвищену відповідальність за виконувани функції; неблагополучну психологічну атмосферу професійної діяльності; психологічно важкий контингент. Хронічна напружена психоемоційна діяльність виникає, коли фахівцеві доводиться постійно підкріплювати емоціями різні аспекти спілкування: уважно сприймати, посилено запам'ятовувати, швидко інтерпретувати візуальну, звукову та письмову інформацію, швидко зважувати альтернативи та приймати рішення. Дестабілізуюча організація діяльності – це нечітка організація і планування праці, нестача обладнання, погано сконструйована і розпливчата інформація. Підвищена відповідальність за виконувани функції означає, що за день інтенсивної роботи з важким контингентом самовіддача і самоконтроль настільки великі, що до наступного робочого дня психічні ресурси практично не відновлюються.

Таким чином, при розробці концепції формування здоров'язберігаючих компетентностей слід використовувати базові положення сучасної методології загальної і професійної психології та педагогіки, провідний у системі вищої освіти компетентнісний підхід.

Список використаних джерел

1. Бурлакова І. А. Фізична культура майбутнього спеціаліста як вагома передумова забезпечення мотивації щодо збереження здоров'я. Матеріали XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії», 30-31 липня 2016 р., м. Переяслав-Хмельницький: Переяслав-Хмельницький, 2016. С. 94-96.
2. Ващенко І. В. Особливості ставлення до професії та професійного здоров'я у фахівців економічної галузі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського нац. університету ім. В. Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2018. № 2 (46). С. 19-28.
3. Burlakova I., Sheviakov O. Socio-psychological technologies of professional health formation. *Public Administration and Law Review Issue is Scientific Center of Innovative Researches OÜ (Tallinn, Estonia)*. Vol. 3(7), 2021.

Hryban V. G.

Ph.D., Professor of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs, Honored Worker of Education of Ukraine (Dnipro)

Chmel-Dunaj G. M.

Ph.D., Associate Professor of Dnipro Humanities University (Dnipro)

Khmel O. S.

Ph.D., assistant of Dnipropetrovsk State Medical University (Dnipro)

Griban M. V.

Employee of the scientific and methodological department of Alfred Nobel University (Dnipro)

THE DEPENDENCE OF HEALTH ON ENVIRONMENTAL FACTORS AND THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE HABITS

Грибан В. Г., Хмель-Дунай Г. М., Хмель О. С., Грібан М. В. Залежність здоров'я від чинників середовища та формування звичок здорового життя
Keywords: healthy lifestyle, young people, health

In Ukraine, in recent decades, there has been a general trend towards disruption of behavior and deterioration in the health of the population in general and children and youth in particular. Today in Ukraine only every tenth child is born conditionally healthy, in addition, due to a number of unfavorable factors, the birth rate has sharply decreased. As a result of negative demographic trends, our population is decreasing by almost half a million people every year. Ukraine occupies one of the last places in Europe, according to the health status of adults and children. Low life expectancy, high mortality, a large percentage of deviations

in physical and mental development, diseases of children and youth. This is facilitated by an ecological catastrophe, social tension, a low level of medical care, and the lack of educational work in the educational process of a modern school.

Of particular concern is the state of health of children, school and student youth. An analysis of statistical data shows that only 5 % of school graduates are practically healthy, 40 % of schoolchildren are chronically ill, 50 % have morphological and functional abnormalities, and up to 80 % suffer from various neuropsychiatric disorders. Only 5 % of young men of pre-conscription age have no medical contraindications to military service. 75 % of children have one or more diseases, only 15 % of babies are born absolutely healthy.

Great attention in all educational institutions should be given to the health of members of the teaching staff. If the teacher has a satisfactory state of health, is in good humor, comes to the lesson with kindness, love, joy, then it is he who will create psychological comfort that will not harm either his health or the health of the child.

The health of the population is influenced by the characteristics of demographic actions in the country, the characteristics of the physical development of the younger generation, the trends in changes in the nature of the pathology of the population, and the way of life. A healthy lifestyle as an active activity of the subject is motivated by motives that determine its focus, in this case, on the preservation and increase of health.

The integrity of human culture must be reproduced as a symbol of each person. Accordingly, the system of interrelated culture-repeating symbols «health - a healthy lifestyle» should maintain the integrity of culture through its reproduction in each individual person.

So, summing up the above, we can conclude that the observance of a healthy lifestyle is an indicator of the level of knowledge of the culture of personal health, and the latter is the main indicator of readiness for successful activities in various areas of life.

Hryban V. G.

*Ph.D., Professor of
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs,
Honored Worker of Education of Ukraine (Dnipro)*

Chmel-Dunaj G. M.

*Ph.D., Associate Professor of
Dnipro Humanities University (Dnipro)*

Khmel O. S.

*Ph.D., assistant of
Dnipropetrovsk State Medical University (Dnipro)*

Griban M. V.

*Employee of the scientific and methodological department of
Alfred Nobel University (Dnipro)*

BEHAVIOR THAT PROMOTES HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AND HIGH CULTURE AS A PREREQUISITE FOR YOUTH HEALTH FORMATION

*Грибан В. Г., Хмель-Дунай Г. М., Хмель О. С., Грібан М. В. Поведінка,
що сприяє формуванню здорового способу життя та високій культурі як
передумова формування здоров'я молоді*

Keywords: behavior, culture, health

At present, the need for a harmonious physical, mental and spiritual development of a young person, his socialization as a person, is a prerequisite for the formation of a healthy nation, the revival of a rich cultural and historical experience and traditions of national education. A physically, mentally and spiritually healthy young person strives for something new, better both for himself and for society. Therefore, it is at a young age that motivation for the formation of optimal behavior and high culture, an understanding of their expediency and the need to develop, strengthen and maintain one's own health should be instilled and brought up.

The state of health of the population of any country is a key factor in its socio-economic development, because it determines the state of human resources, and therefore, human resources, investors, employers and other participants in economic relations. Health is one of the greatest values of a person, a guarantee of his well-being, happiness and longevity.

In our opinion, health is a capital that provides the benefit not only to an individual, but also to society, it requires preservation and enhancement. A person should consider his health not only as personal capital, but also as a state value. Indeed, a person has no value greater than health. It is a shame to admit that the age of a person is relatively short, and besides, the vast majority of people spend a significant part of their lives in illness and suffering. At the same time, medicine, which has achieved deliverance from many diseases through the use of effective methods of prevention and pharmacological agents, turned out to be powerless in terms of improving the health of people, relieving them of diseases.

Today, every person faces a dilemma – to stay healthy or get sick, the solution of which depends primarily on his behavior, lifestyle. Since adequate behavior, along with culture, is a prerequisite for the formation of health, it is necessary to focus more on the formation of behavior that forms a healthy lifestyle. Behavior is a set of actions, a reaction to the environment (stimuli), conscious and unconscious.

In humans, unlike primitive biological systems, to replace a significant part of the elementary reactions of self-preservation and inherited complex behavioral actions, such as caring for offspring, mechanisms for self-assessment of health, health control and more adequate behavior have been formed, according to which, contrary to signals of immediate danger, it implements reasonable actions, ensuring its well-being in the distant future.

Therefore, summing up the above, we can conclude that the culture of a young person's health acts as a unity of talent, humanistic orientations, knowledge and behavioral skills. It is expressed in the presence and degree of development of the need and ability to be healthy.

Грибан В. Г.

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

Котова О. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри теорії та методики фізичного
виховання і спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького (м. Мелітополь)*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК СПОСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ ОРГАНІЗМУ

Gryban V. G., Kotova O. V. Physical activity as a way to increase the functional reserves of the organism

Keywords: cardiovascular and respiratory systems, physical activity

Людина має досить великі можливості пристосування до незвичайних умов існування або дії надзвичайних факторів. Ця здатність базується на резервах організму та його здатності до компенсаторних реакцій.

Під фізіологічними резервами розуміють створену протягом еволюції здатність організму або його окремих органів значно підсилювати інтенсивність своєї діяльності порівняно з періодом спокою.

Резерви обумовлені анатомо-фізіологічними та функціональними особливостями будови органів, фізичною активністю людини, а саме: наявністю парних органів; здатністю одних органів та систем частково виконувати функцію інших; фізичною тренуваністю (табл. 1).

Із представлених даних в таблиці видно, що маса серця тренуваної молодої людини на 100-200 г більша у порівнянні з нетренуваною. Тренуване серце має більш потужну м'язову масу, яка здатна ефективно перекачувати кров по судинній системі. Обсяг тренуваного серця на 300-600 мл перевищує не тренуване, а це значить, що в стані спокою серце тренуваного юнака викидає в аорту на 40-50 мл артеріальної крові більше у порівнянні з нетренуваним.

Таблиця 1

Показники стану серцево-судинної та дихальної систем у тренуваних і нетренуваних людей молодого віку (юнаки)

№	Показники	Тренувані	Нетренувані
1.	Маса серця, г	350-500	250-300
2.	Об'єм серця, мл	900-1400	600-800
3.	Частота пульсу, за 1 хв.	40-50	70-80
4.	Максимальний пульс, за 1 хв.	250-260	до 220
5.	Систолічний об'єм, мл	100 - 120	60-70
6.	Хвилинний об'єм крові, мл при субмаксимальній роботі	25 – 30	12 - 14
7.	Максимальне споживання кисню, л/хв	5,5-6,0	3,5-4,0
8.	Життєва ємність легень, л	5,0-6,0	3,5-4,0
9.	Максимальна легенева вентиляція, л за 1 хв.	до 200	80-100

При частоті серцевих скорочень в середньому 45 за 1 хв хвилинний об'єм крові у тренуваного юнака становить 4,95 л, а у нетренуваного – 5,0 л, таким чином при значно меншій частоті серцевих скорочень організм тренуваної людини отримує майже таку ж кількість артеріальної крові у порівнянні з нетренуваним. Ще більш суттєва різниця у цьому показнику має місце при роботі субмаксимальної потужності, коли серце тренуваного юнака забезпечує хвилинний об'єм крові для організму в обсязі 30-35 л, нетренуваного – 15 л [1].

Аналогічні закономірності характерні і для показників споживання кисню та дихання. Резервні можливості дозволяють організму витримувати певний час без пошкоджень дію факторів середовища або патогенних чинників, які за своєю силою значно перевищують такий рівень, що спостерігається у звичайних умовах. Так, при гіпоксії тренувані люди протягом більш тривалого часу зберігають працездатність [2, 3]. Накопичення кислих речовин у крові, тобто явище ацидозу (від *acidus* – кислий), є дуже небезпечним для здорової, але нетренуваної людини вже при рН 7-7,2, а у спортсменів рН крові може знижуватись на деякий час до 6,92.

Вивчення фізіологічних резервів організму, їхнє підвищення й використання мусить увійти до арсеналу методів оцінки та закріплення здоров'я людини.

Список використаних джерел

1. Грибан В. Г. Валеологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 345 с.
2. Олейник Н. А., Чибисов В. И., Рейдерман Ю. И., Скрипченко И. Т., Чередник Е. А. Разработка методики определения текущего состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у спортсменов. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. Вип. 5 (2). С.92-96
3. Skrypchenko I., Vazini Taher A., Pavlović R., Joksimović M. Simultaneous improvement of gifted youths in biology and physical fitness factors following traditional and integrative teaching. *European journal of physical education and sport science*. 2018. № 5 (2). Pp.125-133.

Грибан В. Г.

*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)*

Мельников В. Л.

*кандидат біологічних наук, доцент,
Західно-Казахстанський університет
імені Махамбета Утемісова (м. Уральск, Казахстан)*

БІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК-СПОРТСМЕНОК ЯК ОСНОВА ЇХ ГЕНДЕРНИХ ВІДМІННОСТЕЙ

Gryban V. G., Melnikov V. L. Biological features of women athletes as the basis of their gender differences

Keywords: gender approach, female athlete, hermaphroditism

Гендерний підхід у фізичному вихованні виступає як можливість розширення життєвого простору індивідуальних здібностей і задатків учнівської та студентської молоді, 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].

Характерні особливості рухового апарату жінок полягають у тому, що у них менша довжина тіла (в середньому на 10 см) і менша вага (в середньому на 10 кг) у порівнянні з чоловіками. Є 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 хребтно-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 [2]. Абсолютна 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 % щодо маси тіла). Максимальна довільна сила м'язів рук, плечового поясу і тулуба у жінок становить 40-70 %, а м'язів ніг – 70-80 % щодо сили чоловіків. Максимальні показники сили досягаються у жінок в 15-16 років (чоловіків – 18-20). Тренованість м'язової сили у жінок теж менша, ніж у чоловіків. Особливо помітна ця відмінність у віці від 16 до 30 років.

Жінки відрізняються меншим розвитком швидкості в порівнянні з чоловіками. Так час простої рухової реакції руки на світлові подразники у нетренованих осіб – 190 мс, у висококваліфікованих спортсменів – 120 мс, а у спортсменок – 140 мс. У дорослих жінок максимальна швидкість рухів на 10-15 % нижча, ніж у чоловіків.

Жінки володіють великою аеробною витривалістю. Однак при менших розмірах тіла вони мають і менший розмір серця і легенів. Менш сприятлива реакція жіночого організму на тривалі і потужні статичні навантаження. Найбільшу статичну витривалість у жінок мають м'язи – розгиначі тулуба, у чоловіків – згиначі тулуба. 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.

Жіноче серце за обсягом і масою поступається чоловічому. У жінок, які не займаються спортом, воно становить 580 см³, у спортсменок – 640-790. Це призводить до меншого систолічного обсягу крові: в стані спокою – 57, при навантаженнях до 120-140 мл.

Взагалі ж вважається, що чим ближче конституційний тип жінки до чоловічого, тим вищих спортивних результатів вона добивається. Не випадково тому серед спортсменок високого класу так багато маскулінних: 70-90 % – у легкій атлетиці, 71 % – в лижних гонках, 98 % – у спортивній гімнастиці, 67 % – в футболі, 44 % – в плаванні. Водночас жіночий соматотип у жінок-легкоатлеток не виявлений. Передбачається, що багато хто з спортсменок високого класу народжується з чоловічим соматотипом, при цьому вони мають при народженні велику масу тіла і маскуліний тип дерматогліфіка.

Значне місце в цьому займає гіперандрогенія – стан, обумовлений зміною секреції і метаболізму андрогенів в жіночому організмі. Погляди на причини цього явища різні. Одні автори пов'язують його з великими фізичними та психоемоційними навантаженнями в сучасному спорті, інші пов'язують з жорстким відбором і концентрацією в багатьох видах спорту жінок атлетичного (тобто чоловічого) морфотипу.

Підтвердженням природженого генезу гіперандрогенії у спортсменок служить значна поширеність її клінічних ознак у їх матерів і жінок в родословній (безпліддя, невиношування вагітності, часті викиди, передчасні пологи, слабкість статевої діяльності, пре- і еклампсія), а також зміни дерматогліфічних показників у сторону чоловічого малюнка у спортсменок атлетичного морфотипу. Відзначається порушення психосексуального розвитку (психологічна маскуліність, трансформація ролівої статі, поведінки, ранній прояв лібідо, сексуальні девіації). Це відбувається під впливом підвищеного змісту андрогенів і їх впливу на головний мозок при його статевому диференціюванні в пренатальному періоді та закріпленням в постнатальному розвитку, з одного боку, підвищенням андрогенів в пубертаті, а з іншого – вихованням дівчаток маскулініними матерями і тренерами.

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 статево 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. 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. Ліончук Р. Термін гендер у науковому дискурсі: вітчизняний та зарубіжний підходи. *Нова педагогічна думка*, 2013. № 2, С. 66-70.
2. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

Дорофєєва О. Є.

*доктор медичних наук, професор,
завідувач кафедри фізичної реабілітації
та спортивної медицини,
заслужений працівник фізичної культури,
Національний медичний університет
імені О. О. Богомольця (м. Київ)*

Яримбаш К. С.

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації
та спортивної медицини,
Національний медичний університет
імені О. О. Богомольця (м. Київ)*

Астахов В. А.

*кадидат психологічних наук,
доцент кафедри водних видів спорту,
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту (м. Дніпро)*

Лашко В. П.

*доцент кафедри водних видів спорту,
Заслужений тренер України,
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту (м. Дніпро)*

РЕКРЕАЦІЙНЕ ПЛАВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Dorofieieva O. Ye., Yarymbash K. S., Astakhov V. A., Lashko V. P. Recreational swimming in the system of physical education of student

Keywords: recreational swimming, health improvement, physical education system

Плавання є гарним природним рекреаційним видом діяльності, що надає різнобічний сприятливий вплив на організм людини, його фізичні і навіть психічні характеристики. Плавання – це вид фізичних вправ, який дуже підходить для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань і є однією з найпопулярніших, найбільш застосовуваних і рекомендованих форм фізичної активності. Малорухливий спосіб життя студентської молоді, а разом з ним і довготривала сидяча робота за комп'ютером у процесі навчання (особливо дистанційного), стає причиною багатьох нездужань та хвороб, якщо студент у вільний час не компенсує це активною фізичною діяльністю.

Наявність багатьох захворювань у студентської молоді, пов'язаних з малорухливим способом життя (ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, нервово-психічні розлади, що викликають стрес) були доведені та досліджені як українськими, так і зарубіжними вченими [1, 2]. Низка вчених у своїх роботах експериментально показала вплив рекреаційного плавання на зниження симптомів та захворювань малорухомого способу життя [3-6]. Рекреаційне плавання (лат. *recreatio* – відновлення) гармонійно розвиває всі групи м'язів, сприяє вдосконаленню витривалості, сили, гнучкості, швидкості реакції та координації рухів, відновлює внутрішні ресурси організму. Тренування з рекреаційного плавання сприяють удосконаленню вже освоєних стилів, навчитися плавати з різноманітними дихальними ритмами та пірнати.

Аеробні вправи є основою більшості моделей рекреаційних вправ і мають профілактичний/лікувальний вплив на загальний стан здоров'я молоді. Аеробні вправи можуть впливати на контроль ваги та покращувати серцево-судинну функцію з низьким ризиком спортивних травм [7].

Метою нашої роботи було дослідження впливу рекреаційного плавання на фізичний та психологічний стан студентської молоді.

Методи досліджень: аналіз літературних джерел, опитування, тестування за опросником «Психосоматичний статус» (PS-статус), методи математичної статистики, ранговий критерій Уїлкоксона. Статистичну значимість визначали на рівні $p < 0,05$.

Суб'єктивна оцінка психосоматичного статусу проводилася за опитувальником «Психосоматичний статус» (PS-статус) М. Колосніциної, Л. Аліфінової, В. Лабутіної (2012), час виконання якої тривав 15 хв. Інтегральна шкала психосоматичного статусу (PSS) дає можливість комплексно оцінити можливість фізичного та психічного стану здоров'я людини.

У дослідженнях взяли участь студенти Національного медичного університету ім. О. О. Богомольця, ПДАФКіС та ПДАБА, вищих навчальних закладів, які мають плавальні басейни. Групи комплектувалися з урахуванням того, що до них було відібрано студентів з малорухливим способом життя, відсутністю соматичних дефектів або захворювань; відсутність інших організованих форм фізичної активності, крім участі у програмі «Рекреаційне плавання». Заняття яких проходили тричі на тиждень тривалістю 60 хвилин. Заняття проводилися викладачем із плавання. Розминочні вправи перед

тренуванням у басейні тривали 10 хвилин та стретчинг після тренування 10 хв., на виконання основних вправ у глибокому басейні відводилося 40 хв. Експериментальна програма плавання включала наступні вправи:

1. Кроль - робота ногами 55-65 % ЧСС (1-12 тиждень);
2. Дихання під час руху;
3. Горизонтальне плавання (різними стилями);
4. Рухи з дошкою для плавання;
5. Кроль – робота руками (13-20 тиждень) (ЧСС 65-75 %);
6. Плавання вільним стилем;
7. Плавання на спині – рухи ніг;
8. Плавання кролем;
9. Плавання за допомогою рук на спині ЧСС 75-85 % (21-24 тиждень);
10. Плавання на спині;
11. Плавання брасом – робота ногами;
12. Плавання брасом – робота руками;
13. Плавання брасом.

Особливістю нашої методики використання рекреаційного плавання є навчання правильному диханню. Навіть якщо людина непогано плаває, але не вміє правильно дихати - вона змушена буде зупинитися після 10-15 метрів, щоб відновити дихання. Без поставленого ритмічного дихання навчитися плавати неможливо. Через щільність води, що здавлює грудну клітину, доводиться витратити більше зусиль на повний вдих, а видихаючи у воду – долати опір. Видихати треба повільно та поступово. Без повноцінного видиху повністю вдихнути неможливо. Ритмічне дихання у воді сприяє зміцненню м'язів, що беруть участь у диханні і життєвий обсяг легень відповідно збільшується. При рекреаційному плаванні оптимізується ритм роботи серця, підвищується еластичність судин. У осіб, які регулярно займаються плаванням, ЧСС на 10-15 ударів повільніший. Збільшується стресостійкість організму, зростає здатність легше переносити інтелектуальні та емоційні навантаження. Симетричні рухи під час плавання включають у роботу глибокі м'язи спини та живота, формується правильна постава. Перебування у воді тренує механізми, що регулюють тепловіддачу. Збільшується опірність до інфекційних та застудних захворювань, дій несприятливих фізіологічних та екологічних факторів, усуваються явища хронічної втоми. Регулярні тренування, що направлені на зменшення дихального ритму, вправи із затримками дихання, надають ще потужніший вплив на організм. Тренуючи затримку дихання під час рекреаційного плавання, молодь досягає не лише помірної гіпоксії – зниження вмісту в тканинах кисню, а й помірної гіперкапнії – підвищення вмісту у тканинах вуглекислого газу.

Другим важливим моментом є включення вправ для роботи рук і ніг, так як швидкі, але неправильно скоординовані рухи руками та ногами у водному середовищі зовсім не дають просування. Навпаки, вони призводять до втоми та втрати сил.

Результати дослідження. Експериментальна методика була використана з метою визначення наявності та характеру впливу занять оздоровчим плаванням на суб'єктивну оцінку психосоматичної студентської молоді. В результаті експерименту встановлено, що оздоровче плавання вплинуло на психосоматичний статус студентів. Аеробне оздоровче плавання в глибокому басейні протягом шести місяців із трьома тренуваннями на тиждень по одній годині мало статистично значущі результати. Студенти відмічали зменшення больового синдрому зі спини (шия, грудна клітка та попереки – на 16 %), біль у плечі (особливо правому на 12 %), біль у ногах (на 9 %), симптомів загальної втоми (на 8 %). При цьому вода має розслаблюючу дію на втомлені м'язи, а при додаткових/інших рухах у воді м'язи рук відновлюються, покращуються їх функція та моторика. Невипадково наступним серед показників поліпшення є симптоми загальної стомлюваності (монотонія, сонливість, безсоння, почуття розбитості, млявість рухів, $p < 0,001$).

Наступними по порядку відновлювально-профілактичних проблем йдуть симптоми нервово-психічних розладів (головний біль, поганий настрій, байдужість-апатія, загальний дискомфорт, дратівливість, $p < 0,001$). Тривала сидяча робота здебільшого викликає стрес і негативно впливає на психічну стійкість. Більш тепла вода в басейнах і безперервне плавання з помірною інтенсивністю забезпечують більш глибоке дихання, прискорену циркуляцію з кращим постачанням киснем, що є необхідним для функціонування всіх систем органів, та використання м'язів, що забезпечують всі функції, для покращення психоневрологічних розладів.

Таким чином, результати експерименту показали позитивний вплив оздоровчого плавання на зальний стан студентської молоді з малорухомих станом рухової активності, а також визначено вірогідне покращення психосоматичного статусу студентів.

Список використаних джерел

1. 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*. Vol. 1 (4), 2021. URL: <https://doi.org/10.30472/aesa-conf.vi4>.
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.* Vol. 4 (59). URL: <https://doi.org/10.3390/jfmk4030059>.
3. Zrnic, R., Mitic, D., Jovanovic, S., Bjelica, B. Effects of Recreational Swimming on Women's Psychosomatic Status. *Quality of Life*. Vol. 13 (1-2), 2022. Pp. 30-37. URL: <https://doi.org/10.7251/QOL2201030Z>.
4. Глущенко Н. В., Маліков М. В. Корекція функціонального стану студентів 19-20 років засобами кондиційного тренування (на прикладі плавання). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Вип. 9, 2010. Pp. 26-29.
5. Матусевич А. М. Оздоровче значення плавання. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Переяслав, 21 травня 2021 р.). Вип. 70, 2020. Pp. 132-134.

6. Плотнікова К. Р. Формування рухової активності студентів ВНЗ засобами оздоровчого плавання як психолого-педагогічна проблема. *Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка. Педагогічні науки*. Вип. 1 (2), 2017. С. 167-174.

7. Ушаков В. С. Вплив занять оздоровчим плаванням на фізичну підготовку студентів. *Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: матеріали XII Міжнар. наук. Інтернет-конф.(м. Мелітополь, 21-23 січня 2020 р.)*. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2020. С. 104-105.

Кошелева О. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту (м. Дніпро)*

Сидорчук Т. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту (м. Дніпро)*

Пітин М. П.

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Львівський державний університет
фізичної культури (м. Львів)*

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Kosheleva O. O., Sydorчук T. V., Pityn M. P. Features of organization of independent physical exercises by students in conditions of distance learning

Keywords: self-study, physical exercise, students, distance learning, efficiency

Фізична культура є одним з важливих факторів в формуванні, зміцненні і збереженні здоров'я людини. Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову роботоздатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності здобувачів вищої освіти [5, 7]. Та, на жаль, в останні роки значно скоротилась кількість учнівської та студентської молоді, які займаються спортом в спортивних секціях та клубах. Численні дослідження вітчизняних науковців свідчать, що за останній час, на тлі інтенсифікації навчального процесу, у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності здобувачів [2, 3, 4]. Тому, у науково-методичній літературі останніх років [1, 2, 7] постійно звертається увага на необхідність залучення здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами. Організація і

структура самостійних занять фізичними вправами повинні забезпечувати комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Встановлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можливо лише за умов раціонального планування фізичних навантажень [5, 6]. Правильно організовані заняття фізичними вправами сприяють зниженню захворюваності, покращенню фізичного стану організму, підвищенню розумової та фізичної роботоздатності [3, 6, 7]. Разом з тим, відіграючи в цілому позитивний вплив на стан здоров'я, заняття фізичними вправами при нераціональному плануванні можуть супроводжуватись і негативним ефектом. Тому, для того, щоб самостійні заняття фізичними вправами давали найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно вміти раціонально планувати обсяг та інтенсивність навантажень, використовувати прийоми самоконтролю [1, 2, 7].

Особливо актуальною ця проблема стає при переході на дистанційне навчання, за яких спостерігається значне скорочення рухової активності учасників освітнього процесу [3, 4]. В таких умовах самостійність здобувача освіти, його активність, здатність творчо працювати над собою набуває ще більшого значення, ніж зазвичай.

Метою нашого дослідження було проведення порівняльного аналізу ефективності використання програм самостійних занять фізичними вправами різної переважної спрямованості здобувачами вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Дослідження проводилися на базі Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (ДНУ ім. О. Гончара) протягом жовтня – грудня 2021 року. У дослідженні взяли участь 45 здобувачів вищої освіти першого курсу основного навчального відділення (юнаки).

Нами були розроблені 3 варіанти програм самостійних занять фізичними вправами для здобувачів вищої освіти. Всі учасники експерименту були розподілені на три експериментальні групи, по 15 юнаків в кожній (ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3) у відповідності до індивідуальних переваг у виборі запропонованих програм. Ефективність програм визначалась на основі порівняльного аналізу фізичного стану здобувачів різних експериментальних груп протягом експерименту (табл. 1 та 2).

Таблиця 1

Показники фізичного стану здобувачів на початку експерименту

Показники	ЕГ1(n=15)			ЕГ2(n=15)			ЕГ3(n=15)		
Довжина тіла, см	177,54	5,98	1,05	178,25	5,61	1,10	178,12	5,67	1,08
Маса тіла, кг	73,64	6,54	1,23	74,67	6,32	1,54	73,91	5,48	1,31
Індекс Ерісмана, ум. од.	3,69	4,93	0,54	2,05	4,87	0,61	3,22	4,65	0,64

Продовження таблиці 1

Індекс Піньє, ум. од.	11,44	4,27	0,71	12,40	3,63	0,64	11,93	3,54	0,62
Індекс маси тіла, ум. од.	23,36	2,29	0,36	23,50	2,31	0,41	23,30	2,42	0,47
ЧСС, уд. · хв. ⁻¹	76,28	6,76	1,26	74,93	6,49	1,32	75,41	6,27	1,21
АТ сист., мм рт. ст.	123,03	9,74	1,25	123,81	10,13	1,31	121,92	9,01	1,23
АТ діаст., мм рт. ст.	81,71	5,78	1,07	82,1	6,41	0,98	80,89	5,26	1,04
Проба Штанге, с	41,46	19,93	1,86	42,38	18,27	1,89	40,51	19,07	1,84
Проба Генча, с	25,65	9,34	1,14	26,09	8,54	1,09	25,71	9,13	1,07
Ортостатична проба, уд. · хв. ⁻¹	21,25	4,58	1,04	19,95	5,46	0,97	21,07	5,68	1,12

Результати дослідження свідчать, що на початку експерименту досліджувані не мали достовірних відмінностей за показниками довжини, маси тіла, ЧСС, АТ, тривалості затримки дихання на вдиху та на видиху, ортостатичної проби ($p > 0,05$). Порівняння цих показників з нормативними значеннями свідчать, що ЧСС та АТ досліджуваних знаходились у межах вікової норми, тривалість затримки дихання на вдиху та на видиху не досягала вікової норми. Показники ортостатичної проби свідчили про відсутність тренуваності у більшій частині досліджуваних. Показники індексу Ерісману у всіх досліджуваних мали позитивне значення, що свідчить про нормальну ширину грудної клітки. Середні значення індексу Піньє свідчили, що більшість юнаків, які взяли участь у дослідженні мали нормальний тип статури. Показники індексу маси тіла знаходились в межах фізіологічної норми.

З метою підготовки здобувачів до самостійних занять фізичними вправами, формування в них необхідних знань та навичок їх практичного використання, нами протягом жовтня – грудня місяців 2021 року на навчальних заняттях з фізичного виховання здійснювались короткочасні повідомлення протягом 12-15 хвилин за наступними темами: «Організація і методика проведення самостійних занять фізичними вправами», «Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами», «Основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми занять оздоровчої спрямованості». Навчальні заняття з фізичного виховання проводились в усіх групах 1 раз на тиждень з використанням технологій дистанційного навчання, загальна тривалість їх становила 80 хвилин. Додатково для здобувачів проводились індивідуальні консультації в онлайн режимі.

В самостійних заняттях ЕГ1 використовувались переважно вправи аеробної спрямованості, які сприяли розвитку загальної витривалості.

Здобувачам групи ЕГ2 було запропоновано програму занять, засновану на використанні вправ переважно силового та швидко-силового характеру. Дозування навантажень було розроблено з урахуванням фізичного стану здобувачів.

Програма самостійних занять фізичними вправами здобувачів ЕГ3 була заснована на комплексному використанні фізичних вправ в режимі навчального дня (ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних пауз) та самостійних тренувальних занять. Такий підхід до планування самостійних занять фізичними вправами був обумовлений тим, що, як свідчить аналіз науково-методичної літератури [5, 6], та результати опитування здобувачів, в умовах дистанційного навчання принципово змінюється звичний руховий режим студентів, через відсутність навіть таких побутових форм рухової активності, як активне переміщення до міста навчання, підйом сходами та, навіть, перехід із однієї аудиторії до іншої. За таких умов різко збільшується значущість використання, так званих, малих форм рухової активності (фізкультурних пауз та ранкової гігієнічної гімнастики) для зняття втоми та підвищення роботоздатності. На самостійних тренувальних заняттях ЕГ3 також використовувався комплексний підхід, який передбачає поєднання різноманітних навантажень, що залучають до роботи як можна більше м'язів, забезпечує вдосконалення органів і систем та всебічний фізичний розвиток. Показники фізичного стану здобувачів наприкінці дослідження наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники фізичного стану здобувачів наприкінці дослідження

Показники	ЕГ1(n=15)			ЕГ2(n=15)			ЕГ3(n=15)		
Довжина тіла, см	177,54	5,98	1,05	178,25	5,61	1,10	178,12	5,67	1,08
Маса тіла, кг	72,95	5,59	1,45	76,18	6,32	1,54	73,91	5,48	1,31
Індекс Ерісмана, ум. од.	3,77	0,57	5,36	2,03	4,84	0,67	4,58	4,72	0,68
Індекс Піньє, ум. од.	12,54	0,75	7,64	12,29	3,66	0,69	11,84	3,59	0,72
Індекс маси тіла, ум. од.	24,11	2,32	0,43	23,41	2,33	0,47	23,25	2,57	0,54
ЧСС, уд./хв.	68,51	7,012	1,51	72,51	7,012	1,51	67,22	4,81	1,24
АТ сист., мм рт. ст.	119,03	9,25	1,44	121,03	9,25	1,44	118,43	8,21	2,12
АТ діаст., мм рт. ст.	70,84	5,53	1,38	76,84	5,53	1,38	78,34	4,18	1,07
Проба Штанге, с	49,24	18,16	1,63	49,24	18,16	1,63	55,13	18,79	1,88
Проба Генча, с	32,01	98,98	1,31	28,91	98,98	1,31	36,18	8,12	1,12
Ортостатична проба, уд/хв	14,51	4,82	0,91	19,51	4,82	0,91	12,45	4,31	1,01

Аналіз фізичного стану здобувачів наприкінці дослідження свідчить, що протягом експерименту в жодній з груп не відбулось достовірних змін в показниках довжини тіла, індексів Пін'є та Ерісмана. У досліджуваних ЕГ2 достовірно ($p < 0,05$) збільшилась маса тіла. В ЕГ1 та ЕГ3 спостерігається достовірне зниження ЧСС у спокої, АТдіаст, збільшення тривалості затримки дихання в пробах Штанге та Генча, покращення показників ортостатичної проби ($p < 0,05$). Порівняння показників фізичного стану досліджуваних різних груп свідчить, що в ЕГ3 наприкінці дослідження достовірно кращі показники ЧСС, артеріального тиску, ортостатичної проби, проб Штанге та Генча – ($p < 0,05$).

Таким чином, отримані дані дають підставу для висновку, що програма занять, заснована на комплексному використанні тренувальних занять та вправ в режимі навчального дня, в умовах дистанційного навчання, викликає більш виражені позитивні зміни в показниках фізичного стану тих, хто займається.

Список використаних джерел

1. Єлісеєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02; ПДАФКіС. Дніпро, 2016. 368 с.
2. Корж Н. Л. Формування ціннісного ставлення здобувачів до самостійних занять фізичною культурою: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпро, 2016. 21 с.
3. Кошелева О., Татарченко Л., Рузанов В., Максимов А. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 2, 2021. С. 51-60.
4. Кошелева О., Сидорчук Т., Анастасьєва З. Особливості рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Матеріали Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт в освітньому просторі: інновації та перспективи розвитку»* (Польща, 5-6 марта 2021 р.). С. 70-71.
5. Круцевич Т. Двигательная активность и качество жизни человека в современном обществе. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1, 2018. С. 175-185.
6. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.
7. Москаленко Н. В., Корж Н. Л., Єлісеєва Д. С. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді: монографія. Дніпро: Інновація, 2017. 200 с.

Семенова Н. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури,
Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського (м. Львів)*

Горлова Л. М.

*старший викладач кафедри фізичного виховання,
Львівський національний університет
імені Івана Франка (м. Львів)*

Лисак Н. В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання,
Львівський національний університет
імені Івана Франка (м. Львів)*

Скальські Даріуш Владислав

*професор факультету фізичної культури,
Академія фізичного виховання і спорту
імені Є. Снядецького (м. Гданськ, Польща)*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

*Semenova N. V., Horlova L. M., Lysak N. V., Skalski D V.. Physical
Education During The Pandemic Covid-19*

Keywords: physical education, pandemic COVID-19, students

Вступ. Інтенсивне поширення в світі COVID-19 значно змінило умови життя усіх людей. Зокрема навчання здобувачів освіти різного рівня почало здійснюватися у змішаній та переважній більшості у дистанційній формі. За даними ЮНЕСКО у 2020 році близько 74 % учнів у світі навчалися на дистанційній формі навчання.

Фізичне виховання, яке є невід'ємною складовою педагогічного процесу, у зв'язку із переходом на дистанційну форму навчання потребує змін у доборі засобів, методів, форм проведення занять із урахуванням умов перебування студентів, змін у організації і проведенні занять з фізичного виховання. Проблема малорухливого способу життя, яка за даними науковців упродовж багатьох років спостерігається серед студентської та учнівської молоді в Україні та світі ще до початку пандемії, сьогодні набуває особливої актуальності. Постійне перебування дітей та молоді в одному приміщенні, робота за комп'ютером або іншими пристосуваннями в період дистанційного навчання на думку фахівців посилює рівень їхнього розумового навантаження та психічного напруження.

Виклад основного матеріалу. В умовах дистанційного навчання, особливої уваги потребує питанням відповідального, свідомого ставлення студентів до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формування навичок дотримання здорового способу життя, збереження і зміцнення

соматичного здоров'я засобами регулярної фізичної активності фізкультурного спрямування. Дистанційне навчання – нова організація освітнього процесу, що ґрунтується на використанні як кращих традиційних методів фізичного виховання, так і нових інформаційних та телекомунікаційних технологій, а також на принципах самостійного навчання. На думку деяких фахівців при грамотній організації такого навчання, можливо забезпечити якісний освітній процес, який відповідає вимогам сучасності. Серед форм проведення занять з фізичного виховання набули популярності: онлайн заняття із викладачем, використання доступних у мережі інтернет занять різними видами рухової активності, надсилання студентам комплексів вправ загальнорозвивального і спеціального спрямування із методичними рекомендаціями до їх виконання, або посилення на ті чи інші інтернет сторінки, участь у різних челенджах, теоретичні завдання (проекти) на тему здорового способу життя, фізичного розвитку і удосконалення, історії спорту, правил проведення змагань з різних видів спорту та ін.

Проте серед переваг організації освітнього процесу із фізичного виховання студентів засобами дистанційних технологій виникає також низка проблем. Насамперед тому, що новітні технології не є доскональними, а освоєння користування цим ресурсом вимагає певного часу. Перебування студентів у місцях, де немає доступу до якісного інтернету, відсутність необхідних пристосувань, відсутність необхідного приміщення для можливості занять фізичними вправами на онлайн заняттях із викладачем та ін.

Серед недоліків проведення фізичного виховання студентів дистанційно слід виокремити необхідність сильної мотивації для фізичного вдосконалення, високий рівень самоконтролю, оволодіння студентами навичками самостійної роботи, труднощі із оцінюванням реальних досягнень студентів, контролю навантаження і безпечного виконання вправ, проведення тестування рівня фізичної підготовленості та ін.

Висновок. Для усієї академічної спільноти карантинні заходи стали викликом та випробуванням. Ситуація, що складається вимагає від фахівців пошуку і впровадження у фізичне виховання закладів освіти новітніх технологій у використанні фізичних вправ для розвитку, удосконалення, оздоровлення, урізноманітнення напрямів у оздоровчій, фізкультурно-масовій і спортивній роботі, відтворення високого рівня фізичної культури студентів – як частини культури людства. Адаптація процесу фізичного виховання до нових викликів яке супроводжує навчання в умовах карантину, його ефективність продуктивне засвоєння навчального матеріалу за рахунок засобів інформаційних технологій, є актуальним питанням сьогодення, а особливо необхідність забезпечення оптимального рівня рухової активності в режимі робочого дня студента, що, безумовно є передумовою успішної реалізації фізичного виховання студентів.

Список використаних джерел

1. Godawa, G., Rzewucka, P., & Kalemba, M. Physical Education During The Pandemic Covid-19 in The Opinion Of Secondary School Students. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas w Sosnowcu. Pedagogika*. Vol. 23, 2021. Pp. 65-79.

2. Semenova, N., Sirenko, R., Ripak, M., & Chekhovska, L. Lifestyle of students studying in the specialty «Nursing». *Physical education, sport and health culture in modern society*. Vol. 2 (38), 2017. С. 131-134.
3. Жовта Н. А. Гладир О. Є. Фізична культура в умовах пандемії. *Міжнародна наук.-практ. конференція «General aspects of innovation development of education in the context of international cooperation of Ukraine»* (м. Миколаїв, 23 квітня 2021 р.). Миколаїв: МНАУ, 2021. С. 67-72.
4. Козиряцька Н. А. Педагогічний процес в умовах дистанційного навчання. *Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка: зб. тез доповідей I Міжнародної наук.-практ. інтернет-конференції* (м. Полтава, 22-23 лютого 2021 р.). Полтава: ПУЕТ, 2021. 289 с.
5. Оліярник В., Світлик В., Булатов О., Боровик Ю. Організація освітнього процесу із фізичного виховання під час карантину: проблеми і перспективи. *Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 5 (136), 2021. С. 76-79.

Ali Abdulkadhim Shayyal

PhD, Assistant Professor,

General directorate of education in Maysan (Maysan, Iraq)

Shimal H. Hamad Chomani

PhD, Lecture and Researcher,

Department of physical education,

Soran University (Erbil, Iraq)

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERTION SUGGESTED ON THE WORK OF THE HEART AND (VO₂MAX) AT DIFFERENT SPEEDS WITH A LIMITED DISTANCE FOR FOOTBALL PLAYERS

Алі Абдулкадхім Шайял, Шімал Хамад Чомані. Вплив фізичного навантаження різної швидкості на обмежених дистанціях на роботу серця та VO₂MAX футболістів

Ключові слова: фізичне навантаження, серцева діяльність, VO₂MAX, футболісти

Introduction. Along with the speed and intensity of performance, the slope angle is considered one of the more complex operations because it requires a more significant amount of physical effort in proportion to the nature of the resistance to overcome, and from here, knowing that the reason for the difference that researchers see between the two voltages the two bodies the proposals and establishing the compatibility and linkage of the sample processes who determines the relationship between physical capability and the kind of the physical effort expended the foundation and critical factor that ensures his interest in a training from during give exercise that specialize on performance the work physical rambled by performance skilled, and that a job members functional in a this is stage more difficult from condition the competition which be she has engagement how much ability on

performance processes to edit energy, and thus recovery constructing automobiles powered by phospholipids, and excels in additionally, it is one of the reasons she trains her researchers on how to develop systems that are oxygenating, require that is being over there observe correct and methods in a substances. For example, pregnancy training according to intensity training, where athletes who conduct oxygenic activities can perform extremely high-intensity workouts and possibly surpass their threshold. As he adverb contrary, when athletes do not consume enough oxygen and are subject to hospitalization. However, the critical factor that causes indicators to appear unclear is the trainer's inability to self-evaluate. Thus there will be training curricula that are unclear, unintegrated, and have no role in evaluating digital values. The researchers' task is to study this case and develop solutions by examining the design of some proposed physical efforts with varying degrees of significance given speeds, specified distances, and research objectives. However, research hypotheses concern their differences in moral self-indication statistics for physical effort between the first and second and their differences in honest self-indication statistics for a job the heart and VO2MX. The study indicated that physical exertion varied and differed significantly between individuals in the research sample.

Method and materials.

Research sample community. The researchers conducted fieldwork and a study on a representative sample of the original community. As a result, the researchers purposefully defined the research community. To begin, they are 24 Football players for the 2021 season. Then, a sample was chosen where the number of players reached (15), representing a percentage of the original population (62.2 %). Finally, the following tests were used: heart rate monitoring [5], respiration monitoring, and respiration rate (number of breaths) [6].

Main experience. The researchers conducted this study on a sample of football players for the year 2021, between the hours of 10: AM, and 30.01.2021, where the first procedure was completed on all individuals in the sample, and the results were divided into two categories: physical and psychological.

The two efforts are the physical proposals: It was completed design two efforts physical which i depend on bug variables(the speed different corner regression)where want the knowledge that Effects and changes on all from systemic the two jobs(respiratory And league)and portability Adaptation nature the two efforts the physical the proposals and influences the moment Which Obtain them and knowing happening the differences.

Effort physical the proposal the first: build an experiment lab Even though the performance begins with laboratory jogging for (2) Accurate and at (10 How many/hour) then increases and up to me (14 How many/hour) then begins laboratory increase the speed to me (16How many/hour) for (3) Accurate and at (195 z/Dr) and yet the performance ends with Taking Measurements a job the heart (VO2MAX).

The physical effort of the second proposal: Sir operates a laboratory for (2) Accurate and more. First, reach me (10/hour), then access the speed (12/hour),

oxygenate the lab, and then prolong (3) Connect to me (14 how many/hour), then access the 195 z/Dr performance, complete it, and then end the version.

Statistical means. Arithmetic mean standard deviation, standard error, coefficient of variation, percentage, simple correlation coefficient (Pearson), t-test for the two linked samples are independent

Discussing the results. There are signs evident on a job the heart during distances the cut which influenced impact favorable with him [3]. Beyond pace and intensity, slope angle is one of those challenging activities that take more physical effort relative to the nature of the resistance. Physical capacity and physical effort exerted by a job member functional in a stage more challenging from the competition's condition. She instructs her researchers on how to produce oxygenating systems to detect the correct approach in ingredients. Pregnancy training according to high-intensity exercise, where athletes can push themselves to the limit. They don't eat capacity oxygenating.

Since the athlete's increased oxygen capacity results in a decreased formation of lactic acid, athletes with adequate oxygen training can exercise at a higher intensity without experiencing lactic acid accumulation, as opposed to athletes with insufficient oxygen training [1]. As a result, their performance is predominantly anoxic training. Still, during the rest period that follows anoxic activity, athletes with excellent oxygen capacity recover faster than those who do not have a perfect oxygen capacity [4]. Therefore, it is critical to increase the overall training that focuses on the oxygen system's utilization to boost athletes' physiological labour capacity. During the study, the two physical proposed efforts In addition to the loss of energy sources, VO2MAX impacts the efficiency of functional devices, which indicates that it affects the efficiency of useful widgets.

Table 1

Show the mean and standard deviations to work the heart VO2MAX, coefficient of variation, highest value, lowest value and (T) value calculated and tabulated

Variables		Measuring unit	Arithmetic mean x	Standard deviation ±s	Variation coefficient cv	Values Calculated T	Values T tabular	Highest value	Lowest value	Statistical significance
First physical effort	heart work	joules	7351	1360	18.50 %	-5.68	271	8763	6113	Morale
	vo2max	tar	24	2.21	9.20 %			22.6	26.1	
Second physical effort	heart work	joules	9722	1524	15.67 %	-7.93		10574	8124	Morale
	vo2max	tar	31	3.61	11.64%			33.5	29.20	

* – at the level of significance (0.05).

Many activities are closely tied to maximum oxygen intake, which signifies the circulatory and respiratory systems' capabilities. The ability to perform at a high rate of maximal oxygen consumption for a long time has improved the level of records from the 1970s to now the lactic threshold exercises (4 mmol) Effort savings during the performance [2]. The reasons are assumed to be increased cardiac work (blood paid in one beat sv) and average arterial pressure (MABP). Thus, physical exertion can differentiate players in acquiring. As a result of increased workloads, the heart and vascular systems work harder. A player's ability to use their heart muscle and blood vessels effectively defines them. Physical training improves the heart's efficiency and capacity to perform more efficiently than untrained muscle. Therefore it also improves the blood vessel's task adaptability to the heart's solid contraction rates and blood volume paid. High-intensity training allows athletes to push themselves to the limit. They don't eat capacity oxygenating, they are hospitalized [7]. The more significant the external resistance, the higher the blood pressure, so it seems that the opposition is responsible for the persistence of blood pressure [8].

Conclusions. The physical exertion varied among the research sample members, resulting from their Adaptation levels. Physical efforts indicated changes in results of exercising the heart and maximum oxygen consumption VO_{2max} between the two efforts, with the second effort being more challenging. However, Corrected physical operations can determine physical efficiency by timing each step. It measures a physical feature proportional to the time of its performance. This demonstrates the sample's training level and how to monitor the training programs about the player's condition tasks to the heart's rate of solid contraction and blood flow [7]. High-intensity training allow athletes to push themselves to the limit. They don't eat enough oxygen, thus, they get hospitalized.

References

1. Abd Zaed, M. J., Chomani, S. H. H., & Joksimovic, M. (2021). The Effects of Physical Exertion According to the Monocarboxylate Transporter 1 (MCT1) on The Speed of Lactic Acid Elimination in Futsal Players. *Soshum: Jurnal Sosial dan Humaniora*. Vol. 11 (1), pp. 80-87.
2. Ajepe, O., Mgbemena, N., Okafor, U., Ehuwa, O., Okeke, C., Osundiya, O., Oyedemi, J., & Ezeugwa, C. (2022). Relationship Between Estimated VO_{2max} and Handgrip Strength in Healthy Young Nigerian Adults. *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*. Vol. 20 (1), 2017.
3. Bode, D., Rolim, N. P., Guthof, T., Hegemann, N., Wakula, P., Primessnig, U., Berre, A. M. O., Adams, V., Wisløff, U., & Pieske, B. M. (2021). Effects of different exercise modalities on cardiac dysfunction in heart failure with preserved ejection fraction. *ESC Heart Failure*. Vol. 8 (3), pp. 1806-1818.
4. Chomani, S. (2021). The effect of exercise training at different intensities on blood glucose regulation and cardiorespiratory fitness in patients with Type 2 Diabetes: a randomized controlled trial. *VIREF Revista de Educación Física*. Vol. 10 (4).
5. Di Pietro, J. A., Watson, H., & Raghunathan, R. S. (2022). Measuring fetal heart rate and variability: Fetal cardiotocography versus electrocardiography. *Developmental Psychobiology*. Vol. 64 (1).
6. Murase, K., Matsumoto, T., Tabara, Y., Ohler, A., Gozal, D., Minami, T., Kanai, O., Takeyama, H., Takahashi, N., & Hamada, S. (2022). Association of sleep-disordered breathing and blood pressure with albuminuria: The Nagahama Study. *Annals of the American Thoracic Society*. Vol. 19 (3), pp. 451-461.

7. Pramkratok, W., Songsupap, T., & Yimlamai, T. (2022). Repeated sprint training under hypoxia improves aerobic performance and repeated sprint ability by enhancing muscle deoxygenation and markers of angiogenesis in rugby sevens. *European journal of applied physiology*. Pp. 1-12.
8. Wang, L., Ansari, S., Cai, Y., McCracken, B., Tiba, M. H., Ward, K., Najarian, K., & Oldham, K. (2022). Tracking Peripheral Artery Motion and Vascular Resistance with a Multi-Modal Wearable Sensor Under Pressure Perturbations. *Journal of Biomechanical Engineering*.

Laishram Santosh Singh

*PhD, Assistant Professor,
Department of Physical Education and Sports Science,
Manipur University (Canchipur, India)*

Salam Opendra Singh

*PhD, Assistant Professor,
Department of Statistics,
Manipur University (Canchipur, India)*

Oinam Puya Devi

*Department of Physical Education and Sports Science,
Manipur University (Canchipur, India)*

EFFECT OF PRANAYAMA EXERCISE ON BREATH HOLDING CAPACITY OF SOCCER PLAYERS

*Лайшрам Сантош Сінгх, Салам Опендра Сінгх, Ойнам Пуя Деві. Вплив
вправ пранаями на затримку дихання у футболістів*

*Ключові слова: йога, пранаяна, вправа пранаяма, футболісти, тренування,
фізична адаптація*

Soccer is the game requiring high level of fitness. It is one of those rare games which demands not only speed but agility, strength, power, and endurance along with skill. Training is essentially a preparation of the individual athlete so that he can with stand competition stress when he encounters and perform to maximum effectiveness.

The soccer training process is partly designed to improve the capacities of individual players to ensure a capability to cope with the loads that competitive match play involves. A high level of match play, which involves kicking, short sprinting, throwing, catching, trapping etc. The activities of the game include short sprinting as well as casual recovery movements. As the players have to cover a big area in the ground during attack and defense therefore, the game demands for aerobic as well as anaerobic fitness.

Yoga is mostly aerobic and anaerobic types of activities which are more impact on various physiological systems in the human body [1, 2]. Yoga exercises with their varied typed helps to stabilize and balance the internal system of the body, thereby bringing about general physical fitness and physiological homeostasis.

Pranayama are an important part of practice. This is accomplished by manipulating breathing. One can control the rhythm of panic energy with pranayama and attain a healthy body and mind [3, 4].

The purpose of the present study was to investigate the effect of Pranayama exercises on breath holding capacity soccer players.

Method. A total of thirty male soccer players (age 18-25 year) were selected from Manipur University, Canchipur, Imphal, Manipur (India) who participated national level competition. The subjects were randomly assigned into two equal groups, experimental group (n=15) and control group (n=15). The groups were measure before the intervention with the breath holding capacity to find out the significance effect.

Breath holding capacity was assessed by Nostril clip method were selected as variables. After the initial test, the subjects of experimental group participated in a supervised Pranayama exercise training program, where no special exercise was administered to the control group. The Pranayama exercises were carried out for the period of six weeks, five days training (Monday to Friday) and 60 minutes each session. The pre and post-test scores were statistically examined by the Analysis of pair «t» test and Co-Variance(ANCOVA) for selected variable.

Training Program. The objects from this study have been training followed by the Pranayama exercise training program. These training program by following the recommended exercise allowance which was suggested in Thompson [5], we have processed total 60 minutes work out with warm-up exercise for 10 min, main exercise for 40 min, warm-down exercise for 10 min. The exercise was applied for 6 weeks with 5 times a week. With increasing the scale and number of exercise movements which increases the intensity of exercise [6] , we have composed the routine that it does not get out of the previously set maximum exercise intensity. And also when practicing each move, we have focused on safety more than accuracy so we suggested a bit changed movement in parts which was tough to follow. The specific contents are composed as table 1.

Table 1

Six weeks Pranayama exercise training program for exercise group

Weeks	Pranayama exercise	Repetition	Set	Volume of Contact	Total No. of Contact
1-2 Weeks	1. Anulom vilom (Alternate Nostril Breathing)	10	2	20	200
	2. Bhastrika (Bellow’s Breath)				
	3. Ujjayi (Victorious Breath)				
	4. Bhramari (Humming Bee Breath)				
	5. Kapalbhati (Skull-Shining Breath)				

3-4 Weeks	1. Anulom vilom (Alternate Nostril Breathing)	10	3	30	300
	2. Bhastrika (Bellow's Breath)				
	3. Ujjayi (Victorious Breath)				
	4. Bhramari (Humming Bee Breath)				
	5. Kapalbhata (Skull-Shining Breath)				
5-6 Weeks	1. Anulom vilom (Alternate Nostril Breathing)	10	4	40	400
	2. Bhastrika (Bellow's Breath)				
	3. Ujjayi (Victorious Breath)				
	4. Bhramari (Humming Bee Breath)				
	5. Kapalbhata (Skull-Shining Breath)				

Results. The experimental group showed improved scores in the breath holding capacity compared to the control group ($p < 0.05$). The mean and standard deviation of the breath holding capacity for pre-test and post-test of experimental group were 33.22 ± 10.22 and 46.46 ± 9.49 respectively. The mean and standard deviation of the breath holding capacity for pre-test and post-test of control group were 33.17 ± 11.64 and 33.09 ± 11.33 respectively. The significant improvement on breath holding capacity of soccer players of the experimental group might be due to the nature of exercises for six weeks and a quick physical adaptation of the soccer players.

Conclusion. It was concluded that the pranayama practices training group had shown significantly improved in breath holding capacity. However the control group had not shown any significant improvement on any of the selected variable such as breath holding capacity. It was confirmed that six weeks Pranayama exercise-training program was effective to improve the breath holding capacity of soccer players.

References

1. Acharya, B. K., Upadhyay, A. K., Upadhyay, R. T., & Kumar, A. Effect of Pranayama (voluntary regulated breathing) and Yogasana (yoga postures) on lipid profile in normal healthy junior footballers. *International journal of yoga*. Vol. 3 (2), 2010. P. 70.
2. Chaudhary, D., Khanna, S., Maurya, U. K. & Shenoy, S. Effects of Buteyko breathing technique on physiological and psychological parameters among University football players. *Eur J Mol Clin Med*. Vol. 8, 2021. Pp. 1790-1800.
3. Shukla B. Effect Of Yogic Breathing Practice On Vital Capacity Of Football Players. Editorial Board. Vol. 9 (6), 2020.
4. Singh L. Santosh., & Singh, S. P. Effect of yogic exercise on playing ability of football players of Manipur. *National Journal of physical education and sports science*. Vol. 3 (1), 2017. Pp. 12-16.
5. Thompson, P. D., Arena, R., Riebe, D., & Pescatello, L. S. American College of Sports Medicine. ACSM's new preparticipation health screening recommendations from ACSM's guidelines for exercise testing and prescription, ninth edition. *Current Sports Med Rep*. Vol. 12 (4), 2013. Pp. 215-217.
6. Singh L. Santosh. Effect of Training Load. New Delhi: Friends Publication, 2018. Pp. 23-26.

Laurențiu Gabriel Talaghir
*Professor, Dean of the Faculty of Physical Education and Sports,
Dunărea de Jos University (Romania)*

Teodora Mihaela Iconomescu
*Lecturer of the Faculty of Physical Education and Sports,
Dunărea de Jos University (Romania)*

STUDY ON THE THEORETICAL NOTIONS TAUGHT BY TEACHERS IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC

*Богдан Сорін Олару, Лауренціу Габріель Талагір, Теодора Міхаела
Ікономеску. Дослідження теоретичних уявлень викладачів з дисципліни фізичне
виховання в період пандемії COVID-19*

*Ключове слово: фізичне виховання, теоретичні знання, COVID-19, онлайн
фізичне виховання*

Background. A successful educational process in the discipline of physical education does not focus only on the involvement of students in physical activities. Assimilating a theoretical content is an objective that once fulfilled will give the student a rational understanding and will transform the practical activity into a meaningful one.

Objective. Given that the COVID-19 pandemic forced education to move online, we wanted to know if physical education teachers chose to teach theoretical content during this period. And if so, what kind of theoretical content and if this content was taken from the specialized textbook.

Method. A questionnaire was built and sent to physical education teachers who teach in 7 counties in Romania. In the first section of the questionnaire, teachers had to enter demographic information, and in the second section they were asked for information on the theoretical content taught during the period in which the physical education lesson took place online.

Results. 400 teachers completed our questionnaire. The teachers state that extensive theoretical content has been taught in online physical education lessons. The topics that the teachers said they taught the most were: information about famous athletes, behavioral knowledge and nutritional knowledge. On the other hand, 53 % of them stated that they used the textbook «A little» or «Not at all».

Conclusion. Even though they were never prepared to teach theoretical content, the teachers taught a wide range of subjects. There is also a need for clearer indications regarding the content and teaching methodology of the theoretical component in physical education.

Agron S. Haxhihyseni
European Master of Sport,
World Ambassador of Peace (Tirana, Albania)

SCHOOL PHYSICAL EDUCATION IN ALBANIA

Агрон С. Хаджихисени. Шкільне фізичне виховання в Албанії.

Ключові слова: школа, фізичне виховання, нормативи, Албанія.

This work was done in close cooperation with the Albanian Federation of School Sports. Movement and physical activities belong to the oldest culture of mankind. Throughout the history of life evolution, physical movement has transformed cells across all apparatus: cardiorespiratory, nervous, endocrine, renal, human motor and has contributed to improving the quality of human life.

The great ancient scholar and scientist Galeno, has described the benefits of applying physical activity: «The criterion for assessing the intensity of physical engagement is the variation of respiratory activity». Physical activities that do not modify respiratory function cannot be considered true and well-exercised. If a variation of respiratory function is verified, if it increases and decreases, then «We can talk about physical exercise. I think the function of sports activity is twofold: on the one hand it facilitates cleansing, on the other hand it keeps solid parts of the body in good condition».

Physico-sports culture has long been guided by the principles of movement sciences: biology, physiology, anatomy, biomechanics, psychology, pedagogy, nutrition, training methodology, auxology, etc. It is very difficult to find any other aspect of life that is supported by so many sciences, as is the case with movement.

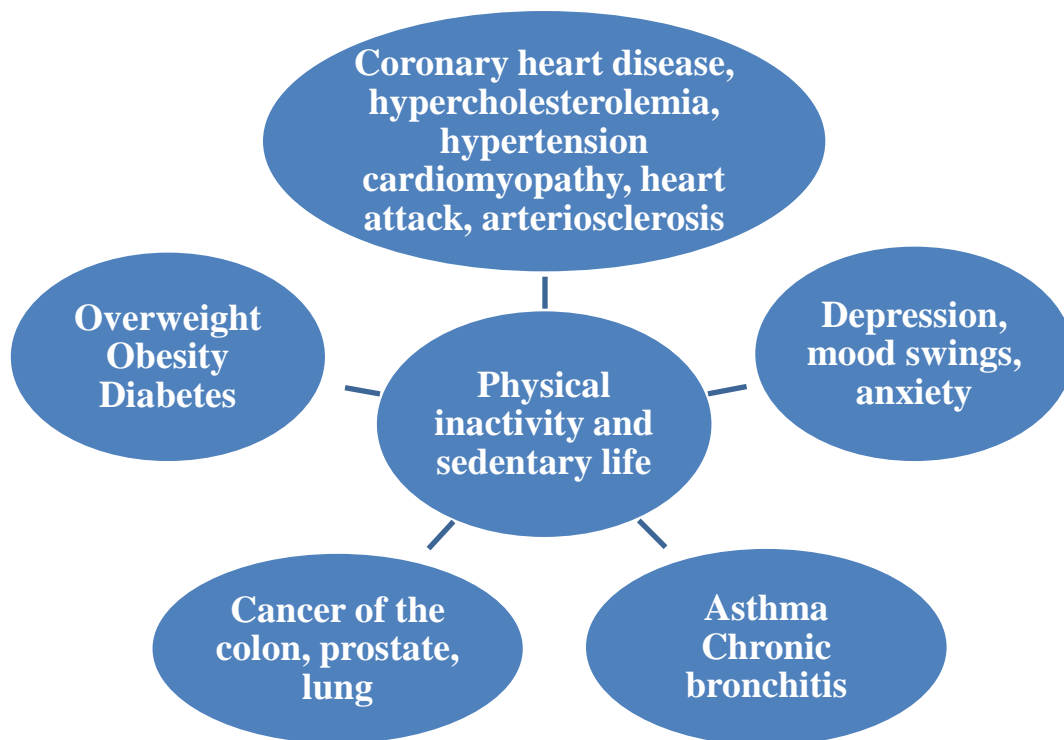
The use of medicines and surgical interventions almost never eradicates diseases. They control pain, delay the onset of complications that can lead to disability and sudden death, and at best, compromise the patient's quality of life.

It is difficult, if not impossible, to find any other area of life other than movement, which protects and develops human health in a completely natural way and on a very large scale. This supremacy of physical-athletic movement occurs because it causes the production of testosterone and the multiplication of growth hormone, a hormone that rejuvenates the human body even after the age of 85 years.

Such a power for health development is one of the wonderful competencies of the physical education teacher. Teachers can permanently modify and curb the risk factors of organic and social diseases of society and direct the direction of actions in favor of the welfare of the people. In the years 1990-2013 in Albania there are fundamental changes in the social, social and democratic order.

During this period, physical education in pre-university education declined and suffocated. The subject of physical education and its teacher were violated. The teaching efficiency and the activation of the students were reduced, the material base was damaged, the surfaces of the sports fields in the schools of the country were eliminated on a very large scale. The use of gyms and schoolyards was not allowed.

Student sports movement was severely restricted and physical inactivity was installed.



Picture 1. Possible pathologies caused by physical inactivity.

These diseases can be completely eliminated or minimized through participation in personalized physical activities. In reality, this physical inactivity and sedentary lifestyle that occupied the youth and citizens, directly affected the marked development of pathologies, which registered many young and old victims.

During this period the wrong idea was born and took on frightening proportions, that sport is a spectacle, it is a very profitable business. The instrumentalization of the individual in sport took place. He was motivated to make money by any means.

The use of doping in our sport has spread significantly. These conceptions and organizations influenced the youth and she embraced and practiced some «new activities» during her free time, which gave dangerous social-health consequences, such as:

- Obesity, hypertension, hypercholesterolemia, etc., which affect and damage the young;
- Widespread use of abusive substances;
- High quality athletes were identified as prominent users of doping in sports and excluded from international activities;
- The World Bank in 2006 noted that deaths in Albania during 1993-2003 due to cancer and cardiovascular disease, increased by 58 % and 43 %. Type II diabetes spread rapidly with an annual increase of 8% especially among those

aged 55-64. These alarming indicators are twice as high as the current figures of European countries.

The Institute of Public Health officially informed in June 2014 this pathological situation in Albania:

- Cardiovascular diseases of the population in the years 2002-2010 have increased by 25 %;
- The number of deaths of people suffering from cancer has increased by 30 % compared to the 90s;
- The number of diabetic patients admitted to hospital has doubled;
- 20 % of women and 28 % of men in Albania have high blood pressure and use antihypertensive drugs. Measurements show that 54.4 % of the population over the age of 20 is overweight and 21.3 % of it is obese.

These diseases severely damaged the physical, mental, social performance, ability to work and sports quality of Albania.

The emergency problem of physical inactivity, sedentary lifestyle and dramatic decline in physical productivity for youth health cannot be solved through the mechanical translation of fitness activity models or sports practice models borrowed from the adult world. Also Sedentary nature of the citizens cannot be solved even by the commercial diets that are published in the newspapers, where most of those articles appear unhealthy.

Awareness of citizens, families, political class, synchronized cooperation of institutions of interest to correct some wrongdoings in the way of life, are factors that help movement associations to organize, direct and implement appropriate programs for activation of young people in sports fields and gyms. This institutional form can prevent disease and improve physical mobility as well as the well-being of many Albanians [1, 2].

References

1. Mcardle, W. D., Katch, F. I., Katch V. L. Fisiologia Applicata Allo Sport. Aspetti energetici, nutrizionali e performance. Casa Editrice Ambrosiana. 2009.
2. Kaçurri, A., & Biçoku, E. The Impact Of Physical Activity On The Health Of Albanian Adolescents – And Current Projects. P. 169.

Horoshko V. I.
*Candidate of Medical Sciences,
Faculty of Physical Culture and Sports,
National University Yuri Kondratyuk
Poltava Polytechnic (Poltava, Ukraine)*

MONITORING STUDENTS' ATTITUDE TO CLASSES OF PHYSICAL EDUCATION

Хорошко В. І. Моніторинг ставлення студентів до занять фізичної культурою

Ключові слова: спорт, фізична культура, мотивація, методи оздоровлення

Physical culture and sport have a beneficial effect, especially on the health of the younger generation, serving as means of comprehensive development of the individual. Today, more and more attention is paid to the spread of physical culture and sports activities. The high sports achievements of athletes, as well as the achievements of cultural and art figures, significantly enhance the country's image in the world. As a rule, sports start before school or at school age (depending on the sport). Based on the foregoing, the attitude of students of the National University Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic to physical culture, sport and a healthy lifestyle was monitored.

To achieve this goal, a pedagogical research method, namely, a questionnaire, was used. Therefore, the purpose of our study was to find out not only the attitude of students to sports, but also what kinds of sports the students were engaged in before enrolling in the university, whether they were engaged in general and for how many years, what is the motivation for physical education and sports. 79.6 % of third-year students and 50.5 % of girls answered positively to the question posed. Students (female students) had a sports experience from 1 to 10 years (as practice shows, athletes need from 6 to 8 years of sports experience to start a professional career). At the same time, the respondents were once involved in team sports, martial arts, athletics and swimming. Some boys and girls of different ages preferred winter sports and dancing. The negative attitude towards sports among young men is 20.4 %, and among girls – 49.5 %. Sophomores answered questions that determine their attitude to sports: 64.6 % of boys and 57.9 % of girls continued to play sports at the time of the survey, but 35.4 % and 42.1 %, respectively, had nothing to do with sports throughout their lives. Girls preferred sports games, athletics, swimming, some danced. The youths were mainly involved in football, athletics and martial arts. The experience of doing sports in the second year ranged from 2 to 15 years. Respondents-boys who graduated from the first year of the university involved in sports were 76.0 %, girls – 52.6 %.

Unlike sport, physical education is easier to use. Specialists consider physical culture as an organic part of the general culture of the individual and society. This is a set of material and spiritual values created and used by society for

the physical improvement of people. This definition reflects the broadest idea of combining all types and forms of physical cultural expression. Hence, physical culture relies on both material and spiritual foundations. It was decided to find out the attitude of students to physical education, but not with physical education lessons at school, as a subject included in the school curriculum from grades 1 to 11, but independent physical education. All respondents answered this question in the affirmative. For them, running was the primary means of recovery, followed by fitness. 73.7 % of female students and 61.5 % of boys were engaged in physical culture. At the same time, some students have reached 10 years of experience. The rest never led to a healthy lifestyle. In general, the majority of respondents (64 %) devoted part of their lives to physical culture (76.3 % for boys and 61.7 % for girls) [2].

Summing up, it should be noted that many students of various disciplines and courses of the university are familiar with various forms of sports and physical activity in their lives. Moreover, their studies were not limited to a short period of time. Some respondents have been involved in sports for eight to ten years.

We also conducted a survey to find out if university students are currently involved in physical education or sports. As a result of the survey, it was found that the number of third-year students currently involved in sports has declined sharply, reaching 28.6 % and reaching a maximum value (100 %) of 23.6 % among female students. Swimming is the most popular sport among girls, and football and hand-to-hand combat among boys. Among the second-year students, 45.5 % go in for sports, among girls – 32.1 %. If students are mainly involved in football and weightlifting, then his classmates prefer gymnastics, athletics, sports ballroom dancing and boxing. In the first year, 85.7 % of girls and 62.5 % of boys who are not involved in sports actively train. The rest of the female students (14.3 %) go in for team sports in their spare time. At the same time, some students have from 6 to 12 years of experience [3].

If sport requires a lot of effort (moral, material, physical) from the younger generation, then the use of social exercises (for example, running, walking) for health promotion and prevention are more popular, since they do not require costs [4]. Currently, more than 54% of female students and half of third-year students are actively involved in fitness, jogging, swimming and going to the gym. Work experience from 0.5 to 3 years. The situation is slightly better for representatives of the second year of study. 63.6 % of boys and 58.9 % of girls are actively engaged in physical culture in their free time. They can be seen in gyms and stadiums, and the main exercises are healthy running and walking. They have engaged in similar forms of physical activity over the past few years on average.

Motivation is the main point when choosing physical culture and sports. Motivation is the reason that induces or explains the action to perform it. To identify the motives that encourage the younger generation to an active and healthy lifestyle, the questionnaires included a question about the benefits of physical culture and sports. Data analysis showed that the main motivation for sports for

students was to increase the level of physical fitness. Most of these students study in the first year (87.5 %), and girls - in the second year (80.4 %). Respondents from other courses are also slightly behind. The range of positive responses ranged from 78.6 % to 83.3 % in boys and from 72.0 % to 72.7 % in women.

In professional sports, where competitive activity takes place, high results are required. More than half of the first-year girls (53.6 %) and second-year girls (55.4 %) plan to achieve some success in sports. Well-known athletes, in principle, set a brilliant example for the younger generation. The success of their movement is undoubtedly one of the key elements of the educational process. It is no coincidence that Olympic champions, world and European champions are welcome at our university.

From the presented materials, in general, it can be seen that students demonstrated a positive attitude towards physical culture and sports even before entering the university. A significant part of the boys and a little more than half of the girls were able to devote their time to physical culture and sports, although before entering universities they were engaged in other activities (music, art, etc.). But now the percentage of active students is slowly decreasing. In our opinion, the reasons may be different. These include professional activities (research in the discipline), hiring students (life support factors) [5].

Conclusion: It is necessary to strive to create conditions (motivation) for students who want to actively promote a healthy lifestyle. One of the factors may be the modernization of sports complexes at universities into Institutes of Health. Students who mainly live in dormitories should take care of their health without leaving the territory of the university, which will improve the physical training of students of all specialties.

References

1. Block, M., & Obrusnikova, I. Inclusion in physical education: A review of the literature from 1995-2005. *Adapted physical activity quarterly*. Vol. 24 (2), 2007. P. 103.
2. Ferrer-Caja, E., & Weiss, M. R. Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research quarterly for exercise and sport*. Vol. 71 (3), 2000. Pp. 267-279.
3. Goodwin, D. L., & Watkinson, E. J. Inclusive physical education from the perspective of students with physical disabilities. *Adapted physical activity quarterly*. Vol. 17 (2), 2000. Pp. 144-160.
4. Obrusníková, I., Válková, H., & Block, M. Impact of inclusion in general physical education on students without disabilities. *Adapted physical activity quarterly*. Vol. 20 (3), 2003. Pp. 230-245.
5. Zhamardiy V. et al. Methodical system of using fitness technologies in physical education of students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. Vol. 9 (5), 2020. Pp. 27-34.

Mrs. R. Shanthi Prabha

Assistant Professor,

Department Of Computer Science (India)

M. Phil

M.Sc., Sri Adi Chunchanagiri Women's College,

(Cumbum, India)

THE RESEARCH ON BASIC CONCEPTS OF INFORMATION TECHNOLOGY IN SPORTS

Р. Шанті Прабха, М. Філ. Дослідження основних понять інформаційних технологій у спорті

Ключові слова: інформаційні технології, комп'ютерні науки, спортивна наука, соціально-економічний розвиток

Introduction. Information and Computing are today most important names not only in the field of science and technology but also business and commerce, transportation, healthcare systems, agricultural affairs and horticulture, governance and administration and so on. Naturally in the field of Sports and allied areas Information and Computing both are important and useful. It is important to note that if it is computing then the whole credit not only goes to Computer Science but also the broad area 'Information Science and Technology' as all about tools and technologies. Sports Science is a field that concern with the sports and physical education; including allied health sciences and thus for professional field and academic requirement Computing and Information Systems highly solicited. In physical education training, education and research Computing and IT are important simultaneous in professional world viz. in sports and playing etc. This is a theoretical paper deals with the IT and Computing applications in the Sports Sciences and Physical Education in brief. Paper highlighted the application, role and requirement of IT and Computing in Sports; in domain and field of practice.

From computer to information science and technology. A Look Computer is an electronic device and plays an important role for fastest, accurate information processing. Computer Science is the branch initially developed with the dealing of computer and internal affairs leading to study, designing, development and evaluation of computer with focus on hardware systems. Computer Application whereas deals with the software technologies. Information Technology is another related branch responsible for the information related affairs with the help of various technologies viz.:

- Networking Technology;
- Database Technology;
- Web Technology;
- Multimedia Technology;
- Software Technology and so on.

Information Science is another broadest nomenclature in the field which is deals with all the components of Information Technology with additional areas of Management Science, Information and Knowledge Management. It is gives focuses on application, integration of IT and Information Systems in different subject and sectors. The increasing technology focus and integration called as «Information Science and Technology». Hence, IST always applied and deals with the ambition of integration in different segments / fields / sectors. As far as Sports and Allied Sciences are concerned Information Science and Technology' always has a great deal and impact in different areas

Components of it and sports science integration. Information Technology has various components and each and every component has its own significance and importance. Lets learn about these:

A. Networking Technologies. Networking Technology is about Local Area Network, Metropolitan Area Network, Wide Area Network and all these technologies are purely surrounded by the information affairs. In terms of sports and allied sectors live videos, conferencing etc are depends on Networking Technologies. Here for telecasting as well similar technologies are useful viz. Communication Technology. Apart from these in academia; those who are in teaching and research in sports and allied fields are also using IT and its components various ways and this trend is rising.

B. Database Technologies. Database Technology is about creation and storing of data and large amount of data and similar contents. The videos and contents in the field of Sports and Exercise Sciences including physical education needs the help of Database Technology. Moreover apart from recoding videos in sports, in academia as well Database is useful for the faculties and researchers.

C. Web Technologies. Web Technology is mainly deals with websites and related affairs but as far as its application is concerned in Sports there are many existing and possible applications. Initially website is required for contents, audio and video are possible to share only with the Websites. Hence either in professional fields i.e. sports or academia websites are required for study, training, conferences and knowledge event dealing. These days ticket booking etc also done in online and computerized means and thus web technologies are highly needed for doing such important affairs.

D. Multimedia Technologies. Multimedia is about the combination of text, audio and video; and in the field of sports, physical fitness as well it is applicable in various areas and zones. Initially it is required in sports related documentation, enhancing and video contents-both live and recorded. Multimedia is also useful in delivery of interactive and special highlighted contents in online media. In the field of teaching and research also multimedia directly and indirectly useful and required.

E. Software Technologies. All about software, it is the program; the set of instruction and package/s for doing computerized applications, contents management systems etc. Thus whether Web Technology, Network Technology or Database Technology (or others) Software Technology is the core and required. Designing and development of various game and sports related software is purely depending

on this technology. The online and offline system based application including content sharing based apps are also the gift of Software Technologies.

What is the role of information system in a sporting management. The most important piece of equipment that lies at the heart of the whole IT process is the computer. The computer and the software that it runs is an essential element in the new societal paradigm and it is a key to success for the modern sports manager. It is THE piece of equipment that allows the sports administrator to maximize the return on scarce resources whether this is people, facilities and equipment or finances. In turn, it is also perhaps the single most important tool to the sports administrator to extend the reach of sport and recreational programming to as many potential participants as possible.

Just as money has been the currency and a source of power in the old paradigm, information is the currency and a source of power in the new paradigm. No where is the old saying «that knowledge is power» more true than in a society where information or data is the force that drives the new economy. The secret to managing knowledge and information is in the development and maintenance of computer databases.

A database is nothing more than an organized collection of common records that can be searched, accessed and modified. Database software is very widespread as most standard office computer software packages will typically have a simple database program in addition to word processing, spreadsheet and presentation applications.

Databases are also essential for other types of administrative information. Examples include accounting and business records, employee files, equipment inventories or facility maintenance records. The organizational marketing information system (MIS) is also typically a database program in which are tracked information such as season ticket sales, gate receipts or merchandising sales. It is particularly useful if different software applications interface with each other seamlessly which is to say, «do the programs talk to each other?» Can, for example, the data entered in the MIS resulting from ticket sales be imported directly to the accounting program?

To be effective, databases can and should be regularly updated to record changes. Bear in mind that the passage of time presents a more comprehensive picture of most activities and the ability to record change and make sense of it is essential for long term survival. Further, there is nothing so constant as change, particularly in sports organizations, and a well thought out and maintained database is a great way to develop and maintain an «institutional memory»; a record of those changes and the impact they have had on the organization.

The internet usages in sports. It is important to note that computer networks need not be limited to a single site or facility. Wide Area Networks (WANs) can link together sports administrators located throughout a country. For example, all of the regional offices of a national sports governing body such as the National Football Association can be linked together regardless of their geographic location. All of the operatives so linked can share administrative and programming information and communicate with each other cheaply and efficiently through the medium of e-mail.

The computer network with which the public is most familiar is the Internet and the World – Wide – Web, known simply as «the Web», is what most people think of when we say the «the Internet». While the Internet has been around for decades going all the way back to ARPAnet in the 1960s, the Web is a comparatively new innovation first introduced in the mid 1990s. It is a digital medium which presents information in text, audio and graphics in a simple hyper-text computer language readable by a browser. This medium has simply exploded and today there are more than 15 million web addresses called Uniform Resource Locators (URLs), many with hundreds of individual pages on their sites. Thousands or applications for new URLs are received every week.

The ways that the Web has changed society are almost too numerous to mention. Suffice to say it has become an extremely important medium of communication, education and commerce and its importance in these areas will only continue to grow in the future. In terms of communication, for example, USA Today which is the closest thing a national newspaper in America, gets more than three million visits per day. Some 60 % of these visits are to its sports pages. In terms of education, the concept of «distributed learning» or «distance education» gains more adherents with every passing day. Through the U.S. Sports Academy, for example, one can do the entire course of study for an accredited Master of Sport Science degree through the Web without leaving their home. The same possibilities exist at the undergraduate level through the International Sports Academy.

The Web is currently used by professional sports teams in ways that the developers of this technology never envisioned. For example, there are no English language radio broadcasts in Montreal for the Montreal Expos professional baseball team. Fans wanting hear the play-by-play in English can only do so by calling up the team's Website and listen to it coming across as an audio feed. Another example of how deeply the Internet has penetrated professional sports is how some pro hockey teams now require their players to have e-mail addresses as a means to interact with both the team administration and their fans.

These examples lie at the heart of how the Internet will affect sports in the future: through the changing of the way that the sports fan will consume the sport product. Where in its infancy sport marketing did not extend much beyond putting out a sign on the side walk saying «Game Today», now sports teams have well developed and extensive Websites to more effectively market to their customers. The trend in this regard is also clear. What will emerge is networks of teams and users bound together by a common interest and driven in part by advances in information technology.

These developments are not limited to the upper end of the sports hierarchy. Compared to the extremely high cost of traditional television broadcast, the comparatively low cost of «webcasting» will bring to sports fans events that could never before be seen on traditional broadcast media. A simple example of how this can occur is an annual sailboat race from Mobile to Tampico across the Gulf of Mexico. Last summer the skipper of a local boat participating in the event took

photos every four hours with a digital camera of the race activities and uplinked them by a satellite phone to his own website. Thus his friends in the community, or anyone else in the world who stumbled onto the website, could participate in this event as they never could before. Sports events of a distinctly local flavor without the mass appeal that make them economical for television broadcast can so be distributed through the web to anyone with an interest. The web is not constrained by the limited availability of broadcast channels and high production costs. And while bandwidth is currently an issue for the web, this will resolve itself in the near future with the introduction of broadband technologies.

Importance of technology in sports. Sports, no matter what kind, is a celebration of hard work, persistence, perseverance, and skill. It has been an integral part of human lives' entertainment since time immemorial. Mobile phones and the whole world of the internet were not even a distant dream at the time.

There is something so captivating about all kinds of sports that keep its beholders glued to their seats. Technology in sports plays a pivotal role in advancing all domains in sports. Ever-evolving sports engineering has been helping all kinds of sports to overcome the limitations of human performance. Given the pace and results of technological development, more and more sportspersons are compelled to gain a competitive advantage in their respective sports. Here is how information technology in *sports* has impacted various aspects related to sports:

- **Sports Performance Analysis**

With the help of cutting-edge cameras, coaches can now pinpoint even the minutest mistakes. It has also ended up dramatically improving the quality of feedback meant to be conveyed to the sportspersons.

- **Time Measurement Accuracy**

Earlier judges faced extremely perplexing times when it came to delivering the final judgment in sports. Consequently, we witnessed an array of emotions resulting from a flawed judgment, right from heated discussions to public outbursts, from sportspersons' aggressive faces to verbal spats, and whatnot. However, in the wake of growing technological advancements, it has become much easier to minimize varied conflicts with increased accuracy in measurements. Especially in precision sports, judgment accuracy is considered crucial for the success of sports.

- **Data collection**

With the help of advanced technological devices like software-driven spreadsheets, it has become easier to collect data and ensuring accuracy. Earlier, the data collection would be manual, resulting in a tiring process full of errors. Data collection regarding conditioning, competition, strength, recovery, and beyond is now much reliable and accurate after integrating information technology in sports. Without accurate measurement, it is not possible to improve the area of performance. The reliability of measurement has been enhanced to a great extent in the context of repeatability and consistency. With the advent of state-of-the-art technological devices encompassing accelerometers and GPS, measurement errors in data collection have become negligible.

– **Result-driven communication**

Establishing lucid and result-driven communication between sportsperson and coach is of utmost importance for improving the quality of performance. This is where the role of technologically advanced tools comes into the picture.

– **Instant Replay Booths**

Judges, sportspersons, and the public can perfectly differentiate the winner from losers, especially in games where a ball is used like Tennis, Badminton, Rugby, Volleyball, Cricket, Football, Soccer, and more. All credit goes to the «Hawk-Eye technology», which is competent in visually capturing the ball's path. This technology leverages the principle of triangulation by extracting the timing data and visual images from high-speed video cameras. These cameras are placed at such locations that the ball's path is visible from any angle. The number of ideal cameras to be placed depending on the ball size, game rules, and the playing area.

– **Sportswear**

Sportswear is yet another aspect that has been impacted positively by *technology in sports*. Undisputedly, the innovation of an array of synthetic fabrics has been one of the most significant technological boons experienced by sportspersons. With the help of more breathable, adaptable, lighter, and humidity-resistant garments, it has become possible for sportspersons to optimize their performance quality. Even sports equipment for all kinds of sports has improved a lot.

– **Injury treatments**

There was a time when injuries jeopardized the career of the sportspersons. With the help of the integration of *AI in sports*, sportspersons no longer need to shun their dreams. Earlier sports persons were dependent on grafting for recovery. In the wake of evolving advanced biotechnology and nanotechnology, ligament alone suffices to regenerate ligament, thereby accelerating the recovery process. How can we overlook the role of *AI in sports* that have brought hope for disabled people? Innovative technological and robotics equipment have empowered sportspersons to such an extent that they can now compete in sports at all elite levels.

– **The bottom line**

The charisma of sport lies in its capability to transcend the barriers of any kind of discrimination and geographical barriers to celebrate human potential. Technology holds an extraordinary place in sport, but if it takes away the sheer hard work and candid human skill, there emerges a concern. Innovation related to technology in sports has certainly made sports accurate and safer, but the challenge lies in making sure that the deployment-related to technology does not end up overshadowing the core skills of the sportsperson. And that's precisely why it has become essential to regulate AI in Sports to preserve its spirit.

Conclusion. With the rapid development of internet, informatization of economic and social has become a global trend. Today's information technology has greatly changed the social life, sports and electronic information naturally become the inevitable demand for sports, especially the more rapid development of sports in our country today the more focus of attention. A wide range of applications of

Information technology in sports venues have made great contributions for our sports and mass sports development. It is precisely the modern information technology support makes the development of various service-oriented sports products possible, such as fitness equipment, scoring equipment, related software, sports management, sports and other electronic databases, which have contributed to China's sports venues, the development of intelligent information. We can combine the experience and lessons in development, identify developing problems, and strengthen all aspects of intelligent building sports venues, so as to promote the continuous development of our sport, turning China into a sports power.

References

1. Zhang, J. Modern information technology applications in the field of sports analysis of current situation and prospects. *Friends of Science*. No. 11, 2010.
2. Yuanxiao, Z., & Liu, L.. Information technology application in sports Study. *China Science and Technology Information*, 2006. P. 8.
3. Pulin, L., Zhonghua, L., & Puyun, L. The Research on Comprehensive Evaluation System of Sports Graduates Ability from the Entire Life Cycle view. *Sichuan Sports Science*. Vol. 3 (1), 2010.
4. Jurgen, P. Computer science in sport: an overview of history, present fields and future applications (part II). *IJCSS Special Edition*. Vol. 2, 2006. Pp. 36-46.

Dr. Amit S. Jade

Sports Officer,

Gogte PU College (Belagavi, India)

Dr. Rohit Mutkekar

Associate Professor,

Goa Institute of Management (Sanquelim, India)

Basavaraj Kumasi

Research Scholar,

Department of PG Studies and Research in Physical Education,

Kuvempu University (Shivamogga, India)

EFFECT OF COMBINED TRAINING OF SURYANAMASKAR, PRANAYAMA AND WEIGHT TRAINING ON THE ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS OF BODYBUILDERS

Аміт С. Джейд, Рохіт Муткекар, Басаварадж Кумасі. Вплив комбінованих тренувань сур'янамаскари, пранаями і тренувань з обтяженням на антропометричні показники бодібілдерів

Keywords: суріянамаскар, пранайама, силові тренування, бодібілдери

Introduction. The focus of this study was to evaluate the outcome of the effect of Suryanamaskar, pranayama, and weight training on muscle mass improvement on selected anthropometric measurements on the bodybuilders.

Purpose. The study will bring to light the values and advantages of yoga asanas on the anthropometric measurement of healthy individuals. For many years, Belagavi is known for the bodybuilding profession and a large number of bodybuilders do participate in the International and national representatives because of this tendency many youngsters are attracted to the gym. To explore the combination of yoga and weight training effect on a normal healthy individual this study was conducted.

Method. At beginning of the study, twenty healthy individuals practicing weight training for 2 to 3 years from Belagavi District were selected as subjects. The age group of the selected is from 20-25 years. The anthropometric measurement which is observed during the experiment are chest girth, biceps girth, forearm girth, height, and weight was selected as variables. The selected twenty healthy individuals were named as experimental subjects (ES) and were monitored for 3 months. The Pre-data of the selected ES group was collected in September 2020 and Post-data i.e., after 3 months (November 2020) again the modernized data was collected and is forwarded for statistical analysis.

Result and Conclusion. The analysis shows that there is noticeable progress in the selected anthropometric measurement in the selected ES group. This research study will attract the attention of everyone on the importance of Yogasana to gain fitness for a longer span without body ache or injuries.

K. S. Bala Thirupura Sundari
M. S. W & M. S. C. Psychology,
Assistant Professor, Saveetha School Of Law,
Saveetha Institute of Medical and
Technical Sciences(SIMATS) (Chennai, India)

THE STUDY OF PROBLEMS FACED BY PHYSICALLY DISABLED CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION

К. С. Бала Тріпура Сундарі. Вивчення проблем дітей інвалідів у фізичному вихованні

Ключові слова: інвалідність, спеціальний догляд, булінг, виклики, фізичне виховання

Living with a disabled child can have profound effects on the entire family—parents, siblings, and extended family members. It is a unique shared experience for families and can affect all aspects of family functioning. On the positive side, it can broaden horizons, increase family members’ awareness of their inner strength, enhance family cohesion, and encourage connections to community groups or religious institutions. The present research is an attempt to study the understanding of problems faced by children with disabilities in physical education among the

public of Chennai city. The issue faced by them has get forefront of the society with active participation of NGOs and government within the context of current standing it includes sources from surveys within the country and other countries at different levels. This paper represents the framework, policy choices and methods that Indian government should adopt to tackle this issue and additionally describes the Impact on their quality of life and also improve the opportunities in terms of physical education too. The present research is an empirical survey. The data was collected from the general public of Chennai city. A questionnaire comprising of closed ended questions was prepared for studying the views, challenges and suggestions of the public regarding black marketing. The present study is non-doctrinal research can be qualitative or quantitative and dogmatic. It can be part of a large-scale project in the law. Convenient random was used with a sampling. Sample size of 1772 samples. The data collected was systematically tabulated and analyzed qualitatively. The findings of the study will be highly beneficial in preventing, diminishing or eliminating the problems in the fields of academics, locomotors, communication, and adjustment and also the lack of support of physically challenged persons in Physical education too.

Lutsenko I. M.

*PhD, Associate Professor,
Head Department of Physical Education and Special Training,
University of Customs and Finance (Dnipro)*

STATE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES

Луценко І. М. Стан та перспективи розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти

Ключові слова: фізичне виховання, заклади вищої освіти, студенти, аналіз, опитування

Introduction. For Ukrainian, as for any developed society, student youth is an educational, scientific, economic and cultural potential for the development of the State. The formation of a comprehensively developed personality is a promising and important direction in the organization of the educational process. In this process, physical culture and physical education play an important role, since they are an integral part of the general culture of society, which is aimed at strengthening health and developing the physical, moral, volitional and intellectual abilities of a person in order to harmoniously form his personality.

The organization of the educational process of physical education in higher education institutions (HEI) is regulated by a large number of legal acts, in particular, the Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports», «On Education»,

«On Higher Education», the Concept of Physical Education in the Education System of Ukraine, State standards of higher education and other documents of the Ministry of Education and Science of Ukraine.

One of the latest projects launched by the Office of the President of Ukraine together with the Ministry of Youth and Sports in 2021 was the national program «Healthy Ukraine» [3]. The implementation of a number of tasks is envisaged: a healthy and active society by creating conditions for the development of motor activity and sports, the physical health of children, youth and the elderly, affordable and high-quality medical care, a free sports environment for all groups of the population through the construction of sports locations in city parks. «This is an opportunity without expensive simulators, without a personal trainer, when it is convenient for you to play sports together with our Olympic champions, stars of Ukrainian sports, stars of our television, cinema and music», said the President.

But despite such, of course, important initiatives of state importance for the development of physical activity of the nation, for more than two years, the normative document regulating the organization of physical education in higher education has expired. We are talking about the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 16.12.2019 № 1572 on the abolition of the «Regulations on the organization of physical education and mass sports in higher education». This provision emphasized such important and necessary conditions as the presence of compulsory physical education classes, the division of students into groups depending on the state of health, medical support of the educational process, sports, staffing and logistics, and so on.

Based on the above, the aim of our study was to analyze the state and prospects of physical education in HEI on the example of educational institutions in the Dnipropetrovsk region. For reasons of pedagogical ethics, the results will not cover the names of educational institutions and personal data of the studied contingent. The study involved teachers (as experts) and students (as a surveyed contingent) from five institutions of higher education. Informed consent was obtained from all study participants.

Results. The functions of physical education in higher education are multifaceted and affect the field of education, educational and future professional activities of students [4]. As noted in his studies, D. Anikeev, official documents regulating the process of physical education of student youth do not have a single formulation of its goals and objectives.

E. Zakharina, believes that the existing system of physical education, neither the number of hours allocated to classes, nor the material base, nor the content of programs is not able to provide a sufficient level of physical condition of students.

According to N. Moskalenko and T. Krutsevych, one of the priority tasks of the system of physical education is the formation of students' knowledge and skills of a healthy lifestyle, a conscious attitude to maintaining their health.

The concern is caused by the low level of theoretical and methodological knowledge about the benefits of physical culture and sports; it is established that

the main importance of physical education classes is the formation of students' knowledge about health, healthy lifestyle, physical culture, exercise, development of physical education classes, improvement of physical, social, mental and spiritual components of health [2]; for radical changes in the field of education, first of all it is necessary to change not only the approach to the construction of the educational process, but also to introduce the latest forms and methods of physical culture. To be interested in the interests of students, to use elements of the most popular sports among young people in classes [1].

Our study found that in the last decade, there has been a significant reduction in compulsory teaching hours in the Physical Education discipline in the higher education institutions under study. If in 2005-2008 the compulsory classes were 4 hours per week, for students of 1-4 courses, then in 2019-2022 – 2 hours per week for students of only 1, sometimes 2 courses. Only in two of the five educational institutions, physical education is mandatory for students of 3-4 courses, and in one of them, it became possible only by bringing the discipline to non-credit.

Regarding the organization of the classes themselves, significant differences have been established, due to the existing material and technical base. In most cases, compulsory physical education classes have a traditional form of organization, which includes final control of physical qualities. Among the priorities – content modules in athletics, gymnastics, sports games, swimming.

During the extracurricular time, the staffs of departments hold competitions in various sports, sports holidays among faculties and courses according to the calendar of sports events per year. However, analyzing their number and the contingent involved (5-10 % of the total number of students), it is safe to say that the level of additional physical activity is insufficient. Independent classes of students on sports facilities and playgrounds of educational institutions are not systematic, and do not arouse interest among the student youth, due to the fact that most of them have to be paid extra, and the presented material and technical base and equipment are too unsatisfactory.

The negative trend of reducing the level of skill and the number of professional athletes is observed in the sports work of the departments of physical education. Every year, the percentage of applicants, including athletes of the level of Master of Sports of Ukraine and candidate for Master of Sports, is rapidly declining, not to mention the athletes who would represent their schools at international competitions.

Certain negative changes in the process of organizing basic and extracurricular activities in physical education, contributed to the rapid spread of Sars-Co-V-02 virus, which led to the COVID-19 pandemic, which affected all spheres of society and the introduction of quarantine measures in Ukraine. According to this, for almost two years now, students have switched to distance learning, which involves physical activity to a minimum.

Therefore, regular physical exercise, which positively affects the productivity of professional activity, contributes to high creative activity, a decrease in morbidity, and an excellent state of physical health.

The modern system of higher education involves a large percentage of classroom and independent workload of students in a sedentary state. An important factor in expanding the number of physical activity of student youth is the process of organizing physical education as a basic and extracurricular physical exercises in various fields.

Our study suggests that today the field of physical education in higher education institutions requires radical and rapid changes, especially at the national, legislative and decision-making levels of the management of educational institutions on the quantity and quality of physical activity among the student youth throughout the study period.

References

1. Палагнюк Т., Головачук В. Проблема рухової активності серед студентської молоді. *Молодий вчений*. № 12 (100), 2021. С. 119-122.
2. Піць Б., Чепелюк А. Значення занять з фізичного виховання у ВНЗ. *The IV International Scientific and Practical Conference «Science, practice and theory»* (February 1-4, 2022, Tokyo). Pp. 380-383.
3. Президент України Володимир Зеленський дав старт загальнонаціональній програмі «Здорова Україна». URL: <https://mms.gov.ua/news/prezident-ukrayini-volodimir-zelenskij-dav-start-zagalnonacionalnij-programi-zdorova-ukrayina>.
4. Долбишева Н. Г., Солодка О. В., Гайдук І. В. та ін. Силкові види спорту в системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посібник. Дніпропетровськ: Вид-во Маковецького Ю. В., 2013. 197 с.

Dr. Ram Mohan Singh

Associate Professor,

Department of Physical Education & Sports,

Pondicherry University (India)

Saravanan C.

PhD Scholar,

Department of Physical Education & Sports,

Pondicherry University (Puducherry, India)

TO ERR IS HUMAN BUT TECHNOLOGY IS DEVIL

P. M. Сингх, Сараванан С. Людина помиляється, але технології працюють

Ключові слова: спортивний дух, офіційні особи матчу, рішення на полі, спортивна культура

Introduction. The decisions made at a critical juncture by match officials may determine the end result of the game. It is the same when it comes to professional or amateur sports: it may be a bowler who has to bowl to his field and out-smart the batter to take his wicket in a game of cricket or a football player trying to make a key pass on the field to allow his teammates to score a goal, or a hockey goal-keeper to judge and make the right move to save the ball during a

penalty stroke. Though the players have to make these critical decisions instantly and accurately during various game situations, many critical decisions are rather made by the on-field officials which can make or break the game. For an umpire, referee or a match official to be successful, he has to make the decisions that are accurate and decisive [1].

The recent technological advancement in the field of live video coverage and telecasting has allowed any such errors that are made on the field by the match officials to be corrected using «Virtual Review» technologies like Hawk-Eye (Cricket & Lawn Tennis), Ball Tracking, Hotspot & Snicko (Cricket), and Goal Line Technology & Limb-tracking Technology (Football), among other relevant technologies in various sports [7]. These technologies are accordingly used based on the guidelines from the concerned governing body of the respective sport to assist with the decision making process of the on-field official, referees or umpires based on their requirements. Though they are used positively to assist in error-free officiating, there have been multiple incidents which have occurred to prove that these advancements in technology do not guarantee any foolproof say in the final decision.

In professional football, a referee has to judge and take decisions on an average for 120-130 different situations, in each game. Due to this, there is a high risk of committing errors such as ball crossing over the goal line or not, off-side positioning by offence players, identifying fouls committed by the players, or caution/ send-off the player based on the degree of the foul committed by him/her, which in turn will have a direct influence on the end result of the game [2]. In the case of cricket, umpires have to keenly observe before giving an LBW (Leg Before Wicket) decision. In badminton, lawn tennis, and volleyball line-umpires and other judges have to be vigilant before making a call on whether the ball has landed inside or outside the field of play. Referees in kabaddi have to pay more attention to awarding the bonus point and also keep a count on the number of touches made by the offensive player. They also have to identify the player on whom the touch was made in ascending order. So on it the other sports and games including that of athletics (Track & Field), too.

In his work, [15] argued that the action of referee's involvement as a part of the game is merely restricted to act only during the situations when it requires his intervention when the laws and spirit of the game are violated and it requires to be restored. The final result of the game is always reflected in the overall decisions and actions of the players and managers during the play. It is reflected in the skills they execute over the period of play rather than the interference by the officials in regulating the laws of the game [16].

Some of the aspects of a match like comments by players on the progression of the match, the noise made by the audience, the decisions of assistant referees (in football) and fatigue could also play a pivotal role in the decisions made by the match officials. The usage of technology to assist refereeing in football was first tested in «*The Eredivisie*» (The Dutch Professional Football League) during the 2012-2013 season on a trial basis. The top professional football leagues like Bundesliga (Germany) and Serie A (Italy) started the usage of the technology from

the 2017-2018 season. The laws of the football game which are governed by the International Football Association Board (IFAB) decided to introduce VAR (Video Assistant Referee) from the 2018-2019 season onwards, across all professional leagues played around the world. The aim of introducing VAR was to assist the referee with increased error-free decisions, as are in the other sports like the Ball Tracking and Hawk-Eye technologies used in cricket and tennis, respectively. Following this, the other top European football leagues like the English Premier League (England), La Liga (Spain) and Ligue 1 (France) started implementing it into their leagues in the following seasons [2].

The Laws of the Game (Football): 2021-2022 [3], states that the ultimate purpose of the VAR technology is to assist the referees in their decision making related to goals, penalty kicks, direct send-off (not for second caution) and mistaken identity (when the referee cautions or sends-off the wrong player of the offending team) especially with less interfering but more benefit. The video assistant referee along with his team of one assistant video assistant referee and one replay operator has access to live video footage from various angles and suggests to referee on potential reviews to be take, but the final decision taking authority whether to overturn the decision or not always lies with the referee himself. These interventions though required to provide with a correct decision on the incident preceded, the delay in the progression of the game makes the game less interesting for many of the audience. It also has made the game to travel in a different direction especially the authority with which the officials have conducted the matches are gone days as the players start questioning each and every decision taken by the referee to further delay the restart of the match. Recent studies conducted on the impact of VAR on the playing time found that it to have increased significantly from 30-120 seconds in overall playing time (including that of the added time) and has reduced the effective playing time by around 45-60 seconds in the games where there are higher VAR interventions [4, 5].

Furthermore, if the referee decides to negate the VAR's decision, which he is entitled to do as it all comes to one's point of view about an incident, it may infuriate the players and the audience. This can cause a loss of faith in the referee and his decision making prowess. The passion at which the game is being played all around the globe is of the highest level, which in itself proven by the most number of individuals either playing and watching it when compared with all the other sports or games. A perfectly played match without much of an incident will not be remembered by the audience, as it will become just another game. Where in the case of a match with some controversial decisions by the referee would really keep up the spirit of the game and will also leave a long lasting memories in them.

Usage of technology to assist with the match officials have always been a controversial area of discussion over the years. Starting from «The Hand of God» goal scored by Diego Maradona of Argentina against England in the FIFA World Cup quarter finals, 1986 which ended with a score of 2-0 in favour of Argentina; to the recent off-side decision in the El Clasico match in March, 2022 between

Real Madrid FC and Barcelona FC in La Liga (Spanish Football League) which ended with a score of 4–0 in favour of Barcelona. As in the first case, the losing English team would argue that if VAR was used then the final result of the game would have been different and in the second, Real Madrid complained that the off-side signaled by the assistant referee at first made them not to tackle the ball by their defenders which resulted in the fourth and final goal of the match scored by their opponents. Though some of the players may have been legends in the history of the game, it tends to create a scar in the memories of the players as well as the audience.

In a study conducted, [9] quoted the match between Rafael Nadal and Mikhail Youzhny (Dubai, March 2007) where the ball landed clearly out of play was shown as 'in' in the video referral using the «Hawk-Eye» technology. Hence, the result could not be overturned. The author argued that if the technology fails to provide the right decision due to technical error, then it would not be of any use investing so much on the installation of the technology, rather they could use a portion of it to invest on the officials. In the same way, the DRS system used in cricket has come into scrutiny as the teams tend to utilize their unused referrals towards the end of their innings/matches to further delay the inevitable, even though they would be aware that the decision would not be in their favor. The players they still wanted to take their chances.

The purpose of using technology to assist the officials' judgements in football is a way of reducing the human errors involved in it, but it in turn reduces the credibility of a referee if he has to overturn his previous decision. It ought to create a question in the minds of the players and audience whether the official are taking decisions neutrally or in favour of their opponents. This doubt of error is not only specific to football but also the same in the case of some other team sports like cricket, rugby, hockey, etc. Baring the individuals/singles and doubles events of certain games like tennis and badminton where the referrals are spot on, it always creates a divided opinion in the team sports as the VAR decisions would have a huge impact on the final result of the match. Though the introduction of VAR has reduced the errors in the crucial decisions taken by the referee which could potentially impact the end result of a match, it has really reduced the true spirit with which the game was played in the yesteryears where the players used to accept the decisions of the match official even though they were wrong. The number of stand-offs and dissent by word or action by the players with the referees have increased for which they are cautioned or sent-off for multiple cautions, as evidenced in recent years.

The day when the sports changed from being played for recreation and fitness to professional ethos, it has grown into one of the leading markets of its own in the world. Today, the market value of the sports industry is estimated at upwards of \$ 620 billion – which is predominantly concentrated on sponsorships, ticket sales, telecasting and media rights and also merchandising [10, 11]. This has led to a staggering growth rate that is faster than global GDP, its long-term prospects appear strong. These factors have led a situation where sports events have been converted to a profit-making industry. The present sports governing bodies across the globe have

started to encourage franchise based tournaments and competitions. In the name of auctioning, professional players have made themselves into a product which could be bought by anyone who has the required fund to acquire their service to play for their concerned teams in the professional leagues, across the globe. This has made them more concerned about just winning the matches for their franchise, irrespective of the code of conduct or treating their fellow officials as human beings.

In a recent controversial incident that took place in the Indian Premier League (IPL) match between Delhi Capitals (DC) Vs Rajasthan Royals (RR) (played on 22 April, 2022), the umpire did not refer to the TV Umpire for a potential waist-high no-ball during the last over of the second innings, which would have ended in favour of DC [11]. As the umpires didn't favour them they threatened with a potential walk-over from the match, though the replays showed the umpire's decision was right. This clearly expressed their attitude towards on-field officials whom the teams think should favour them during critical points of the matches.

The biggest source of income for a sporting body is that of the sponsorships they get for a given tournament/championship along with that of the top broadcaster whom they could use to promote the products of the sponsors. The technology available for the television viewers like slow-motion or instant replays, as provided by the broadcasters is not available neither for the on-field officials nor the spectators who watch the matches in the stadium [14]. The introduction of new officials: the third umpire, video assistant referee or television match official, who could access the said decision aiding technologies, has clearly undermined the potential of the on-field officials.

In summary, people would argue that the implementation of the assistive technologies has benefitted the umpires in correcting their erroneous on-field decision, but there are many repeated instances where the technology has failed to give a solution to situations which are visible to the naked eye. The teams have started to judge whenever the call of on-field officials goes against them during a critical juncture of a match. The players' aggressive approach to expressing their contempt has greatly increased over the past few years, irrespective of the disciplinary actions taken against them. Though all the sports' governing bodies are currently taking small baby steps toward the successful implementation of referee assistance technologies in all the professional Leagues played around the globe, instead, they could spend a portion of the surplus amount they are investing in these technologies on the officials in providing with better training to ensure their decisions do not affect the progression of the game by any means.

Note. The term football refers to Association Football played under the laws of the games as proposed by FIFA (Federation de Internationale de Football Association).

References:

1. MacMahon, C. , Mascarenhas, D. R., Plessner, H., Pizzera, A., Oudejans, R. R., & Raab, M. Sports officials and officiating: Science and practice. Abingdon: Routledge, 2015.
2. Carlos L. P. *How VAR has Changed Football* (September 15, 2021). URL: <https://barcainnovationhub.com/how-var-has-changed-football/#:~:text=The%20VAR%20system%20was%20incorporated,2012%2D13%20Dutch%20league%20season.>

3. Football: Laws of the Game 2021-2022. *The International Football Association Board*.
4. Ibai, E., Julen, C., Ibon, E. & Carlos, L. P. The effects of the Video Assistant Referee system (VAR) on the playing time, technical-tactical and physical performance in elite soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. Vol. 20 (5), 2020. Pp. 808-817.
5. Han B, Chen Q, Lago-Peñas C, Wang C. The influence of the video assistant referee on the Chinese Super League. *International Journal of Sports Science & Coaching*. Vol. 15 (5-6), 2020. Pp. 662-668.
6. 2018 – Football World Cup statistics. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/2018_FIFA_World_Cup_statistics.
7. Leveaux, R. (2009). Using technology in sport to support referee's decision making. URL: www.whoscored.com.
8. Anshul R. Video Assistant Referee: Is it Reducing or Increasing Controversy. URL: <https://www.extra-cover.org/post/video-assistant-referee-is-it-reducing-or-increasing-controversy>.
9. Borooah V. K. Upstairs and Downstairs: The Imperfections of Cricket's Decision Review System. *Journal of Sports Economics*. Vol. 17 (1), 2016. Pp. 64-85.
10. The Sports market. URL: <https://www.kearney.com/communications-media-technology/article?/a/the-sports-market#:~:text=The%20global%20sports%20industry%20is,to%20media%20rights%20and%20sponsorships>.
11. Changing the Game: The Outlook for the Global Sports Market to 2015. Price Waterhouse Coopers. URL: <https://www.pwc.com/gx/en/hospitality-leisure/pdf/changing-the-game-outlook-for-the-global-sports-market-to-2015.pdf>.
12. Steen, R. Going upstairs: The decision review system – velvet revolution or thin edge of an ethical wedge? *Sport in Society*. Vol. 14 (10), 2011. Pp. 1428-1440.
13. Cesar R. Torres. What Counts As Part of a Game? A Look at Skills, *Journal of the Philosophy of Sport*. Vol. 27 (1), 2000. Pp. 81-92.
14. Nlandu, T. One Play Cannot be Known to Win or Lose a Game: a Fallibilist Account of Game. *Sport, Ethics and Philosophy*. Vol. 5 (1), 2011. Pp. 21-33.

Moroz Y. M.

*PhD, Assistant Professor,
Department of physical education and tactical & Special training,
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (Ukraine)*

Zelenović M.

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

PHYSICAL RECREATION IN THE MODERN EDUCATIONAL ARIAL OF STUDENTS

Мороз Юрій, Зеленович Мілан. Фізична рекреація в сучасному освітньому просторі студентської молоді

Ключові слова: рекреація, фізичне виховання, рухова активність, рекреаційний потенціал

The socio-economic changes that are taking place in Ukraine have affected the health of the population. In addition to positive developments, there are also

negative phenomena in the life of people, in particular, the decline in life expectancy (life expectancy Ukraine is the last place among the countries of Europe [3]; child mortality in the country is 2 times higher than in Sweden, 1,5 times higher reduction of movement activity, which led to increase of the level of non-infectious chronic diseases; significant reduction of financial security; loss of healthy orientation. Life; refusal of physical culture of children, youth and adults [1]. Every year the number of students who are engaged in special medical groups increases. Their number is between 30 % and 40 %. About 90 % of young people have some deviations in their health, and more than 50 % have unsatisfactory physical training [6]. Among the factors that negatively affect health should be considered deterioration of socio-economic indicators, sanitary-epidemiological and ecological situation in our country, psycho-emotional overloads, etc.

Probably one of the main reasons for deterioration of the situation with public health is insufficient financial and material support of recreational and health sector, which leads to a certain physical passivity. Most young people have a low level of movement activity and low interest in recreational activities and physical training programs. The main reasons that prevent young people from doing physical activity are: shortage of time, financial problems, lack of friends for joint physical exercises, lack of knowledge of independent studies, lack of desire, sports clothes or motivation. The majority of young people have expressed hypokinesia, despite the daily movement activity [8].

Thus, it can be argued that in Ukraine recreation and health activities have not gained widespread and popularity. The intensification of work in the direction of recreation and health activities of youth is extremely important, as the health of Ukrainians becomes ever worse, and the number of persons, involved in the systematic exercise and physical activity becomes less and less every year [4].

The purpose of the research. To reveal the essence of influence of recreational activity on modern youth, to characterize the basic elements of recreational sphere, to study the peculiarities of use of movement activity within the limits of physical recreation.

During the scientific research the following methods of research were used: Method of analysis and synthesis, empiric method.

In view of the decline in the standard of living of the population, deterioration of ecological conditions, reduction of medical and social programs, the problem of physical health of modern youth arises first of all. Nowadays, successful education is possible only on condition a sufficiently high level of health, and therefore taking into account the peculiarities of the way of life, namely physical activity and positive attitude to physical sports activity, is an important element in organization of physical education of youth. Recently, there has been a steady deterioration in the health of the population, particularly young people. It has been established that in higher education institutions the number of preparatory and special medical groups is constantly increasing from the first year to the fourth. Accordingly, there is a decrease in the number of students of the main

group [7]. The decline in health and physical working capacity is the result of significant psycho-emotional loading, violations of the day regime and food. The critical state of youth health, connected with adverse factors, low level of movement activity, requires urgent measures to overcome the crisis in physical education. Constant physical activity is one of the main and the best natural measures to prevent the disease and to continue active lifestyle. One of the promising ways to solve this problem is to improve the composition of the means used in the process of physical education of young people. In particular, to increase the interest of young people to exercise physical culture, it is proposed to the traditional means in a greater extent to include the most popular among young groups of physical exercise and sports. One of the defining means for increasing youth's interest in their health is physical recreation, because it is an independent form of physical culture functioning, and it can satisfy the needs of modern youth in active recreation, and get pleasure from movement activity and pleasant communication. During unfavorable economic conditions of life, loss or change of social goals, physical recreation becomes especially important. Definition of «recreation» used for a long time, and depending on the sphere of its use, may have a lot of meanings. Different points of view on the importance of the recreational value that can be found in many sources, at the same time have a lot in common. The Ukrainian Encyclopedia explains the concept of «recreation» in the following meaning-recreation is a combination of etymological meanings: Entertainment, rest, absence of labor activity, includes space intended for the mentioned actions [2]. According to [10], recreation is a process of using physical exercises, games, entertainment, as well as natural factors for active rest ; transition to other kinds of activity; departure from processes that cause physical exertion , mental and intellectual stress; getting pleasure from physical exercises [5].

The functions of recreation are divided into three basic groups: biomedical, socio-cultural and economic. Recreational activity is free-time activity , aimed at restoration and development of physical, mental forces of a person on condition of receiving pleasure from this activity [9]. Thus, taking into account the above mentioned, we can assert that physical recreation is such kind of activity that satisfies the needs of people, including youth, in changing the type of activity, in active recreation, in informal communication , in free time and during physical exercises [6]. A significant characteristic of physical recreation is the satisfaction, joy from active movement, and it can be not only physical exercises and entertainments, but also easy, pleasant work, which always brings pleasure. Scientists say that to support physical and mental health, we need to carry out active movement in natural conditions at least 200 hours a year. This is not a lot, just three days a month. According to the Institute of Age Physiology, even during the days of physical training, in the absence of other types of physical activity, young people do not receive up to 40 % of the required movement load, and without physical training – up to 80 % of this load. In modern conditions a lot of health programs, health-improving systems (yoga, shaping, aerobics, etc.) have been developed. The content of physical recreation is an aerobic

exercise combined with anaerobic exercises, which perform with less intensity in the form of various games and entertainments, and also change some kinds of activity to others, which in the end leads to strengthening of health, improvement of efficiency. All types of movement activity, which contribute to the satisfaction of needs in active rest, are realized in the process of physical recreation. These types of motion activity can be attributed to physical exercises, natural factors, different types of massage, as well as to the work-therapy, and work on simulators. Among the various forms of the classes you can allocate morning and evening gymnastics, different types of medical gymnastics, dosed medical walking, health jogging, dosed swimming, walking on skis, health tourism, the simplest sports competitions, moving games, etc. [4]. A qualitative prerequisite for the future self-realization of modern youth, its active longevity and ability to complex educational, and in the future and to professional activity, is sufficient level of health and physical development. The years of education in the higher education institution coincide with the time of active formation of young people as personalities and intensive psychophysiological changes of the organism. Also during this period there are profound changes in the way of life of young people, its cultural and psychological perception, which leads to the formation of professional and creative potential of future specialists. Recently, we have seen a significant intensification of the educational process, the tendency to decrease the volume of youth movement activity, which negatively affects its physical health. In this regard, the issues of youth health formation, preservation and strengthening are of particular social importance. A large negative impact on this situation is the growth of popularity in the youth environment of various types of non-physical activity.

Reducing the health indicators of modern youth is one of the major social problems of today. The lifestyle with a low level of movement has become familiar to most young people. Today, most scientists state a catastrophic situation in the health of young people [1]. The necessity of rapid and cardinal reconstruction of the system of physical education of modern youth, the problem of youth involvement in independent forms of employment has reached the maximum [7]. Therefore, the need to identify the factors that influence the values of personal orientation on the process of self-improvement as a result of self-employment is extremely great. Understanding the value of the youth of the time itself, the ability to use it rationally, critically to consider the choice of employment plays a special significance. At the same time, it is the factors of effective youth activity that are decisive in the further development of modern healthy society. Motivation for a healthy lifestyle should be an integral part of the education of modern youth.

Conclusions. Therefore, based on the above mentioned, we can assert that one of the most effective means of preserving and improving the health of young people in modern conditions is physical recreation. Increasing attention in educational institutions to physical recreation is a prerequisite for solving the extremely important problem, problem of harmonious development and formation of youth in modern, extremely difficult conditions. Physical recreation is an active realization of the fundamentals of physical culture, due to which during rest the health of modern youth is formed,

renewed and preserved, and a motivational institution for physical and spiritual self-improvement are formed. It is very important in the problematic aspects of physical recreation that young people have a responsible and positive attitude to their health.

References

1. Буркович В. І. Тенденції та перспективи розвитку туристично-краєзнавчої галузі в Закарпатській області. *Стратегічні пріоритети*. Vol. 2 (11)? 2009. Pp. 218-224.
2. Хамініч С. В. Ефективність методів управління маркетингом у сфері туризму. *Південноукраїнський правничий часопис*. Vol. 1, 2007. Pp. 210-218.
3. Харічков С. К. Проблемні питання сталого розвитку рекреації та туризму в Україні. *Туристично-краєзнавчі дослідження*. Vol. 2, 2009. Pp. 68-76.
4. Сафуліна В. Перспективи розвитку курортної галузі та рекреаційних територій в Україні. *Управління сучасним містом*. 2007. 12: 88-94
5. 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. *Funct. Morphol. Kinesiol.* Vol. 4, 2019. P. 59.
6. Dorofieieva O., Yarymbash K., Skrypchenko I., Joksimović M., & Mytsak A. Peculiarities and Perspectives of Physical Rehabilitation Within High School System. *International Conference of Sport Science-AESA*. Vol. 4, 2021. URL: <https://journal.aesasport.com/index.php/AESA-Conf/article/view/192>.
7. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health. Vol. 6, 1997. Pp. 202-219.
8. Haines Danell J., & Fortman T. The College Recreational Sports Learning Environment. *Recreational Sports Journal*. April, 2008. Vol. 32 (1), pp. 52-61.
9. Kindal A. Shores, Stephanie T. West Pursuing Leisure During Leisure – Time Physical Activity. *Journal of Physical Activity & Health*. Vol. 5, 2010. Pp. 685-694.
10. Singh R. R. M., Skrypchenko I. Use of technology in sports – a boon or bane? *Scientific Bulletin of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. Special Issue № 1 (109), 2020. Pp. 386-394. URL: <http://er.dduvs.in.ua/jspui/handle/123456789/5926>.

Луценко І. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
т. в. о. завідувача кафедри фізичного виховання
та спеціальної підготовки,
Університет митної справи та фінансів (м. Дніпро)*

ОЗДОРОВЧІЙ НАПРЯМОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Lutsenko I. M. Health direction of physical education

Keywords: Student, health, physical training, therapy physical culture, distance learning

Вступ. Останнім часом у системі вищої освіти України відбувається багато важливих і стратегічно ціннісних змін, спрямованих на підготовку всебічно підготовленого та розвиненого фахівця. Звичайно, одним з важливих

складових цієї підготовки є впровадження системи заходів, спрямованих на фізичний, психологічний та духовний добробут студентської молоді.

Події, які відбуваються у сучасному світовому суспільстві, зокрема впровадження пандемічних заходів через поширення вірусу Sars-Co-V-02, спричинили зміни усіх сфер життя. Система середньої, професійно-технічної та вищої освіти, починаючи з березня 2020 року і по теперішній час, майже повністю перейшла в дистанційний формат. Через це, у великій кількості населення, в тому числі і учнівської молоді, спостерігається занадто гіподинамічний спосіб життя.

Також, слід зазначити, що за останні 10-15 років, відсоток студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи або звільнених від фізичного виховання, значно виріс і має негативну тенденцію щорічних змін.

Майбутнє нашої держави, здебільшого буде залежати не лише від інтелектуального, але й від фізичного потенціалу суспільства. Студентська молодь – це наше майбутнє, тому очевидним і важливим питанням є зміцнення здоров'я та підготовка фізичного розвиненого випускника вишу.

Вище зазначене дає змогу стверджувати, що на сьогоднішній день, дисципліна «Фізичне виховання» є одним з головних чинників у вирішенні питання вдосконалення та підтримки здоров'я і здорового способу життя молоді.

Результати. Аналіз наукової, науково-дослідної літератури та безпосередній аналіз медичних довідок студентського контингенту за останні сім років, свідчить про збільшення студентів з різними нозологія захворювань, лідерами серед яких є порушення серцево-судинної системи, опорно-рухові захворювання та шлунково-кишкового тракту, значно збільшився відсоток молоді з порушенням харчової поведінки, що спричинило надмірне зростання або зниження ваги власного тіла, тощо.

Науково доведено пряму залежність між зростанням захворюваності студентів і зниженням загального рівня їх фізичного розвитку. Одним з важливих факторів, який впливає на цей процес є значне зменшення обсягів рухової активності студентської молоді, особливо в умовах сьогодення.

Тому, основним напрямком нашого дослідження, було впровадження засобів лікувальної фізичної культури у навчальний процес з фізичного виховання, при проведенні занять зі студентами, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи та розширення за рахунок таких вправ, рівня середньодобової рухової активності.

Лікувальна фізична культура – це комплекс засобів, форм і методів фізичної культури, які застосовують до хворої або ослабленої людини з лікувальною і профілактичною метою.

Дослідження проводилось зі студентами першого курсу Університету митної справи та фінансів і поділялось на декілька етапів. Контингент, який був залучений до наукового експерименту сповіщений про всі етапи та умови, а також з усіх учасників дослідження отримано інформовану згоду на участь в цьому експерименті.

Перший етап нашого дослідження був присвячений аналізу медичних довідок студентів, які вступили до закладу освіти та розподіл контингенту на медичні групи (основну, спеціальну та звільнених від фізичного виховання). Оскільки навчання у перші тижні 2021-2022 н.р. відбувалося в offline форматі, нам вдалось досить оперативно зібрати усі необхідні медичні довідки та провести особисті співбесіди з досліджуваним контингентом.

Встановлено, що майже з 1500 студентів першого курсу 43 % студентів за станом здоров'я віднесені до основної, 51 % – до спеціальної медичної групи і 6 % – до звільнених від фізичного виховання. Окремо необхідно зазначити, що через певні медичні реформи, заклад освіти працює без постійного спортивного лікаря, тому медичні довідки студенти, здебільшого, надають від сімейних лікарів, в окремих випадках є висновки лікувально-консультативної комісії. Нажаль, наразі студенти не проходять обов'язковий щорічний медичний огляд, тому спеціалістам які працюють у сфері освіти і викладають дисципліну «Фізичне виховання» доводиться спиратися лише на такі медичні документи, що в свою чергу не є повноцінно значущими для глобальних наукових досліджень.

Аналіз отриманих довідок, свідчить про доволі широкий нозологічний спектр захворювань досліджуваного контингенту, а також те що, майже у кожного студента, основний діагноз супроводжується додатковими захворюваннями.

Встановлено, що 41,7 % досліджуваних студентів мають захворювання серцево-судинної системи; 12,3 % – нирок, 11,8 % – зору, 10,9 % – опорно-рухового апарату, 10,3 % – шлунково-кишкового тракту, 8,4 % – дихальної системи та 4,6 % це інші захворювання, серед яких: захворювання нервової, ендокринної системи, обмінних процесів, захворювання органів слуху та аутоімунні захворювання.

На другому етапі, коли навчання вже відбувалось у online форматі, за допомогою сервісів платформи Google, проведено опитування (анкетування) студентів на предмет бажання участі у дослідженні та ряд запитань, які також є значущими для проведення експерименту. А, саме про: ставлення до традиційних форм проведення навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання»; мотивації до спеціально організованих та самостійних занять фізичними вправами; рівень теоретичних знань та практичних навичок щодо лікувальної фізичної культури; оцінку власного стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості, тощо.

За результатами другого етапу дослідження сформовано контрольну та експериментальну групи. Проведено розробку програм з лікувальної фізичної культури в залежності від нозологічного спектру захворювань досліджуваного контингенту та матеріально-технічних умов, в яких вони будуть виконуватись.

В розроблених програмах нами запропоновано широкий спектр форм, які включали гігієнічну, лікувальну, дихальну гімнастики, загартування, елементи плавання, туризму і лижних походів для студентів, які мали такі можливості. А, враховуючи дистанційний формат навчання, можливість

виконувати вправи у різних умовах мала з одного боку обмежений характер, а з іншого не була «прив'язана» до певного помешкання, закладу, міста.

Головною метою цього етапу дослідження було формування свідомого бажання студентів до активної участі у лікувально-відновлювальному процесі. Програми були створені не лише з практичною складовою, але й теоретичним блоком знань про важливість процесів, які відбуваються в організмі людини під впливом занять лікувальною фізичною культурою. Для заохочення студентів було розроблено низку мотивуючих заходів, які б позитивно вплинули не лише на процес покращення здоров'я та фізичного стану, але й на академічну успішність протягом навчального року.

Оскільки третій етап наразі відбувається і є, так би мовити, в активній фазі – результати та висновки будуть предметом наших подальших наукових публікацій.

Перспективою майбутніх досліджень, вже зараз вбачається розробка не лише програм лікувальної фізичної культури за нозологічним спектром захворювань, а й більш індивідуальній підхід, який би врахував розширення форм проведення з урахуванням побажань досліджуваного контингенту.

Мороз Ю. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Ясько Л. В.

*кандидат наук з фізичного виховання, доцент,
завідувачка кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,
Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ)*

ЗМІСТ ТА ЗНАЧИМІСТЬ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ

Moroz Yu. M., Yasko L. V. The content and significance of national-patriotic education of modern youth in the conditions of professional and applied training of future specialists

Keywords: education, patriot, specialist, specialist, military-patriotic education, youth, national-patriotic education

Російсько-українська війна розпочалась в Україні ще в 2014 році. Сьогодні вона стала широкомасштабною. Це – війна проти людяності, демократичності ідей, прав і свобод людини, розбудови української

державності і демократичної культури в суспільстві. Вчинені російським військом акти геноциду над українськими дітьми, жінками, цивільним населенням, знаходять в очах світу і людства засудження, як і спричинене руйнування українських міст, сіл і містечок. Воєнні злочини розбивають серця не лише всім українцям, які прагнуть миру і спокою, а й усім людям доброї волі на планеті Земля.

У таких складних умовах едудкація набуває нового змісту. Підтримка різних країн світу подає українцям надію і вселяє віру в якнайшвидше мирне майбутнє. Ми не знаємо, коли саме Україна здобуде перемогу, але віримо в неї, бо гідно відстоюємо, кожний на своєму фронті, незалежність нашої держави. Зазначимо, що в цей важкий час зростає роль освіти як рушійної сили, яка реалізує в суспільстві, окрім інших, і місію функцію.

Російська агресія викликала хвилю патріотизму, яка сколихнула всю Україну. Самоорганізація громадянського суспільства, відданість і героїзм пересічних українців, військовослужбовців та добровольців стали одними з визначальних факторів, що дозволяють зупиняти агресора. У той же час, на початковому етапі мала прояв низка системних проблем у забезпеченні національної безпеки. Зокрема, під час прямого протистояння з противником, певна частка особового складу силових структур виявилася неготовою до виконання своїх обов'язків, щодо збройного захисту національного суверенітету і територіальної цілісності. Однією з причин такого стану справ стала відсутність у них належної особистої мотивації щодо виконання службових і громадянських обов'язків, зокрема, брак патріотизму. Іншою проблемою є те, що в умовах збройної та інформаційної агресії РФ проти України, економічної кризи, а також відсутності єдиного духовного стрижня в системі виховної роботи у молодіжному середовищі, відбулася певна руйнація позитивного образу України як могутньої незалежної держави з унікальною культурною спадщиною [1].

Нині в експертному середовищі України активно обговорюються нові підходи щодо питання патріотичного виховання. Як показують останні події, забезпечення належним чином національного суверенітету і територіальної цілісності України потребує докорінного реформування вітчизняної системи виховання молоді, її спрямування на становлення свідомих громадян і патріотів української соборності. Нині проблема патріотичного виховання набуває особливого значення, оскільки від її вирішення багато у чому залежить майбутнє нашої нації. Патріотичне виховання має чітку цільову настанову – готувати до захисту Батьківщини, і виступає невід'ємною складовою системи забезпечення національної безпеки України. У сучасних умовах актуальним завданням є теоретичне переосмислення підвалин патріотизму, формування нових підходів до національно-патріотичного виховання молоді. Патріотичне виховання, як складова національно-патріотичного виховання, має забезпечувати становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання своїх громадянських обов'язків та успадкування духовно-культурних надбань Українського народу.

Невід'ємною частиною патріотичного виховання, а в часи воєнного стану – пріоритетною, є військово-патріотичне виховання, зорієнтоване на формування у громадян готовності захищати Батьківщину. Крім того, військово-патріотичне виховання покликане забезпечити суспільну значущість й повагу до військової служби, сформувати бажання у молоді здобувати військові професії, психологічну і фізичну готовність проходити військову службу [2].

Як свідчить історія, виховання патріотизму, готовності кожного громадянина, за будь-яких умов, захистити Батьківщину від ворогів, завжди виступало гарантом безпеки держави.

За офіційним трактуванням МОН України, національно-патріотичне виховання молоді – це комплексна системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади, освітніх закладів, громадських організацій, сім'ї та інших соціальних інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави. Найважливішим пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації [3].

Мета патріотичного виховання конкретизується через систему таких виховних завдань:

- утвердження в свідомості і почуттях особистості патріотичних цінностей, переконань і поваги до культурного та історичного минулого України;
- виховання поваги до Конституції України, Законів України, державної символіки;
- підвищення престижу військової служби, а звідси – культивування ставлення до солдата як до захисника вітчизни, героя;
- усвідомлення взаємозв'язку між індивідуальною свободою, правами людини та її патріотичною відповідальністю;
- сприяння набуттю молоддю патріотичного досвіду на основі готовності до участі в процесах державотворення, уміння визначати форми та способи своєї участі в життєдіяльності громадянського суспільства, спілкуватися з соціальними інститутами, органами влади, спроможності дотримуватись законів та захищати права людини, готовності взяти на себе відповідальність, здатності розв'язувати конфлікти відповідно до демократичних принципів;
- формування толерантного ставлення до інших народів, культур і традицій;
- утвердження гуманістичної моральності як базової основи громадянського суспільства;
- культивування кращих рис української ментальності, працелюбності, свободи, справедливості, доброти, чесності, бережного ставлення до природи;

- формування мовленнєвої культури;
- спонукання зростаючої особистості до активної протидії українофобству, аморальності, сепаратизму, шовінізму, фашизму [3].

Кабінет Міністрів України ухвалив першу в країні державну цільову соціальну програму національно-патріотичного виховання. Мета новоствореного документа – удосконалення та розвиток цілісної загальнодержавної політики національно-патріотичного виховання шляхом формування та утвердження української громадянської ідентичності. Передбачається, що процес удосконалення та розвитку державної політики національно-патріотичного виховання відбуватиметься за кількома пріоритетними завданнями, серед яких – формування української громадянської ідентичності, військово-патріотичне виховання, формування науково-методологічних і методичних засад національно-патріотичного виховання. Окрім того, в Кабінеті Міністрів України акцентують, що програма національно-патріотичного виховання формуватиме єдиний курс для всіх центральних органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування та громадськості у сфері національно-патріотичного виховання [1].

Патріотичне виховання в українському суспільстві залишається першочерговим як для держави, так і для системи освіти в цілому. Основними складовими національно-патріотичного виховання є: громадянсько-патріотичне виховання, військово-патріотичне виховання, духовно-моральне виховання

Національно-патріотичне виховання молоді – це комплексна системна й цілеспрямована діяльність органів державної влади, освітніх закладів, громадських організацій, сім'ї та інших соціальних інститутів щодо формування у молодого покоління: високої патріотичної свідомості почуття вірності любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку з захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави.

Ключовий пріоритет національно-патріотичного виховання – формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації. Завдання закладів освіти – так побудувати виховну діяльність, щоб сама її організація, приклади авторитетних наставників, освітнє середовище виховували молодь у дусі патріотизму, глибокого розуміння історії свого народу, національної ідентичності, самобутності. Мета заходів національно-патріотичного виховання у навчальних закладах – сприяти набуттю молоддю досвіду патріотичних дій, вихованню в дусі патріотичного обов'язку. Принципи національно-патріотичного виховання у молоді: виховання національної свідомості, любові до України, свого народу, шанобливого ставлення до української культури, здатності зберегти національну ідентичність, пишатися приналежністю до українського народу, брати участь у розбудові та захисті своєї держави.

Цілі виховних завдань патріотичного виховання: утверджувати в свідомості й почуттях молоді патріотичні цінності.

Особливою формою роботи має стати створення та популяризація діяльності регіональних Центрів військово-патріотичного виховання молоді. Головними завданнями Центрів є: фізична і професійна підготовка молоді до служби в Збройних Силах України, патріотичне виховання на традиціях українського козацтва, пропаганда здорового способу життя, волонтерська та пошукова робота, проведення масових заходів, спрямованих на підвищення рівня знань молоді про стандарти НАТО та престижності проходження військової служби за контрактом у Збройних Силах України.

Виконання Програми забезпечить реалізацію кращих традицій з організації та проведення заходів з національно - патріотичного виховання молоді на основі об'єднання зусиль органів влади, закладів освіти, установ та громадських організацій, збагачення й поглиблення змісту роботи з патріотичного виховання на всіх рівнях діяльності органів влади, місцевого самоврядування та всіх інституцій громадянського суспільства, розвиток форм і методів національно-патріотичного виховання молоді, удосконалення системи підготовки спеціалістів у сфері національно-патріотичного виховання; підвищення рівня знань молоді про видатних особистостей українського державотворення, визначних вітчизняних вчених, педагогів, спортсменів, провідних діячів культури і мистецтва, позитивну мотивацію підростаючого покоління до утвердження моральних і духовних цінностей українського народу, прагнення до служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, збільшення чисельності молоді, готової до виконання суспільного, державного і військового обов'язку [2].

В той же час, виконання даної Програми, включає в себе розв'язання низки нагальних питань, зокрема: брак комунікацій з громадянським суспільством з питань національно-патріотичного виховання; брак духовності і моральності у суспільстві; недостатня нормативно-правова урегульованість сфери національно-патріотичного виховання; відсутність єдиного методичного та термінологічного підходів до процесу національно-патріотичного виховання; низький рівень матеріально-технічного забезпечення та розвитку інфраструктури у сфері національно-патріотичного виховання.

Список використаних джерел

1. Гевко О. Формування національно-патріотичних рис у студентів. *Рідна школа*. 2001. № 11. С. 47-48.
2. Гнатенко С. А. Виховання громадянськості у студентів в системі вищої освіти. *Вісник Філософія. Психологія. Педагогіка*; Нац. техн. ун-т України «КПІ». Київ, 2003. № 1. С. 177-182.
3. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2015-2021 рр., затверджена на колегії МОН України 26 березня 2015 року.

Мороз Ю. М.
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ЗМІСТ ТА ЗНАЧИМІСТЬ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ

Moroz Yu.M. The content and significance of national-patriotic education of modern youth in the conditions of professional and applied training of future specialists

Keywords: education, patriot, specialist, specialist, military-patriotic education, youth, national-patriotic education

Російсько-українська війна розпочалась в Україні ще в 2014 році. Сьогодні вона стала широкомасштабною. Це – війна проти людяності, демократичності ідей, прав і свобод людини, розбудови української державності і демократичної культури в суспільстві. Вчинені російським військом акти геноциду над українськими дітьми, жінками, цивільним населенням, знаходять в очах світу і людства засудження, як і спричинене руйнування українських міст, сіл і містечок. Воєнні злочини розбивають серця не лише всім українцям, які прагнуть миру і спокою, а й усім людям доброї волі на планеті Земля.

У таких складних умовах едукація набуває нового змісту. Підтримка різних країн світу подає українцям надію і вселяє віру в якнайшвидше мирне майбутнє. Ми не знаємо, коли саме Україна здобуде перемогу, але віримо в неї, бо гідно відстоюємо, кожний на своєму фронті, незалежність нашої держави. Зазначимо, що в цей важкий час зростає роль освіти як рушійної сили, яка реалізовує в суспільстві, окрім інших, і місію функцію.

Російська агресія викликала хвилю патріотизму, яка сколихнула всю Україну. Самоорганізація громадянського суспільства, відданість і героїзм пересічних українців, військовослужбовців та добровольців стали одними з визначальних факторів, що дозволяють зупиняти агресора. У той же час, на початковому етапі мала прояв низка системних проблем у забезпеченні національної безпеки. Зокрема, під час прямого протистояння з противником, певна частка особового складу силових структур виявилася неготовою до виконання своїх обов'язків, щодо збройного захисту національного суверенітету і територіальної цілісності. Однією з причин такого стану справ стала відсутність у них належної особистої мотивації щодо виконання службових і громадянських обов'язків, зокрема, брак патріотизму. Іншою

проблемою є те, що в умовах збройної та інформаційної агресії РФ проти України, економічної кризи, а також відсутності єдиного духовного стрижня в системі виховної роботи у молодіжному середовищі, відбулася певна руйнація позитивного образу України як могутньої незалежної держави з унікальною культурною спадщиною [1].

Нині в експертному середовищі України активно обговорюються нові підходи щодо питання патріотичного виховання. Як показують останні події, забезпечення належним чином національного суверенітету і територіальної цілісності України потребує докорінного реформування вітчизняної системи виховання молоді, її спрямування на становлення свідомих громадян і патріотів української соборності. Нині проблема патріотичного виховання набуває особливого значення, оскільки від її вирішення багато у чому залежить майбутнє нашої нації. Патріотичне виховання має чітку цільову настанову – готувати до захисту Батьківщини, і виступає невід'ємною складовою системи забезпечення національної безпеки України. У сучасних умовах актуальним завданням є теоретичне переосмислення підвалин патріотизму, формування нових підходів до національно-патріотичного виховання молоді. Патріотичне виховання, як складова національно-патріотичного виховання, має забезпечувати становлення самодостатнього громадянина-патріота України, гуманіста і демократа, готового до виконання своїх громадянських обов'язків та успадкування духовно-культурних надбань Українського народу. Невід'ємною частиною патріотичного виховання, а в часи воєнного стану – пріоритетною, є військово-патріотичне виховання, зорієнтоване на формування у громадян готовності захищати Батьківщину. Крім того, військово-патріотичне виховання покликане забезпечити суспільну значущість й повагу до військової служби, сформувані бажання у молоді здобувати військові професії, психологічну і фізичну готовність проходити військову службу [2].

Як свідчить історія, виховання патріотизму, готовності кожного громадянина, за будь-яких умов, захистити Батьківщину від ворогів, завжди виступало гарантом безпеки держави.

За офіційним трактуванням МОН України, національно-патріотичне виховання молоді – це комплексна системна і цілеспрямована діяльність органів державної влади, освітніх закладів, громадських організацій, сім'ї та інших соціальних інститутів щодо формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави. Найважливішим пріоритетом національно-патріотичного виховання є формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації [3].

Мета патріотичного виховання конкретизується через систему таких виховних завдань:

- утвердження в свідомості і почуттях особистості патріотичних цінностей, переконань і поваги до культурного та історичного минулого України;
- виховання поваги до Конституції України, Законів України, державної символіки;
- підвищення престижу військової служби, а звідси – культивування ставлення до солдата як до захисника вітчизни, героя;
- усвідомлення взаємозв'язку між індивідуальною свободою, правами людини та її патріотичною відповідальністю;
- сприяння набуттю молоддю патріотичного досвіду на основі готовності до участі в процесах державотворення, уміння визначати форми та способи своєї участі в життєдіяльності громадянського суспільства, спілкуватися з соціальними інститутами, органами влади, спроможності дотримуватись законів та захищати права людини, готовності взяти на себе відповідальність, здатності розв'язувати конфлікти відповідно до демократичних принципів;
- формування толерантного ставлення до інших народів, культур і традицій;
- утвердження гуманістичної моральності як базової основи громадянського суспільства;
- культивування кращих рис української ментальності, працелюбності, свободи, справедливості, доброти, чесності, бережного ставлення до природи;
- формування мовленнєвої культури;
- спонукування зростаючої особистості до активної протидії українофобству, аморальності, сепаратизму, шовінізму, фашизму [3].

Кабінет Міністрів України ухвалив першу в країні державну цільову соціальну програму національно-патріотичного виховання. Мета новоствореного документа – удосконалення та розвиток цілісної загальнодержавної політики національно-патріотичного виховання шляхом формування та утвердження української громадянської ідентичності. Передбачається, що процес удосконалення та розвитку державної політики національно-патріотичного виховання відбуватиметься за кількома пріоритетними завданнями, серед яких – формування української громадянської ідентичності, військово-патріотичне виховання, формування науково-методологічних і методичних засад національно-патріотичного виховання. Окрім того, в Кабінеті Міністрів України акцентують, що програма національно-патріотичного виховання формуватиме єдиний курс для всіх центральних органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування та громадськості у сфері національно-патріотичного виховання [1].

Патріотичне виховання в українському суспільстві залишається першочерговим як для держави, так і для системи освіти в цілому. Основними складовими національно-патріотичного виховання є: громадянсько-патріотичне виховання, військово-патріотичне виховання, духовно-моральне виховання

Національно-патріотичне виховання молоді – це комплексна системна й цілеспрямована діяльність органів державної влади, освітніх закладів, громадських організацій, сім'ї та інших соціальних інститутів щодо формування у молодого покоління: високої патріотичної свідомості почуття вірності любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов'язку з захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави.

Ключовий пріоритет національно-патріотичного виховання – формування ціннісного ставлення особистості до українського народу, Батьківщини, держави, нації. Завдання закладів освіти – так побудувати виховну діяльність, щоб сама її організація, приклади авторитетних наставників, освітнє середовище виховували молодь у дусі патріотизму, глибокого розуміння історії свого народу, національної ідентичності, самобутності. Мета заходів національно-патріотичного виховання у навчальних закладах – сприяти набуттю молоддю досвіду патріотичних дій, вихованню в дусі патріотичного обов'язку. Принципи національно-патріотичного виховання у молоді: виховання національної свідомості, любові до України, свого народу, шанобливого ставлення до української культури, здатності зберегти національну ідентичність, пишатися приналежністю до українського народу, брати участь у розбудові та захисті своєї держави.

Цілі виховних завдань патріотичного виховання: утверджувати в свідомості й почуттях молоді патріотичні цінності.

Особливою формою роботи має стати створення та популяризація діяльності регіональних Центрів військово-патріотичного виховання молоді. Головними завданнями Центрів є: фізична і професійна підготовка молоді до служби в Збройних Силах України, патріотичне виховання на традиціях українського козацтва, пропаганда здорового способу життя, волонтерська та пошукова робота, проведення масових заходів, спрямованих на підвищення рівня знань молоді про стандарти НАТО та престижності проходження військової служби за контрактом у Збройних Силах України.

Виконання Програми забезпечить реалізацію кращих традицій з організації та проведення заходів з національно-патріотичного виховання молоді на основі об'єднання зусиль органів влади, закладів освіти, установ та громадських організацій, збагачення й поглиблення змісту роботи з патріотичного виховання на всіх рівнях діяльності органів влади, місцевого самоврядування та всіх інституцій громадянського суспільства, розвиток форм і методів національно-патріотичного виховання молоді, удосконалення системи підготовки спеціалістів у сфері національно-патріотичного виховання; підвищення рівня знань молоді про видатних особистостей українського державотворення, визначних вітчизняних вчених, педагогів, спортсменів, провідних діячів культури і мистецтва, позитивну мотивацію підрастаючого покоління до утвердження моральних і духовних цінностей українського

народу, прагнення до служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, збільшення чисельності молоді, готової до виконання суспільного, державного і військового обов'язку [2].

В той же час, виконання даної Програми, включає в себе розв'язання низки нагальних питань, зокрема: брак комунікацій з громадянським суспільством з питань національно-патріотичного виховання; брак духовності і моральності у суспільстві; недостатня нормативно-правова урегульованість сфери національно-патріотичного виховання; відсутність єдиного методичного та термінологічного підходів до процесу національно-патріотичного виховання; низький рівень матеріально-технічного забезпечення та розвитку інфраструктури у сфері національно-патріотичного виховання.

Список використаних джерел

1. Гевко О. Формування національно-патріотичних рис у студентів. *Рідна школа*. 2001. №11. С. 47-48.
2. Гнатенко С. А. Виховання громадянськості у студентів в системі вищої освіти. *Вісник Філософія. Психологія. Педагогіка*; Нац. техн. ун-т України «КПІ». Київ, 2003. № 1. С. 177-182.
3. Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2015-2021 рр. Затверджена на колегії МОН України 26 березня 2015 року.

Глухов І. Г.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Херсонський державний університет (м. Херсон)*

СИСТЕМА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Hlukhov I., Swimming training system in physical education of students

Keywords: system, training, swimming, students, university

Вступ. Навчання плавання входить до пріоритетів фізичного виховання студентської молоді. У зв'язку із складністю якісного дотримання вимог до організації та методичного супроводу навчання плавання за сучасних умов було проведено комплексне дослідження.

Мета. Охарактеризувати основні компоненти системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти.

Результати. Дослідження більшості фахівців щодо вказують на низький (незадовільний) рівень здоров'я студентської молоді та недооцінкою ефективності засобів плавання; недооцінене прикладне значення плавання й відсутність якісного організаційного та методичного забезпечення; часткове врахування об'єктивних і суб'єктивних критеріїв навчання плавання студентів;

відсутність обґрунтування цілісної системи навчання плавання студентської молоді в закладах вищої освіти за сучасних соціально-економічних та програмно-нормативних вимог.

З метою встановлення певних пріоритетів серед студентів різних років навчання та спеціальностей було проведене комплексне опитування. Особливості освітнього процесу студентів Херсонського державного університету передбачають систематичну організацію занять упродовж перших двох років та, у подальшому, як факультативні (за вибором) для студентів старших курсів. Це зумовило певні особливості пропорційності залучених респондентів.

До опитування упродовж вересня-жовтня 2020 року залучено здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) ступенів освіти Херсонського державного університету. Загалом було отримано думки 1513 респондентів, серед них 646 студентів першого року навчання, 458 – другого та дещо менше 164 студенти третього курсу, 213 – четвертого і лише 32 студенти 5-6 курсів (ті, які виявили бажання долучитися до опитування серед здобувачів вищої освіти). Основні результати опитування дали змогу удосконалити об'єктивну інформацію, запропоновану іншими фахівцями стосовно мотивації до занять як фізичним вихованням, так і плаванням зокрема.

Серед студентів різних курсів виявлене певне ставлення до власного рівня володіння навичками плавання, яке вказує на поступове зниження часток, що припадають на різні варіанти відповідей, починаючи з варіанту «не вмію плавати» та по мірі підвищення вимог до плавальної підготовленості.

Серед студентів 1-6 років навчання денної форми можна спостерігати достатньо високі відсотки тих, які не лише не володіють навичками плавання, але й почувають себе у водному середовищі дискомфортно. Частки таких респондентів становили від 9,38 до 14,86 % за окремими роками навчання. Загальна кількість студентів, які не мають вмінь та навичок із плавання наближається до 36,38 % для представників першого курсу, 35,69 % – другого, 34,97 % – третього, 26,17 % – четвертого та 31,26 % – старших курсів відповідно.

Авторська концепція реалізована за допомогою обґрунтування системи навчання плавання студентів ЗВО опиралася на ряд функцій з позицій наступності та спрямованості діяльності. Базовими функціями системи навчання плавання студентів ЗВО визначено соціалізувальну, комунікативну, мотиваційну, прикладну, прогресувальну, систематичності, самоствердження, оздоровчо-корекційну.

Окрім цього новими науковими результатами є обґрунтування системи постановки цілей з можливістю утворення кількох індивідуальних траєкторій навчання плаванню залежно від вихідного рівня підготовленості та індивідуально-мотиваційного спрямування діяльності студентів ЗВО [3].

У межах розроблення теоретичних та методичних положень системи навчання плавання студентів ЗВО ми зіткнулися з необхідністю інтеграції до неї обґрунтованої підсистеми контролю з урахуванням тих же індивідуально-мотиваційних рівнів та, відповідно, індивідуально-орієнтованого змісту контролю підготовленості студентів ЗВО [1].

Також уперше розглянуто питання диференціації засобів контролю за плавальною підготовленістю студентів при їхньому навчанні у ЗВО в межах реалізації системи навчання плаванню. На кожному із рівнів володіння студентами навичками плавання визначені такі пріоритетні засоби контролю [2, 4].

Висновки. На теоретичному та методологічному рівні створено модель системи навчання плавання студентів у межах фізичного виховання закладу вищої освіти. Запропоновано концепцію, що безпосередньо містить опис вхідної інформації, обґрунтування та характеристику системи навчання плавання студентів закладів вищої освіти (з виокремленням процесної та результуючої частин) та вихідну інформацію.

Список використаних джерел

1. Глухов І. Г. Зміни показників плавальної підготовленості студентів у межах системи навчання плавання у Херсонському державному університеті. *Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя: Вид. дім «Гельветика», 2021. № 4. С. 7-16.
2. Глухов І. Г. Загальна характеристика програм занять на різних індивідуально-мотиваційних рівнях системи навчання плавання студентів ЗВО. *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Наук.-педаг. проблеми фіз. культури. Київ, 2021. Вип. 7 (138), 2021. С. 36-41.
3. Глухов І. Г. Постановка цілей у навчанні студентів закладів вищої освіти плаванню в умовах фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2021. Вип. 11 (30). С. 36-45.
4. Глухов І. Г. Базові методичні положення навчання плавання студентів закладів вищої освіти. *Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Наук.-педаг. проблеми фіз. культури. Київ, 2021. Вип. 4 (134), с. 19-24.

Івченко О. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Український державний хіміко-технологічний
університет (м. Дніпро, Україна)*

ВИКОРИСТАННЯ ТЕРЕНКУРІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО

Ivchenko O. M. Use of terrenkures in classes from medical physical culture in Universities

Keywords: terrenkur, juvenile physical culture, students

Вступ. Нажаль, з кожним роком кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, стрімко зростає. За отриманими статистичними даними, відсоток студентської молоді, які мають ослаблене здоров'я, у різних областях України становить від 25 до 50 %. Отримані дані дають підстави шукати шляхи та способи покращення стану здоров'я студентської молоді. Проведений аналіз та моніторинг наукової

літератури дозволив зробити певний висновок, що правильно підібраний комплекс вправ під час занять лікувальною фізичною культурою відіграє ключову роль в оздоровленні студентської молоді [1-4].

Мета. Обґрунтувати позитивний вплив застосування методики теренкурів на заняттях з лікувальної фізичної культури для студентської молоді.

Організація та методи дослідження. Розташування спортивного комплексу ДВНЗ УДХТУ та навчальних корпусів дозволяє використовувати та розвивати таку методику як теренкур на заняттях з лікувальної фізичної культури, пріоритет надавався, здебільшого, пішохідному теренкуру. Дослідження проводилися на базі ДВНЗ УДХТУ, кафедрою фізичної культури, спорту та здоров'я. У дослідженні прийняли участь 50 студентів першого та другого курсів: 30 дівчат та 20 юнаків віком від 17 до 20 років, поділених на дві групи: 1 група – студенти ЛФК із захворюваннями опорно-рухового апарату (34 особи); 2 група – студенти, що займаються активними фізичними навантаженнями не менше ніж 4 рази на тиждень (16 осіб).

Маршрут теренкура проходив завдовжки у 1,5 кілометри, з невеликими підйомами та спусками. Для 1-ї групи ЛФК, було запропоновано 30 хвилин для подолання маршруту, та 4 зупинки по 1 хвилині. Та було запропоновано 20 хвилин для проходження маршруту та 4 зупинки по 1 хвилині для 2-ї групи студентської молоді.

Необхідно зазначити, що для спостереження частоти пульсу (ударів на хвилину) використали метод пальпації променевої артерії.

В результаті отриманих даних пульсометрії (табл. 1), був побудований графік для оцінки динаміки зміни частоти серцевих скорочень у період проходження дистанції у двох груп, які прийняли участь у дослідженні.

Аналіз отриманих результатів дає можливість дійти наступного висновку, що з двох груп спостерігається максимальне значення частоти серцевих скорочень у момент проходження першої та другої ділянки, у другій половині маршруту видно рівномірні коливання частоти серцевих скорочень, що відповідає зниженню нерівномірності траси (рис. 1).

Таблиця 1

Результати пульсометрії у студентської молоді на різних етапах теренкура під час проходження маршруту

Розподіл за групами	ЧСС перед проходженням маршруту	Зупинки на маршруті							
		1		2 (підйом)		3 (спуск)		4	
		ЧСС у русі	ЧСС після зупинки	ЧСС у русі	ЧСС після зупинки	ЧСС у русі	ЧСС після зупинки	ЧСС у русі	ЧСС після зупинки
ЛФК (1 група)	76,5	8,5	82,5	95,5	85,5	91,2	83,5	92,5	81,5
Студенти спортсмени (2 група)	61,2	70,1	63,2	75,5	69,7	73,5	65,5	73,5	67,5

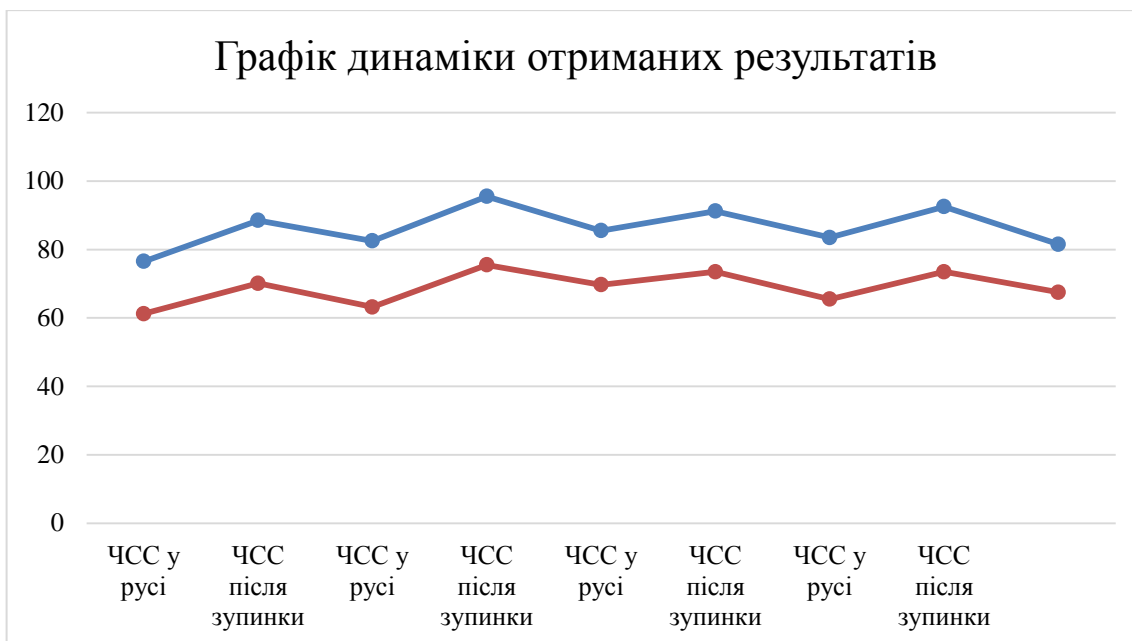


Рис. 1. Динаміка змін результатів ЧСС у 1 та 2 групах

Обговорення отриманих результатів. На графіку відзначені результати отриманих даних під час проходження маршруту, де можемо побачити розбіжність величини змін частоти серцевих скорочень 1-ї групи ЛФК і 2-ї групи. У 1-й групі ЛФК, спостерігалось значне підвищення ЧСС при проходженні дистанції, ніж у 2-ї групі студентської молоді, яка активно займається спортом. Ця відмінність може пояснюватися превалюванням адаптаційних здібностей у 2-ї групи. Можемо простежити закономірність змін динаміки ЧСС як у 1-й так і у 2-й групах, що пояснюється однаковим рельєфом траси маршруту. Тож, провівши аналіз отриманих результатів, можемо зробити висновок, що обраний маршрут можна рекомендувати для використання на заняттях з лікувальної фізичної культури для різних груп студентської молоді, оскільки ЧСС, не дивлячись на підвищення, залишається в зоні допустимої норми (менше 50 % від максимального %).

Отримані під час дослідження результати показують високу ефективність застосування теренкура, та можуть бути рекомендовані для використання на заняттях лікувальною фізичною культурою серед студентської молоді.

Висновки. Тож, теренкур складається з кількох методів відновлювальної медицини: кінезіотерапія, яка поєднує у собі вправи аеробного та анаеробного навантаження, кліматотерапію, що у комплексі надають безпосередньо, позитивні ефекти як загартовувальні та і оздоровчі. Застосований маршрут теренкуру виявився оптимальним як для студентів з гарною фізичною підготовкою, так і для студентів спеціальної медичної групи, яким рекомендовано заняття лікувальною фізичною культурою.

Список використаних джерел

1. Богаченко, О. П. Форми і способи розвитку лікувально-оздоровчого туризму у приморських місцевостях. *Теоретичні і практичні аспекти економіки та інтелектуальної власності*. 2014. Вип. 1 (2). С. 144-149.
2. Лапченкова А. А., Черненко С. О. Оздоровлення нації засобами фізичної культури і спорту. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 2019. С. 182.
3. Согоконь О. Педагогічний вплив лікувальної фізичної культури на студентську молодь. *Педагогічні науки*. 2014. №. 61-62. С. 155-160.
5. Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти з використанням теренкуру і туризму. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 1 (129). С.104-107.

Онiщук Л. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завiдувач кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ

Onishchuk L. Psychological and pedagogical competence of students – future sport coaches

Keywords: professional competencies, psychology of physical education, coaching functions

Психолого-педагогічної компетентності майбутніх тренерів – студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» базуються на чіткому розумінні завдань, які суспільство висуває до фахівців сфери фізичної культури та спорту. Саме ці люди покликані не лише здійснювати спортивну підготовку підростаючого покоління – дітей та молоді, але і всебічно розвивати особистість своїх вихованців. Не кожен спортсмен може досягти спортивного Олімпу, але кожна дитина повинна вирости свідомою, патріотичною, всебічно-розвиненою особистістю. Важливу роль у цьому відіграють спортивні наставники – тренери, вплив яких на дитину в подальшому обумовлює весь її подальший життєвий шлях.

Успішні спортивні досягнення вихованців ДЮСШ різних типів залежать від багатьох факторів, важливе місце серед яких займає професійна майстерність тренера. Вона складається із фахових знань, умінь і навичок, морально-вольових якостей особистості тренера, його емпатії, толерантності, комунікативних здібностей, які у значній мірі обумовлюють ефективність психолого-педагогічних впливів на вихованців.

В умовах сьогодення слід зазначити досягнення психології фізичного виховання та спорту, яка на основі кращих практик покликана покращувати спортивні результати.

Психологічна служби у спорті передбачає:

- вивчення психологічних закономірностей формування у спортсменів і команд спортивної майстерності і якостей, необхідних для участі в змаганнях;
- розробка психологічно обґрунтованих комплексних методів тренування та підготовки до змагань.

Однак, сучасний стан забезпечення психологами у спорті не відповідає рівню потреб. У ДЮСШ відсутні штатні психологи, тому ці функції частково повинен виконувати тренер. Студенти повинні розуміти на психолого-педагогічних процесах і явищах, заздалегідь готуватись до реалізації цих завдань. В цій діяльності можна виділити декілька векторів:

- формування впливів на психологічну підготовку спортсмена, зокрема й до змагальної діяльності, формуються засади психомоторної майстерності (розрізняють загальну і спеціальну психологічну підготовку);
- формування впливів на психологічну ситуацію у спортивному колективі, де розглядається, формується психологія спортивного колективу, психологічний клімат спортивної команди;
- самоаналіз та самоактуалізація особистості тренера.

Будь-який учитель фізичної культури, викладач фізичного виховання або тренер є перш за все педагогом, який покликаний вирішувати завдання, пов'язані з усестороннім розвитком особистості вихованців. Виховні функції такого фахівця не обмежуються лише керівництвом фізкультурною освітою і розвитком рухових здібностей.

Щоб успішно здійснювати процеси виховання, навчання і розвитку, тренеру необхідно мати знання соціально-обумовлених риси людини та властивостей особистості. В умовах сфери фізичної культури і спорту такі педагогічні процеси мають свої особливості.

Виділимо основні функції тренера, як керівника спортивної команди:

- *адміністративно-організаційні*, з дотриманням офіційно встановлених прав та обов'язків тренер спрямовує та узагальнює індивідуальні дії всіх учасників спортивної команди, групи;
- *стратегічні*, які реалізуються постановкою цілей, визначенням методів та засобів їх досягнення. Результати високих спортивних досягнень забезпечить творчий підхід до спортивної діяльності, здатність генерувати нові ідеї та впроваджувати їх в систему підготовки спортсменів, прогнозувати кінцевий результат досягнення кожного спортсмена команди, оперативно сприймати значні обсяги інформації та засвоювати новітні технології;
- *планування*, визначення загальних та конкретних завдань, часові межі їх поетапної реалізації та засоби досягнення;

- *експертно-консультативні*, процес діяльності у групі передбачає виконання тренером як керівником команди компетентності фахівця, авторитетність якої передбачає достовірність інформації, яка від нього надходить;
- *комунікативні*, визначають тренера як джерело різноманітної інформації та ефективного спілкування на всіх професійних рівнях;
- *виховні*, тренер повсякчас забезпечує виховний вплив разом з іншими функціями, бере участь у формуванні та закріпленні позитивних особистісних якостей спортсменів – учасників спортивної команди і тренерського складу;
- *психотерапевтичні*, аналіз та врахування емоційного стану учасників спортивної команди, усунення конфліктних та стресових станів в її життєдіяльності та підтримання сприятливого психологічного клімату;
- *представницькі*, ефективний зв'язок із зовнішнім соціальним середовищем (представниками інших спортивних установ і організацій, клубів, команд, керівниками, суддями тощо).

Педагогічним та психологічним здібностям та умінням відводиться чільне місце у діяльності будь-якого тренера. Педагогічні аспекти включають:

- *перцептивні здібності*, педагогічна спостережливість, яка дає уяву про внутрішній світ спортсмена; дозволяє розуміти його стан, бачити зміни його характеру, корегувати негативні прояви та розвивати позитивні риси в процесі виховних впливів;
- *конструктивні здібності*, дозволяють успішно проектувати та формувати особистість в групі спортсменів, завдяки чому тренер може прогнозувати досягнення своїх вихованців та передбачати зміни в їхній поведінці в конкретних педагогічних ситуаціях;
- *дидактичні здібності*, забезпечують ефективне викладання необхідних знань, з комплексним урахуванням рівня розвитку спортсменів, напрямів стимулювання їх самостійності, уваги, вольових якостей;
- *комунікативні здібності*, допомагають під час спілкування ефективно виконувати функції: *інформативну* (передача та отримання інформації); *пізнавальну* (здійснювати пошук необхідної інформації для професійної діяльності); *управлінську* (вміння впливати на підлеглих); *розвиваючу* (вплив на виховання у спортсменів, тренерів необхідних професійних та особистісних якостей) і *емоційну* (обмін емоціями, делегування психологічних станів тощо);
- *організаторські здібності*, спрямовані забезпечити необхідні складові життєдіяльності спортсменів, умов їх тренувань, змагань і відпочинку, вдосконаленні техніко-тактичних якостей, підтриманні позитивної психологічної атмосфери в команді, організації роботи всіх служб, що супроводжують діяльність команди);
- *спеціальні здібності*, такі, як талановитість, уміння утверджувати та підтримувати авторитет, дотримання педагогічного такту, готовність до різних ситуативних викликів, наявність оптимізму та доброго гумору, необхідні психомоторні здібності, пов'язані з рівнем психофізичного

здоров'я тренера, та гностичні здібності, що визначають здатність тренера до самовдосконалення, його вміння аналізувати явища та ситуації.

Ефективність процесу впливу на спортсмена відбувається в результаті кращого *взаємо пізнання*, спільної діяльності та вкладу тренера в життєдіяльність, особистісне та спортивне становлення кожного спортсмена.

Список використаних джерел

1. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
2. Оніщук Л. М. Педагогічні аспекти управління у сфері фізичної культури та спорту. *Трансформації вищої педагогічної світи і український контекст*: зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференція з міжнародною участю (16-17 листопада 2021 року). Полтавський національний педагогічний університет ім. В. Г. Короленка, 2021 С. 123-127.
3. Рибалко Л. М., Оніщук Л. М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу: монографія. Моделювання компетентісної професійної освіти в контексті Євроінтеграції. Дніпро, 2021. С. 276-289.

Бакурідзе-Маніна В. Б.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
«Дніпропетровська медична академія МОЗ України» (м. Дніпро)*

Канюка Є. В.

*кандидат медичних наук, асистент,
кафедра фізичної реабілітації,
спортивної медицини та валеології
Дніпровський державний медичний університет (м. Дніпро)*

ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ НА ЗАНТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Bakuridze-Manina V., Kaniuka Y. Application of a differentiated approach
in physical education classes*

Keywords: differentiated approach, physical education classes, students

Стратегія фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищої школи полягає не у збільшенні обсягу навчальних годин на фізичне виховання, а у якісних змінах його змісту. Фізичне навантаження повинно відповідати рівню індивідуального фізичного розвитку студентів, рівню фізичної підготовленості та фізичному стану. З індивідуалізацією тісно пов'язана диференціація навчання, під якою розуміють цілеспрямоване формування людини для досягнення нею фізичної досконалості за допомогою розвитку індивідуальних фізкультурно-спортивних потреб та здібностей. Диференційований підхід розглядають як компонент управління навчанням, при якому під час розподілу студентів на відповідні групи

враховується не лише рівень фізичного розвитку, але й психологічні особливості, функціональні можливості, вид спортивної спеціалізації [4].

Диференційований підхід на заняттях із фізичного виховання передбачає підбір оптимальних засобів, методів і форм його застосування для різних категорій студентства, що у свою чергу, потребує здійснення групової диференціації, тобто розподілу на відносно однорідні групи за різними критеріями [9]. Таким чином, важливою є правильна діагностика і врахування стану здоров'я студентської молоді для покращення навчальної діяльності, фізичного стану і недопущення смертності під час занять фізичним вихованням. У науково-методичній літературі багато вчених розкривають, обґрунтовують та пропонують різні чинники та критерії диференційованого підходу: індивідуальні, фізичні, психологічні, середовищні, соціально-економічні, обґрунтовуються відповідні критерії диференціації. Одним із найважливіших індивідуальних критеріїв диференційованого підходу у фізичному вихованні є рівень фізичного стану, що враховує комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму [2].

Л. Барибіною [1] розроблено алгоритм індивідуалізації фізичного виховання студентів на основі визначення особливостей їх фізичної підготовленості та психофізіологічних можливостей, що сприяє вибору студентами спортивної спеціалізації і підвищенню функціональних можливостей та рівня фізичної підготовленості. Н. Бондарчук було науково обґрунтовано диференційований підхід до процесу фізичного виховання студентів з різних біохімічних зон Закарпаття з урахуванням фізичного стану та гормонального статусу для підвищення їх працездатності та зміцнення здоров'я [3]. У науковій роботі І. Салук [7] представлено оптимальний розподіл студентів на типологічні підгрупи за рівнем соматичного здоров'я. За допомогою розробленої комп'ютерної програми студенти були розподілені на 5 типологічних підгруп, основним критерієм розподілу було врахування рівня фізичного здоров'я та запропоновано програму диференційованого підходу з врахуванням активності студентів, інтенсивності і об'єму навантажень, тривалості відпочинку, характеру і кількості повторень, попередньої підготовки контингенту студентів з відповідним матеріально-технічним забезпеченням занять.

Диференційованому підходу у процесі фізичного виховання студентів вищих закладів освіти присвячена дисертаційна робота О. Малімона [5], де обґрунтовані критерії диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів з оздоровчою спрямованістю, в основі яких лежать розрахункові показники фізичного стану студентів. Особливості диференційованого підходу полягає тут у використанні різного обсягу та інтенсивності навантажень, неоднаковому співвідношенні засобів оздоровчого тренування з використанням рівномірного, перемінного і повторного методів тренування залежно від фізичного стану студентів. Довели ефективність інноваційної технології зміцнення здоров'я студенток 17-18 років на засадах диференційованих

технологій навчання Н. Москаленко, Т. Сичова, З. Анастасьєва [9] де враховували індивідуальні фізичні та інтелектуальні особливості та сприйняття теоретичного матеріалу студенток. Диференціація навантажень здійснювалося шляхом варіювання кількості повторень вправ, їх складності і величини обтяжень.

Розроблена методика диференційованого підходу в залежності від адаптаційного потенціалу. Визначено найбільш важливі морфофункціональні показники, які впливають на адаптаційний потенціал і модельні характеристики показників, що відповідають до нозологічному стану організму студентів з напруженням механізмів адаптації. А. Гурєєвою залежно від різного рухового віку студенток розроблено програму факультативних занять оздоровчою аеробікою з урахуванням диференційованого підходу у дозуванні фізичних навантажень для покращення фізичного стану та для підвищення рівня рухової активності в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти. В основу диференційованого підходу покладено розподіл контингенту за рівнями рухового віку («небезпечний», «пограничний», «безпечний»).

Диференційований підхід до планування фізичних навантажень в самостійних заняттях з фізичного виховання зі студентами після гострих респіраторних захворювань представлено у науковій роботі А. Самошкіної [8], де обґрунтовано програму самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості з використанням комплексу «Bodyflex» для студентів після ГРЗ, де враховувала рівень фізичного здоров'я і толерантності до фізичних навантажень. Обґрунтовано доцільність застосування диференційованого підходу в ході поза академічних занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти технічного профілю з урахуванням спортивних вподобань студентів, а також визначено вплив програми диференціації на психофізичний стан студентів [6].

Окрім зазначеного вище, на рівень здоров'я студентів впливає велика кількість факторів, причому одну з провідних ролей відіграє стан сполучної тканини (СТ). О. Богомолець відмічав, що стан здоров'я чи хвороби відзначається станом СТ, яка виконує багато життєво важливих функцій: становить близько 50 % маси тіла, утворює опорний каркас (скелет) і зовнішні покрови (шкіру), є складовою частиною всіх органів, формує разом з кров'ю та лімфою внутрішнє середовище організму, через яке всі структурні елементи отримують поживні речовини і віддають продукти метаболізму, підтримує водно-сольову рівновагу, бере участь в імунному захисті, загоєнні ран, зрощенні переломів кісток. Водночас відхилення у формуванні СТ може призводити до дисплазії сполучної тканини (ДСТ). За сучасними уявленнями ДСТ – це генетично детерміноване порушення розвитку СТ в ембріональному та постнатальному періодах, що характеризується дефектами волокнистих структур СТ [4]. Тому, поряд з іншим існує потреба урахування стану сполучної тканини студентів під час їхніх занять.

Таким чином, з урахуванням поданого вище, потребують подальшої розробки критерії диференціації у фізичному вихованні, співвідношення параметрів фізичного навантаження, оптимального для досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості і здоров'я студентів.

Список використаних джерел

1. Барибіна Л. М. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2013. 20 с.
2. Бойко Г., Мішук Д. Вплив практичних занять фізичного виховання на фізичний стан студентів та система його оцінки. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 5-8.
3. Бондарчук Н.Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2006. 20 с.
4. Дроздовська С. Б. I/D поліформізм гена ангіотензин–перетворюючого ферменту (АСЕ) при визначенні схильності спортсменів до занять різними видами спорту. *Спортивна медицина*. 2012. № 2. С. 31-35.
6. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: автореф. дис. .. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Луцьк, 1999. 17 с.
7. Рибалко П., Гриб Т., Клименченко Т. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю. *Зб. наук. праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Житомир, 2017. Вип. 4 (23). С. 217-221.
8. Салук І. А. Особливості індивідуалізації фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я та вплив на показники їхньої рухової підготовленості. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 11. С. 48-52.
9. Самошкіна А. В. Диференційований підхід планування фізичних навантажень в самостійних заняттях фізичного виховання зі студентами після гострих фізичних захворювань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2013. 22 с.
10. Сидорчук Т., Анастасєва З. Використання диференційованих технологій навчання у фізичному вихованні студенток. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 95-101.

Пермяков О. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка (м. Полтава)*

Остапов А. В.

*старший викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Полтавська політехніка імені
Юрія Кондратюка (м. Полтава)*

РОЛЬ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОРГАНІЗАЦІЇ ІННОВАЦІЙНОГО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Permyakov O. A., Ostapov A. V. The role of a teacher of a physical education in the organization of innovative educational healthcare environment in the institutions of higher education

Keywords: innovative health-saving environment, students, teachers

У рекомендаціях щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року говориться, що фізичне виховання та спорт у закладах освіти сприяють збереженню і зміцненню

здоров'я, популяризації здорового способу життя, гармонійному, передусім, фізичному розвитку, забезпечує організацію змістовного дозвілля студентської молоді, збільшення кількості та якості рухової активності, вихованню фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей студентів [3].

В той же час, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я в 2019 році за рівнем здоров'я українці перебували на 93 місці з 169 країн світу [5]. Особливо ця проблема стосується студентської молоді, серед якої протягом останніх 10-15 років спостерігається зниження інтересу до занять фізичним вихованням як у навчальний, так і у позанавчальний час. Це положення обумовлено низкою причин, серед яких можна виділити: низька можливість використання сучасного спортивного обладнання та тренажерів під час навчальних та позанавчальних занять (недостатня навчально-матеріальна база ЗВО, низька платоспроможність студентів); недостатньо високий рівень професіоналізму викладацького складу; орієнтація викладачів під час занять на груповий, а не на індивідуальний підхід; використання викладачами під час занять застарілих, нецікавих та недосконалих для більшості студентів форм, методів та засобів навчання. Ці та деякі інші причини призводять до того, що під час навчання у ЗВО не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичної підготовленості більшості студентів.

Внаслідок нападу російських агресорів, які розв'язали війну в Україні, вона опинилася у дуже тяжкому становищі. Для того, щоб відстояти її свободу, незалежність, суверенність, цілісність бійцям ЗСУ, всьому українському народу потрібна витримка, сила волі, міцне здоров'я, високий рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Тому актуальним стає питання створення інноваційного освітнього здоров'язбережувального середовища закладів вищої освіти (далі – ЗВО), в якому використовуються сучасніші, раціональніші форми, методи та засоби фізичного виховання, спрямовані на підвищення інтересу студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом.

На основі проведеного аналізу психолого-педагогічної літератури можемо дати визначення поняття «інноваційне здоров'язбережувальне освітнє середовище»: це багатокомпонентна, поліфункціональна, різновекторна за характером впливу система педагогічних умов, сучасних інноваційних і здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на отримання та засвоєння спеціальних знань, умінь, навичок, способів діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Вдосконалення освітнього процесу ЗВО орієнтовано на інновації, які неможливі без створення інноваційного освітнього середовища. Особливо це стосується інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища, яке тією чи іншою мірою розглядають Т. Атрощенко, В. Жамардій, Ю. Мосейчук, Н. Ніколенко, М. Поліщук, О. Радченко, В. Ребенок, Л. Рибалко, В. Яковлева та інші вчені.

Аналіз робіт зазначених учених дозволив зробити висновок у тому, що організація інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища у ЗВО можлива при інтеграції зусиль адміністрації, викладачів та самих студентів.

Одним із основних напрямків діяльності адміністрації ЗВО щодо створення даного середовища є формування сучасної навчально-матеріальної бази для занять фізичною культурою та спортом студентською молоддю.

Сьогодення потребує педагогів нового формату – справжніх фахівців, здатних ухвалювати нестандартні інноваційні рішення, постійно дбати про самоосвіту й саморозвиток, творчо зростати в процесі провадження освітньої діяльності в ЗВО [1]. Тому до викладачів кафедр фізичного виховання, яким відводиться провідна роль організації інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища, пред'являються певні вимоги. Вони повинні володіти валеологічними, психолого-педагогічними, спортивними знаннями, знаннями з організації навчання, планування фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів; вміти використовувати перелічені знання під час навчальних та позанавчальних занять; мають бути компетентними в організації інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища ЗВО; проектуванні індивідуальних освітніх траєкторій студентів з проблемами здоров'я, здорового способу життя та безпеки; застосуванні здоров'язбережувальних, інноваційних та інформаційно-комунікаційних технологій у професійної діяльності; повинні розвивати існуючі професійні й особистісні якості діагностування, моделювання, прогнозування, удосконалення, контроль і корекцію освітнього процесу з фізичного виховання; поєднувати теоретичну та практичну підготовку на заняттях з фізичного виховання; створювати та забезпечувати методичний супровід навчальних занять із використанням інноваційних здоров'язбережувальних технологій; формувати у студентів стійку мотивацію до самостійних занять фізичними вправами та інше [2; 4].

В результаті спілкування з викладачами, самостійної роботи зі спеціальною літературою, студент стає більш поінформованим у галузі валеології, культури здоров'я, ведення здорового способу життя, здоров'язбереження, інноваційних та здоров'язбережувальних технологій, складання та виконання режиму дня (рухової активності, чергування розумової та фізичної активності, харчування та ін.), самоконтролю за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, рухової підготовленістю як під час фізичних навантажень, так і в режимі дня.

Отримані знання (а також набуті під час занять у ЗВО фізичною культурою та спортом вміння та навички) допоможуть студенту надалі підтримувати та зміцнювати своє здоров'я, самостійно займатися фізичними вправами, що позитивно позначиться на рівні його фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Інноваційне здоров'язбережувальне освітнє середовище є складним новоутворенням, у створенні якого беруть активну участь адміністрація, викладачі кафедри фізичного виховання, студенти. Зусилля адміністрації

ЗВО спрямовані на покращення навчально-матеріальної бази для занять фізичною культурою та спортом студентів; викладачам кафедр фізичного виховання відводиться провідна роль організації цього середовища – вони постають як «ретранслятори» наявних у них знань, умінь і навичок студентам; отримані під час навчальних занять із фізичного виховання, занять спортом знання, вміння та навички допоможуть студентам зміцнити своє здоров'я, підвищити рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Список використаних джерел

1. Атрощенко Т. О. Інноваційна компетентність майбутніх вихователів закладу дошкільної освіти: теоретичні та методичні площини. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75, Т. 1. С. 50-54.
2. Жамардій В. О. Педагогічні умови застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. *Наук. часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. Вип. 6 (114), 2019. С. 42-45.
3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.02. 2021 р. № 197.
4. Рибалко Л. М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища засобами фізичної культури. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (21-22 жовтня 2020 р.)*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 87-91.
5. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. Затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089.

Скрипченко І. Т.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, завідувач кафедрою фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Шуба Л. В.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедра управління фізичною культурою та спортом,
Національний Університет
«Запорізька Політехніка» (м. Запоріжжя)*

ДИНАМІКА ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЛІТНІХ ВСЕСВІТНІХ ІГРАХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

*Skrypchenko I. T., Shuba L. V. Dynamics of performances of Ukrainian
Athletes At The Summer World Military Games*

Keywords: Military Games, country ranking, best results, kinds of sport

Міжнародна рада військового спорту (CISM) є неурядовою неполітичною організацією, основною метою якої є розвиток військового спорту та фізичної

культури, сприяння зміцненню дружніх стосунків між представниками збройних сил країн – членів організації. CISM є одною з найбільших спортивних організацій світу, яка налічує 133 країни-учасниці [6].

Щорічно під егідою CISM проводяться біля 30 чемпіонатів світу серед військовослужбовців, а також понад 50 континентальних та регіональних турнірів з видів спорту. Всесвітні ігри військовослужбовців проводяться кожні чотири роки. Всі спортивні заходи CISM організуються при підтримці ООН, МОК та ЄС. За членством країн, кількістю учасників змагань та їх престижністю Міжнародна рада військового спорту посідає третє місце у світі після Міжнародного олімпійського комітету та Всесвітньої Універсиади.

Згідно Наказу Міністра оборони України від 29.04.1992 № 61 в оборонному відомстві був створений Спортивний комітет Міністерства оборони України, який у подальшому був реформований та перейменований в Управління спорту, а в липні 2016 року в Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України. Управління призначене для реалізації в Збройних Силах України у межах повноважень, передбачених Законом України «Про фізичну культуру і спорт», державної політики у сфері фізичної культури і спорту, організації та проведення заходів фізичної підготовки і спорту в Міністерстві оборони та Збройних Силах, спрямованих на забезпечення фізичної готовності військовослужбовців і працівників Збройних Сил до професійної діяльності та формування здорового способу життя («Положення про Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України», затверджено Наказом Міністерства оборони України від 19.05.2016 № 269).

Відповідно до Указів Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» [1], «Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту» [2], Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [3], Державну цільову соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року [4] у Збройних Силах України для виконання нормативно-правових державних документів розроблено Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року (затверджена Міністром оборони України від 13 травня 2016 року № 257), де висвітлено стратегію формування сучасної системи спортивної підготовки у ЗСУ, визначені пріоритети її розвитку, висвітлені заходи кадрового, фінансового, медико-біологічного, інформаційного та матеріально-технічного забезпечення. Підготовка спортсменів в Україні здійснюється на національних базах олімпійської підготовки. Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18.01.2006 № 30 «Про затвердження порядку надання закладу фізичної культури і спорту статусу бази олімпійської та паралімпійської підготовки і переліку закладів, яким надано такий статус» до таких належать: спортивна інфраструктура Центрального спортивного клубу ЗСУ (м.Київ), навчально-спортивної бази літніх видів спорту (м. Львів) та навчально-спортивної бази зимових видів спорту «Тисовець» (Львівська обл.).

Зазначені бази забезпечують підготовку спортсменів з велоспорту, легкої атлетики, плавання, стрибків у воду, гімнастики спортивної, стрільби кульової та стрільби із лука, сучасного п'ятиборства, боротьби вільної та греко-римської, фехтування, боксу, веслування академічного, веслування на байдарках і каное, біатлону та лижних гонок.

Одними з головних змагань для спортсменів ЗС України є Всесвітні ігри серед військовослужбовців, які проходять кожні чотири роки (за рік до Олімпійських ігор). Збірна ЗСУ приймала участь у всіх п'яти літніх Всесвітніх іграх (1995 – м. Рим, Італія, 1999 – м. Загреб, Хорватія, 2003 – м. Катанія, Італія, 2007 – м. Хайдарабад, Індія та 2011 – м. Ріо-де-Жанейро, Бразилія) та двох зимових Всесвітніх іграх (2010 – м. Аоста, Італія, 2013 – м. Анесі, Франція).

Проведення детального аналізу результатів виступів ЗСУ дозволять виявити резерви, які можна використовувати для досягнення найвищих результатів у подальшому.

Метою наших досліджень було проведення ретроспективного аналізу виступів української збірної команди Збройних Сил на літніх Всесвітніх Іграх військовослужбовців та порівняння їх результатів з кращими командами світу. В роботі ми використовували наступні методи: ретроспективний аналіз даних інформаційної мережі Інтернет, аналіз протоколів Всесвітніх Ігор військовослужбовців 1995-2011 років, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Збірна команда України приймала участь у всіх літніх Всесвітніх Іграх серед військовослужбовців. За ці роки наші спортсмени завоювали 137 нагород різного гатунку (табл.1)

Таблиця 1

Результати спортсменів ЗСУ на Всесвітніх Іграх серед військовослужбовців

Медалі	1995 (Італія)	1999 (Хорватія)	2003 (Італія)	2007 (Індія)	2011 (Бразилія)	Разом
Золоті	7	8	6	5	5	31
Срібні	14	19	11	6	4	54
Бронзові	9	14	5	15	9	52

У 1995 році молода армійська команда прийняла участь у Перших Всесвітніх іграх серед військовослужбовців, які проводилися у Римі (Італія). Змагання були присвячені 50 річниці закінчення II світової війни. Чисельність делегації Збройних сил України становив 225 осіб. Спортсменами ЗСУ було здобуто 30 медалей серед 93 країн світу у 17 видах програми та здобуто почесне шосте місце. Найбільш успішними були виступи спортсменів з легкої атлетики, боксу, боротьби вільної та греко-римської, стрільби кульової, сучасного п'ятиборства та фехтування. Першу особисту медаль на цих іграх для Збройних сил України приніс майор Коростильов Сергій (стрільба з пістолета).

На II Всесвітніх іграх серед військовослужбовців, які проходили в м. Загребі (Хорватія) у 1999 році армійські спортсмени виступили у 17 видах спорту та вибороли 41 медаль і посіли 9 загальнокомандне місце. Чисельність делегації Збройних сил України складала 197 осіб. У II Всесвітніх іграх взяли участь 6734 учасника з 82 країн-учасниць, які виступали 20 видах спорту + 2 показові види (веслування на байдарках та каное).

Найбільш вдалими були виступи спортсменів з легкої атлетики, плавання, кульової стрільби, спортивного орієнтування, боротьби вільної та греко-римської, веслування академічного.

У 2003 році в м. Катанії (Італія) відбулися III Всесвітні ігри серед військовослужбовців. В цих міжнародних змаганнях брали участь 3624 спортсмени з 87 країн світу у 18 видах спорту. Чисельність делегації Збройних сил України - 68 осіб. В загальному заліку Україна посіла 4 місце. Спортсмени Збройних Сил України вибороли 22 медалі. Українські військові спортсмени успішно виступили у шести видах змагань – плаванні, легкій атлетиці, боксі, фехтуванні, сучасному п'ятиборстві, вітрильному спорті. Основними суперниками української збірної були команди Росії, Китаю, Італії та Південної Кореї (табл. 2).

Таблиця 2

Підсумкова таблиця медалей на III Всесвітніх іграх військовослужбовців

Зайняте місце	Держава	Кількість медалей			
		Золотих	Срібних	Бронзових	Всього
1	Китай	31	15	12	58
2	Росія	25	34	33	92
3	Італія	20	14	19	53
4	Україна	6	11	5	22
5	Південна Корея	5	4	5	14
6	Кенія	4	3	2	9

У 2007 році пройшли IV Всесвітні ігри серед військовослужбовців у місті Хайдарабад (Індія). В них взяли участь рекордна кількість країн (101) та 4738 спортсменів-військовослужбовців. Чисельність делегації Збройних сил України – 79 осіб, з них 54 спортсмени (заслужених майстрів спорту – 8, майстрів спорту міжнародного класу – 33, майстрів спорту України – 13), які виступали у 7 видах спорту з 14 (з легкої атлетики, плавання, боксу, вітрильного спорту, греко-римської і вільної боротьби та кульової стрільби). Для порівняння: під прапорами Російської Федерації виступало 126 атлетів у 12 видах спорту. На цих змаганнях найбільш успішними були виступи з легкої атлетики, плавання, боксу, боротьби вільної та греко-римської, стрільби кульової. Спортсменами Збройних Сил України було завойовано 5 золотих, 6 срібних та 15 бронзових медалей та в черговий раз був підтверджений статус однієї з найсильніших держав світу. Із 101 країни учасниці наша збірна команда Збройних Сил посіла 5 місце (табл. 3).

**Підсумкова таблиця медалей на IV Всесвітніх іграх
військовослужбовців**

Зайняте місце	Держава	Кількість медалей			
		Золотих	Срібних	Бронзових	Всього
1	Росія	42	29	29	100
2	Китай	38	22	13	73
3	Німеччина	7	10	13	30
4	Італія	7	8	14	29
5	Україна	5	6	15	26
6	Кенія	5	5	2	12

На вищий ступінь п'єдесталу, зокрема, піднялися українські плавці О. Лісогор (50 метрів, брас), С. Бреус (50 метрів, батерфляй), легкоатлети М. Саволайнен (потрійний стрибок), Є. Снігур (100 метрів з бар'єрами) і В. Паламар (стрибки у висоту).

Призерами Ігор-2007 стали С. Адвена, А. Олійник, Д. Сизоненко, А. Бугаєв, Ю. Підлісна, С. Бондаренко, Г. Суценко і О. Лапунова (всі – плавання), боксер І. Журавель, легкоатлети В. Шаповал, В. Зюзьков і В. Степіна, борці греко-римського стилю В. Рагімов і В. Ліщинський, «вільники» Г. Маркарян і С. Прядун, а також О. Ткачов у стрільбі з пневматичного пістолета і жіноча збірна України з кульової стрільби (дрібнокаліберна гвинтівка) у складі Л. Леськів, Н. Калниш і Н. Омеляненко.

У Хайдарабаді було встановлено три світові рекорди (у плаванні, кульовій стрільбі та парашутному спорті) і 23 вищі світові досягнення серед військовослужбовців.

V Всесвітні ігри військовослужбовців проведені у Ріо-де-Жанейро 16-24 липня 2011 року. 110 країн, розіграли 196 (459 разом з командними видами) комплектів нагород у 19 видах спорту + 1 показовий вид (пляжний волейбол). Чисельність делегації Збройних сил України – 70 осіб з них з них 49 спортсменів (15 заслужених майстрів спорту, 25 майстрів спорту міжнародного класу та 9 майстрів спорту), які змагалися у 7 видах спорту, а саме: сучасного п'ятиборства, плавання, легкої атлетики, вітрильного спорту, фехтування, стрільби кульової та боксу [7].

Спортсмени Збройних Сил України завоювали 18 медалей, із яких 5 золотих, 4 срібних і 9 бронзових (табл.4). Загалом за підсумками V Всесвітніх ігор серед військовослужбовців збірна команда України посіла 7 місце у загальному рейтингу, випередити її змогли лише команди, кількість спортсменів у яких була значно більша. Наприклад: Бразилія – 280 спортсменів брали участь у змаганнях з 19 видів спорту, Китай – 153 спортсмени брали участь у змаганнях з 13-ти видів спорту, Італія – 140 спортсменів брали участь у змаганнях з 16-ти видів спорту.

Таблиця 4

Підсумкова таблиця медалей на V Всесвітніх іграх військовослужбовців

Зайняте місце	Держава	Кількість медалей			
		Золотих	Срібних	Бронзових	Всього
1	Бразилія	45	33	36	114
2	Китай	37	28	34	99
3	Італія	14	13	24	51
4	Польща	13	19	11	43
5	Франція	11	3	3	17
6...	Південна Корея	8	6	8	22
10	Україна	5	4	9	18

Найбільшу кількість нагород до скарбнички збірної команди України принесли жінки – це легкоатлетки Ремень Марія, Повх Олеся, Цисоцька Руслана та пятиборка Хохлова Ірина. Найкращі результати показали спортсмени з вітрильного спорту Є. Браславець, Г. Леончук, Г. Калініна, С. Тімохов; легкої атлетики (О. Семенов), плавання (А. Коваленко) та сучасного п'ятиборства.

Відзначемо, що на останніх трьох Іграх українська збірна складалася з 50-70 спортсменів, що в 3-4 рази менше ніж склад збіних-фаворитів, таких як Росія (більше 120 сп-нів), Італія –140, Китай – 153, Бразилія – 280 спїhncvtysdнів. Незважаючи на таке становище Україні вдається утримувати лідерські позиції і займати 4-9 місця лише за рахунок кількості завойованих золотих медалей. Дослідження показали, що найбільш успішними на Всесвітніх Іграх були виступи українських армійців з легкої атлетики, боксу, боротьби, плавання. Непогані результати були показані у кульовій стрільбі, спортивному орієнтуванні, п'ятиборству, вітрильному спорті, фехтуванні, проте вони не були стабільними.

VI Всесвітні ігри військовослужбовців відбулися у Мунгьоні (Південна Корея) з 2 по 11 жовтня 2015 року. У змаганнях взяли участь 8700 спортсменів з 110 країн, які виступали у 24 видах спорту (248 дисциплін).

Таблиця 5

Підсумкова таблиця медалей на VI Всесвітніх іграх військовослужбовців

Зайняте місце	Держава	Кількість медалей			
		Золотих	Срібних	Бронзових	Всього
1	Росія	59	43	33	135
2	Бразилія	34	26	24	84
3	Китай	32	31	35	89
4	Південна Корея	19	15	29	59
5	Польща	10	13	19	42
6...	Франція	9	9	11	29
10	Україна	5	9	12	26

Збірну команду України представляли 87 спортсменів ЗСУ, які прийняли участь у змаганнях із 8 видів спорту (боротьба, вітрильний спорт, дзюдо, легка атлетика, плавання, стрільба кульова, сучасне п'ятиборство, фехтування) та здобули 5 золотих, 9 срібних, 12 бронзових медалей і в котре посіли 10 загальнокомандне місце.

Також спортсмени збірної команди Збройних Сил України встановили два рекорди світу Міжнародної ради військового спорту: працівник Збройних Сил України Наталія Лупу з бігу на 800 м та працівник Збройних Сил України Марія Лівер у плаванні брасом на 50 м.

VII Всесвітні ігри військовослужбовців проходили в Ухані (КНР) з 18 по 27 жовтня 2019 року, де зібралися близько 8000 спортсменів та офіційних осіб з 110 країн світу. До програми входили 29 видів спорту, в тому числі чотири види спорту, які не входять до Офіційної спортивної програми CISM – бадмінтон, спортивна гімнастика, теніс і настільний теніс. Було розіграно. Китай завоював 239 нагород і посів перше місце в підсумковій таблиці (133 золоті, 64 срібні та 42 бронзові), за ним розташувалися команди Росії (161) та Бразилії (88), а Франція (57) і Польща (60) завершили п'ятірку лідерів (табл.6).

Під час Ігор було встановлено безліч світових рекордів: 4 – в авіаційному п'ятиборстві, 6 – у військовому п'ятиборстві, 10 – у легкій атлетиці, 18 – у змаганнях з порятунку життя, 16 – у стрільбі і 27 – у плаванні, тобто всього 81 новий світовий рекорд CISM.

Таблиця 6

**Підсумкова таблиця медалей на VII Всесвітніх іграх
військовослужбовців**

Зайняте місце	Держава	Кількість медалей			
		Золотих	Срібних	Бронзових	Всього
1	Китай	133	64	42	239
2	Росія	51	53	57	161
3	Бразилія	21	31	36	88
4	Франція	13	20	24	57
5	Польща	11	15	4	60
6...	Німеччина	10	15	20	45
10	Україна	5	13	15	33

Очевидним є те, що необхідно зацентувати увагу на підготовці спортсменів-армійців у тих видах спорту, де вони показали невисокі результати, це – спортивні ігри, велоспорт, кінний спорт, гольф та парашутний спорт. Запорукою успіху нашої збірної буде збільшення кількісного складу спортсменів-армійців на Всесвітніх Іграх військовослужбовців, а також забезпечення їх якісної підготовки, яка складається з наукового і кадрового забезпечення тренувального процесу та матеріально-технічного забезпечення спортивних споруд.

Список використаних джерел

1. Указ Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» від 21.08.2008 № 640/2008.
2. «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту» від 28.09.2004 № 1148/2004.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3809-XII, зі змінами від 17.11.2009 № 1724-VI.
4. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року (Постанова Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115).
5. International military sports council. URL: www.cism-milспорт.org/eng.
6. Долбишева Н. Г., Скрипченко І. Т. Всесвітні ігри серед військовослужбовців: динаміка, стан та перспективи виступів українських спортсменів. *Вісник Чернігівського нац. педаг. ун-ту*. Чернігів: Чернігівський нац. педаг. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2013. Вип. 112, Т.4. С. 99-104.
7. Skrypchenko I. T. The Analysis Of Performances Of Sportsmen On The Military World Games And The World Military Sailing Championship. *SWORLD*. 2014. Vol. 2 (34). Pp. 41-47.

Скрипченко І. Т.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, завідувач кафедрою фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ДОСЯГНЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЛІТНИХ ЮНАЦЬКИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Skrypchenko I. T. Achievements of Ukrainian Athletes at the Summer Youth Olympic Games

Keywords: medal count, achievements, Olympic and non-Olympic sports, Ukrainian athletes

Актуальність. У сучасному суспільстві однією з проблем є опосередковане ставлення молоді до спорту, яке полягає у зниженні фізичної активності, збільшенні кількості захворювань, зниженні можливостей для зайняття спортом, зменшення спортивної аудиторії тощо [3, 4, 5]. Саме тому Міжнародний Олімпійський Комітет (МОК) ініціював проведення Юнацьких Олімпійських Ігор (ЮОІ), як заходу, який би сприяв вихованню фізично та духовно здорової молоді, а також стимулював юних атлетів бути активними учасниками будівництва нового суспільства. Рішення про проведення ЮОІ було прийнято МОК на 119-й сесії в Гватемалі 5 липня 2007 року з ініціативи його президента Жака Рогге. Його метою було зібрати найталановитішу молодь з усього світу (віком від 14 до 18 років) і провести унікальні змагання за найвищими міжнародними стандартами, підтримати та пропагувати олімпійські ідеї, запропонувати нові підходи запровадження освітніх програм з вивчення

олімпійських цінностей [1]. Відзначимо, що відмінними рисами Юнацьких Олімпійських Ігор є:

- підтримка участі як молодих атлетів, так і організаторів, офіційних осіб та представників ЗМІ;
- включення до програми Ігор як олімпійських, так і неолімпійських видів спорту;
- відсутність на Іграх реєстрації рекордів (бо не рекорд є метою);
- обов'язкова участь юних атлетів у культурно-освітніх програмах, які проходять паралельно із програмою спортивних змагань;
- програми, що започатковано під час проведення Ігор, мають продовжувати працювати і після закінчення змагань за рахунок функціонування інформаційної системи, яка орієнтована на діяльність різних освітніх структур країн світу.

Метою нашої роботи було дослідження у динаміці виступів українських спортсменів на літніх Юнацьких Олімпійських Іграх.

Результати досліджень. Перші літні ЮОІ проведено у Сінгапурі в 2010 році. Змагання склалися із 26 видів спорту, які включали 30 дисциплін (розіграно 201 комплект нагород), в яких прийняли участь 3531 спортсмен з 204 країн світу. Замість класичного баскетболу було запропоновано спортсменам вуличний стрітбол, новий командний вид BMX (велоспорт), маунтінбайк та гонки на шосе. На змаганнях з плавання вперше в історії відбулися змішані естафети, у фехтуванні, стрільбі з лука, настільному тенісі юнаки та дівчата змагалися в одній команді, а бадмінтон обійшовся без парного розряду. Правила для деяких видів спорту були дещо спрощені, проте допуск юних спортсменів до змагань не змінився – необхідно отримати ліцензію. Україну на престижних стартах у Сінгапурі представляли 55 юних олімпійців, які змагалися у вісімнадцяти видах спорту, в яких вони здобули 33 медалі (9 золотих, 9 срібних та 15 бронзових) і поступилися лише лідерам світового спорту: Китаю (30-16-5), Росії (18-14-11) та Півн. Кореї [7].

Значного успіху досягли юні плавці та легкоатлети (по 2 золоті медалі), гімнасти та стрільці. Д. Зевіна виграла повний комплект медалей золото, срібло та бронзу у плаванні різними стилями. Успішно виступили веслярі О. Мельник (завоювавши 2 медалі) та М. Ковальова (срібло). А. Спас у сучасному п'ятиборстві виграла золото та бронзу.

Другі літні Олімпійські ігри серед спортсменів-юніорів віком від 14 до 18 років відбулися у 2014 році в Нанкіні (Китай). За 11 днів було розіграно 222 комплекти нагород. У змаганнях з 28 видів спорту взяли участь 3600 спортсменів із 201 країни. Серед них – 58 спортсменів із 20 регіонів України, які боролися у 22 видах спорту [2].

Медальний залік на I-III літніх ЮОІ

Зайняте місце	I ЮОІ (золото, срібло, бронза)	II ЮОІ (золото, срібло, бронза)	III ЮОІ (золото, срібло, бронза)
1	Китай – 51 (30-16-5)	Китай – 65 (38-13-14)	Росія – 59 (29-18-12)
2	Росія – 43 (18-14-11)	Росія – 57 (27-19-11)	Китай – 36 (18-9-9)
3	Південна Корея – 19 (11-4-4)	США – 22 (10-5-7)	Японія – 39 (15-12-12)
4	Україна – 33 (9-9-15)	Франція – 20 (8-3-9)	Угорщина – 24 (12-7-5)
5	Куба – 14 (9-3-2)	Японія – 21 (7-9-5)	Італія – 33 (11-10-12)
6	Австралія – 29 (8-13-8)	Україна – 23 (7-8-8)	Аргентина – 26 (11-6-9)
10			Україна – 18 (5-7-6)

У неофіційному медальному заліку (де не враховуються медалі спортсменів, здобутих у змішаних командах) в активі України виявилось 23 медалі – 7 золотих, 7 срібних та 8 бронзових, що дозволило нашій країні посісти шосте місце (табл. 1). Успішно виступили українські плавці М. Романчук та О. Малявіна (по 2 медалі), гімнаст В. Грико (2 медалі), легкоатлети Є. Бабій, Ю. Левченко, Г. Піскунов (золото), а також стрільки, тхеквондисти та борці. Павло Коростильов у кульовій стрільбі набрав суму 203,4 бала, що на 0,6 очка більше за світовий рекорд, який він сам цього року і встановив [6].

На цих змаганнях такі потужні у спортивному плані країни, як США, Канада, Німеччина, Франція, Великобританія, що віднеслися до перших Ігор у Сінгапурі як експерименту, на II ЮОІ набагато серйозніше підійшли до комплектування своїх команд. Проте найчисленнішою була китайська збірна команда, яка складалася із 124 спортсменів, що виступали в усіх видах змагань, що дозволило їм взяти пальму першості. Хочеться звернути увагу на такі країни як Туреччина та Нідерланди, які невеликим складом своєї команди вибороли по 10 медалей різного гатунку. Але особливо вражає виступ спортсменів Великобританії, де лише 33 юні спортсмени склали гідну конкуренцію найсильнішим суперникам та здобули 20 медалей, з яких 5 золотих.

Треті літні юнацькі Олімпійські ігри проходили з 6 по 18 жовтня 2018 року у Буенос-Айресі (Аргентина), які були обрані у липні 2013 року. У змаганнях взяли участь 3997 спортсменів, які представляли 206 країн (НОК). Вперше в історії Олімпійських ігор кількість учасників чоловічої та жіночої статі була однаковою. Спортсмени Косова та Південного Судану вперше взяли участь у юнацьких Олімпійських іграх. Найчисленнішими делегаціями стали збірні Аргентини, Франції, Росії, Мексики та Японії. Порівняно з II літніми юнацькими Олімпійськими іграми 2014 року в Нанкіні в програму III літніх юнацьких Олімпійських ігор включено п'ять нових видів спорту: брейк-данс, карате, скелелазіння, ролер-спорт та акробатика.

Крім того, до програми змагань увійшли пляжний гандбол, баскетбол 3х3, футзал та міні-хокей на траві. Ще два види спорту – сквош та поло – були представлені як демонстраційні. За 11 днів змагань було розіграно 241 комплект медалей у 32 видах спорту [7]. Українська команда була представлена 55 спортсменами, які виступали у 22 видах спорту. Україна здобула 23 нагороди: 7 золотих та по 8 срібних та бронзових, проте цей результат був гіршим ніж у Сінгапурі (2010) та Нанкіні (2014).

Шпажистка Катерина Чорна стала першою українкою у фехтуванні, хто за 12 років проведення Юнацьких Олімпійських ігор двічі піднявся на п'єдестал пошани. Причому вибороли три нагороди вищого ґатунку і всі у легкій атлетиці: Валерія Іваненко та Михайло Кохан у метанні молота та Ярослава Магучих – у стрибках на висоту. Мельник молоту Олександр Крикун, бронзовий призер Олімпіади в Атланті, також отримав нагороду високу нагороду. Перше «золото» в одиничному академічному веслуванні отримав Черкаський спортсмен з Черкащини Іван Тищенко.

Назар Чепурний став срібним призером в опорному стрибку та здобув «золото» у складі «Команди Сімони Байлз», у яку разом із ним увійшли спортсмени з Угорщини, ПАР, Сінгапуру, В'єтнаму, Іспанії, Болгарії, Італії, Росії, Азербайджану, Австралії та Китаю.

Срібні нагороди отримали Д. Кесіль (плавання, 200 м). А. Прозорова (бадмінтон, серед змішаних команд), Х. Погранична (художня гімнастика).

Д. Плохотнюк та О. Мадей завоювали «бронзу» у спортивній акробатиці. У Буенос-Айресі Україна не змогла виконати свій максимум за кількістю нагород, проте вперше «синьо-жовті» здобули медалі в тих видах, де не були кращими десятки років.

За підсумками трьох літніх юнацьких Олімпійських Ігор найбільшу кількість нагород здобули збірні команди Росії та КНР. Україна займає четверту сходинку із загальною кількістю у 74 нагороди (рис.1).

Рішенням МОК було вирішено перенести IV юнацькі Олімпійські ігри у Дакарі (Сенегал) з 2022 р. на 2026 р. що дає змогу МОК, НОК та міжнародним федераціям краще спланувати свою діяльність, на яку значно вплинуло перенесення Олімпійських ігор у Токіо-2020, інших великих міжнародних спортивних заходів, а також фінансові наслідки глобальної кризи у галузі охорони здоров'я. Україна на фінансування фізичної та спортивної підготовки учнівської та студентської молоді у 2021 році витратила 145,3 млн грн, а у поточному році з держбюджету виділено 239,3 млн грн (+ 64,7%). Проте, без змін залишилося фінансування реалізації спортивних інфраструктурних проєктів, де два роки поспіль виділяється по 10,8 млн грн.

Висновки. Аналітичні дослідження показали, що лідерами літніх ЮОІ за кількістю завойованих медалей стали збірні команди Росії та Китаю, а українська юнацька команда також входить до групи лідерів. Проте найповнішим складом виступають команди Китаю, Австралії, Росії, П. Кореї, Японії та Франції. Аналіз виступів та підготовки українських атлетів показую,

що необхідно продовжувати приділяти належну увагу якості підготовки юних спортсменів, фінансуванню та матеріально-технічному забезпеченню їхньої підготовки у літніх видах спорту (як олімпійських так і неолімпійських).

Список використаної літератури

1. Singapore-2010 Official website of the Olympic Movement. URL: <http://www.olympic.org/singapore-2010-youth-olympics>.
2. The 2nd Summer Youth Olympic Games. URL: <http://www.nanjing2014.org/en/>
3. Калуський З. Ставлення молоді до здорового способу життя. URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Npd_2013_4_38.pdf.
4. Козак Є. П., Федірко А. О. Теоретичне дослідження проблеми ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізичної культури за даними психолого-педагогічної літератури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного ун-ту ім. І. Огієнка*. Кам'янець-Подільськ, 2010. Вип. 3. С.133-139.
5. Мозговий О. І., Донченко І. С. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ. URL: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/FViS-2012-2/092-97.pdf>.
6. Олексієнко Я. І., Ведмедюк А. Д., Меньших О. Е. Олімпійські ігри. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх: перемоги та поразки: навч.-метод. посіб. Черкаси: Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького. 2016. 80 с.
7. Олімпійська арена. URL: www.olimparena.org.

Шиян О. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
Придніпровська державна академія будівництва
та архітектури (м. Дніпро)*

Шиян В. М.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,
Придніпровська державна академія будівництва
та архітектури (м. Дніпро)*

Марусич О. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
Придніпровська державна академія будівництва
та архітектури(м. Дніпро)*

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Shyyan O. V., Shyyan V. M., Marusych O. G. The influence of sectional powerlifting classes on the physical preparedness of students of higher education institutions

Keywords: Physical education, students, powerlifting, section work

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. В останні роки перед фахівцями з фізичного виховання постають нові завдання, які обумовлені інтенсифікацією навчального процесу, погіршенням стану здоров'я населення й, зокрема, студентської молоді, пошуком нових видів рухової активності, котрі доступні та привабливі у дозвілльєвій діяльності студентів. Дослідники вважають, що підвищення у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами можливе за рахунок впровадження в освітній процес нових видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у секційній формі занять [5].

Пауерліфтинг – є одним із молодих видів фізичних вправ, який набирає популярність у студентському середовищі. Результати досліджень таких вчених як, Ю. Гордієнко [1], В. Жамардій [2], І. Мичка [3], А. Стеценко [4], І. Хіміч [6] та інші науковці доводять, що використання засобів пауерліфтингу сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, працездатності та здоров'я, формують позитивну мотивацію до систематичних занять фізичними вправами. Отже, питання виховання самостійності студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу є досить актуальним, але потрібно зазначити, що в силу різноманітних причин ця проблема вивчена недостатньо.

Мета дослідження – дослідити вплив занять пауерліфтингом на фізичну підготовленість студентів 17-18 років у системі секційних занять.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися на базі ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» (ПДАБА). У дослідженнях взяли участь студенти 17-18 років.

Педагогічне тестування здійснювалося з використанням таких тестів: підтягування (кількість разів), стрибок у довжину з місця (см), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), піднімання в сід за 30 с (кількість разів), кистьова динамометрія (кг), станова динамометрія (кг).

У ході дослідження було встановлено, що показники прояву силових здібностей у студентів експериментальної та контрольної груп вірогідно не відрізнялися ($p > 0,05$). Отримані нами дані констатують низький рівень середньогрупових показників сили, що підтверджується дослідженнями, які були проведені нами раніше [7].

Планування навантаження у секційних заняттях здійснювалося з урахуванням таких показників: вид і характер силових вправ, обсяг та інтенсивність занять, кількість повторень і величина обтяження, частота тренувальних занять і тривалість силової роботи, інтервали відпочинку, кількість та почерговість виконання силових вправ.

Кількості підходів для однієї вправи визначалася з урахуванням стажу занять силовими вправами. Для студентів початкового рівня (до 2 років) вона становила 1-3 підходів. Кількість підходів на одну м'язову групу – до 6-8.

При трьох разовому тренуванні на тиждень вправи розподілялися таким чином: понеділок –присідання, жим; середа – жим, тяга; п'ятниця – присідання, жим. Два рази на тиждень виконували присідання, щоб була можливість на початку тижня виконувати присідання зі штангою інтенсивні з 2-х-3-х разовими повтореннями, а в кінці тижня об'ємні з повтореннями від 4 до 6 разів, або навпаки. Так як м'язи верхнього плечового поясу та рук встигають відновитися, тому жим лежачи виконували на кожному тренуванні.

Наприкінці педагогічного експерименту встановлено підвищення рівня розвитку силових якостей юнаків 17-18 років експериментальної групи. Більш значущі зміни спостерігалися у тестах: станова сила (на 9,8 %), підтягування (на 27,3 %), згинання, розгинання рук в упорі лежачи (на 20,7 %). Вище зазначені дані свідчать про наявність позитивного ефекту від занять пауерліфтингом, що, на нашу думку, обумовлено участю у роботі великої кількості м'язових груп.

Висновки. У ході дослідження нами було запропоновано засоби та методи розвитку силових здібностей з використанням вправ пауерліфтинга. Доведено оздоровчий ефект використання методики розвитку силових здібностей студентів закладів вищої освіти у процесі секційних занять пауерліфтингом.

Список використаних джерел

1. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпро, 2016. 21с.
2. Жамардій В. О. Формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2014. 20с.
3. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.02. теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Нац. педаг. ун-ет ім. М. П. Драгоманова, Київ, 2019. 219 с.
4. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид-во ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
5. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
6. Хіміч І. Ю. Пауерліфтинг: перспективи розвитку як популярного секційного виду занять у вищих навчальних закладах. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*: зб. наук. праць за матеріалами XXXII Міжнар. науч. конф. (26-27 грудня 2017 р.). Переяслав-Хмельницький, 2017. Вип. 12 (32), ч. 5. С. 66-70.
7. Шиян В. М. Розвиток силових здібностей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конференції*. Дніпро, 2017. С.198-205.

Чепурний В. А.
*науковий співробітник науково-дослідного відділу
розвитку фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
науково-дослідного центру проблем фізичного виховання,
Навчально-науковий інститут фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій,
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського (м. Київ)*

ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПРИЙОМІВ РУКОПАШНОГО БОЮ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

*Chepurnyi V. A. The Improvement of Teaching Methods of Hand-to-hand
Combat Elements in Military Academies of the Armed Forces of Ukraine*

*Keywords: hand-to-hand combat, military academy, serviceman, the Armed
Forces of Ukraine*

Рукопашний бій є одним із видів єдиноборств, який активно і з успіхом використовується в програмі дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка». У ході навчання даний вид єдиноборства допомагає не тільки придбати вміння і навички ведення рукопашного бою з супротивником, а також удосконалювати фізичні та морально-вольові якості, технічну, тактичну і психологічну стійкість до впливів несприятливих чинників [2, 3]. Основу рукопашного бою складають прийоми, запозичені з багатьох єдиноборств: самбо, дзюдо, бокс, кікбоксинг, фехтування, ММА тощо. Тому, рукопашний бій має у своєму розпорядженні великий арсенал різноманітних прийомів, рухових дій, технік і тактик їх застосування [3]. Цей спектр використання прийомів і дій дає можливість в процесі проведення занять з військовослужбовцями формувати й удосконалювати всі основні системи і функції організму, які допомагають успішно виконувати бойові завдання в процесі професійної діяльності [1].

Рукопашний бій є одним із розділів фізичної підготовки. Заняття з рукопашного бою спрямованні на набуття військовослужбовцями навичок із застосуванням прийомів і дій, що формують впевненість у військовослужбовців під час проведення рукопашних сутичок з противником, а також розвиток швидкості в діях, виховання вмілості та рішучості, впевненості у своїх силах та ініціативи [2, 3].

У вищих військових навчальних закладах (далі – ВВНЗ) підготовка військовослужбовців з рукопашного бою відбувається з урахуванням їх військово-професійної діяльності та ймовірності зіткнення з противником під час виконання службових обов'язків [1]. Аналіз особливостей бойової діяльності дає підстави визначити мету, завдання і зміст навчання рукопашному

бою для військовослужбовців різних родів військ. Головне завдання полягає в тому, щоб навчити військовослужбовців застосовувати прийоми рукопашного бою в різних нестандартних ситуаціях. Щоб вирішити це завдання необхідно навчити особовий склад прийомам та діям рукопашного бою [2].

У зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України Указом Президента України було введено воєнний стан. Вимоги керівних документів щодо підготовки військовослужбовців ВВНЗ в умовах функціонування в особливий період передбачає їх навчання за скороченою програмою. Особлива увага приділяється спеціальній фізичній підготовці курсантів, що спрямована на набуття військово-прикладних навичок. Серед найкращих засобів формування спеціальних фізичних якостей є удосконалення прийомів і дій з рукопашного бою. Планування навчальних занять проводиться за визначеною тематикою навчальної дисципліни, що може бути гнучкою і змінюватися залежно від перебігу бойових дій.

При веденні бойових дій у населених пунктах значна увага приділяється виявленню та знешкодженню диверсійно-розвідувальних груп. Для цього вживаються наступні заходи: залучення спецслужб, встановлення блокпостів, здійснення патрулювання на закріплених секторах тощо. До патрулювання (чергування на блокпостах) залучається різні категорії військовослужбовців та підрозділи місцевої самооборони. У ході проведеного опитування вказаних категорій військовослужбовців визначено низка проблем: агресивна та неадекватна поведінка людей, не виконання вказівок та вимог на блокпостах пішоходами та водіями автомобілів, невеликі скупчення підозрілих осіб тощо.

З метою перевірки документів, що посвідчують особу для підтвердження громадянства України розроблено алгоритм дій.

1. Патрулювання (чергування на блокпостах) здійснюється групою не менше з трьох осіб.
2. Перед початком патрулювання (чергування) старший групи розподіляє обов'язки (дії) щодо процедури перевірки документів.
3. Старшому патруля (зміни) необхідно зупиняти особу (групу осіб) для перевірки документів за 3-4 кроки від себе.
4. Один помічник спостерігає за обстановкою навколо, а другий – за діями особи (групою осіб), при цьому особливу увагу звертає на їх поведінку.
5. Перевіряємо документи, що посвідчують особу.

Під час передачі та перевірки документів виникає загроза щодо застосування особою (групою осіб) різних видів зброї або спецзасобів, а також заволодіння зброєю патруля (зміни). Це стало причиною моделювання випадків нападу на патруль (зміну). Таким чином на навчальних заняттях з рукопашного бою з курсантами навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій було відпрацьовано алгоритм дій під час перевірки документів, що посвідчують особу та прийоми захисту і нападу зі зброєю. У ході заняття курсанти в парах відпрацьовували колючі та ріжучі удари ножом, удари магазином і тичком ствола автомату.

Висновки:

1. Проведене опитування та аналіз сучасних вимог до готовності військовослужбовців до ведення бойових дій дозволив внести відповідні зміни до програми рукопашного бою, а саме алгоритм дій під час перевірки документів, що посвідчують особу та прийоми захисту і нападу зі зброєю.

2. Відпрацювання різних ударів зі зброєю сприяло отриманню курсантами нових знань та вмінь та дало змогу впевненіше діяти у нестандартних ситуаціях під час патрулювання (чергування).

Список використаних джерел

1. Костів С. Ф., Муштатов Ю. В. Рукопашний бій та методика його викладання: навч. метод. посібник. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 168 с.
2. Наказ Міністерства оборони України від 5 серпня 2021 року № 225 «Про затвердження інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».
3. U.S. Army Combatives Hand-to-Hand Manual (September 7, 2019). 260 p.

Білошицький В. В.

*начальник науково-дослідної лабораторії
наукового супроводження розроблення нормативів і
стандартів фізичної підготовки і спорту,
Науково-дослідного центру проблем фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Навчально-наукового інституту фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій,
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського (м. Київ)*

Ярмак О. М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри здоров'я та фізичної рекреації,
Білоцерківський національний аграрний
університет (м. Біла Церква)*

АНАЛІЗ КОМПОЗИЦІЙНОГО СКЛАДУ ТІЛА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Biloshytskyi V. V., Yarmak O. M. Analysis of the compositional composition of the body of future specialists in physical culture and sport of the Armed Forces of Ukraine

Keywords: bioimpedance analysis of the body, cadets, muscle component, fat component

Для поглибленого вивчення фізичного розвитку курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського був проведений

біоімпедансний аналіз, який заснований на наявності об'єктивних і стійких закономірностей, що зв'язують виміряні значення імпедансу з параметрами складу тіла. Композиційний склад тіла відображає стан обмінних процесів в організмі, так як являється одним із аспектів морфологічної конституції і може служити індикатором різних патологічних відхилень. Фракціонування маси тіла курсантів дозволило визначити основні тканинні компоненти: жировий, м'язовий і кістковий, а також отримати достовірну оцінку ліпідного, білкового та водного обміну, та ряд метаболічних корелятивів. Отримані параметри композиційного складу тіла курсантів впливають як з фізичних моделей тіла і його сегментів, так і з статистичних залежностей між антропометричними, фізичними та іншими змінними, що характеризують людський організм.

В педагогічному експерименті взяли участь 38 курсантів чоловічої статі 1-4 курсів Національного університету оборони України ім. І. Черняховського.

Таблиця 1

Середньо групові результати композиційного складу тіла майбутніх фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України, (n=38)

Досліджувані показники	Статистичні характеристики					
	\bar{x}	Me	25 %	75 %	S	V, %
МТ, кг	76,5	76,5	69,6	84,7	9,51	12,4
ІМТ кг·м ⁻²	24,0	23,4	22,4	25,5	2,81	11,7
Загальний вміст жиру, %	13,0	12,6	9,5	16,6	4,41	34,0
Вміст жиру правої руки, %	13,5	13,3	11,4	15,2	2,83	21,0
Вміст жиру лівої руки, %	14,3	14,0	11,5	16,8	3,27	22,9
Вміст жиру тулуба, %	12,4	11,9	8,9	17,6	5,56	44,8
Вміст жиру правої ноги, %	13,2	13,4	10,6	15,2	3,87	29,3
Вміст жиру лівої ноги, %	13,8	13,9	11,7	15,9	3,83	27,7
Загальний вміст води, %	62,9	63,0	59,6	65,8	4,07	6,5
Загальна м'язова маса, кг	63,1	62,8	58,2	69,2	6,89	10,9
М'язова маса правої руки, кг	3,7	3,7	3,4	4,2	0,50	13,4
М'язова маса лівої руки, кг	3,7	3,7	3,4	4,1	0,54	14,5
М'язова маса тулуба, кг	34,2	33,9	31,4	37,3	3,84	11,2
М'язова маса правої ноги, кг	10,9	10,8	10,2	11,8	1,11	10,2
М'язова маса лівої ноги, кг	10,5	10,3	9,9	11,4	1,07	10,2
Оцінка тілобудови, бал	5,4	5,0	5,0	6,0	1,72	31,9
Вміст кісткової маси, кг	3,3	3,3	3,1	3,6	0,34	10,2
Основний обмін, ккал	1974,0	1966,5	1803,0	2175,0	216,43	11,0
Основний обмін, кДж	8253,7	8228,0	7544,0	9033,0	900,75	10,9
Метаболічний вік, роки	15,5	12,0	12,0	18,0	6,24	40,2
Вміст вісцерального жиру, %	2,2	1,0	1,0	3,0	2,02	93,8

Композиційний склад тіла досліджували за допомогою полісигментного аналізатора японської фірми Tanita BC-545 N. Склад тіла фракціонувався на жировий, м'язовий і кістковий компоненти. Протокол аналізу композиційного складу тіла за допомогою полісигментного аналізатора Tanita BC-545 N дав змогу нам проаналізувати 21 показник. Отримані результати дослідження майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ЗСУ представлені в таблиці 1.

Аналіз індивідуальних результатів показників маси тіла (МТ) та індексу маси тіла (ІМТ) у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ЗСУ вказує на відсутність осіб з порушеннями даних величин. За шкалою градацій середньо груповий результат ІМТ у досліджуваного контингенту перебуває в діапазоні норми, аналіз результатів за перцентилем 25 % відповідає також нормі, а за перцентилем 75 % вказує на наявність осіб з надлишковою масою тіла, які потрапляють згідно шкали градації в діапазон «повний». З літературних джерел відомо, що у осіб, які займаються спортом показник ІМТ може перебувати в діапазонах, які перевищують норму за рахунок м'язової маси, а не жирової маси [1-3].

В ході нашого дослідження ми з'ясували, що середньо груповий результат показнику загального вмісту жиру відповідає фізіологічній нормі. Жирова маса являється найбільш мінливим компонентом тіла людини, і залежить від багатьох факторів. Аналіз індивідуальних результатів у курсантів дав змогу визначити діапазон мінімальних і максимальних результатів, які знаходились в межах від 5,0 % до 21,4 %. Тобто серед досліджуваних курсантів спостерігався дефіцит жирової маси у 21,1 % (n=8) осіб. Показники вісцерального жиру для досліджуваного контингенту в нормі становить 1-4 %, отриманий середньо груповий результат курсантів знаходяться в межах вікової норми.

Найбільшим по масі композиційного складу тіла молекулярного рівня є загальний вміст води. У нормі даний показник перебуває в межах 60 % від загальної маси тіла чоловічої статі. Як видно в таблиці 1, середньо груповий результат показнику вмісту води у курсантів відповідає фізіологічній нормі.

Індивідуальні вікові зміни без жирової маси (кістковий та м'язовий компонент) у порівнянні із жировим компонентом тіла, носять більш стійкий характер і знаходяться у прямій залежності від генетичних факторів [4]. В нормі м'язовий компонент для чоловічої статі від 16-39 років складає більше 70,0 %, а при вищих індивідуальних параметрах у 80,0 %, може свідчити про систематичні фізичні тренування силового характеру.

Середньо груповий результат оцінки тілобудови у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ЗСУ знаходиться згідно шкали градації в нормі, відсутні і будь-які відхилення.

Отже, отримані результати композиційного складу тіла майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ЗСУ вказують на гармонійний фізичний розвиток досліджуваного контингенту, та незначну симетрію розподілу жирової та м'язової маси на руках і ногах.

Список використаних джерел

1. Шкляр А. С. Жирова компонента маси тіла людини: антропометрична оцінка на етапах постнатального онтогенезу. *Проблеми екологічної та медичної генетики і клінічної імунології*: збірник наукових праць. 2014. Вип. 1 (121). С. 34-44.
2. Yarmak O., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y., & Galan Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. Pp. 276–281.
3. Petrachkov O., Yarmak O. Morphofunctional screening of 17-19 years old young men in the process of physical education: collective monograph. Publishing House «Baltija Publishing», 2021. Pp. 177-197.
4. Yarmak O., Buhaienko T., Zhukov O., Cherniakova Zh., Vorona V., Bilenkova L., Blagii O. Specificity of the relationship between the volume of physical activity and the physical condition of 18-19-year-old girls. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019. Vol. 19 (3), pp. 1550-1555.

Нестеренко Н. А.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

КІБЕРСПОРТ ЯК ВИД СПОРТУ: ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК В УКРАЇНІ ТА СВІТІ

*Nesterenko NA Cybersport as a Sport: History and Development in Ukraine
and the World*

Keywords: Cybersport, History, Ukraine

Упродовж останніх десятиліть таке явище як комп'ютерні ігри перестало бути просто засобом для розваг, а перетворилось на постійно зростаючу індустрію, яка є більш відомою під назвою «кіберспорт».

Кіберспорт (E-Sports) – змагання з відеоігор – це вид спорту, в якому гравці розвивають і тренують розумові та фізичні навички. Змагатися можна як індивідуально, так і командою. Кіберспортивні дисципліни поділяються на кілька класів, які відрізняються за характеристиками просторів, моделями, ігровими завданнями та навичками, необхідними кіберспортсменам: стратегії в реальному часі, спортивні симулятори, автосимулятори, шутери від першої особи, файтинги тощо [1, 3].

Найпопулярніші з них: Counter-Strike, DotA, FIFA, Halo 2, Heroes of Newerth, League of Legends, Quake, StarCraft, Warcraft, World of Tanks.

Кіберспорт вимагає відмінної координації рук і очей, залучаючи різні частини мозку.

Кіберспорт швидко розвивається в усьому світі і зараз становить серйозну конкуренцію традиційним видам спорту. Неофіційні змагання з кіберспорту розпочалися понад 20 років тому, коли з'явилася перша мережева «стрілялка» – «Doom 2», в яку одночасно можна було грати одразу багатьом геймерам. Перша ліга електронного спорту з'явилася у США в 1997 році.

У 1997 році було створено Cyberathlete Professional League (CPL) – професійну лігу кіберспорту. Штаб-квартира CPL знаходиться в США. Мета цієї ліги полягала в тому, щоб зробити змагання з кіберспорту захоплюючим видовищем і залучити якомога більше глядачів. Спочатку основою дисципліною були ігри серії Quake.

З 2001 року почали проводитися турніри з Counter-Strike. Змагання проводили в різних штатах Америки, а також в країнах Європи і Азії. Сьогодні одним з наймасштабніших світових турнірів є «The Internationals», в якому грають у «Dota 2». У 2017 р. призовий фонд цих змагань, який приймав американський Сіетл, досяг 20 млн доларів. Переможці з китайської команди «Wings Gaming» отримали 9,1 млн доларів.

Сьогодні кіберспорт офіційно визнаний видом спорту в багатьох країнах світу. Мільйони шанувальників спостерігають за кіберспортивними змаганнями у Північній Америці, Азії (особливо у Південній Кореї та Китаї), Європейському Союзі (зокрема, в Німеччині та Великобританії).

У 2018 році Міжнародний олімпійський комітет визнав кіберспорт офіційним видом спорту. Кіберспорт додали в офіційну програму спортивних Літніх азійських ігор 2022 року, що проходили в Ханджоу в Китаї. З 2024 року кіберспорт буде включено до програми Олімпійських ігор.

В нашій країні кіберспорт також поступово розвивається. В Україні кіберспорт став розвиватися на початку 2000-х, коли молода країна більш-менш стала на ноги, а деякі ентузіасти почали створювати перші кіберспортивні організації. У Києві функціонує один з найкращих комп'ютерних центрів у Європі. Він має назву «Київ Кіберспорт Арена». Тут постійно проводяться кіберспортивні змагання різної складності та значущості. В Україні також є своя кіберспортивна ліга «Star Ladder» з «Dota 2» і «C-S: GO» [2].

Pro100 – українська кіберспортивна організація. Перша українська команда, що перемогла в міжнародному турнірі з комп'ютерних ігор. Їх серйозним досягненням за межами України стала бронза на чемпіонаті ASUS Autumn Cup 2004. Наступна перемога – золота медаль на ASUS Winter Cup 2005, де вони обіграли навіть Virtus.pro. Наприкінці лютого 2005 року пройшов 8-й турнір серії у якому брала участь Pro100! XADO. У підсумку харківська команда змогла дійти до фіналу з Counter-Strike і здобула перемогу над російською командою Virtus.pro. Ця подія стала дійсно несподіванкою турніру і дозволила хлопцям представляти Україну на міжнародній арені. Протягом 2 років свого існування команда Pro100! XADO була найстабільнішою командою не тільки в Україні [6, 7].

У 2009 році була створена компанія Natus Vincere («Народжені перемагати») і команда NA`VI. Українська мультиігрова кіберспортивна

організація вперше в історії кіберспорту 2010 року перемогла у трьох головних турнірах за один рік – World Cyber Games, Intel Extreme Masters, Electronic Sports World Cup. 21 серпня 2011 року команда Natus Vincere виграла головну кіберспортивну подію того року – The International, турнір з Dota 2 з рекордним призовим фондом \$1 000 000. Команда NAVI у 2021 році по CS:GO стала володарем призу в третьому сезоні Intel Grand Slam, вигравши в ESL Pro League Season 14, виграла ще один турнір у CS:GO та отримала \$ 225 000, здобули перемогу на мейджор-турнір з CS:GO та заробили рекордні 1 млн доларів призових. Зараз NAVI є однією з найуспішніших і найбільш популярних команд у світі. У 2014 році була створена ще одна організація – HellRaisers, а вже у 2018 у Дніпрі була побудована друга кіберспортивна арена [5].

У 2018 році було засновано Федерацію кіберспорту України (ФКСУ, UESF). За підтримки ФКСУ проводяться регіональні турніри, в яких беруть участь гравці з усієї України. З 2018 року в Україні з'являється ще одна федерація (Esports Ukraine), яка також починає активно діяти на території України. За час свого існування Федерацією було проведено понад 250 турнірів, як національних, так і міжнародних, в яких брали участь понад 35 000 гравців, а також реалізовано низку соціальних та освітніх проєктів.

Протягом 2019 року було проведено чемпіонат України з кіберспорту з призовим фондом в 1 мільйон гривень. 7 вересня 2020-го року кіберспорт було визнано офіційним видом спорту в Україні.

Варто зазначити, що кіберспорт у нашій країні розвивається з шаленою швидкістю. Головне, що це відбувається на всіх рівнях: і на рівні держави, і на бізнес-рівні, і в суспільстві в цілому. Вищі навчальні заклади відкривають спеціалізовані курси з кіберспорту і суміжних дисциплін. Тобто кіберспорт – це не лише гравці, ця сфера має і вимагає багато суміжних професій. Тут і організатори, режисери, художники, журналісти, коментатори, агенти, економісти та статисти, розробники, менеджери з продажу та власне самі гравці [4, 8].

Висновки. Кіберспорт швидко розвивається, залучаючи все більше і більше людей та інвестицій завдяки своїй розвазі та доступності. Всього за кілька років він перетворився з хобі невеликої кількості гравців до професійного спорту, офіційно визнаного багатьма країнами світу, де гравці вже не просто гравці, а все частіше називають дуже популярними електронними видами спорту. Кіберспорт приносить значні інвестиції від спонсорів і рекламодавців.

Список літературних джерел

1. Денисова Л., Бишевец Н., Шинкарук О. Основні поняття кіберспорту та тенденції його розвитку. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: матеріали II Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 18 квітня 2019 р.). Київ: НУФВСУ, 2019. С. 275.
2. Імас Є., Петровська Т., Ганага О. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Вип. 1, 2021. С. 75-81.
3. Імас Є. В. Кіберспорт як соціально-спортивне явище в умовах сучасного розвитку інформаційного суспільства. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 4., 2020. С. 13-17.

4. Імас Є. В. Кіберспорт як соціально спортивне явище та декілька причин його ретельно вивчати. URL: <https://delo.ua/opinions/kibersport-jaksocialno-sportivne-javische-ta-de-377984/>.
5. Онопко В. О. Інноваційні практики спорту (на прикладі кіберспорту). Львівський державний університет фізичної культури. 2015. 89 с.
6. Пятисоцька С., Ошека О. Ефективні методи тренування стрільби і наведення на ціль у кіберспортивній дисципліні counter strike: global offensive. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. 7 (138), 2021. С. 100-104.
7. MC TODAY. Що таке кіберспорт. IT. Україна – 2017. URL: <https://mc.today/uk/kibersport-tse-novij-majdanchik-dlya-vashoyireklami-turniri-divlyatsya-po-200-mln-glyadachiv/>
8. Tsyhanovska N., Honchar V., Danilyan V. & Piatysotska S. Cybersports education in Ukraine: current state and development prospects. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. Vol. 26 (1), 2022. Pp. 9-13.

Мороз Ю. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Мороз В. М.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Навчально-спортивний комплекс,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка (м. Київ)*

СТАНОВЛЕННЯ РЕКРЕАЦІЇ ЯК САМОСТІЙНОЇ НАУКОВОЇ ГАЛУЗІ

Moroz Yu. M., Moroz V. M. Formation of recreation as an independent scientific field

Keywords: recreation, physical recreation, rehabilitation, recreational sphere, leisure, health improvement, health

До недавнього часу поняття «рекреація» було малопоширеним, таким, що використовувався лише у вузьких колах фахівця з медичного оздоровлення людини. Це поняття пов'язувалось переважно з релаксацією і регенерацією життєво-фізіологічних сил людини.

Під рекреацією розуміють біологічну активність людини, спрямування фізичного потенціалу на оздоровлення душевних і духовних сил, які ослаблюються в процесі роботи, хвороби. Тому нині рекреація практикується як цілісне фізичне і соціально-культурне оздоровлення [4]. В поняття рекреація включають:

- розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил та етикету способом очищення, відновлення та будування природнього середовища (річки, парку, лісу, ландшафтного феномену, заповідника);
- розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил та етикету способом збереження місцевостей з культурно важливим значенням (пам'ятки архітектури, археологічної ділянки);
- будь-яка гра, розвага, яка використовується для відновлення фізичних та розумових сил;
- найбільший сегмент індустрії дозвілля, що швидко розвивається, зв'язаний з участю населення в активному відпочинку на відкритому повітрі, проводиться переважно на вік-енд (у вихідні та святкові дні);
- перебудова організму і людських популяцій, що забезпечують можливість активної діяльності за різних умов характеру і змін навколишнього середовища;
- цивілізований відпочинок, що забезпечується різними видами профілактики захворювань в стаціонарних умовах екскурсійно-туристичними заходами, в процесі занять фізичними вправами [2].

До рекреаційних потреб людини слід віднести:

- 1) потреба у відновленні сил, що поглинаються сферою праці та іншими непорушними заняттями, яка задовольняється за допомогою харчування, сну, руху (враховуючи потреби молодіжного контингенту, слід передбачити наявність можливостей недорогого, але смачного харчування, напоїв, якщо перед нами літні люди, то слід забезпечити умови спокійного сну, гігієни;
- 2) потреба в лікуванні та профілактиці хвороб, яка задовольняється через різноманітні види санаторно-курортного лікування, грязелікування;
- 3) потреби в оздоровленні, які задовольняються за допомогою спілкування, прогулянок, купання, сонячних і повітряних ванн, ігор, пасивного відпочинку;
- 4) потреби у фізичному розвитку та самоствердженні (різноманітні види спорту – спортивні ігри, вітрильний і моторний водний спорт, лижний спорт, тривалі піші переходи, сходження на гірські вершини та ін.). Ці потреби також можна використовувати для посилення мотивації здійснити подорож з альтернативних видів туризму та маршрутами, що містить в собі труднощі, перешкоди і навіть ризик, наприклад, сплави по річках, туризм на виживання, спелеологія, гірський туризм;
- 5) потреби в пізнанні й духовному розвитку, які задовольняються за допомогою відвідування музеїв і театрів, пам'ятників природи та культури, паломництво по святих місцях тощо. Ці потреби можуть бути також використані в розробці таких видів рекреації в регіоні, які забезпечать можливість відпочинку в групах по аматорським і професійним інтересам та ін. [1].

Вивчення історії виникнення знань про фізичну рекреацію має велике значення для більш поглибленої та чіткої уяви про сутність цього феномену, його предмета й основної досліджуваної проблематики. Аналіз спеціальних наукових методичних матеріалів з проблемою дослідження свідчить про те,

що в літературі історичним передумовам формування знань про фізичну рекреацію приділяється недостатньо уваги. Наприклад, велика кількість сучасних занять дозвіллям бере коріння з міфологічної свідомості, магічної практики, шаманських технологій та обрядів, а також – з ігрових дій та святкових заходів далекого минулого.

У сучасній літературі дослідження історичних передумов виникнення фізичної рекреації практично відсутні, хоча спроби дослідження використання фізичних справ з метою покращення здоров'я та для розваг здійснювалися ще за дві тисячі років до нашої ери. Витоки цих знань мають глибоке історичне коріння. В працях з філософії, історії, релігії, етнографії, висловлюваннях прогресивних мислителів минулого вже зустрічаються окремі відомості про позитивний вплив найпростіших доступних форм рухової активності на розвиток організму людини, її адаптації до умов природного існування. Необхідність виділення проблеми фізичної рекреації у самостійну галузь наукових досліджень обумовлена трьома основними причинами. Перша з них пов'язана з підвищеним запитом практики у здорової людини, підвищенням його соціальної активності, освітнього та культурного рівнів. Друга – з виділенням проблематики фізичної рекреації не тільки посеред ситсем фізичної культури та загальної рекреації, але й за межами цих систем, виділенням її специфічних родових ознак, що дозволяє чітко визначити її предметні напрями, тематику проведення конкретних наукових досліджень. Третя причина обумовлена намаганням відійти від описового та пояснювального пізнання фізичної рекреації до виділення нових, ще не вивчених фактів, науково осмислити такі теоретичні та практичні проблеми, які не можуть бути представленими та вирішеними для позначення раніше відомих явищ [3].

У сучасному світі можна виділити декілька сформованих наукових шкіл з питань рекреації – французьку, американську, німецьку. Вони вивчають діяльність соціокультурних та рекреаційних центрів, психолого-педагогічні аспекти дозвілля, реалізацію принципів рекреації в закладах культури, інфраструктури рекреаційної та культурно-дозвіллевої сфери, тенденції розвитку кадрових проблем. Зокрема, наприклад у Франції, підготовка спеціаліста культурно-дозвіллевої діяльності триває щонайменше три роки. Навчальний цикл включає загальноосвітній курс, практику та випускні заліки. Загальноосвітній курс складається з п'яти спеціалізованих дисциплін (по 160 годин кожна та ще 200 годин практичного стажування). У спеціальних курсах вивчаються принципи керівництва, організації, управління, педагогіки, специфіки міжособистісних стосунків, техніки анімації, соціального середовища і економіки; є спецкурси за вибором. Практичне стажування передбачає не менше 200 годин практики під керівництвом педагога-спостерігача [2].

Фізична рекреація стала предметом досліджень у вітчизняній науці в середині 60-х років ХХ ст. Її вивчають різні науки: теорія фізичної культури, соціальна психологія, медицина, гігієна, курортологія тощо. Останнім часом

деякі науковці наполягають на виокремленні рекреалогії як самостійної науки про відпочинок та оздоровлення практично здорових людей, зосередженої на дослідженні рекреації [1].

В умовах сьогодення фізична рекреація безпосередньо пов'язана із суміжними соціальними явищами. За способом проведення часу, як компонент рекреації, виокремлюють пасивну рекреацію, що спрямована на відновлення енергетичного ресурсу організму, і активну, що вимагає енергетичних витрат, а також види рекреації з фізичною і психічною доміантантами. Дослідники відзначають, що поділ рекреації на активну і пасивну, або рекреацію з фізичною або розумовою доміантантами є умовним, оскільки одна форма містить у собі елементи іншої (наприклад, туризм і екологічна освіта). Рекреаційну діяльність можна розглядати як навички організації та проведення рухливих ігор і розваг, самостійних занять спортивними іграми (футбол, волейбол, бадмінтон) та іншими видами спорту (за вибором); проведення лижних прогулянок і туристських подорожей. Рекреаційна активність людини відповідає її потребам та інтересам, традиціям рідної культури, поведінковим і оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя вони утворюють складну систему різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної активності. Цю активність вважають результативною, коли виникають відновні (рекреаційні) ефекти. Рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну з середовищем внаслідок фізіологічного і психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, яка переживає рекреаційний ефект, перебуває у стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціокультурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції і висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці й відпочинку [4, 5].

Список використаних джерел

1. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Луцьк: Вежа, 2000. 240 с.
2. Кірсанов В. В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля. *Вісник КНУКіМ*. Серія: Педагогіка. № 3, 2011. С. 26-34.
3. Петрова І. В. Дозвілля у зарубіжних країнах: підручник. Київ: Кондор, 2008. 408 с.
4. Пангелов С. Б. Формування передумов виникнення фізичної рекреації як форми дозвілля людини у первинному суспільстві. *Молода спортивна наука України*, 2009. Т. 4. С. 138-142.
5. Мороз Ю. В., Скрипченко І. Т. Виховний потенціал фізичної рекреації. *Матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції «Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук»* (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.). Мелітополь: ТДАТУ. Т. 1. С. 213-215.

Юденко О. В.

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського (м. Київ)

ІННОВАЦІЙНЕ РЕАБІЛІТАЦІЙНЕ ОБЛАДНАННЯ В ПРОГРАМАХ КОРЕКЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ ТРИВАЛОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ІНДИВІДУАЛЬНОГО БРОНЕЗАХИСТУ

Yudenko O. V. Innovative rehabilitation equipment in programs corrections and restoration of the functional condition of the resistance and movement apparatus of military servants after the long-term use of the equipment

Keywords: servicemen, professional activity, efficiency, dysfunctions, musculoskeletal system, rehabilitation technologies, innovations

Сучасний стан здоров'я військовослужбовців ЗСУ та членів їх родин є важливою соціально-економічною та медичною проблемою, а також фактором, який впливає на якість обороноздатності держави. Питання збереження та відновлення здоров'я військових на сьогодні є актуальними як ніколи в Україні, особливо у зв'язку із військовою навалюю, яка розпочалася 24.02.2022 р. Ґрунтується вирішення питання на Указі Президента України № 342/2020 «Національна Стратегія розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» [3]. Вважаємо, що це питання також всіх осіб різного віку, які зазнали травматичного впливу війни. О. Донеця та Д. Шміголя, зазначають, що в екстремальних умовах спостерігаються «патологічні зміни в стані фізичного і психологічного здоров'я військовослужбовців» [3]. В. Котелевський підкреслює, що на сьогодні закордонні та вітчизнянні фахівці нараховують від 50 до 70 реабілітаційних технологій, спрямованих на роботу з тілом пацієнта.

І. Карашук і Є. Черенок [3] підкреслюють, що «за період проходження служби в разі зростають практично за всіма нозологіями показники захворюваності військовослужбовців», особливо прогресують дисфункції ОРА, що обумовлено особливостями виконання різних професійних завдань. І. Власенко та Т. Шевченко, підкреслюють, що особливу стурбованість викликають захворювання хребта, які виникають внаслідок постійних фізичних перенавантажень військовослужбовців внаслідок тривалого застосування засобів індивідуального бронезахисту [1, 3].

В дослідженнях (2018-2022 рр.) охарактеризовані інноваційні технології, які використовують з метою корекції та відновлення стану ОРА осіб, які тривалий час застосовують засоби індивідуального бронезахисту. До технологій корекції та відновлення функціонального стану ОРА відносимо: 1) тренажери «Місток» і Розумовського; 2) дошка Євмінова; 3) міофасціальний

реліз із Black-Roll («система спеціально розроблених вправ, спрямована на опрацювання фасцій, м'язів тіла»); 4) палки для занять за Pilates та Nordic Power Walking з еспандерами; 5) килимок для вправ 3D – Procedos (виконання терапевтичних вправ); 6) футбол / медбол; 7) гідро-термальні терапевтичні та оздоровчі процедури; 8) інверсійний стіл «Gorilla»; 9) вправи з системи Body & Mind-Fitness (рис. 1). Д. Христич свідчить про те, що ефективним у подоланні дисфункцій, що пов'язані із МФБС, спазмами м'язів, хронічними болями, які викликані фізичними та психо-емоційними стресами є яке обладнання як Black-Roll. Разом із О. Курбасовим та Н. Крушинською також доведено ефективність застосування цього обладнання в реабілітаційних програмах осіб із дисфункціями в колінному суглобі внаслідок БТ; було доведено позитивний результат використання засобів йога-терапії та «суглобової гімнастики» у чоловіків II зрілого віку із ураженнями ОРА. О. Кувшинов і А. Барньов [4] та інші дослідники (2022) [2, 5] зазначають, що понад 90 % споживачів сучасних фізкультурно-спортивних та реабілітаційних послуг (учасники російсько-української війни з 2014 р. та члени їх родин) бачать себе клієнтами в цьому процесі, а не пацієнтами; констатується, що актуальними інноваціями сьогодні є компактне і мобільне обладнання (роли; еспандери, TRX, петлі, тощо), яке можна брати із собою на тренування, вишколи, тренувальні збори.

А. Барньов наголошує, що «фізична підготовка військовослужбовців, які мають відхилення у стані здоров'я, внаслідок бойових травм та поранень повинна в якій реалізується застосування різних форм і засобів корекційно-відновлювального впливу, методів адаптивної ФК», які сприяють покращенню інтелектуальної і фізичної працездатності, підвищенню резервних можливостей організму, організації корисного та ефективного процесу адаптації до освітнього, соціального і професійного середовища; формуванню стійкої мотивації до систематичних заняттях ФСР» [4]. Фахівцям спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», які вирішують професійні завдання із військовослужбовцями з наслідками БТ «необхідно пам'ятати, що порушення сенсорних систем, особливо зору, ОРА (ампутації, травми, захворювання хребта і суглобів), приводять до обмеження рухових дій, а в подальшому потребує застосування комплексних реабілітаційних засобів.

Висновок. Проведений аналіз інформаційних джерел дозволяє нам констатувати, що ефективним інноваційним реабілітаційним обладнанням, яке є актуальним для застосування в сучасних комплексних програмах корекції та відновлення функціонального стану ОРА військовослужбовців після тривалого використання засобів індивідуального бронезахисту ми вважаємо такі як: Black-Roll, Nordic Power Walking, Procedos, TRX, фітболи та медболи, еспандери та інше мобільне фітнес-обладнання. Актуальною є розробка програм реабілітації, спрямованих на подолання наслідків травматичних подій війни. Це стосується всіх родів військ, які виконують бойові завдання, захищаючи державу від навали акупантів, особливо в зоні активних бойових

дій – тоді вони отримують найважчі ушкодження для здоров'я, які призводять до інвалідності та вимагають адаптації до нових фізичних, функціональних і соціальних умов життєдіяльності всієї родини. Проблема зачепила сьогодні кожна родину України: а) це ті, хто переживає та долає стрес від втрати близьких і рідних внаслідок їх загибелі або тимчасового загублення (особливо діти і літні люди); б) це ті, хто через військові події, вимушені покинути домівки в межах країни, втікати за кордон; в) ті, хто через поранення та тривале лікування потребує відновлення здоров'я; г) лікарі, волонтери – ті, хто постійно надає допомогу постраждалим; д) особливої уваги та всебічної (фізичної, психічної та соціальної) реабілітації потребують люди, які перебували в зонах окупації та переживають наслідки військових злочинів.

Список використаних джерел

1. Власенко І. В., Шевченко Т. В. Врахування експлуатаційних якостей бронезилетів у службово-бойовій діяльності поліцейських. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. 2017. С. 70-75. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2924>.
2. Юденко О. В., Крушинська Н. М., Омельчук О. В. Впровадження інноваційних фітнес-технологій в програми фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Наук.-педаг. проблеми фізичної культури. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 3 (131), 2021. С. 445-451.
3. Каращук І. М., Черенок Є. В. Актуальні проблеми фізичної реабілітації військовослужбовців із дисфункціями хребта. *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 Міжн. наук.-практ. конф. (25 листопада 2021 р.)*. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2021. С. 352-355.
4. Кувшинов О. В., Барншов А. О. Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців з дисфункціями хребта внаслідок тривалого впливу засобів індивідуального захисту. *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 Міжн. наук.-практ. конф. (25 листопада 2021 р.)*. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2021. С. 289-290.
5. Юденко О. В., Жила О. Б., Юденко Ю. М., Білоус А. С. Медичні, біомеханічні та фізіотерапевтичні технології: тренди військового часу. *Multidisciplinary academic notes. Theory, methodology and practice. Proceedings of the XVII International Scientific and Practical Conference (Tokyo, 2022)*. Pp. 710-720. URL: <https://isg-konf.com>.

Лисейко К. В.

*аспірант кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника (м. Івано-Франківськ)*

Яців Я. М.

*кандидат педагогічних наук, професор
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)*

ПРОЦЕСИ ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ УКРАЇНИ

*Lyseiko K., Yatsiv Ya. Decentralization processes in the physical culture
and sport of Ukraine*

*Keywords: management, community, sports games, development, prospects,
research*

Вступ. Численними науковими дослідженнями доведено, що рухова активність значною мірою сприяє покращанню здоров'я людини та подовженню тривалості життя. Існує значна кількість прикладів доведених фактів, згідно яких в Україні спостерігається зростання числа осіб, які долучаються до різних видів та форм рухової активності, що пропонуються приватним сектором. Це сприяє позитивному зацікавленню та співпраці державного та приватного секторів у розвитку різних форм спорту (олімпійський, масовий тощо) [1-4].

Разом із тим, у змісті Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року [5] вказано на незадовільній пропаганді оздоровчої рухової активності, відсутності якісної спортивної інфраструктури в доступних для громадян місцях, недосконалості системи охорони здоров'я, низькій цінності здоров'я, перебуванні більшості населення нестабільних соціально-економічних умовах. Це, згідно цього документу, зараховано до несприятливих чинників формування здорового способу життя.

Мета. Охарактеризувати процеси децентралізації в сфері фізичної культури і спорту України.

Результати. Сфера фізичної культури і спорту сьогодні в Україні характеризується визначеною специфічністю діяльності. Це на думку багатьох науковців пов'язано з особливостями економічного розвитку, реалізацією кадрових ресурсів у межах надання фізкультурно-спортивних послуг, які спрямовані на підвищення психофізіологічного, психоемоційного та фізичного стану людини шляхом застосування ефективних засобів фізичної культури і спорту.

Наголошується, що причинами цього в українському суспільстві є ряд об'єктивних та суб'єктивних причин, подолання яких можна вбачати у приведення у врахуванні реалій сьогодення національного розвитку, формування

системи залучення населення до рухової активності, утворення нових механізмів оздоровлення населення та першочергово відхід від стереотипів, характерних для пострадянського соціально-економічного простору.

За останній період відбулися важливі зміни в управлінській системі держави. Внаслідок цього акцентовано та визначено ключові засади децентралізації у напрямі проведення цього реформування. Відбулися першочергові зміни, які мали місце на першому етапі децентралізації, а саме внесення змін до Конституції України, завершення секторального перерозподілу та реформування місцевих органів виконавчої влади. Вони, своєю чергою, передбачали дієві механізми з передачі владних та фінансових повноважень, певних ресурсів на місцевий рівень; безпосереднє наближення соціально-економічних послуг до споживачів; формування засад нового адміністративно-територіального устрою (закріплення меж кожної адміністративно-територіальної одиниці, об'єднання територіальних громад); реалізацію виборчого процесу на новій територіальній основі.

Національна політика зберігає стратегічну мету реформування фізкультурно-спортивних послуг. Вони підтверджені домінуючою кількістю науковців і фахівців-практиків та визначаються підвищенням рівня здоров'я населення, підтримкою працездатності фахівців, профілактикою деструктивних соціальних явищ, конституційними гарантіями з доступ до занять фізичною культурою і спортом, розвитком спортивної інфраструктури, створенням відповідної видовищної індустрії [1-5].

Висновки. Децентралізація влади в Україні, наявним у практиці фізичної культури і спорту потенціалом, створює якісно інші, більш потужні організаційні та фінансові передумови для реформування сфери загалом. Водночас виникає потреба розв'язання протиріччя між соціально-економічними змінами в Україні, децентралізацією повноважень з підвищенням повноважень органів місцевого самоврядування (територіальних громад) й необхідністю формування здорової громади, популяризації засобів фізичної культури і спорту серед населення шляхом сталого підтримання механізмів розвитку масових та популярних ігрових видів спорту.

Список використаних джерел

1. Базенко В. А. Європейський досвід управління розвитком фізичної культури та спорту на місцевому рівні. *Ефективність державного управління*. Вип. 1, 2017. С. 156-166.
2. Гамбург Л. С. Теоретичні питання децентралізації державної влади в системі публічної влади унітарної держави. *Вісник Запорізького нац. ун-ту*. № 4 (I), 2014. С. 134-145.
3. Гасюк І. Л. Державне управління фізичною культурою та спортом: стан та перспективи розвитку: монографія. Харків: ПП Балюк І. Б., 2011. 432 с.
4. Лисейко К. В., Яців Я. М., Пітин М. П. Зміст наукового обговорення розвитку ігрових видів спорту в Україні в умовах децентралізації. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова. Вип. 12 (144), 2021. С. 84-90.
5. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року: Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 р. № 108. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>.

Печко Г. Ю.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач кафедри легкої атлетики,
Заслужений тренер України,
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту (м. Дніпро)*

НОВІ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ДИСЦИПЛІНИ У ФОРМАТІ ОФІЦІЙНИХ ЗМАГАНЬ

Pechko A. Yu. New athletics disciplines in the format of official competitions

Keywords: track and field, competition, Olympic Games, race walk, relays

Постановка проблеми. Легка атлетика є комплексним видом спорту, яка включає у собі різноманітні види дисциплін. Вона вважається одним з найпопулярніших видів спорту. Легка атлетика складала основу спортивної програми перших Олімпійських ігор. Свої позиції легкої атлетиці вдалося завоювати завдяки простоті, доступності та природності своїх змагальних дисциплін (біг, спортивна хода, стрибки, метання та багатоборства).

Легку атлетику можна віднести до консервативних видів спорту. Тому, що програма чоловічих дисциплін на Олімпійських іграх (24 види) не змінювалась з 1956 року. В програму жіночих видів входило 23 види, єдиною різницею була спортивна ходьба на 50 км, якої раніше не було у жіночому списку. Таким чином, легка атлетика є найбільш медалеємким видом серед всіх олімпійських видів спорту [1].

Але на даний час, на думку раду фахівців, легкої атлетиці не вистачає видовищності та динаміки, найсвіжіша з впроваджених технологій це цифровий фотофініш з далекого 1991 року. Якщо з'ясувати глядацькі інтереси серед 10 найбільш популярних видів спорту, то ранг легкої атлетики буде вельми невисокий [2, 3].

Передостання новинка у програмі чемпіонатів світу виникла 12 років тому коли додався жіночий стіпль-чез (3000 м з перешкодами).

Тому зараз Міжнародна асоціація шукає нові формати та йде на експерименти з дисциплінами і правилами змагань, для того, щоб зробити шоу в рамках легкоатлетичних змагань, а зі спортсменів – шоуменів.

Мета дослідження – провести теоретичний аналіз літератури та інформації з мережі Інтернет щодо питання нових дисциплін легкої атлетики у форматі офіційних змагань.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та вивчити літературу з основних питань дослідження.
2. Дослідити нові дисципліни легкої атлетики у форматі офіційних змагань.

Результати дослідження та їх обговорення. Міжнародний Олімпійський Комітет на засіданні 9 червня 2017 року вніс по справжньому революційні зміни у програму Ігор в Токіо 2020. Зокрема, там з'являться одразу декілька

нових змішаних естафет – в триатлоні, плаванні та легкій атлетиці. До усіх пір змішана естафета 4x400 м не проводилась на жодному дорослому Чемпіонаті Світу. Вперше новий вид змагань буде проведений на Чемпіонаті Світу з легкої атлетики – 2019 року.

На відміну від аналогічної дисципліни в біатлоні, в легкоатлетичній змішаній естафеті правила не обмежують команду у виборі, чоловіка чи жінку ставити на той чи інший етап. На практиці, судячи з досвіду двох офіційних турнірів (Чемпіонат світу серед юнаків та Чемпіонат Світу з естафетного бігу) де змішана естафета увійшла до офіційної програми, стартувати повинен – чоловік. Другий етап, де спортсмени сходять на спільну доріжку, відповідно, повинні бігти жінки, тому що ставити двох чоловіків поспіль – дуже великий ризик. Далі вже можливі різні варіанти, в залежності від тренерського бачення та складу кожної конкретної збірної. Наприклад, у переможців естафетного чемпіонату світу – 2017 в цій дисципліні збірної Багамських островів фінішував чоловік, а у чемпіонів світу – 2015 року серед юнаків збірної США – жінка. Свої переваги та недоліки є у кожного з варіантів. З одного боку, третій етап в естафеті – самий довший, і вигідніше мати на ньому більш сильного учасника, тобто чоловіка. З іншого боку, тоді фініш доведеться віддати дівчині, і відповідно, мати надію щось відіграти практично не має.

В обох випадках, коли жінки та чоловіки сходяться на одній доріжці, виглядає це, без перебільшень, дуже емоційно та видовишне. Відриви по півкола відіграються дуже швидко, а жінки намагаються не відставати від чоловіків. При цьому, потрібно віддати належне, змішана естафета безпечна. До третього-четвертого етапу відстань між учасниками вже доволі велика, що дозволяє чоловікам спокійно обходити, без ризику падіння – дівчат.

На даний час безперечними лідерами є команди збірних США, Ямайки та Багамських островів і саме вони будуть фаворитами ігор Олімпіади у новій дисципліні. З європейських команд, сильнішими по складу виглядає збірна Великобританії. Конкурентоспроможними виглядають команди Бельгії, Франції та України.

Збірна України вперше приймала участь у змішаній естафеті у 2018 році на матчевій зустрічі: Білорусь, Україна, країни Балкан та Балтики та одержала перемогу (у складі Катерини Климюк, Анастасії Бризгіної, Данила Даниленко та Віталія Бутрима).

Ще однією новою дисципліною у легкій атлетиці є жіноча спортивна ходьба на 50 км. У 2016 році Міжнародна асоціація легкоатлетичних федерацій включила її у календар своїх змагань. Саме на Чемпіонаті Світу – 2017 року була вперше проведена дисципліна – спортивна ходьба у жінок на 50 км. Таким чином вперше було досягнуто гендерної рівності між жіночими та чоловічими видами (по 24 види). Така ініціатива з'явилася після того, як американська спортсменка виступила на командному чемпіонаті світу зі спортивної ходьби в Римі 2016 року з чоловіками.

Світовий рекорд у цій дисципліні належить китайцяню Лю Хун, який становить 3 години 59 хвилин 15 секунд, яка перевершила попередній рекорд більше ніж на 5 хвилин. Лю є діючою олімпійською чемпіонкою та володаркою світового рекорду зі спортивної ходьби на 20 км.

Натомість рада IAAF прийняла рішення скоротити дистанції на всіх найбільших змаганнях зі спортивної ходьби починаючи з 2020 року. Дистанції скоротять з 20 км та 50 км до 10 км, 30 км або 35 км відповідно. Таким чином новий вид в легкій атлетиці – спортивна ходьба у жінок на 50 км після Олімпійських Ігор 2020 року анулюється, пробувши в програмі легкої атлетики лише 3 роки.

Висновки:

1. Аналіз літературних даних та на думку ряду фахівців, легкої атлетиці на даний час не вистачає видовищності та динаміки, тому зараз Міжнародна асоціація шукає нові формати та йде на експерименти з дисциплінами і правилами змагань, для того, щоб зробити шоу в рамках легкоатлетичних змагань.

2. Результати дослідження дозволили ознайомитись з новими дисциплінами легкої атлетики у форматі офіційних змагань, завдяки яким має зрости зацікавленість цим видом спорту та збільшитись кількість глядачів на легкоатлетичних змаганнях різних рівнів.

Список використаних джерел

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2013. 340 с.
2. Горбенко В. П., Степаненко Д. І., Новіков В. П. Теорія та методика легкої атлетики: навч. посібник. Дніпропетровськ, 2014. 267 с.
3. Athletics Federation of Ukraine. URL: www.uaf.org.ua.

Погребняк Д. В.

*кандидат педагогічних наук,
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського (м. Київ)*

Беліков І. О.

*кандидат педагогічних наук,
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського (м. Київ)*

ЗМІСТ ПРАКСЕОЛОГІЧНОГО КОМПОНЕНТА В СТРУКТУРІ ФАХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

Pogrebnyak D. V., Belikov I. O. Contents of the practiceological component in the structure of professional competence of future specialists physical training and sports

Keywords: practiceological component, professional competences, physical training, military, Armed Forces

Сьогодні українське суспільство і особливо Збройні Сили (далі – ЗС) України потребують значної кількості фізично підготовлених, здорових та мотивованих до захисту держави військовослужбовців. Розвиток будь-якого фахівця безпосередньо пов'язаний з умовами, в яких він здійснюється, особливостями його професійної та фахової діяльності.

Підготовка майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту (далі – ФПіС), вимагає врахування сучасних освітніх тенденцій, вітчизняного та зарубіжного досвіду, специфіки військової справи, посадового призначення кожного військовослужбовця. Основною вимогою до системи військової освіти в сучасних умовах є формування та подальший розвиток фахової компетентності майбутніх фахівців ФПіС, їх здатність розв'язувати не лише вузькофахові, а й загальновійськові проблеми як в мирний, так і особливо в воєнний час.

В контексті нашого дослідження та на основі аналізу наукової літератури, можемо зробити висновок про значну роль саме праксеологічного компоненту в структурі фахової компетентності майбутніх фахівців ФПіС.

Праксеологічний компонент відображає практичну здатність майбутніх фахівців ФПіС виконувати функціональні обов'язки за посадою в різноманітних ситуаціях професійної та найголовніше – фахової діяльності.

Вчені в наукових працях зазначають, що загальними здібностями, які пов'язані, насамперед, з анатомо-фізіологічними властивостями організму майбутніх фахівців ФПіС є:

- моральні (стійке бажання і прагнення передавати соціальний, професійний і фаховий досвід);
- спеціальні (розподілення уваги (одночасна установка на кілька як внутрішніх, так і зовнішніх предметів), безперервність уваги (здатність зберігати його тривалий час не знижуючи через стомлення), стійкість (здатність не послаблювати увагу під впливом зовнішніх вражень), кмітливість і винахідливість, критичне ставлення до своєї і чужої роботи, уяву (здатність швидко, яскраво і точно представляти об'єкт, конструктивна комбінаторна фантазія, художня чуйність), емоційність);
- індивідуальні (цілеспрямованість, терпіння, здатність володіти собою і впливати на інших, готовність нести відповідальність, спостережливість, хороша пам'ять (точність і швидкість запам'ятовування, тривалість утримання, швидкість відтворення на першу вимогу), поєднання синтетичного та аналітичного типів мислення, самостійність, самовладання);
- динамічні (міцне здоров'я, витривалість нервово-психічної сфери, звучний витривалий голос, тип темпераменту – сангвінік) [1].

Важливою для нашого дослідження є також думка Л. Сущенко, яка зазначає, що найбільш важливими саме для фахівця фізичної підготовки і спорту професійними здібностями є такі:

- перцептивні (дозволяють проникати у внутрішній світ спортсмена, бачити тенденції зміни його особистості, помічати позитивні якості і

максимально використовувати їх в тренувальній і змагальній діяльності; виявляти його інтереси, схильності, прихильності, найбільш авторитетних для нього осіб, і використовувати їх вплив; розподілена увага дозволяє не випускати з поля зору групу в цілому і кожного спортсмена окремо, поєднувати фронтальну роботу з індивідуальною);

– конструктивні (сприяють прогнозуванню результатів діяльності і поведінки спортсмена в тренувальній і змагальній ситуаціях, допомагають аналізувати ситуацію і вибрати вірне рішення);

– дидактичні (дозволяють доступно передавати навчальний матеріал, адаптувати його до особливостей особистості спортсмена, стимулювати самостійну думку, долати розслабленість, млявість, апатію на заняттях; постійно вдосконалювати методи передачі знань і творчо проводити заняття);

– експресивні (проявляються в найбільш ефективному з педагогічної точки зору вираженні своїх думок, знань, переконань, почуттів за допомогою мови, міміки і пантоміми);

– організаторські (дозволяють оцінювати обстановку, приймати рішення і домагатися їх виконання; проявляються в організації життя і побуту спортсменів, їх навчання, праці та відпочинку, при проведенні заходів, у встановленні ділових зв'язків і відносин);

– академічні (необхідні для впровадження в свою діяльність науково-дослідних методів роботи, вдосконалення в області психології і педагогіки);

– спеціальні (проявляються у ставленні і готовності до того чи іншого виду спорту) [2].

Аналіз наукових джерел дав нам можливість виділити такі аспекти праксеологічного компонента майбутніх фахівців ФПіС.

Праксеологічний аспект (характеризується практичними вміннями та навичками однозначно успішно вирішувати практичні фахові завдання, оцінювати обстановку, приймати рішення і домагатися їх виконання; наявністю аналітичного, просторового, практичного і фахового мислення; здатностями щодо узагальнення інформації та її аналізу, відтворення системи понять, накопичення необхідних фахових знань та досвіду діяльності в екстремальних ситуаціях).

Організаційний аспект (необхідний для логічної побудови та організації процесу фізичного вдосконалення та виховання військовослужбовців; організації здоров'язберігальної власної діяльності та діяльності особового складу; своєчасного й якісного виконання наказів і розпоряджень, прийняття оптимальних рішень у складних умовах, встановлювання міжособистісних зв'язків, вибору оптимального стилю спілкування в різних ситуаціях). Цей аспект займає головне місце в структурі фахової діяльності майбутніх фахівців ФПіС, оскільки включає виконання функціональних обов'язків, зокрема таких організаційних завдань: організація і проведення спортивних змагань; тренувальна та змагальна діяльність; науково-методична робота; спортивний відбір тощо.

Наприклад, організаційна функція начальника фізичної підготовки та спорту військової частини представляє собою процес об'єднання зусиль усіх посадових осіб і засобів військової частини для досягнення мети і реалізації запланованих заходів у сфері фізичного виховання та спорту, підтримання фізичного здоров'я і фізичної підготовленості військовослужбовців згідно з їх посадовим і службовим призначенням. Його організаційна функція як менеджера являє собою, на нашу думку, процес об'єднання зусиль посадових осіб військової частини для досягнення цілей і вирішення завдань фізичної підготовки та спорту особового складу. Ця функція передбачає вирішення ним такого мінімального кола організаційних завдань:

- формування організаційної структури управління в сфері фізичного виховання та спорту в військовій частині в цілому та її підрозділах, зокрема;
- чіткий розподіл повноважень посадових осіб на всіх рівнях управління в сфері фізичного виховання та спорту в військовій частині та їх корегування згідно з поставленими навчальними, навчально-бойовими та бойовими завданнями;
- забезпечення військової частини всіма необхідними ресурсами в сфері фізичного виховання та спорту;
- досягнення узгодженості, неперервності та координованості дій посадових осіб військової частині в сфері фізичного виховання та спорту особового складу;
- встановлення відповідальності за результати діяльності.

Педагогічний аспект характеризується такими проявами:

- вміннями вчити, виховувати, підтримувати та спрямовувати військовослужбовців на ведення здорового способу життя;
- вміннями аналізувати різноманітні педагогічні ситуації; керувати педагогічним процесом (вихованням і самовихованням, навчанням і самоосвітою, розвитком і саморозвитком);
- вміннями використовувати в своїй діяльності сучасні методи, способи, засоби фізичного виховання та тренування; уміннями та навичками демонстрації фізичних вправ, підтримувати свій оптимальний рівень фізичної підготовленості, підтримувати рухові навички, вміння та здатності).

Педагогічний аспект поєднує теоретичну та практичну здатність майбутніх фахівців ФПіС виконувати функціональні обов'язки, встановлює педагогічні вимоги до їх фахової діяльності.

Головним в практичній діяльності майбутніх фахівців ФПіС все ж таки є, на нашу думку, здатність організувати процес фізичного вдосконалення військовослужбовців у військовій частині та ним управляти.

Таким чином, фахову компетентність майбутніх фахівців ФПіС можна представити у вигляді взаємодіючих утворень, структура яких обов'язково передбачає наявність праксеологічного компоненту. Цей компонент наповнений окремими компетенціями, які розглядаються як ключові в їх майбутній фаховій діяльності.

Список використаних джерел

1. Тимчишена Н. Сучасний тренер у педагогічній системі. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2008. Т. 1. С. 252-254.
2. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах. 2003.

Швець В. Л.

*начальник першого центру підготовки військовослужбовців
навчально-тренувального центру імені В. Вишиваного
Національної гвардії України,
аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (м. Львів)*

Павлова Ю. О.

*доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (м. Львів)*

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ІНСТРУКТОРІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

*Shvets V., Pavlova Yu. Motivational priorities and quality of life of
instructors of physical training and sports of internal affairs*

*Keywords: latent profile analysis, intrinsic motivation, extrinsic motivation,
anxiety, wellbeing*

Вступ. Дослідження академічної мотивації допомагає відповісти на безліч запитань, а саме, чому студенти відрізняються за своїми можливостями здобувати знання та розвивати когнітивні ресурси, що саме спонукає студентів бути активними та наполегливими під час навчання, впливає на їх активність, залученість до процесу навчання, обумовлює взаємодію з іншими, допомагає залишатися позитивним тощо. Стимулювання академічної мотивації сприяє високій ефективності навчання, підвищує бажання студентів бути активними під час роботи в аудиторії, позитивно впливає на взаємодії «студент – студент» та «викладач – студент».

Теорія самодетермінації дозволяє краще зрозуміти процес розвитку мотивації та її вплив на поведінку та благополуччя людини. Вона відходить від бінарного поділу мотивації на внутрішню та зовнішню, проте не заперечує одночасного переважаючого кількох типів мотивації під час реалізації певної діяльності.

У цій роботі ми акцентуємо увагу на мотивації до навчання інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ. Дослідження мало на меті виявити профілі академічної мотивації у майбутніх інструкторів фізичної підготовки і спорту, окреслити можливі відмінності у мотивації до навчання, фізичному, психічному здоров'ї та якості життя.

Матеріали і методи. До дослідження були залучені майбутні інструктори фізичної підготовки і спорту (чоловіки, $n = 275$, вік ($M (SD) - 26,5 (3,10)$ років).

У роботі використано Шкалу академічної мотивації, анкети SF-36 та State-Trait Inventory.

Шкала академічної мотивації дозволяє оцінити різні типи мотивації до навчання, зокрема амотивацію, три типи внутрішньої мотивації (внутрішню мотивацію, пов'язану зі знаннями, ІМТК; внутрішню мотивацію, пов'язану з досягненнями, ІМТА; внутрішню мотивацію, пов'язану зі стимулюванням досвіду, ІМЕС) та три типи зовнішньої мотивації (зовнішню регуляцію, ЕМЕР; інтроєктовану регуляцію, ЕМІН; ідентифіковану регуляцію, ЕМІД). Питання анкети оцінювали за 7-бальною шкалою Лікерта.

SF-36 складається з 36 запитань, згрупованих у вісім шкал: фізичне функціонування, роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності, біль, життєздатність, соціальна активність, загальний стан здоров'я, психічне здоров'я і роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності. Показник за кожною шкалою оцінювали у балах від 0 (найнижча якість життя) до 100 (найвища якість життя).

State-Trait Inventory використовують для оцінювання рівня тривожності респондентів. Анкета складається з двох підшкал, які дозволяють охарактеризувати поточний стан тривожності та суб'єктивні відчуття побоювання, напруги, нервозності, занепокоєння (S-тривожність), а також індивідуальні особливості респондента (Т-тривожність). Для відповіді на запитання анкети використовували 4-бальну шкалу Лікерта.

Для встановлення кількості мотиваційних профілів використовували латентний профільний аналіз. Цей тип статистичного аналізу дозволяє за відповідями на певну сукупність запитань знайти розподіл респондентів за деякою прихованою (латентною) ознакою. У цій роботі для аналізу використано показники внутрішньої та зовнішньої мотивації, а також амотивації.

Аналіз даних та статистичні обрахунки проводили за допомогою програми R.

Результати та їх обговорення. За результатами проведеного аналізу виокремлено два типи мотиваційних профілів. Перший охоплював 86 респондентів (31,27 % від загальної вибірки), другий – 189 (67,73 % від загальної вибірки).

До першого профіля було віднесено осіб з дуже високим рівнем внутрішньої мотивації (ІМТК = $26,90 \pm 1,44$ бала; ІМТА = $25,55 \pm 2,42$ балів) та ідентифікованої регуляції (ЕМІД = $26,64 \pm 1,88$ бала). Загалом для нього характерні високі рівні як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації, тоді як

рівень амотивації був низьким (АМОТ = $4,78 \pm 1,28$ бала). Для другого профіля характерним було переважання зовнішньої мотивації (EMID = $21,91 \pm 4,85$ бала; EMIN = $19,53 \pm 5,50$ бала; EMER = $20,12 \pm 4,75$ бала) і рівень амотивації був суттєво вищий (у 2,5 рази). Профілі достовірно відрізнялися між собою за усіма показниками як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації ($p < 0,001$).

Порівняння якості життя та рівня тривожності респондентів, які належать до різних профілів виявило статистично достовірні відмінності практично за усіма параметрами. Якість життя учасників першого профілю була високою за усіма шкалами, за деякими досягала максимуму, що свідчить про високий рівень щоденної активності (фізичне функціонування – $96,72 \pm 12,80$ бала), відсутність впливу фізичних та емоційних проблем на щоденну активність (роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності – $95,98 \pm 14,70$ бала; роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності – $97,70 \pm 11,13$ бала). Другий профіль охоплював учасників, які мали високу якість життя (> 75 балів) лише за трьома шкалами – фізичне функціонування, біль, соціальна активність. Натомість у середньому діапазоні (50 балів $< x < 75$ балів) були показники, що характеризують загальний стан здоров'я, психічний та емоційний стан індивіда, рівень життєвої енергії та життєздатності. Також в учасників, які належали до другого профіля показник тривожності перевищував нормативні значення (S-тривожність – $39,14 \pm 10,57$ бала; T-тривожність – $39,87 \pm 8,63$ бала).

На основі оцінювання підшкал мотивації, перший профіль назвали профілем автономної мотивації, другий – зовнішнім / амотиваційним. Учасники, що належали до профілю автономної мотивації мали вищі показники внутрішньої мотивації, інтегрованої регуляції, ідентифікованої регуляції, а показники інтродюкованої регуляції та амотивації були нижчими. Отримані результати засвідчують, що особи з таким профілем можуть мати одночасно високий рівень як внутрішньої, так і зовнішньої мотивації.

Вивчення якості життя учасників, які належать до різних профілів показує, що особи з автономним профілем мотивації мали кращий стан як фізичного, так психічного здоров'я, були енергійними, повними сил, соціальними, відрізнялися низькими показниками тривожності. Загалом усі параметри були високому рівні, що відповідає раніше отриманим результатами [1-3], а також вимогам до військовослужбовців. Натомість в учасників другого профіля показники якості життя були критичними. Респонденти відрізнялися незадовільними показниками психічного здоров'я, мали невисокий життєвий тонус, оцінювали стан свого здоров'я як низький, мали ознаки клінічної тривожності.

Висновок. Для майбутніх інструкторів фізичної підготовки і спорту характерні два профілі академічної мотивації. Профіль, що характеризується високим рівнем внутрішньої мотивації, охоплює осіб з вищою якістю життя та оптимальним станом психічного здоров'я, та є більш сприятливим, якщо порівнювати з характеристиками другого профіля.

Список використаних джерел

1. Pavlova I., Zikrach D., Mosler D. Determinants of anxiety levels among young males in a threat of experiencing military conflict-Applying a machine-learning algorithm in a psychosociological study. *PLoS One*. 2020. Vol. 15 (10).
2. Ortenburger D., Wąsik J., Pavlova I., Mosler D. Anxiety level in context of chosen pro-health attitudes of male students during COVID-19 pandemic. *Mens health*. 2021. Vol. 17 (4). Pp. 109-116.
3. Ortenburger D, Mosler D, Pavlova I, Wąsik J. Social Support and Dietary Habits as Anxiety Level Predictors of Students during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Heal*. 2021. Vol. 18 (16). Pp. 87-85.

Семенова Н. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичної культури,
Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського (м. Львів)*

Ковалів А. І.

*викладач вищої категорії,
Медичний фаховий коледж
Львівського національного медичного університету
імені Данила Галицького (м. Львів)*

Киван-Мультап Н. В.

*старший викладач,
Медичний фаховий коледж
Львівського національного медичного університету
імені Данила Галицького (м. Львів)*

АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ (КОЛЕДЖАХ)

Semenova N. V., Kovaliv A. I., Kyvan-Multan N. V. Analysis of the Current State of the Implementation of Physical Education in Colleges

Keywords: students of colleges, physical activity, physical education

Вступ. Фізичне виховання студентів у процесі навчання в закладах фахової передвищої освіти є невід'ємною складовою педагогічного процесу і спрямоване на фізичне і духовне вдосконалення молодої людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя.

Виклад основного матеріалу. Одним із важливих документів, який донедавна визначав порядок та методичні засади організації занять з фізичного виховання та спорту було Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, який втратив чинність у лютому 2020 року.

Реалізація дисципліни Фізичне виховання у закладах фахової передвищої освіти для студентів, що вступили на основі базової загальної середньої освіти, упродовж перших чотирьох семестрів базується на навчальній програмі «Фізичної культура» для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класів, рівень стандарту та програми «Фізична культура» для спеціальної медичної групи загальноосвітніх навчальних закладів, 10-11 класи.

Студенти, які здобули повну загальну середню освіту вивчають навчальну дисципліну «Фізичне виховання», програма з якої складається відповідно до освітньо-професійних програм підготовки фахового молодшого бакалавра з різних спеціальностей і базується на навчальній програмі для вищих навчальних закладів України I-II рівнів акредитації 2003 року. Проведення обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання відбувається протягом усіх років навчання (окрім останнього випускного семестру) з усіх спеціальностей обсягом не менше 4-х академічних. Навчальна програма містить базовий компонент (обов'язкову) складову, до якої належать теоретична, методична і загальна фізична підготовки, та елективного, що спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я.

На сьогодні ця програма є достатньо устарілою і не враховує зміни, які відбулися у навчальному процесі загальноосвітніх закладів і закладів фахової передвищої освіти, соціополітичні зміни, дистанційну форму навчання, яка переважає у реалізації навчального процесу останні два роки, розвиток нових популярних серед молоді видів рухової активності, спорту, не враховує низький рівень соматичного здоров'я переважної більшості студентської та учнівської молоді та ін. Зокрема за останні роки серед майбутніх абітурієнтів спостерігається зростання захворюваності, яке пов'язують з великим обсягом навчального навантаження у загальноосвітніх закладах, і яке ще посилюється під час навчання в закладі фахової передвищої освіти.

Фізичне виховання покликане сприяти розвитку всебічно розвинутої особистості фахівця, який має здобути необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, високий рівень здоров'я, спроможного до фізичного удосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики. У переліку загальних компетентностей випускника фахової передвищої освіти зазначено що він має навчитися використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та дотримання здорового способу життя, що підтверджує важливість формування ціннісного ставлення молоді до власного здоров'я, фізичного удосконалення з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності.

Висновок. Враховуючи сучасні виклики до процесу навчання фахових молодших бакалаврів процес планування та реалізація дисципліни потребує оновлення програмно-нормативного забезпечення, яке слід розробити із урахуванням індивідуальних відмінностей студентів: у їх стані здоров'я, рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості, інтереси і мотивації

фізкультурно-спортивної діяльності, гендерні відмінності, а також особливості окремо взятого студента. Зазначена диференціація і індивідуалізація фізичного виховання як соматично здорових, так і студентів із особливими освітніми потребами сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання в коледжі та залученню до рухової активності фізкультурного спрямування максимальної кількості здобувачів фахової передвищої освіти.

Список використаних джерел

1. Семенова, Н., Проць, Т. Рухова активність студентів медичних спеціальностей. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2019. №2 (34). С. 18-23.
2. Semenova N., Rymar O., Khanikiants O., Malanchuk H., Lapychak I. The Dynamics of Indicators of Psycho-Emotional Condition of College Students, Influenced by Teambuilding Technologies. *In Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*. 2021. Vol. 4, pp. 448-455.
3. Нікітенко С. Особливості нормативно-правового регулювання фізичного виховання і спорту в Україні. *Державне управління та місцеве самоврядування*, 2016. №1. С. 95-100.

Абдулахатов А.

*доцент, Чирчикський державний педагогічний інститут,
Міжнародний інститут курешу (м. Чирчик, Узбекистан)*

Ахмедов Ф.

*аспірант, Самаркандський державний університет,
Міжнародний інститут курешу (м. Самарканд, Узбекистан)*

ПРОФЕСІОГРАМА СУДДІ З КУРЕШУ

Abdulahatov A., Ahmedov F. Professiogram of a kurash judge

Keywords: kurash competitions, professiogram, performance evaluation, coaches

Вступ. Змагання з курешу відрізняються видовищністю та масовістю. Основним чинником масовості змагань з курешу слугувало його введення у програму Азіатських ігор. Зміна швидких і складних позицій, варіативність технічних елементів вважається своєрідною властивістю змагань з курешу, що вимагає від судді спеціальної професійно-кваліфікаційної підготовки [1-4]. Комплекс спеціальних вимог до судді з курашу характеризується поняттям професіограма, що зараз ще мало вивчена.

Методи та організація досліджень: аналіз науково-методичної літератури, опитування та анкетування фахівців, тренерів і суддів з курешу (3 судді міжнародної категорії, 9 суддів національної категорії), педагогічні спостереження та аналіз педагогічної діяльності суддів на Чемпіонатах Узбекистану серед молоді з курашу (2019-2021), методи математичної статистики.

Результати та їх обговорення. Підготовка спортивних суддів безумовно пов'язана з педагогічною системою. За даними наукової літератури цієї

діяльності властиві такі основні компоненти, як психолого-педагогічна, медико-біологічна, духовно-естетична та фізична підготовленість. Педагогічні спостереження, проведені у межах вивчення діяльності суддів з курешу, і навіть вивчення матеріалів спеціальних джерел показали, що суддівська діяльність характеризується певної своєрідністю. Змагання супроводжуються низкою факторів, що збивають, серед яких одним з основних є шум глядачів. Цей процес природним чином впливає на об'єктивне оцінювання змагань, що підтверджується результатами опитування 12 суддів щодо курешу. Цей чинник призводить суддів до втрати психічної рівноваги, виникнення похибок щодо оцінки технічних процесів спортсменів (особливо в молодих суддів), і навіть до втрати можливості врегулювання ситуації.

Однією з основних характеристик суддів з курешу є наявність у них стійкої психологічної рівноваги. Первинним і постійним завданням діяльності суддів є вміння тримати під контролем процес змагання та об'єктивне оцінювання поєдинку. Педагогічні спостереження за роботою суддів під час суддівства змагань показало, що судді-початківці часто втрачають психічну рівновагу. Це також об'єктивна причина, оскільки виявляється брак досвіду суддівської діяльності. Респонденти підтвердили, що придушення хвилювання та збереження психічної рівноваги є основними критеріями доброго суддівства. На їх думку, основною умовою в суддівстві є здатність зберігати самоконтроль та правильне оцінювання ситуації.

Змагальний період з курешу проходить дуже швидко й оперативно, і відповідно, також швидко нараховуються бали. Технічні дії та рухи спортсменів постійно змінюються. Відносини між суперниками, моменти захоплення та інші дії, що стосуються змагання, відносно впливають на процес оцінювання. У цьому випадку суддя має дуже швидко приймати рішення та якісно оцінювати виконання технічних елементів.

У результаті проведеного педагогічного аналізу суддівської діяльності та даних наукової літератури було виявлено, що сучасний суддя з курешу повинен відповідати таким вимогам:

– *інтелектуально-професійні вимоги* – володіння досконало знаннями правил суддівства з курешу й ефективне використання їх на практиці, використання наукових і теоретичних знань, що відносяться до роду діяльності, знання іноземної мови та розвиток особистого рівня фізичної підготовленості;

– *психологічні вимоги* – вміння контролювати процес змагання, збереження психологічної стійкості, контроль емоцій, концентрація уваги;

– *естетико-виховні вимоги* – наявність культури взаємин, спілкування, гігієна, підвищення соціального становища діяльності суддів, дотримання справедливості та об'єктивності у професійній діяльності.

Виходячи з вищевказаних вимог сучасна професіограма суддів з курешу включає наступне:

I. Психологічні якості

1. Психічне вдосконалення, рівновага й аналізування;
2. Увага, кмітливість, спостережливість;
3. Розуміння емоційного стану спортсменів, тренерів і глядачів.

II. Професійні якості

1. Знати досконало правила змагань;
2. Знання іноземної мови та здатності до спілкування;
3. Підвищення власної фізичної підготовки;
4. Висока професійна культура та професійний такт.

III. Комунікативні якості

1. Вміння організувати змагання високому рівні;
2. Розуміння сутності спортивних змагань;
3. Культура мови;
4. Обмін досвідом та освоєння досвіду у кваліфікованих суддів.

IV. Естетико-виховні якості

1. Справедливість та об'єктивність;
2. Бути відповідальним та мужнім.

Суддя з курешу має бути в постійному пошуку, емоційно загартований, бути здатним бачити та оцінювати ситуацію правильно. Розвиток цього виду спорту безпосередньо пов'язаний із діяльністю суддів, тому вони повинні вміти організовувати змагання на високому рівні, бути професійно підготовленими та мати досвід роботи. Професіонограма суддів з курешу може змінюватись в залежності від змін у правилах змагань, їх організації та проведення.

Список использованной литературы

1. Наукова діяльність Чирчикського державного педагогічного інституту. URL: <https://www.cspi.uz/ilmiy-faoliyat-sahifasi/ilmiy-tadqiqot-faoliyati>.
2. Hayitov O., Akhmedov F.. Classification of Technical Movements of Kurash. *Actual problems of the theory and practice of physical culture, sports and tourism*. 2018. Pp. 686-689.
3. Adizov B. R., Abdulhatov A. R., Hudoyberganov J. S., Yusupbaeva A. S., Mirahmedov F. T. The Practical State of Teaching Physical Education in Higher Education Institutions. *TEST Engineering and Management*. Vol. 83, 2020. Pp. 628-630.
4. Наукова діяльність Самаркандський державний університет. URL: <https://www.samdu.uz/ru/pages/ilmiytadqiqotyunalishlari>.

Бабак С. В.
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін,
Національний університет фізичного виховання і
спорту України (м. Київ)
Миргородська М. П.
магістр,
Національний університет фізичного виховання і
спорту України (м. Київ)

ПРОБЛЕМА РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Babak S. V., Myrhorodska M. P. The problem of proper nutrition of e-athletes
Keywords: eSports athletes, rational nutrition

У ХХІ столітті віртуальний спорт (кіберспорт) активно розвивається та поширюється на рекреаційному та на професійному рівнях в різних країнах світу. Кіберспорт, як новий вид спорту, в Україні офіційно визнали нещодавно – 7 вересня 2020 року. Але українські кіберспортсмени вже мають перемоги на престижних міжнародних змаганнях.

Під час змагань відеоігри проводяться регламентовано на електронних платформах. До змагань кіберспортсмени мають мати відповідну підготовку, щоб досягнути результатів. Кіберспорт не вписується в певні стереотипи щодо спорту. Та все ж таки він має спільні риси з традиційними видами спорту: має змагальний характер, командну структуру та взаємодію, кіберспортсмени також підлягають сильним стресам та мають ризики отримання фізичних та психічних травм. Стосовно здоров'я та ризиків участі в кіберспорті, то ця тема на сьогодні є далекою від вивченої. Тому є потреба у проведенні ґрунтовних наукових досліджень цього питання [1, 2, 3].

Для досягнення результатів спортсмени будь-якого сучасного виду спорту мають мати компетентний дієтологічний супровід. Для кіберспортсменів дане питання на сьогодні є мало дослідженим та нерозкритим, тому окреслений напрямок дослідження є актуальним.

Мета роботи – оцінка харчового раціону кіберспортсменів для формування напрямків його корекції.

Методи дослідження: антропометричні, статистичні, дієтологічний аналіз харчових раціонів, складання раціонів харчування.

Результати досліджень. Проведено антропометричні дослідження 34 осіб юнацького віку кіберспортсменів кіберклубу м. Київ. Середня маса тіла – 91,72 кг ± 1,25 кг. У 15,64 % осіб статус харчування оцінювався як нормальний, у 84,36 % – підвищений.

Опитування кіберспортсменів показало, що більшу частину часу вони проводять вдома, за комп'ютером. Питанню організації правильного харчування у цей період вони не приділяли особливої уваги.

Аналіз біохімічних даних раціонів харчування досліджуваних кіберспортсменів показав перевищення вмісту білків на 39,2 % понад норму, перевищення вмісту жирів – на 35,5 % понад норму. Стосовно вуглеводів, то їхня кількість в раціонах була недостатньою (на 40-47 % нижче за норму).

Серед білків та жирів раціонів кіберспортсменів переважали тваринні білки і тваринні жири. Раціон також був незбалансований за вітамінами: виявлено, зокрема, нестачу вітамінів: А та В₆, і надлишок вітамінів РР, В₁, В₂. В раціоні була достатня кількість калію, виявлено дефіцит таких елементів, як: кальцій, натрій, магній, залізо. Фосфору, навпаки, – надлишок.

Отже, дослідження показало незбалансованість раціонів за основними енергетичними і пластичними нутрієнтами.

Що стосується ігрового сезону, то значну його частину спортсмени проводили поза межами власного дому та регіону. Наші дослідження харчування кіберспортсменів на цей період показали наступне. Під час змагань для спортсменів харчування було організованим. Аналіз раціонів харчування показав, що вони були відносно збалансованими та повноцінними. Зафіксовано певні відхилення у вмісті вітамінів та мінеральних речовин.

Негативним явищем під час змагального періоду було споживання кіберспортсменами великої кількості солодкого на тлі стресу.

Для формування відповідного дієтологічного супроводу, ми сформували три групи з досліджуваних кіберспортсменів. Основа поділу – маса тіла.

Для кожної групи було проведено розрахунок калорійності раціону харчування і сформовано необхідні раціони (було враховано відсоток засвоєння різних нутрієнтів).

При включенні в раціон відповідних натуральних продуктів, раціон став збалансованим. А калорійність досягнула норми, що стало відповідати фізіологічним потребам для кіберспортсменів [4].

Фахівці вважають, що саме обмежена фізична активність і незбалансованість харчування є основною проблемою в житті кіберспортсменів.

Наслідками гіпокінезії кіберспортсменів є: порушення обміну речовин, надмірна вага, фізіологічні зміни в опорно-руховому апараті, застій і сповільнення руху крові та лімфи. Опитування кіберспортсменів показало наявність у них набряків та проблем з венами нижніх кінцівок.

Серед досліджуваних, окрім осіб із зайвою вагою, були і досить худорляві, з нестачею маси.

Дослідження наукової літератури щодо дієтологічного супроводу кіберспортсменів показало, що в цьому питанні вже є певні досягнення. Так, виявилось, що нерідко під час змагань гравці запрошують персональних кухарів та дієтологів для складання та використання правильного збалансованого харчування. Ця практика набуває поширень серед різних країн. Також, окремі кіберспортсмени замовляють індивідуальний харчовий раціон.

Серед кіберспортсменів є і такі, які активно займаються фізичними вправами. У нашому дослідженні їх було 9.

Отже, можна говорити про те, що певні незручності, негативні явища кіберспорту на сьогодні поступово відходять в минуле. Відбувається активна робота з названими проблемами.

Складніше кіберспортсменам налагоджувати правильне харчування саме в домашніх умовах

Висновки. Кіберспорт – це сучасний новий вид спорту, надзвичайно популярний у світі. Усвідомлення правильного ставлення до раціонального харчування, з огляду на специфіку спорту – є важливим аспектом у житті кіберспортсменів. Часті поїздки, тривале сидіння перед ком'ютером, стреси під час турнірів, великі перерви у прийомах їжі, вживання непотрібних, шкідливих продуктів можуть вплинути на стан організму гравця та завадити здоров'ю. Тому кіберспортсмени мають формувати правильні уявлення про корекцію стану свого організму фізичною активністю та дієтологічними засобами. На час змагальних турнірів кіберспортсменам можуть надавати професійну допомогу дієтологи, у тому числі, і індивідуальну. Але в дорозі та вдома кіберспортсмен має брати відповідальність за своє здоров'я і самостійно формувати науково обґрунтовані харчові режим та раціон або звертатись до спортивного дієтолога.

Список використаних джерел

1. Бабак С. В., Миргородська М. П. Проблеми наукових досліджень кіберспортсменів. *IV Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ергоterapiї»* (травень 2021). Київ, с. 140-141.
2. Шинкарук О, Анохін Е, Юхно Ю. Характеристика кіберспорту як сучасного соціального явища в світі та його місце в системі спортивного руху. *Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених* (16 травня 2020 року). Київ, с.114-115.
3. Chung T., Sum S., Chan M., Lai E., Cheng N. Will esports result in a higher prevalence of problematic gaming? A review of the global situation. *J. Behav. Addict.* Vol. 8 (3)? 2019. Pp. 384-394.
4. Purcell L. K. Sport nutrition for young athletes. *Paediatr. Child. Health.* Vol. 18 (4), 2013. Pp. 200-202.

Мороз Ю. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Рожеченко В. М.

*викладач кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЛЕННЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

*Moroz Yu. M., Rozhechenko V. M. Pedagogical principles of development of
rehabilitation of modern youth*

*Keywords: health, healthy way of life, making healthy, physical education,
physical development*

Явище, що його сьогодні потрактовують як оздоровлення, зазнало тривалого розвитку і значної трансформації в історії людства. При аналізі історичних джерел та дослідницьких праць бачимо, що підхід до проблеми оздоровлення в значній мірі зумовлювали економічні складники, опосередковуючись метою навчання та виховання дитини. Відповідно, у класових суспільствах він був неоднаковим стосовно дітей з різних верств населення, а зміст оздоровчої діяльності того чи іншого закладу часто визначали суб'єктивні фактори.

У вітчизняній практиці ідеї фізичного розвитку дитини визначила, насамперед, так звана козацька педагогіка. Її ідеалом виступала вільна, незламна у своїх прагненнях людина, патріот, захисник свого народу. Відповідно, головним завданням було – готувати фізично загартованих, здорових, мужніх воїнів, яким водночас притаманні моральність і милосердя, лицарські якості. Відомо, що в січових школах, куди хлопчиків віддавали з 9 років, ієромонах, як головний учитель, окрім наставництва, мав піклуватися і про здоров'я вихованців [2].

У різні часи вітчизняна школа то виокремлювала фізичне виховання в самостійний напрямок педагогічної діяльності, то розглядала як прийнятніші більш природні шляхи оздоровлення. Проте, аналізуючи погляди вітчизняних педагогів за останні два століття, прослідковується думка про те, що забезпечення фізичного здоров'я вихованців вони уявляли і як соціальну, і як особисту цінність; більшість прогресивних діячів у галузі освіти вважали його безумовним завданням діяльності педагога та школи в цілому.

Слід зазначити, що для вітчизняної практики характерний також розгляд фізичної праці як необхідного виховного чинника, своєрідної перестороги на шляху формування хибних рис особистості, таких, як безвідповідальність, легкодухість, розпушта, брехливість тощо.

Загалом можна констатувати, що на кінець ХІХ століття у вітчизняній педагогіці склалися усталені підходи до оздоровлення дітей, які відображали загальноєвропейський досвід у його багатовіковому розвитку. Аналіз цих підходів показав наявність двох взаємопов'язаних напрямків – прагматичного (зумовленого насамперед інтересами суспільства чи держави) та особистісно-розвивального (зумовленого, у першу чергу, інтересами окремо взятої особистості). Ці підходи – взаємодоповнювальні, такі, що враховують об'єктивні зв'язки між людиною і суспільством і простежуються у вітчизняній практиці до сьогодні [1].

В умовах сьогодення в Україні відзначаємо розширення кола аспектів оздоровчої діяльності.

Учені давно довели, що потребу в русі обумовлюють закономірності нормального розвитку організму. Інакше кажучи, рух – неодмінна умова зміцнення здоров'я, формування правильної постави й оволодіння основними руховими навичками. Науковими дослідженнями переконливо доведено, що люди, які систематично займаються спортом, менше стомлюються, у них вище творча активність.

Не втрачає актуальності й така форма оздоровчої роботи з школярами, як загартування. Чим вищий рівень фізичної загартованості дитини, тим менше вона хворіє, тим вищі в неї фізична й розумова працездатність. З кожним роком зростає обсяг і складність навчальної роботи. Дітям необхідно все більше сил та здоров'я для успішного оволодіння навчальним матеріалом. Щоб зберегти, а тим більше зміцнити своє здоров'я, в таких несприятливих умовах, сучасні учні повинні багато знати про фізичну культуру й уміти використовувати її засоби. Незнання способу або неправильне їх застосування може призвести (і призводить) до травм, перевтоми, зменшення захисних сил організму, різних захворювань.

Проблемі оздоровлення школярів приділяють увагу фахівці різних педагогічних спеціальностей, роблячи акцент на відповідних аспектах здоров'язберігальної діяльності [2, 3].

Зараз ми все більше усвідомлюємо, що для того, аби уникнути хвороб і активно зміцнювати здоров'я дітей, необхідно навчати їх, як це робити. Передбачається, що, передаючи школяреві знання, уміння і навички, ми залишаємо йому можливість вибору і прийняття рішень, що стосується здоров'я. Знання, уміння і навички учні одержують на заняттях з фізичної підготовки.

У шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, інтереси, мотивації і потреби в систематичній фізичній активності. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, освоєння великого арсеналу рухових координацій, техніки різноманітних фізичних

вправ. Сьогодні висуває до фахівців у галузі освіти настійну вимогу виробити більш універсальні підходи до проблеми оздоровлення школярів, узагальнити наявний позитивний досвід у цій сфері, надавши, водночас, такій роботі актуальних форм і змісту. Існує нагальна потреба висвітлення теоретико-педагогічних та організаційних основ оздоровчої роботи у навчально-виховному процесі, адекватних сучасним оздоровчим проблемам загальноосвітньої школи [4, 5].

Список використаних джерел

1. Ільченко В. Р. Оздоровчі аспекти змісту освітньої програми «Довкілля». Реалії та перспективи виконання на Полтавщині національної програми «Діти України». Полтава: ПОІППОП, 2017. С. 107-109.
2. Фіцула М. М. Педагогіка: посібник. Київ: Вид. центр «Академія», 2012. 528 с.
3. Skrypchenko, I. Using innovative methods in tourism related studies at school. 10th International Physical Education and sport teaching Congress «Active and happy kids» (31 Oct – 3 Nov 2019, Antalia). 2019. P. 41.
4. Шутка Г. І. Соціально-педагогічні умови вдосконалення фізичного стану дітей у літньому оздоровчому таборі: автореф. дис. ... к. пед. н. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 20 с.
5. Скрипченко І. Т. Практика підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до проведення туристської роботи з учнівською молоддю. *Матеріали III Міжнародного конгресу «Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі»* (18-21 травня 2017 року). Одеса: Південноукраїнський нац. педагог. ун-ет ім. К. Д. Ушинського. 2017. С. 613-614.

Мороз Ю. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро, Україна)*

Buczkwicz T.

*Wicedyrektor Akademickiego Liceum
Ogólnokształcącego Politechniki Białostockiej,
Politechnika Białostocka (Białostock, Polska)*

ОЗДОРОВЧО-ПЕДАГОГІЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ РОЗВИТКУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

*Moroz Yu. M., Buczkwicz T. Health and pedagogical environment for the
development of student youth in a secondary school*

*Keywords: health, environment, educational institution, pedagogical environment,
teacher, health technology*

Одним із найважливіших чинників впливу на розвиток дитини є її життєве середовище. У первинному вигляді воно носить переважно стихійний характер і складається як сукупність більш чи менш зінтегрованих чинників, що мають стосовно до дитини мало прогнозоване формуюче значення.

Широта соціальних зв'язків, актуальних для школяра, різноманітність цілеспрямованих, стихійних та напівстихійних виховних впливів, яких він зазнає, зумовлює інтерес педагогів до його життєвого середовища як сукупності детермінант особистісного розвитку учня.

Одним із завдань школи слід вважати формування в контексті педагогічного середовища школи оздоровчого середовища, що виходить за межі шкільного уроку, класу, навчального року, виступаючи інтегруючим фактором оздоровчої діяльності педагогічного колективу, всіх працівників школи, батьківської громадськості, а також самих учнів, і базується на принципах особистісно зорієнтованого підходу до школярів [1].

Оздоровче середовище є складником загального педагогічного середовища школи і вступає у взаємозв'язок із середовищами сімей учнів, оздоровчим середовищем села (селища, мікрорайону), району, впливає на якість функціонування цих утворень і зазнає на собі впливу їх значущих характеристик. При цьому в масштабах школи стосовно школярів мова може йти про локальне оздоровче середовище, оскільки оздоровлення учнів має певні особливості.

З педагогічної та організаційно-процесуальної точок зору, найбільш вагому проблему середовищного підходу становить створення шкільного середовища з певними характеристиками, оскільки воно, з одного боку, інтегрує локальні проблеми суб'єктів виховання, з іншого – втілює і конкретизує завдання державного та регіонального масштабу.

До сфери психологічного аналізу шкільного середовища слід віднести насамперед такі взаємопов'язані параметри:

1) фізичне оточення (архітектура шкільної будівлі, міра відкритості-закритості конструкцій шкільного дизайну, розмір і просторова структура класних та інших приміщень у будівлі школи, легкість їх просторової трансформації, можливість і широта просторових переміщень у них суб'єктів тощо);

2) людські фактори (просторова й соціальна щільність між суб'єктів навчально-виховного процесу, міра скупченості (краудингу) та його вплив на соціальну поведінку, особистісні відмінності та успішність учнів, зміна персонального та міжособистісного просторів залежно від умов конкретної шкільної організації, розподіл статусів і ролей, національні особливості учнів і вчителів тощо);

3) програма навчання (акціональна, діяльнісна структура, стиль викладання та характер соціально-психологічного контролю, кооперативні чи конкурентні форми навчання, зміст програм навчання, тобто їх традиційність, консерватизм або гнучкість тощо) [2].

Основною вимогою позитивного впливу на стан здоров'я й оздоровче виховання школярів, є високий професіоналізм учителя. У це поняття різні дослідники вкладають часом неоднаковий, але подібний зміст, залежно від контексту вивчення професійної діяльності педагога, виставляючи на передній план то одні, то інші його характеристики. Проте чітко простежується

тенденція вважати однією з умов професіоналізму творчий потенціал, що означає, з точки зору середовищного підходу, вміння проектувати та реалізувати форми й засоби педагогічного впливу, які найбільш точно відповідають об'єктивним та суб'єктивним характеристикам цього середовища, актуалізованим у певній ситуації.

Узагальнення професіограм учителя, створених вітчизняними дослідниками, дозволяє виділити низку якостей, що їх зосереджує в собі творчий характер педагогічної діяльності. Сюди належать:

- стійка, високого рівня спрямованість на творчість та інтелектуальну активність особистості;
- висока психолого-педагогічна озброєність, що складає широту предметно-практичного і теоретичного досвіду педагога;
- наявність певних особистісних якостей вчителя, що спонукають його до активної пошукової діяльності, самоосвіти, самовдосконалення та саморозвитку;
- спроможність забезпечити оптимальну реалізацію педагогічно доцільних моделей учительської діяльності на основі соціального замовлення й логіки розвитку педагогічної науки [4].

Сучасні тенденції в освітній політиці нашої держави, що орієнтують школу на «збереження здоров'я учасників навчально-виховного процесу», маючи на увазі також і здоров'я вчителя як важливу умову його професійної діяльності дозволяють конкретизувати цей перелік таким чином:

- стійка, високого рівня спрямованість на творчість та різнобічну активність особистості як суб'єкта оздоровлення;
- висока психолого-педагогічна озброєність, що складає широту предметно-практичного та теоретичного досвіду педагога, значна здоров'язберігальна компетентність;
- наявність певних особистісних якостей вчителя, що спонукають його до активної пошукової діяльності, самоосвіти, самовдосконалення і саморозвитку в сфері підвищення зазначеної компетентності;
- спроможність забезпечити оптимальну реалізацію педагогічно доцільних з точки зору оздоровчого впливу на учнів моделей учительської діяльності на основі соціального замовлення та логіки розвитку педагогічної науки.

Фізична культура – один із навчальних предметів, який вивчають школярі з 1-го по 11-й клас середньої школи. Основне його завдання полягає в зміцненні здоров'я дітей, в забезпеченні усебічного фізичного розвитку, координації і безпосереднього здійснення фізичного виховання як виховання фізично загартованих дітей, що володіють спеціальними знаннями й уміннями для самостійного зміцнення свого здоров'я. Таким чином, фізичне виховання – головний навчально-виховний напрямок у загальній освіті, зорієнтований на формування умінь та навичок фізичної діяльності, безпосередньо спрямованої на збереження й корекцію оптимальних соматичних характеристик.

Одним з головних резервів підвищення ефективності навчального процесу з фізичної культури і поліпшення фізичного розвитку дитини є її активне самовдосконалення. У цьому аспекті набуває значної ваги самостійна робота учнів, яка «має стати однією з найважливіших складових частин навчального процесу з фізвиховання» [3].

Основною ж характеристикою уроку фізичної культури як складника її оздоровчого середовища на сьогодні є свідоме і творче прилучення учня до оздоровчої діяльності через форму відповідних вправ, що зміцнюють організм і дозволяють компенсувати соматичні негаразди, які виникають у процесі основної для цього вікового періоду діяльності – навчання.

Таким чином, шкільне середовище, як середовище педагогічне, сьогодні постає для учня не лише в сукупності своїх навчально-виховних характеристик, а і як середовище оздоровче, що водночас інтегрує та систематизує відповідні впливи на школяра в навчально-виховному процесі й виступає чинником оздоровчої орієнтації життєвого простору учня в цілому. Ключовою фігурою, що забезпечує таку якість шкільного середовища, є педагог – учитель-класовод, який відповідає за формування в учня знаннєвої основи здорового способу життя, контролює її повсякденність з оздоровчих позицій, та викладач фізичної культури, що безпосередньо привчає школяра до оздоровчої діяльності через виконання фізичних вправ як під керівництвом педагога, так і самостійно, на підставі відповідних знань та переконань.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Проблеми розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я. *Директор школи, ліцею, гімназії*. № 4? 2002. С. 24-28.
2. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. *Освіта України*. № 29, 2001. С. 4.
3. Рощенко В., Столітенко В. Самостійні заняття учнів фізичними вправами. *Фізичне виховання в школі*. № 3, 2008. С. 15-18.
4. Хомич В. Ф. Професіографія вчительської діяльності: історико-педагогічний аспект. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного інституту імені Г. С. Сковороди*. Переяслав-Хмельницький, 2001. С. 61-67.

Мороз Ю. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Маліборський М. Є.

*вчитель вищої категорії, вчитель методист,
викладач фізичного виховання,
Школа I ступеня – гімназія імені Митрополита
А. Шептицького (м. Стрий, Львівської обл.)*

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ В ОЗДОРОВЧОМУ НАПРЯМКУ У СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

*Moroz Yu. M., Maliborskyu M. Ye. Features of work in the health direction
in a modern school*

*Keywords: improving work with children of younger school age, the
program of improvement of younger schoolboys, impellent activity, problems of
improving work with children*

Природна й культурна еволюція людства заснована на виділенні ядра фундаментальних цінностей, серед яких найважливішими є життя й здоров'я. Без них була б неможливою трансформація основних форм живої матерії в соціальні, перетворення людини в активного, свідомого суб'єкта історичного процесу [2]. Турбота про збереження життя й зміцнення здоров'я своїх громадян входить у сферу найважливіших завдань суспільства, розв'язання яких забезпечує політичну стабільність і національну безпеку будь-якої держави. У центрі проблем здоров'я стоять кількісні і якісні характеристики майбутнього людства й навіть саме його подальше існування як біологічної й соціальної системи.

Багатовіковий досвід життєтворчості, котрий передається від покоління до покоління, утвердив розуміння й визнання того, що в багатоманітному спектрі людських цінностей першочергове, домінантне місце займає здоров'я. Саме ним зумовлені найбільш значущі особливості людини як особистості, специфіка її соціальних взаємин, тривалість і якість життя. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки однією з провідних залишається проблема всебічного розвитку особистості, в тому числі й фізичного. Особливе місце в цьому процесі належить оздоровленню молодших школярів, які перебувають у соціально-віковому періоді, надзвичайно сприятливому щодо формування стійких психічних та фізичних особливостей, здатних у подальшому визначити життєвий вибір людини, її долю [1].

Особливості сучасних умов життя, швидкий темп розвитку техніки, модернізація навчальних і трудових процесів, ріст інформації пред'являють до організму дитини високі вимоги. Пластичність функціональних систем здорової дитини сприяє порівняно швидкій їх адаптації до різноманітного впливу навколишнього середовища. І навпаки, незначні відхилення в стані здоров'я дитини приводять до того, що організм не завжди адекватно реагує на навчальне навантаження. Недостатня рухова активність приводить до функціональних розладів, а потім – і до хронічних захворювань. В школах недостатньо активно проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи серед учнів. Фізичне і розумове навантаження повинні відповідати віковим і функціональним можливостям учнів, а відпочинок – забезпечувати найбільш ефективно відновлення працездатності [3]. Тільки тоді режим дня буде відповідати гармонійному розвитку і зміцненню здоров'я школярів. Вік від 5 до 10 років є найбільш сприятливим для розвитку головних фізичних якостей і координаційних здібностей, формування підґрунтя майбутнього потенціалу здоров'я, виховання звички і любові до занять спортом, і особливо саме в молодшому шкільному віці, в зв'язку із слабким рівнем здоров'я, відбуваються неперворотні негативні процеси в організмі, які потім негативно впливають і на весь процес становлення організму. Несприятливий вплив на дитячий організм може мати надмірна активність рухової діяльності учня протягом тривалого часу [4]. Лише свідоме регулювання рухової діяльності школярів може запобігти появі захворювань і дасть змогу цілеспрямовано вплинути на розвиток дитини, закладаючи основи міцного здоров'я та високої працездатності і позитивно впливатиме на успіх у навчанні.

Для розв'язання проблеми оздоровлення молодших школярів нами була розроблена «Програма оздоровлення молодших школярів» у позаурочний час, яка дає можливість:

- врахувати індивідуальний фізичний стан кожного учня;
- визначити стан систем організму, які на момент тестування мають вищий рівень фізичного здоров'я;
- організувати оздоровлення дітей фізичними вправами в залежності від рівня фізичного здоров'я кожної дитини;
- запобігти перетренування;
- вносити корективи до оздоровчих програм.

Втілення програми фізичного оздоровлення відбувається поетапно:

1. Проводиться діагностика рівня здоров'я кожної дитини.
2. Призначення оздоровчих заходів.
3. Виконання оздоровчих заходів.
4. Контроль за ефективністю оздоровлення й внесення корективів до способу життя.
5. Періодичне одержання статистичної інформації, що характеризує стан здоров'я як індивідуальної особи, так і цілого колективу.

Діагностика рівня здоров'я проводиться у два прийоми: медичне, а потім фізичне. Медичне тестування проводиться шкільним лікарем за участю батьківського активу 3 рази на рік: на початку навчального року, в кінці I та II семестрів. Фізичне тестування проводиться з метою динамічного спостереження за ростом фізичної підготовки учнів і внесення корективів до фізичного навантаження на уроках фізкультури та в позаурочний час.

Як показали результати проведеної роботи з учнями на основі розробленої програми, здоров'я дітей динамічно змінювалося в бік покращення. Підвищення рівня здоров'я призвело до зменшення на 18-22 % числа пропусків учнями уроків, зменшення кількості та тривалості днів по захворюванню на 20-25 %. А це, у свою чергу, привело до підвищення рівня успішності учнів, зросту зацікавленості до процесу навчання, розвитку логічного й творчого мислення, покращення пам'яті.

Отже, успішність оздоровлення учнів молодших класів загальноосвітньої школи повинна забезпечуватися системою науково обґрунтованих засад, що відповідають умовам функціонування сучасної вітчизняної загальноосвітньої школи та актуалізації потреби оздоровлення українського суспільства на всіх вікових рівнях.

Список використаних джерел

1. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів. Луганськ, 2006. 313 с.
2. Бех І. Д. Проблеми розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я. *Директор школи, ліцею, гімназії*. № 4, 2012. С. 24-28.
3. Гончаренко М. С. Освітнянські проблеми валеології. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. Київ, 2007. С. 28-35.
4. Горащук В. П. Концептуальні основи формування культури здоров'я школяра. Нові технології навчання: наук.-метод. збірник. Київ, 2010. Вип. 28. С. 206-213.

Мороз Ю. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Корда К.

*здобувач вищої освіти III курсу,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ОЗДОРОВЧА ПАРАДИГМА ЛЮДСЬКОЇ ОСОБИСТОСТІ

Moroz Yu. M., Korda K. Health paradigm of the human personality

Keywords: healthy lifestyle, physical education, health behavior, health control

Входження України у новий період становлення всіх сфер соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання висуває проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молодого покоління, соціалізації його як особистості. Такий стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей.

Здоров'я – це основа життєдіяльності організму, яка забезпечує його найефективнішу, оптимальну діяльність і адекватні умови існування в навколишньому середовищі.

На думку О. Петрик, Л. Омельчук для людини, істоти соціальної, здоров'я – це існування, що забезпечує повноцінну участь в різних видах суспільної та трудової діяльності. Визначено, що основним шляхом формування та зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя. Спосіб життя людини є фактором, який обумовлює 50 % здоров'я [3, 4].

У структурі здорового способу життя вчені у працях виділяють такі основні складові:

- спосіб життя та рівень культури (С. Литвин-Кіндратюк, О. Петрик, Б. Кіндратюк);
- мотивація та настанова на здоровий спосіб життя (І. Брахман, О. Петрик);
- здоров'я в ієрархії потреб, зворотні зв'язки та навчання здорового способу життя (О. Петрик) [1, 3].

Оржеховська В.М. визначила структурні компоненти способу життя людини, основу яких складає діяльність [5]. Спосіб життя – це поведінка людини її біологічна життєдіяльність, трансформована у свідому діяльність.

Основу здорового способу життя людини складає поведінка, що забезпечує адекватну (оздоровчу) реакцію організму на дію зовнішніх факторів, або сприяє уникненню дії зовнішніх негативних впливів середовища.

Механізм оздоровчої поведінки ґрунтується на таких чинниках:

- подразливість;
- відчуття власної життєздатності, стану певного благополуччя;
- збереження пам'яті про відчуття («блок пам'яті про здоров'я»);
- зіставлення змін, що виникають під впливом зовнішнього середовища, у своїх відчуттях із колишнім відчуттям здоров'я;
- виробленні захисних або «уникливих» поведінкових дій.

Н. Гонтаровська, В. Оржеховська зазначають, що оздоровча поведінка, як спосіб підвищення життєздатності, виникла в ході еволюційних змін організмів. Адаптації організму до нових, постійно змінних умов існування призвели до появи протиріч між біологічними потребами організму й умовами середовища, які не могли задовольнити ці потреби. В результаті виникли нові форми поведінки, що значно відрізнялися від примітивних, жорстко контрольованих дій організму, спрямованих лише на самозбереження та піклування про потомство (біологічний імператив) які і склали основу життєдіяльності [2, 4].

Механізми формування здорового способу життя (генетично закладені в організмі людини) зумовлюють природній захист здоров'я. Але насправді в сучасних умовах науково-технічної революції природній механізм формування оздоровчої поведінки не спрацьовує, оскільки відбуваються збої у роботі механізмів оздоровчого контролю організму.

Підводячи підсумки можна сказати, що молода людина напевне більше за інших, майже кожної миті свого життя стоїть на перехресті вибору свого життєвого шляху. Завданням держави є створення умов для позитивного свідомого вибору засад саме здорового способу життя. Політика щодо формування у молоді засад здорового способу життя має забезпечувати всі необхідні компоненти: надавати інформаційну базу та знання для виникнення бажання так жити, забезпечувати практичні можливості, сприяти створенню соціально-економічних спроможностей для кожної молодої людини, незалежно від її походження, статусу, помешкання та інших соціальних ознак.

Список використаних джерел

1. Алатон А. Валеологія. На допомогу вчителю: додаткові матеріали для вчителя початкової школи. Київ: Алатон, 1997. 112 с.
2. Гонтаровська Н. Проблема створення освітнього середовища в педагогічній теорії та практиці. *Імідж сучасного педагога*. 2007. № 1-2. С. 15-19.
3. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій: навч. посібник для ун-тів та педаг. інститутів. Львів: Світ, 1993. 199 с.
4. Омельчук Л. Ф. Здоров'язберігаючий напрямок начального процесу в школі. *Валеологія: сучасний стан, напрямки і перспективи розвитку*. Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конференції. Харків, 2002. С. 174-177.
5. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя. *Проблеми освіти*: наук.-метод. збірник. Київ: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. Вип. 48. С. 3-7.

Коваленко О. Ю.
кандидат медичних наук, доцент,
Дніпровський державний медичний університет (м. Дніпро)

Коваленко В. Л.
лікар фізичної та реабілітаційної медицини,
медичний центр (м. Дніпро)

ПІДВИЩЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Kovalenko O. Yu., Kovalenko V. L. Increasing the role of physical activity of young people in modern conditions as an important factor in the formation of stress resistance

Keywords: physical activity, stress, training, stress resistance, adaptation

Попри всі негативні фактори дистресу війни, позитивною тенденцією сьогодення продовжує бути вектор на збереження та підтримку здоров'я, а фізична культура стала навіть одним із трендів моди в активної частини нашої молоді. Але, нажаль, вагомою є також частка молоді, що внаслідок багатьох об'єктивних і суб'єктивних причин не займається достатньою підтримкою свого здоров'я за допомогою фізичних вправ. Однією з причин цього може бути або недостатня мотивація для підтримки свого здоров'я, або виникнення перевантаження нервової системи за умов сьогодення, що призводить до ризику розвитку тривоги, дистрес-синдрому, депресії тощо.

Загально відомо про позитивний вплив на здоров'я та психо-фізичну активність людини регулярних занять фізичними вправами. Так, за даними досліджень, фізичні вправи впливають на «збалансованість метаболізму, активацію вегетативних систем організму (кровообігу, дихання), формування нервових механізмів, керування процесами та гармонічний розвиток організму в цілому» [1]. Регулярні тренування покращують відновлення функціональних систем організму та підвищують адаптаційні можливості реагування організму людини в умовах виникнення різних видів стресу: емоційного, стресу фізичних навантажень, травматичного тощо.

Відомо, що щоденно «людина використовує лише близько 35 % своїх резервних можливостей». При необхідності «використання 50 % наявних резервів у працівника розвивається фізична та психічна втома» і тоді продовження роботи потребує підвищеного вольового напруження. А при необхідності «використання 65 % резервів, необхідні надзвичайні вольові зусилля, і така напружена робота швидко припиняється». Перевищення цих резервів призводить до розвитку захворювання [2]. Але людина, особливо молодого віку, може за допомогою активізації обмінних процесів свого організму, через покращення діяльності серцево-судинної системи, дихальної, гормональної систем тощо, може підвищити свої адаптаційні резерви. Тому

в даному випадку ми розглядаємо регулярні фізичні вправи та тренування з адекватно дозованим навантаженням, як необхідні умови для формування фізіологічних резервів молоді людини.

Також вагомий внесок у формування фізіологічних резервів може вносити емоційний стан людини, зокрема й різні види стресу. Стрес – це є стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Але сьогодні ми часто зустрічаємося з проявами дистресу, що виникає внаслідок перенапруження пристосувальних механізмів організму. Таке емоційне перенапруження, коли організм людини не може вже використовувати свої резервні можливості, може призвести до негативних наслідків для здоров'я [3]. Суттєву частку в формуванні дистрес-синдрому сьогодні становить можливий вплив травматичного стресу, що може бути комбінованим, безпосередньо як внаслідок психічних, так і фізичних чинників. Реакції на стрес у сучасній молоді можуть змінюватися та призводити до погіршення можливостей формування стресостійкості їх організму.

Тому в умовах сучасного стану нашої країни, студентам при проведенні занять з фізичної культури необхідно оцінювати ступінь впливу фізичних навантажень на організм. Ця діагностика функціонального стану необхідна для коректного дозування фізичного навантаження саме у тих випадках, коли людина знаходиться під впливом стресових чинників для запобігання порушення адаптаційних можливостей організму [4]. Таким чином, при виконанні фізичних навантажень буде досягнуто завдання покращення здоров'я студента на заняттях та попередження можливого його перевантаження від тренувань.

Дуже важливим для гармонійного та безпечного тренування студентської молоді сьогодні має бути підтримка професіоналів-викладачів фізичної культури, тренерів та лікарів спортивної медицини задля розробки методології проведення групових та індивідуальних тренувань для досягнення оптимального ступеню навантаження та підвищення адаптаційних можливостей організму.

Таким чином, у сучасних умовах наявності постійного впливу стресових факторів на організм людини, сьогодні спостерігається тенденція до зростання частоти виникнення у молоді проявів дистресу, що може стати передвісниками різних захворювань: тривоги, депресії, соматичних захворювань тощо. Такий стан проблеми потребує необхідності більшою мірою приділяти увагу:

- 1) контролю та діагностики поточного стану здоров'я студентської молоді спеціалістами різного фаху (тренерів, викладачів фізичної культури і спорту, а також лікарів спортивної медицини, психологів тощо);

- 2) формування груп студентів згідно фізичного та психологічного стану здоров'я для виконання тренувань за різним ступенем фізичного навантаження для оптимізації адаптаційних можливостей організму;

- 3) проведення періодичного нагляду за станом здоров'я студентів при виконанні регулярних фізичних навантажень та їх порівняння в динаміці;

4) розробка та впровадження нових методичних підходів до підтримки рівня здоров'я молоді згідно досвіду нових умов сучасності за допомогою мультимодального підходу спеціалістами різного фаху.

Такі напрямки роботи у сфері фізичного виховання під час університетської освіти студентів зможуть зміцнити стан здоров'я молоді, підвищити стресостійкість організму, що сприятиме формуванню позитивної мотивації до регулярних тренувань у подальшому.

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. Прокопенко Ю. С. Збірник лекцій з дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту» для підготовки бакалаврів спеціальності 014.11 Середня освіта «Фізична культура». Кременчук: Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 2018. 74 с.
3. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. Львів: Львівський нац. мед. ун-ет ім. Данила Галицького. *Праці НТШ. Мед. науки*. Т. XLV., 2016. С. 27-40.
4. Маліков М. В., Сватєв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.

Мелешко В. І.

*кандидат біологічних наук, доцент кафедри біохімії,
доцент кафедри анатомії, біомеханіки і спортивної метрології,
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту (м. Дніпро)*

Індик Д. В.

*здобувач вищої освіти,
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту (м. Дніпро)*

ОБМІН ВУГЛЕВОДІВ, ЖИРІВ І БІЛКІВ ПРИ М'ЯЗОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Meleshko V. I., Indyk D. V. Exchange of carbohydrates, fats and proteins in muscle activity in students

Keywords: metabolism, physical activity, energy expenditure, nutrition

Сутність обміну речовин полягає в тому, що із зовнішнього середовища в організм надходять багаті потенційною енергією речовини, де вони розпадаються на більш прості, а звільнена при цьому енергія забезпечує протікання фізіологічних процесів і виконання фізичної роботи.

У різних поєднаннях з їжею в організм надходять білки, жири, вуглеводи і забезпечують активність обмінних процесів, вітаміни, мінеральні солі, вода. Утворення і витрату енергії в організмі прийнято виражати в одиницях

теплової енергії – в калоріях і кілокалоріях. Наприклад, при окисненні одного грама білків звільняється 4,1 ккал, жирів – 9,3 ккал, вуглеводів – 4,1 ккал.

М'язова діяльність активізує обмінні процеси, веде до збільшення потреби організму в поживних речовинах і тим самим стимулює роботу травних органів, шлункову і кишкову секреції. Однак, фізична робота, виконувана відразу після прийому їжі, не посилює, а гальмує травні процеси. При цьому збудження центрів регуляції травлення і перерозподіл крові від м'язів до працюючих органам черевної порожнини знижує ефективність роботи м'язів [1]. Наповнений шлунок піднімає діафрагму, утруднюючи роботу органів дихання і кровообігу. Якщо м'язова робота починається через 2-2,5 години після прийому їжі, то вона може посилювати функцію травлення.

При м'язовій роботі витрата енергії збільшується по мірі наростання її інтенсивності, наприклад, при ходьбі енергії витрачається на 10-12 % більше, ніж у спокої, а при бігу – на 40-50 % і більше.

За енерговитратами трудова діяльність людей умовно поділяється на чотири групи:

- розумову працю, добова витрата енергії, якої складає 2300-3000 ккал;
- механізована робота з добовою витратою енергії 2500-3200 ккал,
- частково механізована робота з добовою витратою енергії 2600-3400 ккал,
- важка фізична робота з добовою витратою енергії 3500-4300 ккал і більше.

У студентів в дні занять з фізичного виховання енерговитрати збільшуються з 2500-3000 ккал до 3500-4000 ккал.

Сучасна людина отримує з їжею в добу 4000 ккал і більше. У багатьох людей, особливо що займаються розумовою працею, залишається невитраченої 20,0-25,0 % цієї енергії. Надлишкові калорії відкладаються в організмі у вигляді запасів. Виникає так зване «порочне коло»: при зайвій вазі втрачається бажання рухатися, що в свою чергу сприяє ще більшому збільшенню ваги.

Підвищення рухової активності веде до стабілізації енергетичного балансу. Для нормальної життєдіяльності організму щодобова витрата енергії на рухову активність повинен становити 1200-1300 ккал.

Спортивна діяльність супроводжується значними добовими витратами енергії до 6000-7000 ккал і більше. Наприклад, в день змагань учасник 100-кілометрової велогонки мав добову витрату енергії 10000 ккал.

На величину витрати енергії при м'язовій роботі впливає стан тренуваності організму. Нетренована людина витрачає на роботу більше енергії, ніж тренований. Якщо робота нескладна (наприклад, обертання педалей велотренажера), то відмінність у енерговитраті тренуваного і нетренованого людини складатиме близько 10,0 %. Якщо ж робота потребує точної координації рухів і зусиль (пересування на лижах, плавання), то при одній і тій же швидкості рухів різниця у витраті енергії тренуваного і нетренованого людини може досягти 25,0-30,0 %.

М'язова діяльність підсилює в організмі людини обмін речовин. Це викликає необхідність збільшити споживання продуктів харчування і води, в результаті

чого стає більш діяльною вся система травлення. Фізичні вправи зміцнюють черевний прес людини, який відіграє велику роль у діяльності кишечника.

У результаті занять спортом поліпшується робота органів травлення, підвищується апетит, стимулюється діяльність травних залоз. Все це сприяє поліпшенню діяльності органів травлення і захищає від розвитку різних захворювань.

Принципи раціонального харчування спортсменів. Раціональне харчування засноване на теорії збалансованого харчування, з урахуванням виду спорту, інтенсивності фізичних навантажень, режиму тренувань, віку, індивідуальних особливостей спортсмена.

Основні принципи збалансованого харчування включають:

- 1) рівновагу між енергією харчових продуктів і енергією, що витрачається організмом;
- 2) задоволення потреб людини у певній кількості та збалансованому співвідношенні окремих харчових продуктів;
- 3) дотримання режиму харчування (час, кількість);
- 4) збалансованість харчових продуктів (оптимальне співвідношення продуктів тваринного й рослинного походження);
- 5) забезпечення організму біологічно повноцінною, доброякісною їжею, що добре засвоюється.

При організації харчування спортсменів необхідно враховувати специфіку спортивної діяльності, а також етапи підготовки або змагань, умови їхнього проведення, від яких залежать: енергозатрати спортсменів, певна збалансованість харчування за окремими компонентами (білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини), режим харчування, підбір продуктів підвищеної біологічної цінності, погіршення роботи травної системи при фізичних навантаженнях та інше [2].

Енергетичні потреби організму та його залежність від виконуваної роботи. Основний принцип енергозабезпечення та енергетичної рівноваги наступний: кількість енергії, яка надходить до організму, повинна відповідати кількості затраченої енергії. Енергія надходить в організм людини з їжею у вигляді вуглеводів, жирів і білків.

У клітинах в процесі їхніх хімічних перетворень енергія вивільняється та використовується для різних потреб. При окисленні 1 г вуглеводів, як і білків, виділяється біля 4 ккал (17 кДж), а жирів – 9 ккал (37 кДж) енергії. Причому слід врахувати, що калорійність добового раціону змінюється в залежності від кількості затраченої енергії, а остання прямо пропорційна м'язовій активності.

Енергозатрати спортсменів різних спеціалізацій залежать від інтенсивності фізичної роботи, виду спорту й коливаються від 2000 ккал/добу для шахістів і гімнастів до 7000 ккал/добу для штангістів і спортсменів, які займаються видами спорту на витривалість (наприклад, для велосипедистів). Затрати енергії залежать також від спортивної майстерності. З ростом спортивної майстерності затрати енергії при виконанні стандартної роботи зменшуються.

Добова затрата енергії спортсменів різних видів спорту компенсується певним співвідношенням енергопостачання за рахунок вуглеводів, жирів та білків.

Збалансованість харчових продуктів у раціоні спортсмена. Найбільш сприятливе задоволення енергетичних і пластичних потреб досягається при збалансованому надходженні в організм вуглеводів, жирів і білків у співвідношенні 4 : 1, 2 : 1. Таким чином, вуглеводи повинні складати 50-55 %, жири – 30-35 %, білки – 10-15 % від загальної калорійності раціону харчування (при цьому слід враховувати вид спорту та інтенсивність навантажень).

Роль окремих хімічних компонентів їжі у забезпеченні м'язової діяльності. Основними хімічними компонентами їжі є: постачальники енергії (вуглеводи, жири, білки), незамінні амінокислоти, незамінні жирні кислоти, вітаміни, мінеральні речовини й вода. Кожен виконує свої специфічні функції.

Роль вуглеводів у забезпеченні роботи м'язів. Вуглеводи (моно-, ди-, полісахариди) являються основним джерелом енергії при інтенсивній діяльності м'язів. Від їхніх запасів у скелетних м'язах і печінці залежить тривалість аеробної фізичної роботи або прояв високого рівня витривалості, а також час розвитку втоми. Вуглеводи їжі забезпечують певний рівень глюкози в крові, що є основним енергетичним субстратом мозку, а також накопичення запасів глікогену в скелетних м'язах і печінці. Добова потреба у вуглеводах залежить від енергозатрат організму і складає в середньому 300-400 г/добу.

Для спортсменів норми споживання вуглеводів збільшуються у зв'язку з додатковою витратою енергії при виконанні роботи. В окремих видах спорту їхні витрати майже в 1,5-2 рази більші, ніж у людей, зайнятих фізичною працею. Тому потреба у вуглеводах збільшується і складає в середньому 400-700 г/добу.

Через те що витрата енергії залежить від маси тіла та рівня рухової активності, кількість вуглеводів, що необхідна для поповнення затраченої енергії, враховуючи ці показники, можна розрахувати шляхом помноження маси тіла (кг) на кількість вуглеводів (кг/добу), що відповідає рівню рухової активності.

Зменшення вмісту вуглеводів в їжі нижче від 300 г посилює розпад білків, окислення жирів і синтез кетонових тіл, що може призвести до ацидозу. Надлишкове надходження вуглеводів може призвести до ожиріння, атеросклерозу, цукрового діабету, оскільки частина вуглеводів перетворюється в жири й холестерин.

Спортивний результат значною мірою залежить від запасів глікогену в м'язах і печінці. Швидкість відновлення запасів глікогену після фізичних навантажень залежить від швидкості надходження вуглеводів в організм, типу вуглеводів, вибору часу для прийому вуглеводів у період відпочинку.

Роль жирів (ліпідів) у забезпеченні діяльності м'язів. Жири, або ліпіди, є важливими енергетичними субстратами, особливо за тривалої інтенсивної роботи. Крім того, вони постачають ненасичені жирні кислоти, які не синтезуються в організмі, але виконують важливі біологічні функції.

У протилежність вуглеводам, запаси жирів в організмі людини практично невичерпні. До складу ліпідів входять тригліцериди (98 % від загальної кількості ліпідів), а також фосфоліпіди та холестерин (2 %). Добова потреба в жирах складає в середньому 80-100 г, тобто 30-35 % від загальної калорійності їжі. Споживання жирів залежить від добових енергозатрат і може бути наступним: при енергозатратах 1500 ккал – 42 г, 2000 ккал – 56 г, 2500 ккал – 69 г, 3000 ккал – 83 г, 3500 ккал – 97 г, 4000 ккал – 111 г на добу.

Для спортсменів рекомендується понизити долю жиру в добовому раціоні до 20-30 % від загальної калорійності, оскільки використання дієти з високим вмістом жирів не сприяє підвищенню спортивної працездатності.

Жири інтенсивно використовуються для енергозабезпечення скелетних м'язів і серця переважно при аеробних режимах фізичної роботи, тобто у видах спорту на витривалість. У процесі адаптації організму до таких навантажень ліпіди для працюючих м'язів стають більш важливим джерелом енергії порівняно з вуглеводами.

Надлишок жирів у раціоні, як і виключення їх з нього негативно відбивається на стані здоров'я людини, її фізичній працездатності. Окремі ергогенні речовини здатні посилювати мобілізацію жирів під час діяльності м'язів та їхню утилізацію тканинами, що сприяє збереженню запасів глікогену в м'язах. До таких належить кофеїн, який сприяє розпаду тригліцеридів у тканинах, і карнітин, який прискорює транспорт жирних кислот в мітохондрії та їх окислення.

Роль білків у забезпеченні роботи м'язів. Білки виконують в організмі чисельні функції, основними з яких є забезпечення побудови, росту, розвитку та відновлення всіх клітинних структур, регуляція обміну речовин (гормони, ферменти); в окремих випадках вони використовуються як джерело енергії.

До складу білків входять 8 незамінних амінокислот, яких організм дуже потребує, оскільки не може їх синтезувати. Кількість білка, що має надходити до організму, залежить від статі, маси тіла, інтенсивності виконуваної роботи. Норми білків, які рекомендує ВООЗ для дорослого населення і які повністю задовольняють потреби дорослої людини, складають 0,8 г/кг маси тіла на добу, а для дітей та юнаків – 1 г/кг маси тіла.

Отже, для чоловіка з масою тіла 70 кг ця норма складає 56 г білків на добу, а для жінки з масою тіла 55 кг – 44 г. У цій кількості білки забезпечують 10-12 % від загального енергопостачання. Для спортсменів, які спеціалізуються у видах спорту на витривалість, потреба в білках складає 1-1,8 г/кг маси тіла на добу.

Під час тривалої роботи м'язів потреба в білках високотренованих спортсменів не повинна бути нижчою від 1,5 г/кг маси тіла, оскільки лише в цьому випадку підтримується позитивний азотистий баланс в організмі спортсмена. Для спортсменів, які беруть участь у силових видах спорту, необхідне додаткове надходження білків для збільшення маси м'язів у процесі тренувань.

Надмірне споживання білків призводить до перенавантаження шлунково-кишкового тракту, гниттю їх у товстому кишечнику, а також до накопичення в тканинах недоокислених і кінцевих продуктів розпаду білка, що змінюють

кисотно-лужну рівновагу організму, що перешкоджає високій спортивній працездатності. При недостатньому надходженні білків з їжею відбувається їхній тканинний перерозподіл, вихід білків із печінки, плазми, крові, м'язів і надходження їх у мозок та серце. Потреби в білках повинні задовольнятися продуктами харчування, що містять повноцінні білки (молоко і м'ясо нежирних сортів, яйця, риба).

Список використаних джерел

1. Губський Ю. І., Ніженковська І. В., Корда М. М. та ін. Біологічна і біоорганічна хімія: у 2 кн.: підручник. Кн. 2. Біологічна хімія. Київ: ВСВ «Медицина», 2016. 544 с.
2. Мелешко В. І., Самошкін В. В. Ергогенна дієтетика в фізичній культурі і спорті: навч. посібник. Дніпро: ПДАФКіС, 2018. 150 с.

Nesterenko N. A.

*PhD, Associate Professor,
Department of Theory and Methods of Sports Training,
Prydniprovsk State Academy of
Physical Culture and Sports (Dnipro)*

Rayhman E.

*Student of
University of Customs and Finance (Dnipro)*

THE CYBATHLON – OLIMPICS OF THE FUTURE

*Нестеренко Н. А., Райхман Є. Кібатлон – олімпіада майбутнього
Ключові слова: види змагань, олімпійські ігри, високі технології*

Introduction. The Cybathlon is a new kind of championship with the aim of promoting the development of useful technologies. In contrast with the Paralympics, where parathletes aim to achieve maximum performance, at the Cybathlon, people with physical disabilities compete against each other at tasks of daily life, with the aid of advanced assistive devices including robotic technologies. Most current assistive devices lack satisfactory function; people with disabilities are often disappointed, and thus do not use and accept the technology. Rejection can be due to a lack of communication between developers, people with disabilities, therapists and clinicians, which leads to a disregard of user needs and requirements. Other reasons could be that the health status, level of lesion or financial situation of the potential user are so severe that she or he is unable to use the available technologies. Furthermore, barriers in public environments make the use of assistive technologies often very cumbersome or even impossible.

Presentation of the main material of the study. The Cybathlon is a multi-sport event, an international competition in which people with physical disabilities compete against each other to complete everyday tasks using state-of-the-art

technical assistance Systems («pilots»). Besides the actual competition, the Cybathlon offers a platform to drive forward research on assistance systems for everyday use, and to promote dialogue with the public.

Millions of people worldwide rely on orthotic, prosthetic, wheelchairs and other assistive devices to improve their qualities of life. In the US there live more than 1.6 million people with limb amputations [1] and the World Health Organization estimates the number of wheelchair users to about 65 million people worldwide [2]. Unfortunately, current assistive technology does not address their needs in an ideal fashion. For instance, wheelchairs cannot climb stairs, arm prostheses do not enable versatile hand functions, and power supplies of many orthotic and prosthetic devices are limited. There is a need to further push the development of assistive devices by pooling the efforts of engineers and clinicians to develop improved technologies, together with the feedback and experiences of the users of the technologies.

The first Cybathlon organized by the Swiss Federal Institute of Technology in Zurich (ETH Zurich) took place in the Swiss Arena in Kloten north of Zurich in Switzerland on 8 October 2016 and was the first international competition of this kind [1-3]. 66 pilots from 25 nations competed in front of a stadium with approximately 4600 spectators.

In CYBATHLON competitions, teams from all over the world compete with and against each other in eight different disciplines. Teams consist of a technology developer and a participant with a disability, referred to as a pilot. The tasks in the respective disciplines represent everyday activities.

To participate in CYBATHLON competitions, pilots and the assistive devices used must meet specific eligibility criteria. Among other things, pilots must be at least 18 years old and meet the discipline-specific pilot eligibility criteria, and the assistive devices must be safe for the users and their surroundings at all times.

The CYBATHLON competition consists of the following 8 disciplines.

The functional and assistive devices used can be prototypes developed by research labs or companies, or commercially available products. The competitors are called pilots, as they have to control a device that enhances their mobility. The teams each consist of a pilot together with scientists and technology providers, making the Cybathlon also a competition between companies and research laboratories. As a result there are two awards for each winning team in each discipline: a medal for the person who is controlling the device and a cup for the provider of the device (i.e. the company or the lab).

Brain-Computer Interface Race (Controlling assistive devices by mind). Brain-computer interfaces (BCI) are a technology that enables direct communication between the human brain and a computer. BCI detect specific activation patterns in the brain and translate them into control signals suitable for interacting with computer-based processes. A person with tetraplegia or locked-in syndrome lives with paralysis of numerous muscles of the body. This means that they are not able to carry out many activities of daily living autonomously and are therefore highly dependent

on the assistance of other people. BCI can be used as an assistive technology to autonomously steer a wheelchair, control a robotic manipulator, or use a smartphone. BCI technology has the promising potential to improve the autonomy and social participation of people with severe physical disabilities. The competition tasks will require the ability to independently generate and control multiple discrete and, in the new period 2021-2024, also continuous control commands for a computer-based process, and thus drive a vehicle in an animated scenario. The competition tasks will require the ability to send control commands at predictable times (plannable) as well as in response to changes in the environment (unplannable).

Functional Electrical Stimulation Bike Race (Moving paralysed muscles with electrical stimuli). Functional electrical stimulation (FES) is a technology that uses electrical pulses to excite muscles that are paralysed due to a central nervous system injury. Applying a current through electrodes placed on the skin or through implanted electrodes allows paralysed muscles to move again. Thus, a person whose nerves from the brain to the leg muscles are disconnected due to a spinal cord injury (SCI) can use an intelligent control device to initiate a movement, e.g., a pedalling movement on a bike. New types of electrodes and exact control of the currents make it possible to maximise the pedal force with each rotation while avoiding early muscle fatigue. The use of FES can counteract some of the harmful effects on the musculoskeletal system of the lower limbs after SCI. Regular FES cycling exercise after spinal cord injuries (SCI) has been proven to lead to positive physiological improvement, such as improvements in bone density, increase in muscle mass, as well as improved cardiovascular and respiratory fitness. FES can also be applied in combination with other assistive technologies such as robotic exoskeletons. This allows the movement control advantages of a robotic device to be combined with the physiological benefits conferred by FES. The duration or race distance will be extended as compared to past events.

Arm Prosthesis Race (Grabbing, moving and feeling with a prosthetic hand). An amputation above the hand or a congenital malformation may lead to significant challenges in everyday life. While many of the latest arm prostheses provide a wide variety of grip patterns, their use and range of functions is often not completely satisfactory for their users. The devices often still lack some of the fundamental functionalities of a human hand, such as wrist flexion and extension or the control of individual fingers. Missing degrees of freedom often result in non-physiological, compensatory movements. Most devices also do not provide depth perception or haptic sensory information, which can lead to a lack of acceptance of the prosthesis. Arm prostheses that enable the functions of a human hand in a natural way and which fulfil the users' expectations and needs have the promising potential to prevent negative long-term effects such as neck pain or back pain due to non-physiological movement or anatomical asymmetry.

The competition tasks will test various abilities, such sensory feedback from the hand, the ability to rotate the palm upwards and downwards, or the ability to cope with objects of different sizes, shapes, and weight, as well as coordination of both hands. In general, the tasks will contain more variability and uncertainty

about the exact structure or about the exact arrangement of the different objects compared to the competitions in 2016 and 2020.

Leg Prosthesis Race (Climbing stairs and overcoming rough terrain with a leg prosthesis). An amputation above the knee or a congenital disorder may lead to significant challenges in mobility in everyday life. The functionality of current assistive devices does not always optimally support their users. Many prostheses do not have a motor as part of the knee joint. As a result, such prostheses cannot actively support their user when getting up from a chair or when climbing stairs. This leads to asymmetric gait and increased energy expenditure by the user. The lack of actuation means that the user cannot actively extend or bend the knee as needed, which generally leads to compensatory movements that can have negative long-term effects on the user's health. Current devices lack the ability to provide proprioception and haptic sensory feedback from the joints or the sole of the user's foot. In consequence, their use can be exhausting, is not very intuitive, and requires a lot of attention and training from the user. Leg prostheses which mimic and enable the natural function of human legs have the promising potential to optimally support their users. Leg prostheses that can be controlled intuitively and allow for symmetric gait lead to better device acceptance and better health of the users.

In contrast to 2020, the competition tasks will generally include a greater level of uncertainty about the exact structure or exact arrangement of the various objects, as well as dynamic elements to which the pilots have to react. The availability of sensory feedback will be beneficial to tackling some of the tasks.

Exoskeleton Race (Standing upright and walking with paraplegia). Robotic exoskeletons are devices that enable people with paraplegia to stand upright, walk, or go up and down stairs. Even though robotic exoskeletons have been in development since the late 1960s and early 1970s, the technology has not matured to a point where the devices are accepted by the end users. The user-friendliness of current exoskeletons is limited by shortcomings such as a limited ability to adapt their movement patterns to situations, and time-consuming procedures for fitting them to the person and taking them off. The cognitive burden for the pilot combined with the need for crutches impedes the user from performing secondary tasks while walking. Current devices do not offer a genuine alternative to the wheelchair yet. However, the prolonged use of a wheelchair can also be associated with general health problems such as symptoms in the arms and shoulders due to overuse, or osteoporosis in the lower limbs. Robotic exoskeletons enabling an upright posture and gait for paraplegic users have the promising potential to alleviate many of the shortcomings associated with prolonged wheelchair use mentioned above. Being able to communicate with peers at eye level while standing is a frequently mentioned additional feature of exoskeleton use.

Compared with 2020, the competition tasks will generally include greater variability and uncertainty about the exact structure or exact arrangement of the various objects. Amongst the things that will be tested will be overall body balance, such as walking with the exoskeleton without crutches. Some of the competition tasks will contain dynamic elements to which the pilots have to react.

Wheelchair Race (Overcoming uneven terrain and stairs with a wheelchair).

People who use a powered wheelchair for personal mobility are often confronted with challenges in their daily life. Individual steps, flights of stairs, or uneven terrain can pose big obstacles. Depending on a wheelchair user's function of the trunk and arms, it can also be very difficult to open and close a door or to pick up an object from the ground. Users must often rely on help from a third party to overcome such situations. Recently, technologies such as stair-climbing mechanisms have been developed to provide support in some of the situations mentioned above. However, these technologies are often developed for specific tasks only and their function cannot be applied to other situations. The addition of technologies such as stair-climbing mechanisms to powered wheelchairs has the promising potential to improve the personal mobility of people with a severe walking disability in daily life.

As a rule, the competition tasks will include a greater level of uncertainty about the exact structure or exact arrangement of the various objects, e.g., variable patterns of stones and unevenness in rough terrain, or stairs of varying step height and/or angles. Manipulating objects that are related to personal mobility, such as opening and closing a door, are likewise included in the wheelchair race. Seat height adjustment will be advantageous in some tasks.

Vision Assistance Race (Navigating with smart vision assistive technology).

People with a severe visual impairment or complete loss of vision lack the most basic information about their environment, which limits their autonomy in completing many activities of daily living. Simple situations such as selecting colour-matching clothes or identifying a desired product in the supermarket can become a challenge. Unexpected road works on the daily commute can lead to hazardous situations. New technologies such as an intelligent white cane help to provide information about the environment that is otherwise accessed through vision by rendering the information to the available senses, such as touch or hearing. While there is a wide range of vision aids available on the market, based a variety of approaches (e.g., computer vision or artificial intelligence), their functions are usually restricted to specific domains (e.g., reading a text aloud or identifying a colour), or are impractical to use. Smart vision assistive technology that provides an intuitive, comprehensive, and reliable substitute for vision has the promising potential to improve the quality of live and autonomy of people with a severe visual impairment or complete loss of vision.

The competition tasks will include elements of spatial orientation and personal mobility, such as boarding and leaving a public bus, which must be tackled under a time constraint. Pilots have to be able to recognise the context of a task and avoid obstacles. Some of the competition tasks will contain dynamic elements to which the pilots have to react.

Assistance Robot Race (Managing daily life autonomously with an assistance robot). People with severe motor impairments or missing limbs, both upper and lower limbs, have limited autonomy when interacting with their physical environment. Tasks such as shopping for groceries independently, personal hygiene or clearing out the dishwasher are just a few examples of where these people might depend on a care

person. Assistance robots are a relatively new category of assistive devices which can support a person with limited motor control in daily life. They can take over some of the tasks which are otherwise done by a care person. To become a fully accepted technology, these devices must be seamlessly integrated and make a meaningful contribution to the diverse domains of daily life. Their use must be effortless and reliable, while providing diverse functions, such as manipulating delicate objects skilfully or avoiding obstacles autonomously. Assistance robots have the promising potential to increase the autonomy of people who have very little to no voluntary motor control of their limbs due to their disability.

The competition tasks will contain elements of human-robot interaction. Both pilots and robots will have to recognise and manipulate various objects and avoid obstacles on the track. Tackling tasks under a time constraint will be included. Some of the competition tasks will contain dynamic elements to which the pilots have to react.

Conclusion. In this way, the Cybathlon aims to promote the development of useful technologies that facilitate the daily lives of people with disabilities or physical weaknesses and provide the basis for more independence. In the long run, the developed devices should become affordable and functional for all relevant activities in daily life.

Cybathlon can also be considered as a complement to the Olympic or Paralympic games. In contrast to the Paralympic games, it allows the use of any kind of technical aids, thus also enabling people with more severe disabilities to participate in a competition. The goal is not to be the fastest and the strongest among the participants, rather the goal is to be the most skilled pilot who utilizes advanced technologies in ways that allow the challenges of everyday life to be overcome with ease.

References

1. Del-Ama A., Koutsou A., Moreno J., De-los-Reyes A., Gil-Agudo A, Pons J. Review of hybrid exoskeletons to restore gait following spinal cord injury. *JRRD*. Vol. 49, 2012. Pp. 497-514.
2. Lajeunesse V., Vincent C., Routhier F., Careau E., Michaud F. Exoskeletons' design and usefulness evidence according to a systematic review of lower limb exoskeletons used for functional mobility by people with spinal cord injury. *Disabil Rehabil Assist Technol*. Vol. 4, 2015. Pp. 1-13.
3. Nicolas-Alonso L., Gomez-Gil J. Brain computer interfaces, a review. *Sensors*. Vol. 12 (12), 2012. Pp. 11-79.
4. Novak D., Riener R. A survey of sensor fusion methods in wearable robotics. *Robot Auton Syst*. Vol. 73, 2014. Pp. 155–170.
5. Schaarschmidt M., Lipfert S., Meier-Gratz C., Scholle H., Seyfarth C. Functional gait asymmetry of unilateral transfemoral amputees. *Hum Mov Sci*. Vol. 31 (9), 2012. Pp. 7-17.
6. Shih J. J., Krusienski D. J., Wolpaw J. R. Brain-computer interfaces in medicine. *Mayo Clin Proc*. Vol. 87 (2), 2012. Pp. 68-79.
7. World Health Organization. Guidelines on the provision of manual wheelchairs in less resourced settings, 2008. URL: <http://www.who.int/disabilities/publications/technology/wheelchairguidelines/en/>

Гета А. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)*

ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Heta A. V. To the problem of forming the culture of health of student and student youth

Keywords: culture of health, student and student youth, value orientations, healthy lifestyle

На всіх етапах розвитку людини формування і збереження здоров'я є основним завданням кожної держави. У сучасному суспільстві здоров'я розглядається як найважливіший критерій реалізації творчого потенціалу молоді особистості, тому несприятлива демографічна ситуація, зростання смертності та скорочення тривалості життя населення України висувають у розряд головних пріоритетів заходи щодо зміцнення та охорони здоров'я населення і, перш за все, молоді, особлива увага до якої пояснюється тим, що учні середньої школи та студенти вищої школи є авангардом кожної країни.

Актуальність проблеми пов'язана з тим, що сьогодні відзначається слабка мотивація учнів і студентів до ведення здорового способу життя, недостатнє активне впровадження сучасних технологій збереження здоров'я до навчально-виховного процесу, тому проблема формування у учнівської та студентської молоді культури здоров'я не має достатнього втілення.

Метою роботи є дослідження сформованості навчально-виховного процесу щодо формування культури здоров'я у середній і вищій школі, виявлення проблем у цій сфері і визначення шляхів їх вирішення.

Шлях до здорової нації лежить через культуру здорового способу життя, тому у середніх і вищих навчальних закладах необхідно забезпечити свідомий вибір особистістю суспільних цінностей здорового способу життя і формувати на їх основі стійку індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, здатну забезпечити саморегуляцію особистості, мотивацію її поведінки та діяльності. Для цього вкрай важливо сформувати в учнівської та студентської молоді соціально-психологічне переконання в потребі ведення здорового способу життя [1].

Процес формування культури здоров'я носить складний, часто суперечливий, опосередкований характер і не завжди дає результат. Це пояснюється тим, що проблема індивідуального здоров'я не є пріоритетною в молодіжному середовищі, тому що самі учні та студенти практично не вживають ніяких заходів до зміцнення свого здоров'я, хоча в рейтингу цінностей ставлять його на друге місце після освіти, цілком розуміючи, що високий рівень здоров'я дає конкурентні переваги на ринку праці.

Головними причинами значних порушень у стані здоров'я і фізичного розвитку учнів і студентів є ігнорування ними основних елементів здорового способу життя, недостатня рухова активність, нераціональний добовий режим, неправильне харчування, наявність шкідливих звичок тощо.

При реалізації практичної роботи з виховання стійкої потреби у веденні здорового способу життя учнівської та студентської молоді були враховані три основні компоненти: об'єктивні суспільні умови, конкретні форми життєдіяльності, що дозволяють його реалізовувати, система ціннісних орієнтацій, що спрямовують свідому активність учнів і студентів.

Основні напрями з формування культури здоров'я учнівської та студентської молоді мають реалізовуватись через наступні завдання: вдосконалення системи фізичного виховання і освіти, формування усвідомленої потреби молоді у здоровому способі життя; широка пропаганда цінностей фізичної культури і спорту; формування можливостей використання об'єктів спортивної інфраструктури; активізація фізкультурно-спортивного руху серед молоді, залучення учнів і студентів до занять фізичною культурою і спортом [2].

Формування культури здоров'я є тривалим, складним процесом, здійснення якого найчастіше має на меті зміну вже існуючого ставлення до нього. Засобами розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я є спрямовані соціальні впливи, які полягають в наданні значущої інформації про нього. У середній і вищій школі можливо вирішити цю проблему шляхом проведення конкретних заходів щодо формування культури здоров'я, які стверджують культ здорового тіла, духу, традицій, звичок в учнівському та студентському середовищі.

Отже, вищевикладене дозволяє зробити висновок, що формування культури здоров'я учнівської та студентської молоді – проблема, що вимагає комплексного підходу до її вирішення. Досягненню бажаного результату можуть сприяти такі заходи:

5. Створення в установі освіти інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань про негативний вплив факторів ризику на здоров'я, можливості його зниження.

6. «Навчання здоров'ю» через комплексну просвітницьку, навчальну і виховну діяльність, спрямовану на підвищення інформованості з питань здоров'я та його охорони, формування навичок зміцнення здоров'я, створення мотивації для ведення здорового способу життя в учнівському та студентському середовищі.

7. Спонування учнів і студентів до активного способу життя, занять фізичною культурою, туризмом і спортом, підвищення доступності цих видів оздоровлення.

Таким чином, здоров'я учнівської та студентської молоді має перебувати під пильною увагою держави, яка повинна створити матеріальну та інтелектуальну базу для формування культури здоров'я молоді, а середня та вища школа стати основним агентом конструювання їхнього здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Скрипченко І. Т. Визначення інтересу студентів ВНЗ фізкультурного профіля до занять туризмом. *Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький держ. педаг. ун-ет ім. Г. Сковороди*. Спец. випуск. Педагогіка. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2009. С. 319-321.
2. Скрипченко І. Т. Тайпарк – як новий засіб активного відпочинку для різних груп населення України. *Туризм і краєзнавство*: зб. наук. праць. ДВНЗ Переяслав-Хмельницький держ. педаг. ун-ет ім. Г. Сковороди. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2013. С. 354-357.

Борисов Є. В.

*старший викладач кафедри водних видів спорту,
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту (м. Дніпро)*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І КУЛЬТУРА БЕЗПЕКИ У СУЧАСНИХ УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

*BorISOV Ye. Physical culture and culture of safety in modern conditions of
the educational process*

Keywords: civil protection, awareness, danger, training

В умовах початка і ведення повномасштабних військових дій в окремих регіонах України, освітній процес в них тимчасово припинений з метою – зберегти життя кожного громадянина нашої держави. «В той же час ми відслідковуємо і бачимо, що є регіони, в яких ситуація більш спокійна і вони можуть продовжити освітню діяльність», – зазначив Міністр освіти і науки Сергій Шкарлет. Коледжам та університетам рекомендовано розпочати освітній процес у залежності від безпекової ситуації в регіонах, де ситуація дозволяє розпочати освітній процес у дистанційному чи змішаному форматі [4].

Факт агресії сусідніх держав з 2014 року змушує переведення не тільки суспільного життя а і освітнього процесу громадян України на рейки воєнного часу, опановування моделі так званого «воєнізованого суспільства», створюючи досконалу систему цивільного захисту і активної протидії.

Все це вимагає від освітніх установ регіону підготовки фахівців для різних сфер трудової діяльності озброєними обов'язковими знаннями з «охорони праці», «безпеки життєдіяльності», «цивільного захисту».

Учбова дисципліна «Цивільний захист» – являється нормативною дисципліною, що включається в учбові плани як самостійна дисципліна обов'язкового вибору. Об'єм учбового часу для вивчення дисципліни «Цивільний захист» визначений державними вимогами (загальний наказ Міністерства освіти і науки України, Міністерства України з питань надзвичайних ситуацій і по захисту населення від наслідків Чорнобильської катастрофи і Державного комітету України по промисловій безпеці, охороні праці і гірському нагляду від 21.10.2010 року № 969/922/216 «Об організації

і вдосконаленні навчання з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності і цивільного захисту у вищих учбових закладах України») [1].

У представлений статті на прикладі організації освітнього процесу з вище зазначених дисциплін у гуманітарному вузі проведено аналіз якості існуючих і можливого перегляду існуючої або розроблення нової освітньої програми згідно вимог сьогодення. У свою чергу підставою для цього може бути тільки прийняття або зміна стандарту вищої освіти.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту є центром науково-методичного забезпечення сфери фізичної культури і спорту Придніпровського регіону України і має значний вплив на розвиток фізичної культури і спорту в ньому. Випускники академії стають висококваліфікованими викладачами фізичного виховання, тренерами, спеціалістами з оздоровчої фізичної культури, фізичної терапії і ерготерапії. Крім того, щорічно 5-7 % випускників влаштовуються на роботу до правоохоронних органів, медичних установ, аварійно-рятувальних служб, працюють у складі волонтерських формувань, поповнюють лави ЗСУ.

Студенти ПДАФКіС (м. Дніпро, Україна) з елементами цивільної безпеки знайомляться при навчанні на бакалавраті за дисципліною «Безпека життєдіяльності», а вже в магістратурі – з основами і засобами цивільного захисту за предметом «Цивільний захист». В рамках щорічного контролю якості знань з цих дисциплін проводиться опитування. Зміст опитування полягає в пріоритетному оцінюванні від 1 до 10 балів потенційних загроз надзвичайної ситуації за двома позиціями, а саме:

1. «Що потенційно загрожує особисто тобі?»
2. «Яка загроза найбільш актуальна сьогодні?».

Список потенційних загроз був складений виходячи з прогнозованої величини збитку у разі надзвичайної ситуації наступним чином у таблиці 1:

Таблиця 1

Результати опитування студентів ПДАФКіС з БЖД та ЦЗ у 2021 році

Запитання:		Що потенційно загрожує особисто тобі?			Яка загроза найбільш актуальна сьогодні?		
		1 курс	2 курс	5 курс	1 курс	2 курс	5 курс
Загрози НС:							
1.	Радіаційна небезпека	7,7	4,8	9,6	7,2	4,8	3,6
2.	Хімічна небезпека	6,2	4,2	9,6	6,5	4,2	4,3
3.	Екологічні проблеми	8,2	5,4	4,6	8,7	6,0	8,6
4.	Гідродинамічні аварії	5,5	3,0	6,0	4,5	2,0	2,3
5.	Аварії на підприємствах	7,5	4,4	7,6	6,7	4,8	6,0
6.	Аварії на транспорті	7,5	8,0	7,0	8,2	9,0	7,3
7.	Аварії комунальних систем	6,2	5,8	4,6	7,2	6,4	3,6
8.	Епідемії і пандемії	7,5	6,6	5,6	9,5	7,2	4,6
9.	Харчові отруєння	7,7	8,2	4,0	7,7	7,0	3,6
10.	Теракти, бойові дії	6,2	3,6	9,6	7,0	3,4	4,6

Опитування показало, що:

1. Студенти 1-го курсу академії, маючи тільки базові знання шкільної програми по безпеці життєдіяльності визначили самими небезпечними для себе і актуальними сьогодні екологічні проблеми в регіоні (8,2-8,7) відповідно, Радіаційну небезпеку і харчові отруєння (7,7), а найактуальнішою небезпека епідемій і пандемій (9,5);

2. Студенти 2-го курсу по закінченню вивчення дисципліни «безпека життєдіяльності» потенційно небезпечними для себе вважають аварії на транспорті (8,2) і харчові отруєння (8,0), а з актуальних загроз – аварії на транспорті (9,0) і епідемії і пандемії (7,2). Але наприклад, ступінь радіаційної небезпеки в обох питаннях був оцінений в 4,8 бали;

3. Студенти 5-го курсу по закінченню вивчення дисципліни «Цивільний захист» розставили пріоритети таким чином: радіаційна і хімічна небезпека (9,6) але при актуальності на момент опитування (3,6) і (4,3) відповідно, також загроза терактів і бойових дій (9,6) при актуальності (4,6).

Результати даного дослідження вказують на те, що вчорашні школярі (1 курс) на основі базових знань безпеки життєдіяльності, зустрічаючись з цією дисципліною на 2-у курсі академії, міняють пріоритети особистої і актуальної безпеки у бік соціальної сфери. А першорядні для регіону загрози – радіаційної і хімічної небезпека відсовують на другий план.

Ситуація міняється в кращу сторону, коли студенти 5-го курсу починають вивчати дисципліну «Цивільний захист». Але необхідно враховувати той факт, що з 200 студентів бакалаврів 4-го курсу в магістратуру зараховується всього 50. Утім, проблема залишається і вимагає удосконалення програми дисципліни «Безпека життєдіяльності» або розробки і введення в навчальний процес 1-4 курсів нової навчальної програми дисципліни, що відповідає сучасним умовам, особистій і актуальній безпеці.

В контексті освітньої проблематики ще з 2016 у декількох вузах України було запропоновано використовувати поняття «культура безпеки» як соціальний досвід безпечної професійної діяльності, як об'єктивований рівень розвитку особистості та ступінь розвитку здатності до виживання в сучасних умовах.

У публікаціях останніх років поняття «культура безпеки» і «безпека життєдіяльності» відображаються як взаємозв'язані явища і процеси. Культура безпеки життєдіяльності виступає структурним компонентом базової культури особи, є невід'ємною складовою професійної культури кожного майбутнього фахівця, яка не успадковується, а формується, усвідомлюється і щепиться в процесі його професійної підготовки [2-3].

Всі автори указують на те, що культуру безпеки необхідно формувати під час безперервного професійного навчання при багатоступінчатій системі освіти.

Але такі програми, як «культура безпеки», «цивільна безпека», «основи радіаційної безпеки» були орієнтовані на конкретні, у більшості технічні спеціальності і склали 2-3 кредити.

В сучасних умовах вивчення такої дисципліни повинне охоплювати весь період навчання на першому (бакалаврському) рівні знань, що дозволить повноцінно реалізувати державну програму підготовки студентів вузів діям при надзвичайних ситуаціях, а випускникам стати не тільки професіоналами у такій сфері як фізична культура і спорт, але і прищепити основи культури безпеки своєї професійної діяльності.

В даному випадку найбільш доцільним буде створення міждисциплінарної освітньої програми. Основною ознакою міждисциплінарності освітніх програм є їх широка профільна підготовка. Міждисциплінарність ґрунтується на інтеграції наукових напрямів, на певних зв'язках між галузями знань, методами, технологіями і т. ін., що забезпечує здобуття результатів у рамках різних наукових дисциплін [5].

Освітня складова програми має бути спрямована на вдосконалення наявних форм виховного впливу, які мають реалізовуватись через впровадження активних методів військово-патріотичного та професійного виховання, спрямованих на розвиток особистості, з високим рівнем мотивації та психологічної готовності до свідомого виконання обов'язку із захисту Батьківщини.

Список використаних джерел

1. Робоча програма навчальної дисципліни «Цивільний захист». URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/op2-VF/op2-014vf-rp2018-06.pdf>.
2. Кулалаєва Н. В. Формування культури безпеки в сучасній професійній освіті. *Зб. наук. праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*. Вип. 64, 2013. С. 274-278.
3. Романів Л. В., Пішак О. В., Бойчук Р. Р. Культура безпеки, як складова базової культури особистості. *Молодий вчений*. № 3 (1), 2017. С. 238-241.
4. Про організацію освітнього процесу у закладах освіти. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/sergij-shkarlet-rozpoviv-pro-organizaciyu-osvitnogo-procesu-u-zakladah-osviti>.
5. Методичні рекомендації до складання та оновлення освітніх програм (ОП). Порядок затвердження та моніторинг освітніх програм. URL: http://diit.edu.ua/upload/files/shares/public_disc/metod_recomend.pdf.

Йопа Т. В.

*старший викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)*

АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Yopa T. V. Activation of motor activity of students in the conditions of distance learning

Keywords: students, motor activity, independent classes, physical exercises

Навчання студентів носить яскраво виражений гіподинамічний і гіпокінезійний характер. Проте в даний час заняття з фізичного виховання не можуть задовольнити потреби студентів закладів вищої освіти у руховій активності. За даними досліджень, у більшості студентів обсяг середньодобової рухової активності нижче гігієнічних на 30-35 %. Обсяг рухової активності залежить від багатьох чинників: наявності або відсутності занять з фізичного виховання у ЗВО, занять в секціях, факультативах, самостійних занять. Так, рівень рухової активності значної частини студентів у період навчальних занять становить близько 50-65 %, а в період канікул – 18-22 % от біологічної потреби організму.

Самостійні заняття фізичними вправами – це тренувальні заняття, основною метою яких є відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення фізичних здібностей та фізичне вдосконалення. Вони сприяють збільшенню рухової активності студентів, підтриманню тижневого рухового режиму, забезпеченню всебічного розвитку і рухової підготовки.

До пріоритетних завдань самостійних занять фізичними вправами слід віднести: розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму; фізичне вдосконалення; покращення статури і постави; підвищення обсягу м'язової та пониження обсягу жирової маси; формування умінь і навичок самостійної організації занять фізичними вправами; виховання потреб у фізичному самовдосконаленні і здоровому способу життя; формування умінь і навичок для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я; опанування умінь із самоконтролю за динамікою функціонального стану організму.

Аналіз літератури показує, що самостійні заняття фізичними вправами заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, різнобічному фізичному розвитку, засвоєнню теоретичного матеріалу з фізичного виховання, підвищенню розумової й фізичної працездатності, є засобом активного відпочинку.

Форми самостійних занять з фізичної культури визначаються їх метою і завданнями. До них відносяться: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

Найбільш доступними засобами самостійних занять в умовах пандемії є: ранкова гігієнічна гімнастика, ходьба, оздоровчий біг, оздоровча аеробіка, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи тощо).

Ранкова гігієнічна гімнастика входить до режиму дня і виконується після пробудження від сну. Комплекс ранкової гімнастики включає до себе від 7 до 12 вправ на різні групи м'язів, розслаблення і відновлення дихання.

Якщо ранкову гімнастику виконувати 7 разів на тиждень по 10-15 хв., то це буде доповненням від 1-1,5 год. до тижневого обсягу рухової активності.

Ходьба є найбільш доступним і корисним засобом фізичного виховання; позитивно впливає на опорно-руховий апарат, покращує обмін речовин в організмі, активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Рекомендується ходити 4-5 разів на тиждень по 40-60 хв.

Оздоровчий біг – ефективний засіб підвищення рівня здоров'я організму, позитивно впливає на опорно-руховий апарат, активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Рекомендується бігати 3-4 рази на тиждень від 25 до 40 хв.

Оздоровча аеробіка – комплекс нескладних фізичних вправ для всіх основних груп м'язів організму, які виконуються у швидкому темпі, без пауз для відпочинку. Позитивно впливає на опорно-руховий апарат і різні системи організму. Тривалість виконання – від 10-15 хв. і більше.

Атлетична гімнастика – комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток сили, витривалості, формування гармонійної статури. Використовуються вправи з гантелями, гириями, на тренажерах. Тривалість виконання – від 15-20 хв. і більше.

Ритмічна гімнастика – це симбіоз нескладних загальнорозвиваючих, гімнастичних, танцювальних вправ, бігу, стрибків, підскоків, які виконуються під музичний супровід. Сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню постави, розвитку рухових якостей і здібностей, сприятливо впливає на серцево-судинну і нервову системи. Тривалість виконання – від 15-20 хвилин.

Фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки) виконуються у перервах між самостійними навчальними заняттями. Попереджують настання стомлення, тривалий час сприяють підтримці високої фізичної та розумової працездатності без перенапруження. Сигналом для їх виконання є суб'єктивне відчуття втоми, поява апатії, сонливості, головного болю тощо. Рекомендована тривалість виконання – 10-15 хв. через кожні 1-1,5 год.

Фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи включають вправи для окремих груп м'язів (м'язів рук, плечового поясу, спини і тазу) на увагу і координацію. Число виконуваних вправ – 4-6.

Танцювальні хвилинки включають елементи танцювальної ритмічної гімнастики, пластики рухів та вправ, спрямованих на корекцію постави, розвитку гнучкості і рухомості суглобів. Підвищують рухову активність,

координацію рухів, покращують психологічний стан та фізичне здоров'я, виконуються під музику. Включають 6-8 танцювальних вправ з 6-8 разовим повторенням. Тривалість виконання – до 15 хв.

Одним із завдань самостійної роботи з фізичного виховання є формування потреби і свідомого ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності, яке неможливе без спеціальних теоретико-методичних знань. Як правило, ці знання студенти отримують при прослуховуванні лекційного курсу з фізичного виховання у ЗВО, щоб в подальшому використовувати їх на практиці, при проведенні самостійних занять фізичною культурою в позаурочний і вільний час. Однак практика показує, що лише 8 % студентів володіють теоретичними знаннями з фізкультурно-оздоровчої діяльності і 13 % вказали на вміння займатися фізичними вправами самостійно.

Аналіз літератури показав, що основна частина студентів (42,5 %) взагалі самостійно не виконує фізичні вправи; 29,6 % самостійно займаються фізичними вправами один-два рази на місяць; 17,3 % студентів займаються фізичними вправами один раз на тиждень; лише 8,8 % студентів займаються 2-3 рази на тиждень.

Ніколи не займаються ранковою гімнастикою 73,3 % юнаків і 53,3 % дівчат; інколи роблять гімнастику 13,3 % юнаків і дівчат; щоденно виконують тільки 13,3 % юнаків і 20,0 % дівчат. Тривалість перебування на свіжому повітрі в навчальні дні протягом менше 1 год. характерна для 23,35 юнаків і 20,0 % дівчат.

Самостійні заняття студентів фізичними вправами вимагають особливої уваги до контролю і самоконтролю, аналізу і самоаналізу за виконанням вправ, їх дозуванням, реакцією організму на навантаження і кінцевого результату. Проте це характерно для незначної кількості студентів: рівень теоретичних знань за цим питанням у юнаків і дівчат склав в середньому 2,86 бала. А конкретні дані такі: 37,4 % студентів взагалі не проводять самоаналізу; 40,9 % проводять його інколи; лише 21,4 % студентів проводять самоаналіз регулярно.

В умовах дистанційного навчання значно зростає роль викладачів фізичного виховання. Вони виступають консультантами при організації самостійних занять студентами: допомагають їм розробляти оздоровчі програми, які враховують інтереси студентів, їх мотивацію, рівень здоров'я, фізичного стану, стать, вік, умови занять, наявний спортивний інвентар та інше. Враховуючи, що у багатьох студентів досить низький рівень теоретичних знань з фізичної культури, викладачі дають їм консультації не тільки про дозування навантаження (темп виконання, кількість повторень вправ та ін.), але і про методи самоконтролю, самоаналізу за станом організму, зовнішніх ознаках, пульсових режимах.

Сучасні студенти відчувають дефіцит рухової активності. Однією з причин є пандемія, під час якої заборонені заняття в спортивних залах, басейнах та інших спортивних установах. Багато ЗВО частково або повністю переходять на дистанційне навчання, що тільки збільшує дефіцит рухової активності студентів. Виходом з даній ситуації є активізація самостійних занять студентської молоді фізичними вправами в режимі дня, тижня.

Форми самостійних занять з фізичної культури студентів: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття. Найбільш доступні засоби самостійних занять в умовах пандемії є: ранкова гігієнічна гімнастика, ходьба, оздоровчий біг, оздоровча аеробіка, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття впродовж навчального дня (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки). Регулярні, правильно організовані і проведені, вони будуть сприяти збільшенню обсягу рухової активності студентів.

Ластовкін В. А.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Счастливцев В. І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

*Lastovkin V. A., Schastlyvets V. I. Methods of organizing and conducting classes on special physical training in the system of physical education and sport
Keywords: special physical training, physical education, methods*

Сутність спеціальної фізичної підготовки студентів, стратегія основних напрямів її розвитку взаємопов'язані із соціально-економічними факторами. Державна політика у сфері вищої освіти визначає соціальне замовлення майбутнього спеціаліста та інтенсивність його фізичної підготовленості. Вища освіта дає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, охоплення в новому колі її освітніх, виховних та оздоровчих функцій. Ці визначені цінності фізичної культури студентів наближають до самостійної сфери діяльності у федеральному соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні переваги для студентів. Проте його реалізація відбувається за рахунок впровадження спеціалістів нової формації. Окрім глибоких професійних знань щодо вибору спеціальності, такий фахівець повинен мати високі фізичні умови, особисту фізичну культуру, духовність, неформальні лідерські якості. Він не повинен боятися конкуренції,

вміти приймати самостійні рішення, іншими словами, бути творчою, активною та високоморальною особою. Під час навчання в університеті на курсі спеціальної фізичної підготовки поставлено вирішення таких завдань: виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння та формування всебічному правильному розвитку організму, сприяння підвищенню працездатності протягом усього періоду навчання; комплексна фізична підготовка учнів; професійно-прикладна фізична підготовка студентів з особливостями їх майбутньої роботи; набуття студентами необхідних знань з основ навчання методики та організації фізкультурно-спортивного тренування; підготовка громадськими інструкторами, тренерами та підвищення спортивної майстерності студентів-спортсменів; виховання в учнів впевненості в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом. Навчальний процес організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також контагіозності з їх залежністю від умов і характеристики повсякденної професійної роботи. Одними із основних завдань ВНЗ є фізичне навчання студентів. У вищому навчальному закладі загального керівництва фізкультурною та спортивно-масовою роботою серед студентів, а також покладеної на ректора організації нагляду за станом їх здоров'я, та конкретного їх проведення організаційними підрозділами та громадськими організаціями ВНЗ.

Суть державної програми для вузів, її будова виділення пріоритетних напрямів відображають погляди державної політики в галузі професійної освіти. Потреби до професійної підготовки фахівців визначають специфіку і технологію вищої освіти: ринкова кон'юнктура сучасного суспільства пред'являє більш високі запити до випускника ВНЗ. Застосування нових концептуальних підходів, запропонованих європейським досвідом вищої освіти, допускає поетапне навчання фахівців із вибраної спеціалізації.

Багаторівнева організація підготовки фахівців спрямована на оптимальну інтеграцію загальнокультурної і суспільно-наукової підготовки випускників при формуванні у них високопрофесійних умінь і навиків. Система вищої освіти, яка реалізується в Україні, за своєю структурою найбільш близька до англо-американської ВНЗ. Її важливою особливістю є присутність трьох рівнів. Ступінь бакалавра і магістра допускає навчання на масових ступенях вищої освіти, а більш високий ступінь відповідає навчанням в кваліфікації «бакалавр» (від латинського кореня – первісний вчений ступінь) допускає володіння професійними навиками самостійної діяльності на базі широкої і систематизованої фундаментальної підготовки.

До обов'язкового мінімуму змісту курсу «Загальні гуманітарні і соціальнозначущі дисципліни» на рівні підготовки бакалавра входить ряд положень. Бакалавр зобов'язаний усвідомлювати важливість фізичної культури в розвитку людини, як слід розбиратися в питаннях фізичної культури і

здорового способу життя, а крім того володіти системою практичних умінь і навиків, що забезпечують зміцнення здоров'я, ріст психофізичних здібностей.

Другий, більш висотний рівень професійного навчання на ступінь «магістра» (від латинського кореня - мастак вчитель), допускає поглиблене професійно-теоретичне навчання, значною мірою орієнтоване на здібних студентів. Магістр мусить мати глибоке професійне уміння з теорії, методики і практики оздоровчих систем, професійно-прикладної фізичної підготовки і спортивного тренування. Подальше підвищення кваліфікації в галузі наукової діяльності в аспірантурі здійснюється на основі магістерського ступеня і допускає вищий духовно-творчий рівень осмислення знань, накопичених людством у сфері фізичної культури. Рекомендації базисної навчальної програми з фізичної культури студентів носять законодавчий характер для вузів і визначають загальну стратегію творення високої особистої фізичної культури студента. Суть орієнтує навчальний хід не на посереднього студента, а дозволяє диференційовано приступати до виховання кожної конкретної особи майбутнього фахівця. На всіх трьох ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їх оптимальна рухова активність. Спортивна майстерність студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, фундамент їх духовної програми виділяються три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

Перша форма – академічні заняття в навчальний період вирішують три групи педагогічних завдань: освітні, виховні і оздоровчі з переважною освітньою спрямованістю [1].

Друга форма допускає активні заняття спортом у позанавчальний найвищий ріст рухових здібностей, які забезпечують успіхи високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямком при зв'язаній реалізації виховних і освітніх процесів [2].

Третя форма активного дозвілля студентів – організація самостійних занять у позанавчальний період (у тому числі і в комерційних оздоровчих групах із пріоритетною оздоровчою спрямованістю), застосування різних форм і засобів фізичної культури. Головною метою занять студентів першого курсу є пристосування до інтенсивної інтелектуальної діяльності засобами фізичної культури. Поточними педагогічними завданнями є: виховання у студентів інтересу і необхідність до занять фізичними вправами. Зростання резервних можливостей організму студентів. Творення і поліпшення знань по організації самостійних занять у формі активного дозвілля. На другому курсі навчання головним завданням є всебічний розквіт організму студентів. Поточним педагогічним завданням є: виховання у студентів соціально значущих якостей. Освоєння оздоровчих програм із використанням різних форм фізичної культури. формування поглиблених знань у галузі технології фізичної культури. Для студентів третього курсу головною метою є розвиток потреби в здоровому способі життя. Поточними педагогічними завданнями є: гармонічний ріст організму студентів; підвищення їх фізичної працездатності;

виховання стійкої потреби студентів у фізичному розвитку; самоудосконаленні, самопізнанні і підвищенні самооцінки; виховання дисциплінованості і працьовитості в досягненні фізичної досконалості.

Названий підхід забезпечує на практичних заняттях всебічний і гармонійний розвиток особи студента, максимальну оздоровчу ефективність вправ і виражену професійно-прикладну спрямованість педагогічного процесу [3, 4].

Теоретичний розділ програми з фізичної культури реалізується у формі лекцій, консультацій та індивідуальних занять. В основі реалізації теоретичного розділу програми лежить формування необхідності студентів в освоєнні системи знань у сфері фізичної культури. Пізнавальна дія студента є внутрішнім творчим актом, котрий здійснюється у формі чуттєвого сприймання і абстрактного мислення. Процес засвоєння інформації здійснюється в трьох аспектах: концептуальному (осмислення суті фізичної культури, її структури і функцій), категоріальному (оволодіння понятійним апаратом і визначеннями основних категорій) і гносеологічному (освоєння принципів і методів пізнання). В навчально-пізнавальній діяльності використовуються різні форми абстрактного мислення: міркування і висновки [5].

Список використаної літератури

1. 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»*. 2020. С. 35-37.
2. Чоботько І. І., Ластовкін В. А., Счастливец В. І. Обґрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів»*. 2021. С. 203-205.
3. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *4 Всеукраїнська інтернет-конференція «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні»*. Вип. 4., 2021. С. 413-416.
4. Скрипченко І. Т., Рожченко В. М., Скрипченко О. Т. Інноваційний підхід в підготовці майбутніх правоохоронців зі спеціальної фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки таспорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної наук.-практ. конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Нац. ун-ет оборони України ім. Івана Черняхівського*. Київ: НУОУ, 2020. С. 116-117.
5. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.

Лутаєва Н. В.
старший викладач,
Український державний університет
науки і технологій (м. Дніпро)

Дорош В. А.
старший викладач,
Український державний університет
науки і технологій (м. Дніпро)

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ЗВО

Lutaieva N. V., Dorosh V. A. Sports games as a means harmonious development of students in University

Keywords: personality development, sports games, professional and applied physical training

У сучасному суспільстві проблема збереження і зміцнення здоров'я студентів закладів вищої освіти була і залишається актуальною. Це пояснюється тим, що до них пред'являються дуже високі вимоги, відповідати яким можуть тільки здорові молоді люди. А про здоров'я говорити можна не тільки за відсутності будь-яких захворювань, але і за умови гармонійного нервово-психічного розвитку, високої розумової і фізичної працездатності. Відомо, що здоров'я формується під впливом цілого комплексу чинників. Важливе значення мають заняття фізичною культурою. Серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку людини, одне з провідних місць займають спортивні ігри. Вони належать до числа найбільш розповсюджених та улюблених видів фізичних вправ у молодих людей, і зокрема у студентів. Популярність спортивних ігор пояснюється доступністю, відсутністю великих затрат на інвентар, особливих місць для занять.

Спортивні ігри служать засобом комплексного розвитку фізичних якостей (спритності, сили, швидкості, витривалості та інше) під час вирішення основних рухових завдань. Спортивні ігри дозволяють також удосконалювати моральноволевові якості, навички та риси характеру (цілеспрямованість, колективізм, рішучість, сміливість, активність, дисципліну, взаємодопомогу, відчуття відповідальності та ін.). Одним із важливих аспектів впливу спортивних ігор варто визнати здійснювану через них соціальну інтеграцію, вони виступають як соціальна форма організації спільної діяльності з досягнення загальної мети. Кожний колектив гравців представляє соціальну мікросистему зі своїм розподілом ролей і характером взаємовідношень між учасниками.

В процесі навчання спортивним іграм розвивається різнобічне мислення, координація рухів, здатність орієнтуватись в умовах, які постійно змінюються, значно розширюються рухові можливості. Оволодіння знаннями і навичками

спортивних ігор відкриває для кожного можливість самостійно використовувати їх у своєму відпочинку, що допомагає зробити його не тільки цікавим, але й корисним, а в результаті – сприяє зростанню продуктивності праці.

Важливим є те, що спортивні ігри сприяють вирішенню оздоровчих та гігієнічних завдань. Під час занять ігровими видами спорту організм людини виконує інтенсивну роботу. Ігрова діяльність відрізняється переривчатозмінним характером, тут постійно чергуються моменти високої і навпаки повільної активності, а іноді й повного відпочинку. Важливою умовою є те, що, ті хто займається самостійно, можуть регулювати ступінь своєї активності. Це створює сприятливі передумови для відновлення діяльності організму й впливає на вдосконалення функцій серцево-судинної й дихальної систем, що підвищує його працездатність. Завдяки тому, що спортивні ігри можуть відбуватися, як у спортивному залі, так і на відкритих майданчиках, це може загартовувати організм, що підсилює стійкість організму до захворювань і зміцнює здоров'я [1].

В процесі ігрової діяльності студенти одержують достатньо значне й у той же час посилене фізичне навантаження у поєднанні з нервово-емоційною розрядкою.

У студентів, які систематично займаються ігровим видом спорту, мають досить високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці, спостерігається розвиток «престижних настанов» та високий життєвий тонус. Вони у значній мірі є більш комунікабельними, виражають готовність до співпраці і менше бояться критики, тому, що спостерігається більш високий рівень нервово-емоційної стійкості і витримки, серед них зустрічається більше наполегливих та рішучих людей, що можуть стати вождями у колективі [2].

Баскетбол, який є одним з найпопулярніших видів спортивних ігор серед молоді, характеризується використанням різноманітних рухів, таких як ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві з суперниками. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість в собі, почуття колективізму.

Заняття волейболом сприяють вихованню у студентів почуття колективізму; наполегливості, рішучості, цілеспрямованості; уваги і швидкості мислення; вчить здатності керувати своїми емоціями, розвиває фізичні якості. Ця гра є одним з найефективніших способів фізичного виховання. В процесі гри волейболісти виконують різноманітні рухи відповідно до швидкої зміною ситуації, змінюється інтенсивність і тривалість діяльності кожного гравця. Окрім вирішення навчальних і виховних завдань, використання цієї спортивної гри в процесі фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу студентів до занять спортом взагалі та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ у вільний час.

Заняття футболом створюють здатність швидко освоювати рухові дії і швидко перебудувати рухову діяльність відповідно до мінливих обставин. Спритність в футболі проявляється в рухах з м'ячем, без м'яча, в постійно мінливих ігрових ситуаціях. Пересування, пов'язані з веденням, обведенням, відбором і ударами по м'ячу, вимагають від гравців найширшого прояву координаційних можливостей. Крім цього рухова діяльність у футболі протікає в умовах єдиноборства і постійно мінливих зовнішніх умов (стан поля, глядачі, погода), що вимагає високого прояву спритності.

Використання на заняттях з фізичного виховання у ЗВО настільного тенісу сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості і переробки інформації та прийняття рішення.

Всі ці фізичні, психічні та морально-вольові якості, які виховують у студентів заняття спортивними іграми притаманні і майбутнім фахівцям технічної групи спеціальностей, яких випускає наш ЗВО. І тому їх можна рекомендувати як основу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Список використаних джерел

1. Порохнявий А. В, Носач А. М. Актуальні питання оцінки здоров'я і функціонального стану молоді, яка займається спортом. *Фізична підготовка молоді в умовах пандемії: проблеми, інновації, рекомендації*. ДДУВС, 2021. С. 151-155.
2. Порохнявий А. В, Крюковская О. С. Використання елементів спортивних ігор в фізичній підготовці здобувачів у ЗВО. Дніпро: «Журфонд», 2021. 53 с.

Остапов А. В.

*старший викладач кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)*

ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙ СПОРТСМЕНІВ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Ostapov A. V. Formation of adaptation of athletes as a means of improving sportsmanship

Keywords: adaptation, metabolism, physical activity, sports training

Великий вплив на вдосконалення теорії та методики підготовки спортсменів надає теорія адаптації – сукупність достовірних знань про пристосування організму людини до умов навколишнього середовища. Протягом останніх десятиріч бурхливо розвивається та інтенсивно вивчається тема проблем адаптації, що і говорить про актуальність дослідження.

Поняття адаптація спочатку розглядалося як біологічне і медичне. Однак технічний прогрес, зміна і ускладнення взаємин людини з зовнішнім середовищем залучили до проблеми адаптації увагу фахівців самого різного

профілю, і в даний час поняття адаптація перетворилося на загальнонаукове, широко проникло в сферу спортивної підготовки та змагальної діяльності. Ним користуються в теорії та методиці спорту, спортивної фізіології і морфології, біохімії та біомеханіки, психології та медицині. Сталося це природно, так як спорт є сферою людської діяльності, в якій функціональні системи організму працюють в режимі гранично можливих реакцій, що створює гарні передумови для вивчення адаптації організму до різних факторів впливу, в тому числі і екстремальним.

Взаємозв'язок основних положень теорії адаптації та теорії і методики спортивної підготовки проявляється в наступному. З одного боку, сучасна теорія і методика спортивної підготовки при формуванні найбільш ефективних засобів і методів, принципів методичних положень становлення різних складових підготовленості та оптимальної структури змагальної діяльності міцно спирається на закономірності, розроблені в межах теорії адаптації. З іншого, – численні дослідження явищ адаптації, виконані на матеріалі сучасного спорту, постійно розширюють і поглиблюють емпіричну основу теорії адаптації, призводять до виявлення нових закономірностей, формуванню ідей і перспективних гіпотез, а ряд принципів закономірностей теорії підготовки спортсменів сприяє розширенню уявлень і збагаченню базових складових теорії адаптації.

У спортивному тренуванні доводиться стикатися з адаптацією до фізичних навантажень самої різної спрямованості, координаційної складності, інтенсивності та тривалості, використанням найширшого арсеналу вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, психічних функцій.

Особливістю адаптації в спорті, на відміну від багатьох інших сфер людської діяльності, що характеризуються необхідністю пристосування до екстремальних умов, є багаторівневність адаптації до умов зовнішнього середовища. Дійсно, кожен черговий етап багаторічного спортивного вдосконалення, тренувальний рік або окремий макроцикл, кожен змагання всезростаючого масштабу ставлять перед спортсменом необхідність подолання чергового адаптаційного стрибка, діалектичного заперечення раніше досягнутого рівня адаптаційних реакцій. Це висуває особливі вимоги до людського організму. Тривале утримання високого рівня адаптаційних реакцій в сучасному спорті характерно для заключних етапів багаторічної підготовки, пов'язаних із збереженням здобутків на максимально доступному рівні, і має складну специфіку. Найвищий рівень пристосування функціональних систем організму у відповідь на тривалі, інтенсивні і різноманітні подразники може бути збережений лише за наявності напружених підтримують навантажень.

Адаптація до тривалих фізичних навантажень є складним багаторівневим процесом, який відбувається на субклітинному, клітинному, та системному рівнях. Нині в механізмах адаптації до фізичних навантажень певна роль відводиться змінам метаболізму та різних регуляторних ланок, зокрема

гіпоталамо-гіпофізарнокортикотропній системі. Однак питання про вплив типологічних особливостей центральної нервової системи, змін рівня біологічно активних амінів, серотоніну та гістаміну та їх ролі в процесі адаптації до великих фізичних навантажень вивчено недостатньо. На сьогоднішній день контроль за адаптацією організму спортсмена до великих тривалих фізичних навантажень здійснюється, в основному, за показниками функціонування кардіореспіраторної системи, які є наслідком змін енергетичного балансу та метаболізму й мало відбивають початкову фазу метаболічних зрушень в організмі. Тому, необхідно систематично проводити діагностику механізмів адаптації організму спортсменів після навантаження, особливо, на ранньому етапі побудови навчально-тренувального процесу.

Раковська І. А.

*старший викладач кафедри спортивних ігор,
Придніпровська державна академія
фізичної культури та спорту (м. Дніпро)*

ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ ПРИ ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ «ТМ ВОЛЕЙБОЛУ» З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЯ

Rakovska I. A. Advantages and disadvantages of the differentiated approach in teaching the discipline «volleyball» taking into account the features of sports specialization of students of sports Universities

Keywords: students, differentiated approach, theory and methodology volleyball, training complex, distance education

Вступ. Сучасний етап розвитку вищої освіти в Україні характеризується запровадженням багаторівневої системи підготовки фахівців, яка передбачає розробку нових механізмів та технологій навчання, особливо під час викладання в системі онлайн. Сьогодні педагогічним колективам навчальних закладів надається можливість обирати та конструювати педагогічний процес, розробляти різні варіанти його змісту відповідно до Державного освітнього стандарту.

Удосконалення навчання у фізкультурних ВНЗ спрямоване не лише на здобуття професійно-педагогічних знань у своїх видах спорту, а й на оволодіння знаннями та вміннями базових видів спорту, що входять до навчального плану.

Одним із шляхів удосконалення системи навчання у ВНЗ фізичної культури і спорту є використання принципу індивідуалізації [3, 7]. Численність студентів, що спеціалізуються у різних видах спорту, низький вихідний рівень ігрової (волейбольної) підготовленості викликає необхідність

застосовувати диференційований підхід щодо дисципліни «Теорії та методики волейболу», що дозволяє врахувати індивідуальні особливості тих, хто навчається в тій формі, коли вони групуються на підставі будь-яких особливостей, притаманних їх виду спорту, напрямку підготовки (гімнастика, фітнес, легка атлетика, плавання, веслування, бокс, боротьба і т. д.).

Нині в теорії і практиці волейболу недостатньо вивчене питання викладання дисципліни «ТМ волейболу» з урахуванням специфіки численних видів спорту, у яких спеціалізуються студенти ВНЗ фізичної культури та спорту.

Мета дослідження – показати шляхи вдосконалення процесу навчання, у якому враховуються особливості спортивної спеціалізації студентів.

Матеріал та методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідники відзначають, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових занять [5-6]. Це свідчить про нагальну необхідність розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення навчального процесу у ВНЗ.

Сучасна система підготовки фахівців високого рівня потребує вдосконалення системи професійної орієнтації та підготовки, адже не завжди випускники інституту виявляються готовими до професійної діяльності [1, 4].

З метою визначення значущості курсу «ТМ волейболу» у фізкультурно-спортивній діяльності ПДАФКіС ми провели анкетування, в якому взяли участь 112 студентів різних спеціалізацій, з них – 15 МС, 22 КМС. Студентам було роз'яснено цілі та практичне значення анкетування. Дослідження проводилося у період з 2019/2020, 2020/2021 навчальний рік.

На підставі попередніх контрольних випробувань (залікових вимог) було здійснено наступну організацію навчальних занять серед студентів різних навчальних груп. В результаті первинного тестування та отриманих даних контрольні випробування виявилися статистично недостовірними ($p = 0,05$). Найнижчі результати технічної підготовленості показані студентами у способі виконання верхньої прямої подачі та прямого нападаючого удару (середні оцінки – $3,1 \pm 0,2$ бала).

У ході опитування виявлено, що найбільші проблеми виникали у студентів спеціалізацій «Гімнастика», «Легка атлетика». Студенти цих спеціалізацій часто взагалі не мали уявлення про виконання цього технічного елемента. У решті груп показники оцінок техніки від $3,3 \pm 0,2$ до $3,5 \pm 0,3$ бали.

Дослідження показали, що основними помилками є: неправильне підкидання м'яча, відсутність ударного руху (під час виконання подачі); запізнення з виходом до м'яча або пробігання м'яча, недостатньо активно рух руками при відштовхуванні та приземленні на прямі ноги (при виконанні нападаючого удару). Найвищий показник техніки виконання елементів волейболу у студентів спеціалізацій «Баскетбол», «Футбол», «Важка атлетика», «Бокс» – $4,1 \pm 0,2$. Слід зазначити, що 80 % студентів не володіють

навичками ігрових взаємодій та знаннями основних параграфів офіційних правил з волейболу FIVB. Таким чином, первинні результати оцінки техніки виконання елементів волейболу студентами різних спеціалізацій відповідають уявленню про необхідність запровадження диференційованого підходу щодо дисципліни «ТМ волейболу» [2, 7, 8].

У практичному розділі програми з урахуванням спеціалізації розроблено навчально-тренувальні комплекси, до структури яких увійшли вправи, що дозволяють суттєво підвищити ефективність навчання та сформувати умови для підвищення потенціалу здоров'я.

До *першого комплексу* були включені вправи для розвитку фізичних якостей: жонглювання та балансування з м'ячами (тенісними, гумовими та волейбольними), які можливо виконувати в любых умовах. Естафети з елементами волейболу, рухливі ігри, емоційні групові вправи, які дозволяють у формі змагань навчити та закріпити техніку волейболу. Не тільки рухливі ігри були спеціально підібрані, а й використали нову нетрадиційну спортивну гру «міні-волейбол по японськи».

До складу *другого комплексу* входять імітаційні вправи та вправи з тенісними, полегшеними, гумовими, волейбольними м'ячами за участю зорового контролю та без нього. Ці вправи виконувались в домашніх умовах, або на майданчику з відео зйомкою для подальшого аналізу помилок в техніці виконання.

Групові вправи, створені задля утримання м'яча, входять у *третій комплекс*. Поділ на підгрупи за рівнем підготовленості та використання м'яча певного обсягу та ваги дозволяє швидше освоювати основні ігрові моменти та підвищити рівень рухової активності.

Четвертий комплекс – організаційно-методичні заходи для того, щоб підвищити мотивацію та залучити до занять якнайбільше бажаючих. До них відносяться перегляд відеофільмів фінальних ігор Олімпіади в Ріо де Жанейро та Токіо з коментарями фахівців, створення та захист презентацій по розділу «теорія волейболу», відвідування та перегляд ігор Суперліги та Кубка України, користування багатьма джерелами електронної інформації, які були підібрані для курсу «ТМ волейболу».

Висновки. Низька ефективність традиційної програми навчання основ дисципліни «ТМ волейболу» на загальному курсі виявляється у тому, що рівень технічної підготовленості студентів за період занять зростає з 30 % до 43 %, тобто, всього на 13 %.

Розроблені навчально-тренувальні комплекси для практичного – теоретичного розділу програми з урахуванням особливостей спеціалізації дозволяє досягти того, що: а) рівень теоретичних знань після закінчення занять сягає 78 %; б) частка оцінок «добре» та «відмінно» збільшується більш ніж на 15 % порівняно з оцінкою занять за традиційною програмою. Використання організаційно-методичних заходів забезпечує позитивну динаміку працездатності студентів; сприяє підвищенню а) мотивації до

занять; б) активності та настрої на заняттях; в) згуртованості групи; г) вміню самостійно відпрацьовувати елементи техніки волейболу різних умовах.

Перспективи подальших досліджень полягають у необхідності введення диференційованого підходу щодо дисципліни «ТМ волейболу» з урахуванням специфіки численних видів спорту, в яких спеціалізуються студенти ВНЗ фізичної культури та спорту, а також запровадження навчально-тренувального комплексу, який суттєво підвищить ефективність навчання та сформує умови для підвищення потенціалу здоров'я.

Список використаних джерел

1. Андрусенко Н. Дистанційне навчання в Україні. *Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія*: матеріали міжвузівського вебінару (м. Вінниця, 31 березня 2017 року). Вінниця: ВТЕІ КНТЕУ, 2017. С. 7-9.
2. Басенко О. В. Організація дистанційного навчання студентів ВНЗ спортивного профілю засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 11 (66), 2015. С. 12-16.
3. Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л. Використання змішаної форми дистанційного навчання на спеціальності «Фізична культура і спорт». *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. № 1, 2017. С. 16-19.
4. Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо вдосконалення освітньої діяльності у сфері вищої освіти». Верховна рада України, 2019. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/t190392?an=1>.
5. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Пашкевич С. А., Блізнюк С. С. Особливості викладання фізичного виховання майбутнім педагогам-філологам. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2017. Вип. 147 (2). С. 68-71.
6. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 3, 2016. С. 109-114.
7. Томашук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього*: зб. статей (26 грудня 2017 року – 10 січня 2018 року), 2018. С. 64. URL: naukam.triada.in.ua.
8. Шандригось Г. А., Шандригось В. І., Ладика П. І. Дистанційне навчання в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 5 (61), 2015. С. 270-273.

Anisimov D. O.
*Lecturer, Department of Special Physical Training,
Dnipropetrovsk State University of
Internal Affairs (Dnipro)*

FIGHTING CURRUPTION IN OFFICIAL SPORTS SYSTEMS THROUGH SELECTED MARTIAL ARTS TRAINING

*Анісімов Д. О. Боротьба з корупцією в офіційних спортивних
структурах з бойових видів мистецтв*

Ключові слова: корупція, календар змагань, структура, бойові мистецтва

Unfortunately, sport has long been transformed from the ideal concept of Pierre de Coubertin into a way to enrich and fight for authority. This can apply to both high-achievement sports and law enforcement martial arts.

In the modern world of sports there are many types of martial arts. Many of them aspire to become sports. Other martial arts, on the contrary, already being sports, are intensively looking for the scope of their application, for which they make their technique universal and adapt to the specifics of the functioning of selected applied practices. The third group of martial arts itself is born of these applied practices, is an organic complement to them and does not seek either sports specialization or universal or general use, remaining in the field of service or military purpose. All these groups of martial arts are often called «applied martial arts», while having a fundamentally different social status, specificity and degree of implementation in the sports process.

Participation in competitions is important for improving the level of service-applied martial arts of law enforcement agencies. However, even in law enforcement agencies there are corruption in the field of sports, which violates the rules of fair play (Fair Play), and negatively affects the development of service-applied martial arts in general.

A special rule that provides for criminal liability for corruption in the field of sports is Art. 369-3 of the Criminal Code of Ukraine (hereinafter – the Criminal Code of Ukraine).

As noted by A.V. Savchenko and O.V. Kryshevych reference in Art. 369-3 of the Criminal Code of Ukraine to the Unified calendar plan of physical culture and sports activities of Ukraine is ambiguous [2], because it does not include all high-ranking competitions, let alone other competitions. K.P. Zadoya also confirms that this significantly limits the anti-corruption potential of the prohibitions provided for in Art. 369-3 of the Criminal Code of Ukraine [1, p. 149], with which we fully agree.

If we take into account the Unified calendar plan of physical culture and health and sports activities of Ukraine for 2020, for example, the section of sports events in non-Olympic sports, namely martial sambo, jiu-jitsu and MMA. We can see that not all competitions held in these sports are included in the list. This is evidenced by the calendar plans of sporting events for 2020 posted on the official

websites of sports federations. And this is unacceptable, because these competitions are held not only at the Ukrainian but also at the international level. We see that acts of corruption at international competitions can negatively affect not only the country's image, but also international relations in the field of sports.

Given the above, we see the urgent need to provide criminal liability not only for illegal influence on the results of official sports competitions provided by the Unified calendar of physical culture and sports activities of Ukraine, but also for other sports competitions that are not included in the Unified calendar plan.

References

1. Задоя К. П. Науково-практичний коментар до 369-3 кримінального кодексу України «Протиправний вплив на результати офіційних спортивних змагань». *Право і громадянське суспільство*. 2015. № 2. С. 146-157.
2. Савченко А. В., Кришевич О. В. Протиправний вплив на результати офіційних спортивних змагань: проблемні питання кримінальної відповідальності. *Право і громадянське суспільство*. 2015. № 2 (11). URL: <https://www.naiu.kiev.ua/pravova-prosvita/osnovi-antikorupciynogo-zakonodavstva-ukrayini/naukovi-statti-ta-tezi-z-antikorupciynoyi-tematiki/savchenko-av-krishevich-ov-protipravnij-vpliv-na-rezultati-oficijnih-sportivnih-zmagan.pdf>

Осняч М. С.

*викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

СКЛАД ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРТЬБИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ ЇЇ РОЗВИТКУ

Osniach M. S. Composition of technical actions in greco-roman wrestling at the present stage of its development

Keywords: technical actions, effective methods, efficiency

Боротьба – найдавніший вид спорту, що сприяє вихованню гармонійно розвиненої людини. Вітчизняні борці досягали й досягають найвищих спортивних результатів на змаганнях різних рангів, що є результатом найвищої майстерності наших тренерів й атлетів. Фізична, технічна, тактична, психологічна й теоретична підготовка борця проявляється в його атакуючих діях, від ступеня досконалості яких залежить успіх виступу спортсмена на змаганнях. Отже, атакуючі дії в греко-римській боротьбі слугують своєрідною призмою, через яку переломлюються всі сторони підготовки спортсменів. Техніка – це основа майстерності в спортивній боротьбі, вона багато в чому визначає її можливості, що викликає значний інтерес фахівців до проблем питання технічної підготовки борців греко-римського стилю. У спортивній боротьбі виділяють атакуючі, контратакуючі, захисні й інші дії. Атакуючі служать основним засобом досягнення перемоги в спортивному двобої [1].

Кожен з видів єдиноборств, в тому числі і греко-римська боротьба, включає велику кількість технічних дій. Їхній склад визначається двома факторами: руховими можливостями спортсменів та правилами змагань. Ці фактори вносять певні обмеження в систему техніки цього складного виду спорту. Але незважаючи на такі обмеження, навіть у їхніх рамках, греко-римська боротьба володіє досить значним і поки до кінця не вивченим потенціалом техніки, склад і структура якого настільки різноманітна, що сьогодні усе ще не піддаються повному та всебічному опису й реєстрації.

Ця обставина не означає, що спортсмени, які проводять на змаганнях відносно невелику кількість технічних дій, зовсім не володіють більшою кількістю прийомів. Суть проблеми полягає в тому, що змагальний обсяг техніки визначається тактичними міркуваннями борців та їхніх тренерів. Залежно від ступеня відповідальності, рангу змагань, спортсмени застосовують, як правило, тільки ті прийоми, які повинні дати стовідсотковий результат. До цього можна додати такий факт, що спортсмени з метою зниження ризику і досягнення переваги застосовують тільки ті прийоми, у випадку не реалізації яких вони не попадають у небезпечне положення та зберігають значні шанси на перемогу. Велике значення при виборі спортсменами тих або інших прийомів, проведення яких, на їхню думку, повинне принести успіх при мінімальному ризику, має також краса рухових дій, які в цьому виді єдиноборств високо оцінюються судьями та приносять додаткові бали [2].

На сучасному етапі розвитку технічний арсенал греко-римської боротьби досить багатий та різноманітний. Але на сьогоднішній день одні прийоми виконуються частіше, інші досить рідко, одні технічні дії більш ефективні, інші – ні.

Нами для визначення більш ефективних і частіше вживаних прийомів були виконані педагогічні спостереження змагальної діяльності. Спостереження проводилися на змаганнях від Чемпіонату міста до Чемпіонату України.

Визначалася кількість технічних дій на кожній хвилині змагальної сутички, оцінювалися також найбільш виконувані технічні дії. У результаті проведених досліджень було встановлено, що в змагальному складі техніки греко-римської боротьби переважають атакуючі дії.

Педагогічні спостереження показали, що в цей час найчастіше застосовуваними технічними діями є: кидок через плечі (33 %), кидок через спину (26 %), кидок через груди (28 %). Ефективність застосування даних технічних дій був відповідно: 52, 61, 67 % (табл.1). За результатами проведених спостережень були виявлені наступні показники та закономірності структури техніки греко-римської боротьби: зі 103 спроб, як правило, спостерігається біля 61-результативних; найпоширенішими прийомами при цьому є такі як: кидок через плечі, кидок через груди, кидок через спину, кидок через стегно. Всі ці прийоми мають стабільну ефективність понад 50 %, що свідчить про достатню можливість ефективного і стабільного виконання в змагальній практиці. Отримані дані дають підставу визнати, що вищезгадані технічні дії є найбільш актуальними прийомами греко-римської боротьби.

Кількісні показники, що характеризують змагальну діяльність спортсменів на сучасному етапі розвитку греко-римської боротьби

Назва технічної дії	Кількість спроб	Кількість ефективності дій	Коефіцієнт ефективності	% від загальної кількості прийомів
Кидок через спину	29	15	52	26
Кидок через стегно	13	7	54	12
Кидок через плечі	31	19	61	33
Кидок через груди	24	16	67	28
Загальний підсумок	97	57	58	100

Високий ступінь реалізації даних технічних дій говорить про те, що вони виконуються після попередньої підготовки й під час того, коли спортсмен упевнений, що ця технічна дія буде виконана. Інші прийоми застосовувалися в змагальній діяльності незначна кількість разів і тому говорити про будь-які закономірності й ефективність із необхідним ступенем об'єктивності не є можливим.

Висновки. Педагогічні спостереження, які проведені на змаганнях різного рівня свідчать, що структура технічного арсеналу у сучасній греко-римській боротьбі відрізняється великою розмаїтістю рухових дій. Загальний обсяг змагальної техніки становить у середньому близько 97 дій. Визначено, що найбільш ефективними технічними діями у змагальній діяльності є: кидок через спину (26 %), кидок через плечі (33 %) і кидок через груди (28 %) від загального обсягу використаних дій.

Список використаної літератури

1. 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»*. Житомир. 2020. С. 35-37.
2. Клочко В. М., Повіткін С. В. Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії). 2011. 76 с.

Порохнявий А. В.
*викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ РОЗГЛЯДУ ПРОБЛЕМ ТА ПЕРСПЕКТИВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*Porokhnyavy A. V. Theoretical aspect of consideration of problems and
prospects of development of physical culture and sport*

Keywords: physical culture, sport, public policy, society

Протягом декількох десятиріч відбувається переоцінка наукових здобутків у сфері фізичної культури та спорту у кращу сторону, адже досить інтенсивною формується і вдосконалюється розвиток фізичної культури сучасної молоді. Однак, необхідно наголосити на тому, що незважаючи на заходи, які застосовуються з боку державних структур задля формування здорового способу життя, наразі глобальних позитивних зворушень щодо покращення фізичної складової здоров'я громадян в Україні не відбувається. Це можна пояснити тим, що сьогодні тенденції розвитку фізичної культури і спорту характеризуються такою низкою проблем, як: недостатнє приділення уваги державою цій сфері, малозабезпеченість необхідним спортивним інвентарем, відсутність фізкультурно-фізичної інфраструктури, а також низький рівень кадрового забезпечення.

Фізичне здоров'я людини – це природний стан організму, обумовлене нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Це безцінний актив для всієї спільноти. Навчальні заняття з дисципліни з «Фізичної культури і спорту» в вузах готують студента до життя і сприяють його гармонійному фізичному розвитку. Вони тренують тіло, зміцнюють здоров'я, покращують фізичні якості, здібності та навички, тим самим покращують фізичну форму і спортивні досягнення; створити сприятливі умови для довгої і активного життя. Крім того, вони сприяють вихованню таких необхідних моральних якостей особистості, як моральність, естетика, працьовитість, а також формують інтелектуальний розвиток. Все це необхідно майбутнім фахівцям в їх професійній діяльності в сфері освіти, медицина, юриспруденція, сільське господарство, військова справа і т.д. Тому фізична культура і спорт – особливий складний соціальний феномен, який не обмежується вирішенням проблеми фізичного розвитку, а реалізує всі види соціальної діяльності суспільства, показує його здоров'я, культуру значення як в суспільному житті, так і в системі освіти, виховання і відпочинку.

Один з найвидатніших і авторитетних діячів Організації Об'єднаних Націй – Федеріко Майор, (генеральний директор ООН з питань освіти, науки та культури (ЮНЕСКО), відмітив у своєму виступі на відкритті другої

міжнародної конференції міністрів і керівних працівників, що відповідають за фізичне виховання і спорт, що спорт є повноправним елементом сучасної культури, рівноцінним естетики, історії, став самою розповсюдженою формою сучасної культури і «сприяє збагаченню особистості тією ж мірою, що мистецтво і поезія» [1].

Нинішню державну політику у галузі фізичної культури і спорту в Україні можна розділити відповідно до двох сучасних концептуальних підходів. Головна ідея першого підходу, який до речі використовують більшість розвинених країн, полягає в тому, що при регулюванні фізкультурно-спортивної галузі необхідно спиратися на органи місцевої влади, адже вони відіграють досить важливу роль в цьому аспекті. Тобто, він базується на принципах децентралізації управління. Щодо другого підходу, який і використовується Україною, то він навпаки реалізується на підставі централізованого управління. У свою чергу, суттєвим недоліком зазначеного підходу є постійний дефіцит коштів на розвиток масового спорту.

Недостатній рівень ресурсозабезпечення сфери фізичної культури і спорту, що виникає внаслідок не тільки загальної світової кризи, а й обумовлюється внутрішньодержавною економічною кризою, а також в великій мірі чинниками державно-управлінського, політичного та наукового змісту створюють та поглиблюють кризові явища сфери фізичної культури і спорту. Саме ці чинники створюють необхідність наукового упорядкування та впровадження практичних засад у напрямі державного регулювання розвитку сфери фізичної культури та спорту в Україні [2].

Сучасне суспільство глибоко зацікавлене в тому, щоб молоде покоління було фізично розвиненим і здоровим. Необхідно наголосити на тому, що протягом останніх декількох років в Україні інтенсивно зростає кількість осіб які займаються спортом. Численні дослідження і досвід використання засобів і методів фізичної культури і спорту в процесі фізичного виховання в вузах доводять їх ефективність у формуванні у студентів фізичної підготовленості, духовно-морального виховання, сприяють успішній соціалізації та професійного самовизначення [3].

Можна зробити висновок про те, що вплив фізичної культури і спорту робить позитивний вплив на фізичну форму, працездатність, психологічну стійкість і здоров'я в цілому. Крім того, наразі фізична культура і спорт стали невід'ємним соціально-політичним чинником у сфері виховання сучасної молоді.

Список використаних джерел

1. Традиції фізичної культури в Україні: збірник наукових статей. К.: [б. в.], 1997.
2. Борецька Н. О. Фізична культура і спорт як один із пріоритетних напрямків державної політики. 2018. С.531-532.
3. Ліщук С. В. Сучасний стан та тенденції державного регулювання в сфері професійного спорту. *Інвестиції: практика та досвід*. 2015. № 5. С. 106-109.

Чоботько І. І.
*викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ВПЛИВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Chobotko I. I. The impact of the COVID-19 epidemic on sports performance

Keywords: impact, COVID-19, epidemic, sports performance

На жаль, пандемія COVID-19 суттєво змінила життя людей. Особливо вплинула на їхній спортивний спосіб життя та результати у сфері спорту. У 2020 році люди були змушені повністю змінити своє життя, адже настав масовий локдаун.

Спочатку скасували величезну кількість змагань, перенесли Олімпійські ігри, закрили на карантин стадіони та спортзали й інші публічні місця для тренувань. Призначені дати змагань, турнірів та спортивних ігор відміняли або переносили. Наприклад, 11 березня 2020 року Національна баскетбольна команда призупинила матчі регулярного сезону після того, як гравець «Юта Джаз» Руді Гобер показав позитивний результат у тесті на COVID-19. Пізніше змагання відбувалися, але без вболівальників, що впливало на економіку країн. Майже три місяці люди сиділи по своїх домівках. На вулиці можна було бачити патруль, який контролював дотримання карантину: не можна пересуватися на вулиці без масок, перед входом у магазин міряли температуру та пускали по дві людини, змашували руки антисептиком, люди повинні дотримуватися дистанції.

Через те, що люди не рухалися так багато, як раніше, оскільки більшість часу проводили вдома, їхнє самопочуття та спортивна форма тіла погіршилася за короткий термін. Багато осіб хворіли на COVID-19. Хтось переносив цю хворобу в легкій формі, хтось – у важкій. Але наслідки були майже однакові: задишка, нестача повітря, сухий кашель, захворювання серця (аритмія, стенокардія), порушення м'язових функцій.

На жаль, відтермінування та скасування тренувань чи змагань для деяких спортсменів автоматично означало завершення їхньої спортивної кар'єри через неможливість підтримувати достатньо хорошу фізичну форму для виступу на іграх, змаганнях та боротьби за медалі. Якщо ж розглядати вплив пандемії COVID-19 на підготовку спортсменів-олімпійців, то крім безпосереднього впливу, що міг проявлятися у можливості зараження коронавірусною інфекцією та вимушеною перервою у тренуваннях, варто звернути увагу на те, що COVID-19 суттєво вплинув на сам цикл підготовки. Пандемія, на жаль, призвела до скасування не тільки Олімпійських ігор. Переважна більшість змагань також скасували або ж перенесли на невизначений термін, до поліпшення епідеміологічної ситуації. Крім того, для багато учасників на

поїздку на турніри проблемою стало виконати сам норматив, адже для цього потрібні змагання, які відповідають певним критеріям, а через карантин проведення таких змагань та тренувань скрізь заборонено.

Нещодавно більшість людей прийняло рішення вакцинуватися. Після початку вакцинації та спаду пандемії склалася протилежна ситуація змагань одразу стало надзвичайно багато. Але постали інші проблеми, проблеми зі здоров'ям. За таких умов показати справді хороший результат не надто просто. І в багатьох випадках вимушений поспіх, спроба підготуватися, закінчувалися не здачею нормативів, а, на жаль, прикрими травмами.

Наслідки пандемії відчула зокрема Дарія Михайлова, майстер спорту України міжнародного класу, багаторазова чемпіонка України, учасниця чемпіонатів світу та Європи, переможниця багатьох міжнародних змагань: «На мою підготовку пандемія, на жаль, вплинула кардинально. Терміни відбору на Олімпійські ігри постійно змінювались, і коли виявилось, що все ж таки не з грудня, як всі інші види, а з вересня вже можна підтверджувати норматив, то вирішили ризикнути і підготуватись до Лондонського марафону за 50 днів. Марафон я пробігла з результатом 2:27:29 але, на жаль, поспіх у підготовці тоді, як виявилось пізніше, став однією з причин стресового перелому. Травма дуже неприємна, і хоча за час, що лишався перед Олімпіадою, я, як змогла, збрала себе, але банально не вистачає часу, щоб вийти бодай на мій минулий пристойний рівень» [1]. Протягом майже всього 2020 року у багатьох країнах можливості для тренувань були вкрай обмеженими через заборони роботи стадіонів, басейнів, а також використання для цього публічних місць. Відповідно, спортсмени мали або свідомо йти на втрату форми з надією через деякий час її надолужити. Не менш вагомим був фактор невизначеності, що домінував протягом 2020 та початку 2021 років.

Невизначеність щодо змагань, невизначеність щодо проведення самих змагань у 2021 році, невизначеність щодо місця тренувань, невизначеність щодо вакцинації та погіршення здоров'я після подолання хвороби COVID-19. Все це призводило до значного психологічного стресу і не сприяло покращенню результатів спортсменів.

Головний тренер штатної збірної команди України з легкої атлетики з витривалості Сергій Романчук коментує цю проблему так: «Звісно, пандемія вплинула на підготовку наших олімпійців. Насамперед вона позначилася на атлетах, які вже у віці, де кожен рік на вагу золота, як, наприклад, у нашого марафонця Олександра Сітковського. Через відсутність змагань спортсмени намагалися тримати завищені тренувальні обсяги, а крім того, щоб виконати олімпійський норматив, декому із марафонців, наприклад, доводилося підлаштовуватися під доступні для участі змагання і форсувати підготовчий процес. У багатьох випадках все це призводило до появи травм, яких би без пандемії просто не могло бути. Дехто зі спортсменів перехворіли коронавірусною інфекцією. Звичайно, це негативно відбивалося на тренуваннях, і їм потрібно було значно більше часу на відновлення форми.

Варто зазначити, що попри всі складнощі під час пандемії COVID-19, для деякого із атлетів відтермінування на рік проведення Олімпійських ігор, навпаки, стало шансом для оптимізації своєї системи підготовки, виконання кваліфікаційного нормативу й потрапляння до національної збірної або ж навіть відновлення після травм, яких вони зазнали раніше» [2]. Яскравим прикладом є історія італійця Джанмарко Тамбері, чемпіона світу зі стрибків у висоту 2016 року, який через травму не зміг поборотися за нагороди в Ріо-де-Жанейро. Він скористався сповна ще одним роком для відновлення і набору необхідної спортивної форми та виборів на Олімпійських іграх золото.

Отже, пандемія COVID-19 призвела не тільки до тяжких економічних наслідків, а й до значного зменшення рівня фізичної активності у мешканців багатьох країн. Тим, хто одужував від COVID-19, часто складно не тільки повернутися до нормального повсякденного життя, а й відновити втрачену за час хвороби фізичну форму. Адже коронавірус вражає та змінює роботу багатьох тканин і органів, а тому варто бути надзвичайно пильним, аби не завдати додаткової шкоди здоров'ю надмірними навантаженнями. Станом на сьогоднішній день ситуація з пандемією не змінилася. Багато людей хворіє і, на жаль, люди у віці та люди у яких є вроджені чи набуті хвороби, помирають. Надіюсь далі ситуація буде покращуватися, люди будуть дотримуватися правил карантину. Пандемія залишить світ. Адже спорт – це здоров'я нації. Сподіваюся, що коли хвороба відступить, відновлять роботу усі спортивні заклади і нація буде дбати про своє здоров'я, займаючись спортом.

Список використаної літератури

1. Скороход О. Ні в сих, ні в тих: як пандемія COVID-19 позначилася на підготовці атлетів-олімпійців. URL: <https://kunsht.com.ua/ni-v-six-ni-v-tix-k-pandemiya-covid-19-poznachilasya-na-pidgotovci-atletiv-olimpijci/>
2. Скороход О. I'll be back: як повернутися до спорту після ковіду. URL: <https://kunsht.com.ua/ill-be-back-yak-povernutisya-do-sportu-pislya-kovidu/>

Чоботко М. А.

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТРЕНЕРА В СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

Chobotko M. A. Stress tolerance of the coach in the formation of the athlete's personality

Keywords: stress, coach, athlete's personality

Багато було написано про високі досягнення спортсменів. Проте не слід забувати, що центральні фігури в спорті зазвичай не тільки спортсмени, а ще й їхні тренери. Ці люди – творці успіху, які незаслужено залишаються у

тіні, хоча вони заслуговують на будь-яку похвалу і заохочення. Їх робота сповнена труднощів, емоційного напруження на рівні стресу.

Наповнене життя тренера, це численні поїздки, систематичне недосипання, великі емоційні навантаження, які підривають здоров'я. Дуже часто робота тренера визначається метою його життя, а саме інтересами, потребами, силою мотивів, силою мотивації та рівнем стійкості до стресу.

Особистість тренера, його здатність володіти собою у важких ситуаціях, відіграє важливу роль у прояві моральних якостей спортсмена, навіть коли вони вже повністю сформовані. У багатьох випадках ставлення тренера задає тон, який сприяє або заважає позитивним або негативним проявам особистості спортсмена. Процес навчання слід розглядати не тільки, як засіб досягнення спортивних результатів, але і як процес формування особистості, в якому необ-хідно враховувати його індивідуальні і навіть національні характеристики [1, 2].

Вплив особистості педагога, тренера на особистість спортсмена є важливим питанням, тому що, як позитивні так і негативні риси наставника впливають на атлетів. Надмірний прояв емоцій, що характеризуються відсутністю самоконтролю у тренера, може бути небажаним. Це зменшує не лише їхню власну здатність приймати правильні рішення у важких ситуаціях, а й погіршує показники продуктивності їх спортсменів.

Різноманітність ситуацій, що викликають психічний стрес у спортсменів, узагальнено у книзі Дж. Грінберга. Однією з п'яти характерних груп є побічні дії інших, а саме негативна реакція аудиторії, успіх суперників та надмірне хвилювання тренерів.

Зокрема йдеться про те, що талановитий тренер наділений даром самомотивації на шляху до самовираження. Однією з характеристик видатної особистості є певна непередбачуваність поведінки: «Тренер шукає, обчислює, провокує, грає як актор, змінює маски, тягне і пестить свою інтуїцію, слухає її, поки музикант налаштовує інструмент». Він також пише у своїй статті, що спортсмен, а тим більше тренер, може терпіти і досягати успіху найчастіше, коли вони відрізняються особистими рисами від стандартів повсякденних уявлень. Дж. Грінберг також пише, що у них сильний характер, характерний для емоційної зрілості, незалежності, стійкості та реалізму відносин. Вони не схильні виявляти занепокоєння, вони знають, як добре контролювати себе та стійкі до стресу. Кожен тренер знає, як важко спостерігати коли їхні спортсмени виступають на змаганнях. Психічний стрес у конкурентній боротьбі – це цілісний психофізіологічний стан людини, що виникає у складній ситуації, пов'язаний з активним, дуже позитивним ставленням до виконуваних дій, що характеризується соціальною відповідальністю та супроводжується неспецифічними вегетативними та емоційними змінами. Цей стан виявляється у позитивних та негативних зрушеннях у діяльності. В більшості тренери при оцінці їхньої професійної діяльності рахують, що робота впливає на їхнє життя, сімейні відносини та навіть кажуть що отримали лише «пошкоджені» нерви від

спорту. Під час змагань, як зазначають тренери, коли вони спостерігають за перебігом змагальної боротьби їхні емоційні реакції приводять до фізіологічних змін в організмі та у критичні моменти змагань зміни частоти серцевих скорочень наближаються до рівня, що спостерігається у спортсменів.

Ще одним фактором стресу являється те, що коли спортсмен програє то рахують що винен в цьому тренер, а ось коли спортсмен виграє, тренер залишається за кадром, і усі лаври дістаються спортсмену.

Таким чином, професійна діяльність тренера має дуже високі вимоги до його нервової системи. Необхідно зазначити для того, що бути хорошим тренером, кращим тренером, потрібно багато знати і вміти працювати, мати хороше здоров'я та сильні нерви, визнавати особисті та соціальні навички. Проблеми спортсменів також сприяють їх вирішенню, формуванню гармонійної, всебічно розвиненої особистості у їхніх вихователях з їх уважним ставленням до них і найголовніше, їх власним прикладом.

Список використаних джерел

1. Малиновський А. І., Петровська Т. В. Особистісні детермінанти іміджу успішного тренера з футболу. 2016.
2. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. №. 1. С. 156-173.

Чоботько І. І.

*викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Чоботько М. А.

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ПАРАДИГМА ЖІНОК-ОХОРОНЦІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Chobotko I. I. Chobotko M. A. Paradigm of women guardians in professional activity

Keywords: women guardians, professional footwear, physical activity

Який образ у нас з'являється в голові при слові «охоронець»? Найчастіше ми уявляємо собі мускулистого чоловіка в чорному діловому костюмі та в сонцезахисних окулярах, готового будь-якої миті захистити свого клієнта. Причинами для формування саме такого образу стали кінематографічні штампи, що склалися протягом багатьох десятиліть і успішно використовувалися у світі вітчизняного та зарубіжного кіномистецтва.

Проте, поруч із представниками сильної статі, таку незвичайну і часом небезпечну професію вибирає дедалі більше ніжних, тендітних, але водночас сильних духом дівчат. Жінки-охоронці – це не данина моді, а необхідність, спричинена сучасними реаліями. А поява в публічних місцях із дівчиною-охоронцем – явна ознака добробуту замовника, сучасних поглядів та додаткових балів в очах конкурентів.

Послугами жінок-охоронців часто користуються дружини заможних чоловіків. Забезпечений чоловік не бажає, щоб його дружина спілкувалася зі сторонніми чоловіками та організовує для другої половинки особисту охорону. Окрім відсутності приводу для виникнення ревнощів у чоловіка, дівчина-бодігард не бентежить під час походів у роздягальні та вбиральні кімнати [1].

Найчастіше представниць прекрасної статі наймають для особистої охорони дітей. У такому разі бодігард виконує кілька функцій: охороняє дитину та, наприклад, водить автомобіль. До речі, остання функція – вкрай важлива та актуальна у наш час. Адже водій-охоронець – це не лише економія власних коштів замовника послуги, а й показник професіоналізму працівника. До того ж, особистий охоронець – не звичайний працівник, це людина, яка знає практично всю таємничу замовника. А у разі поділу таких обов'язків, кількість людей, присвячених особистим таємницям, множить на два.

Тільки на перший погляд може здатися, що жінка, активно задіяна у сфері охорони об'єктів чи організації особистої безпеки – це дивина. До своїх професійних обов'язків тілоохоронці-жінки часом ставляться відповідальніше, ніж їхні колеги-чоловіки, виявляються більш виконавчими та дисциплінованими, не піддаються на відволікаючі маневри.

До речі, ще в середині минулого століття, американські вчені зробили висновок про те, що представниці прекрасної статі витриваліші, ніж чоловіки: висновок заснований на переможниці престижного забігу – Бостонського марафону. Американці Кетрін Швітцер вдалося випередити всіх суперників-чоловіків, тим самим довівши, що жінки можуть легше переносити тривалі фізичні навантаження.

Жінки-охоронці з легкістю знаходять індивідуальний підхід до кожного клієнта, що дозволяє ефективно вирішувати будь-які робочі питання, швидко та успішно вирішувати будь-яку конфліктну ситуацію та створювати сприятливу зону для комфортного спілкування. Незалежно від ступеня небезпеки робочої ситуації, дівчата-охоронці здатні миттєво сконцентруватися, згрупуватися та захистити об'єкт, який перебуває під її опікою.

Найчастіше у сферу особистої охорони йдуть екс-спортсменки: маючи за плечима успішний спортивний досвід, дівчата впевнені, що з роботою бодігарду легко впораються. Але робота особистого охоронця має свої особливості, одна з них – цілодобовий аналіз всього, що відбувається навколо замовника послуги. Адже бодігард повинен уміти насамперед запобігти небезпечній ситуації або потенційному конфлікту, а у разі неможливості її запобігання оперативно ліквідувати [2].

Середній вік дівчат, які бажають працювати бодігардами становить 23-25 років. Для того, щоб виконувати професійні обов'язки на найвищому рівні, жінки освоюють повноцінний курс підготовки:

- щоденні заняття у спортивному залі (під час тренувань немає розмежувань на гендерну приналежність, фізичні навантаження розподіляються на дівчат нарівні з чоловіками);
- заняття в тирі – для відточування майстерності стрільби зі зброї;
- психологічна підготовка;
- основи етикету;
- «підтягування» знань іноземних мов;
- орієнтування на місцевості;
- теоретична підготовка (чи повинна дівчина-охоронець відкривати клієнту авто, якою рукою це потрібно робити і на якій відстані).

Окрім дівчат із професійним спортивним минулим, в особисту охорону приходять і колишні співробітниці правоохоронних органів. Світова практика роботи жінок-бодігардів.

Цікавий факт: китайські імператори воліли користуватися послугами особистої охорони, надані виключно представницями прекрасної половини земної кулі. А на початку минулого століття існували окремі батальйони охорони, що складаються лише з дівчат.

У сучасному Китаї жінки-охоронці і зараз мають велику популярність. Серед постійних замовників – зірки шоу-бізнесу, актори, бізнес-еліта та представники малого або середнього бізнесу. У Китаї жінка у сфері особистої охорони сприймається, як секретна зброя. Справа все в тому, що один із найважливіших козирів жінок-охоронців – це вміння залишатися непомітними. Дуже часто, замовники послуг особистої охорони видають охоронців за своїх подруг, родичок або просто влаштовують їх у компанію на звичайну посаду [3].

Таким чином, навіть колеги можуть не знати, що у колективі з'явилася жінка-охоронець, сприймаючи її як звичайну співробітницю: перекладачку, особистого асистента тощо.

Варто зазначити, що послугами жіночої VIP-охорони користуються не лише у Піднебесній. Така послуга поширена в європейських країнах та США.

Список використаних джерел

1. Особенности работы женщин-телохранителей. URL: <https://ohholding.com.ua/stock/osobennosti-raboty-zhenschin-telohranitelej>.
2. Твердохлебова Н. Є. Гендерна рівність як засіб підвищення якості підготовки кадрів. *Підготовка охоронців правопорядку в Харкові (1917–2017 рр.)*. Харківський національний університет внутрішніх справ, 2017. С. 277-279.
3. Рудяк І. В. Особливості професійної самосвідомості жінок-правоохоронців на різних етапах професіогенезу. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2013. №.52. С. 113-117.

Сульженко О. В.
викладач вищої категорії,
Дніпровський центр професійної освіти (м. Дніпро)

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Sulzhenko O. V. Health technologies in physical education lessons

Keywords: health technologies, physical education, physical development

Невпинне погіршення стану здоров'я людства є найактуальнішою проблемою сьогодення. Велике занепокоєння викликає щорічне збільшення кількості здобувачів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи та звільнених від практичних занять із фізичної культури. Науковими дослідженнями доведено, що високий рівень фізичного стану є однією із умов доброго здоров'я. Аналіз стану здоров'я учнів свідчить про край негативно тенденції в його розвитку.

На сучасному етапі розвитку педагогічної науки поряд із проблемами впровадження інноваційних технологій, методів і форм організації професійної підготовки фахівців у ПТНЗ, надзвичайно важливим є формування фізичного здоров'я підростаючого покоління. Охорона здоров'я дітей є одним з головних пріоритетів державної політики України, що регламентовано цілою низкою нормативно-правових документів та актів, програмними документами, зокрема, Конституцією України [1].

Проблеми формування в молоді здорового способу життя сьогодні є найактуальнішими. Гіпотеза даного дослідження ґрунтується на припущенні, що розроблена методика формування в учнівської молоді здорового способу життя поліпшить рівень їхнього здоров'я.

У зв'язку з цим в даному дослідженні були поставлені такі завдання:

1. Вивчити особливості фізичного розвитку юнаків і дівчат віком 16-17 років, за даними вітчизняної й зарубіжної науково-методичної літератури.
2. Проаналізувати вплив фізичної культури на фізичний розвиток і рівень здоров'я здобувачів ДЦПО.

В роботі використано наступні методи дослідження. Оцінка рівня здоров'я за експрес-методикою професора Апанасенка Г.Л. Для цього необхідно отримати наступні данні: вага тіла (кг); зріст (м); артеріальний тиск (систоличний); життєва ємність легень (мл); сила м'язів кисті (динамометрія)(кг); частота серцевих скорочень (за 1 хв.); час відновлення ЧСС (сек.).

За допомогою цих показників розраховуються наступні індекси: ваго-ростовий індекс, життєвий індекс, силовий індекс. По кожному показнику за допомогою нижче наведених таблиць визначається бал. Склавши бали отримаємо таблицю співвідношень отриманих балів - рівня здоров'я [5]. Ці виміри може зробити не лише медик, головне - алгоритм обробки даних [3].

Використовуються дві фізіологічні закономірності, які відображають функцію організму. Життєвий об'єм легень у співвідношенні з кілограмом маси тіла і динамометрія кисті у співвідношенні з кілограмом маси тіла. Ці два індекси дають інформацію про функціональні резерви – що більша потужність мітохондрій, то більш резерв. Ще одна закономірність: що потужніший апарат мітохондрій, то економніше підтримання функцій і в спокою, і в разі дозованого впливу. Пульс, помножений на систолічний артеріальний тиск, характеризує систолічну роботу, що вона менша у спокої, то потужній апарат мітохондрій [2].

Наступний показник – час відновлення пульсу. Ще один показник – співвідношення зросту до маси тіла. У цілому обстеження триває 12-15 хвилин, але воно допомагає визначити, де саме в системі координат «здоров'я - хвороба» перебуває людина [5].

Після введення даних обстежуваного згідно алгоритму розрахунків за методом професора Апанасенко Г.Л. визначається рівень здоров'я. У вікно програми Excel заносяться необхідні дані дослідного спортсмена, або особи, що не займається спортом. Далі у відповідних полях вікна заповнюється дата обстеження, значення маси тіла (кг), довжини тіла (см), ЧСС (уд/хв.), АТс (мм рт.ст.), ЖЄЛ (мл), сила кисті (кг), час (хв.) відновлення ЧСС після стандартного навантаження (30 присидів за 30с). Після проводиться автоматичний розрахунок індексів [3]:

1) Ваго-ростовий – визначає відношення ваги тіла (кг) до квадрату росту (m^2);

2) життєвий – служить для визначення функціональних можливостей апарата зовнішнього дихання;

3) силовий – визначає розвиток силових якостей;

4) ЧСС/АТ – метод оцінки реакції організму на навантаження (табл.1, 2).

Таблиця 1

Для інтегральної оцінки рівня здоров'я юнаків

Показники	БАЛИ				
	18,9 і мен.	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	28,1 і біл.
$\frac{MT(кг)}{DT(m^2)}$	- 2	- 1	0	1	- 2
$\frac{ЖЕЛ(мл)}{MT(кг)}$	- 1	0	1	2	3
$\frac{ДМК(кг)}{MT(кг)}$	- 1	0	1	2	3
$\frac{ЧСС \cdot АТс}{100}$	- 2	- 1	0	3	5
Час відновлення ЧСС (хв.)	- 2	1	3	5	7

Таблиця 2

Для інтегральної оцінки рівня здоров'я дівчат

Показники	БАЛИ				
	16,9 і мен. -2	17,0-18,0 -1	18,1-23,8 0	23,9-26 -1	26,1 і біл. -2
$\frac{MT(кг)}{DT(м^2)}$	40 і мен. -1	41-45 0	46-50 1	51-55 2	56 і біл. 3
$\frac{ЖЕЛ(мл)}{MT(кг)}$	40 і мен. -1	41-50 0	51-55 1	56-60 2	61 і біл. 3
$\frac{ЧСС \cdot Атс}{100}$	111 і біл. -2	95-110 -1	85-94 0	70-84 3	69 і мен. 5
Час відновлення ЧСС (хв.)	3 і біл. -2	2-3 1	1,30-1,59 3	1,00-1,29 5	0,59 і мен. 7

На основі їх аналізу з урахуванням статі, віку, рівня тренуваності робиться загальний висновок [4] про фізичний розвиток і функціональний стан даних систем у відповідно з наступними функціональними класами: «низький», «нижче середнього», «середній», «вище середнього» і «високий» (таб. 3).

Отримані кількісні значення РЗ формуються на наступні якісні функціональні рівні. З цими показниками можна ознайомитися у табл. 3.

Таблиця 3

Оцінка якісних функціональних рівнів

Рівень	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Загальна оцінка РЗ	3 і менше балів	4 – 6 балів	7 – 11 балів	12 – 15 балів	16 – 18 балів

Отже, відмінне здоров'я – подарунок природи? Так, і результат способу життя людини. Діти народжуються практично з однаковим рівнем здоров'я, крім, наприклад, талановитих спортсменів, які мають потужний резерв, чи дітей, у яких резерви слабші внаслідок ускладненої вагітності матері чи важких пологів [4].

На фоні протидій визначилась проблема, яка базувалася у пошуку своєчасних форм та технологій стимулювання рухомої активності у молоді в процесі навчання і у повз денної життєдіяльності.

Викладання дисципліни фізичне виховання у Центрі сприяло підвищенню рухової активності у здобувачів за рахунок включення до навчального процесу інтегральної технології, яка складалась з наступних організаційно-педагогічних блоків:

1) навчально-практичний: комплексні навчально-практичні заняття, що складаються з різних видів фізичних вправ ігрового та змагального напрямку;

2) фізкультурно-оздоровчий: організація і проведення у позакласний час різних спартакіад, тематичних олімпіад, тематичних бесід, спортивних вечорів, роботи клубу черлідінгу, туризму, вихідного дня тощо;

3) індивідуально-самостійний: дозволяє учнівській молоді враховувати індивідуальний підхід до збереження свого здоров'я, додатково регулювати РЗ на канікулах, у час практики, після перенесених хвороб на основі паспорту «Здоров'я».

Відомо, що однією з найважливіших задач навчального процесу є зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, збільшення рівня фізичної підготовленості і працездатності, удосконалення функціональних систем організму учнівської молоді.

Проведений нами аналіз показників рівня фізичного розвитку і рівня здоров'я, що характеризують рівень функціонального стану організму, на різних етапах навчального процесу показав наступні результати. Загальна бальна оцінка рівня здоров'я дівчат на початку року склала $8,125 + 0,77$ балів; юнаків – $8,67 + 0,33$ балів. Рівень фізичного здоров'я відповідає «середньому».

Для нашої роботи було важливим проаналізувати зміни антропометричних і фізіометричних показників дівчат та юнаків віком 16-17 років в динаміці навчального процесу.

Як показали дослідження до закінчення першого семестру навчального року у дівчат, що займались черлідінгом на додатковому уроці з фізичної культури, зафіксована тенденція приросту всіх досліджуваних показників як серцево-судинної системи так і дихальної. Наведені результати свідчать про достовірне збільшення показників ЖЕЛ (мл)/МТ (кг) (до $43,21 + 0,62$), ЧСС (уд/хв.) \times АТс (мм рт. ст.) (до $80,54 + 0,23$), $t_{\text{від}}$ (до $32 + 5$ с).

Загальна бальна оцінка рівня здоров'я дівчат збільшилася і склала $12,04 + 0,65$ бала, проте рівень фізичного розвитку не змінився і відповідає «середньому».

Загальна бальна оцінка рівня здоров'я юнаків збільшилася і склала $13,69 + 0,31$ бала, та рівень фізичного розвитку змінився на «вище середнього».

Таким чином отримані нами результати свідчать про те, що методику визначення фізичного розвитку і рівня здоров'я юнаків і дівчат віком 16-17 років можливо використовувати для покращення результатів і збереження здоров'я здобувачів на уроках фізичного виховання, тренуваннях у гуртку з черлідінгу і чир-спорту.

Список використаних джерел

1. Конституція України.
2. Маліков М. В., Богдановська Н. В., Сватъев А. В., Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 235 с.
3. Начинская С. В. Основи спортивної статистики. К.: Вища школа, 1987. 175с.
4. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання. Запоріжжя: ЗНУ, 2011. 104 с.
5. Богдановська Н. В., Кальонова І. В. Основи лікарсько-педагогічного контролю: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2012. 220с.

Григор'єва В.
здобувач вищої освіти,
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту (м. Дніпро)

Борисов Є. В.
старший викладач кафедри водних видів спорту
Придніпровська державна академія
фізичної культури і спорту (м. Дніпро)

ЗАГАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ КОМПЛЕКТУВАННЯ ЕКІПАЖІВ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Grygorieva V., Borysov Ye. V. General trends completing of crew in kayaking and canoeing

Keywords: crewing, kinds of sports training, kayaking, canoeing

У веслуванні як у командному виді спорту успіх досягається діями не одного спортсмена, а групи спортсменів, правильний підбір яких залежить від комплексу показників, що характеризують технічні, фізичні, функціональні, морфологічні та психологічні особливості веслярів, узгодження їх дій у човні, оптимальний розподіл функцій між ними. Облік усіх складових при комплектуванні екіпажу дозволяє підвищити ефективність процесу підготовки веслярів та результативність їхньої змагальної діяльності. Тому вивчення гребних екіпажів завжди базується на положенні про те, що вивчається спільна взаємопов'язана діяльність веслярів [1, 2].

Постановка проблеми. Ще більше ніж 50 років тому наявні розробки проблем комплектування екіпажів у теорії веслового спорту були спрямовані на вивчення окремих аспектів цього процесу та узагальнювали практичний досвід тренерів. При цьому автори і педагоги-практики не піддавали сумніву, що «комплектування та підготовка екіпажів є відповідальним, організаційним та методичним завданням». Фахівці з веслування академічного стверджують, що для формування великих екіпажів доцільно застосовувати комплексну систему оцінки підготовленості спортсменів, що охоплює такі сторони, як технічну, фізичну, функціональну та морфологічну. Процес відбору має складатися з кількох етапів, кожен із яких має свої цілі, зміст та систему оцінювання підготовленості спортсменів. У запропоновану авторами систему відбору були включені показники, які б охарактеризувати рівень підготовленості веслярів з різних сторін, це результат змагальної діяльності у дрібних класах човнів (1X, 2-), а також показники, що характеризують функціональні можливості веслярів, морфологічні дані, технічну та фізичну підготовленість, психологічну сумісність [2].

У веслуванні на байдарках і каное комплексної методики формування команд на етапі попередньої базової підготовки не розроблено, існуючі дослідження відносяться до комплектування юніорських та дорослих екіпажів

та відбору до збірних команд. Це питання набуває більшої актуальності у зв'язку з тим, що до 2021 року у змаганнях з веслування на байдарках і каное існувало 6 олімпійських та 17 неолімпійських командних видів. А з 2021 року до них додалися ще 4 у змішаних видах класів човнів, що зафіксовано у оновлених Правилах спортивних змагань та змінах до Положення проведення офіційних Всеукраїнських змагань з веслування на байдарках і каное [3, 4].

У веслуванні на байдарках та каное підбір збірних екіпажів частіше відбувається незадовго до змагань, а в решту часу веслярі байдарочники та каноїсти тренуються переважно в одиночках. Встановлено, що комплектування екіпажів командних човнів із найсильніших веслярів поодиноці не завжди призводить до високих результатів у командах.

На етапі попередньої базової підготовки весляру в одиночці домогтися високого результату складніше, ніж у складі команди. Об'єднуючі зусилля екіпажу більш слабким спортсменам доводиться тягнутися за провідними. На цьому етапі спортсмени беруть участь у змаганнях різного рангу: від змагань спортивної школи до змагань національного рівня – Чемпіонатах України серед юнаків і дівчат молодшого віку, зональних змаганнях, літніх Юнацьких іграх України. Але процес формування екіпажів на етапі попередньої базової підготовки у практиці здійснюється стихійно, з великим відсівом. Екіпажі новачків комплектуються незадовго до змаганнями, що унеможливило «вирівнювання» різних сторін підготовленості членів екіпажу, розвитку структури відносин. При цьому ми маємо достатньо передумов для розробки обґрунтованої методики відбору і формування екіпажів та підвищення ефективності навчально-тренувального процесу саме на етапі попередньої базової підготовки.

Мета дослідження – визначення груп критеріїв комплектування екіпажів, таких як: вихідні якості веслярів, фізична підготовка, технічна, тактична, теоретична та психологічна.

Такий підхід, що пов'язує критерії комплектування екіпажів з видами підготовки спортсменів, дозволяє виявити склад цих критеріїв та їх зміст, а саме:

Сумісність веслярів з фізичної підготовленості визначається функціональним станом спортсменів. Складниками запропонованого критерія комплектування є: рівень функціонального розвитку та працездатності (фізіологічні тести та функціональні проби); реакція веслярів на фізичні навантаження; швидкість відновлювальних процесів; рівень розвитку фізичних здібностей (силових, швидкісних, координаційних, гнучкості та витривалості); рівень розвитку спеціальної підготовленості;

Сумісність з технічної підготовленості визначається за аналогічністю основних характеристик техніки. Просторові та просторово-часові характеристики вимагають схожості у зовнішній структурі циклу гребка (положення тіла та ланок, амплітуда та траєкторія рухів); динамічні характеристики – подібність внутрішньої структури циклу гребка (основні біомеханічні параметри, силові акценти, швидкість наростання зусиль); тимчасові та ритмічні характеристики –

сумісність темпу та ритму у партнерів по команді. А також необхідно враховувати: вміння пристосуватися до партнерів по команді, «підлаштовуватися», однорідність помилок; стабільність та варіативність техніки;

Сумісність за тактичною підготовленістю визначається за результатами проходження спортсменами дистанції у дрібних класах човнів, де весляр може продемонструвати індивідуальні тактичні прийоми або готовності до певного тактичного варіанту (прискороного початку, рівномірного проходження дистанції до фінішу, спуртів по дистанції), які тренуються, поряд з фізичними здібностями. Очевидно, що веслярі одного екіпажу повинні бути схожими за динамікою розподілу сил на дистанції;

Сумісність рівня теоретичної підготовленості спортсменів полягає в ідентичних уявленнях термінології, специфіки даного виду спорту, що виключає непорозуміння між спортсменами, спортсменом та тренером через недостатність інформації на початковому етапі підготовки. Це знання правил поведінки у клубі, на воді, техніки безпеки; правил змагань; закономірностей спортивної тренування; уявлень про техніку веслування, тактику; про організацію режиму життя та харчування спортсмена, про відновлювальні заходи; про самоконтроль тренувальних навантажень, про способи ведення спортивного щоденника; про налаштування інвентарю; гігієну весляра та ін;

Сумісність психологічної підготовленості визначається в результаті діагностики психічних процесів, станів та особистісних властивостей веслярів. А також в оцінці рівня загальної та спеціальної психологічної підготовленості. Загальна психологічна підготовка пов'язана із формуванням мотивів, вольових якостей, із розвитком психічних можливостей. Спеціальна психологічна підготовка спрямована на створення можливості спортсмена керувати своїм станом підчас підготовки та участі у змаганнях. Психологічна підготовленість – стан, який спортсмен набуває в процесі тренувань;

Сумісність веслярів за «вихідними» якостями. Це ті якості, які дано людині від природи, на які складно вплинути чи досягнуті людиною у процесі життєдіяльності, а не під впливом тренувань. До таких базових параметрів відносяться: стать, вік; рівень фізичного розвитку (морфологічний тип, конституція, антропометричні дані); руховий досвід; компонентний склад м'язових волокон; схильність до розвитку тих чи інших якостей; соціальне положення; тип нервової системи та темпераменту; особистісні якості; освіта, світогляд.

Висновок. Комплексний підхід до формування екіпажу вимагає використання всіх критеріїв комплектування разом. Тому такий підхід буде доцільно застосовувати на етапі відбору веслярів в екіпаж і при роботі із створеною командою. Залежно від цілей та завдань тренувального процесу розроблена методика може бути використана як при створенні перспективних екіпажів, так і для підготовки екіпажів до певного сезону, до конкретних змагань на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаних джерел

1. Яковенко О. О., Іванчук А. В. Загальні тенденції комплектування екіпажів у веслуванні академічному. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 8 (90), 2017. С. 62-66.
2. Шинкарук О., Яковенко О. Обґрунтування підходу до формування екіпажів у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Вип. 4, С. 23-27.
3. Правила спортивних змагань з веслування на байдарках і каное. URL: <https://ukrainecanoe.org/images/documents/UkrRules2020.pdf>.
4. Зміни до Положення проведення офіційних Всеукраїнських змагань з веслування на байдарках і каное у 2021 році від 12.03.2021 №341/4.2/21. URL: https://ukrainecanoe.org/images/documents/Zminy_polozhennya-2021.pdf.

Kaplenko D. D.

*third-year student of the Faculty of Architecture,
Prydniprovsk State Academy of Civil Engineering
and Architecture (Dnipro)*

Solohubova S. V.

*PhD, Associate Professor,
Prydniprovsk State Academy of Civil Engineering
and Architecture (Dnipro)*

FEATURES OF APPLICATION OF BODYFLEX BREATHING EQUIPMENT IN WAR CONDITIONS

*Капленко Д. Д., Сологубова С. В. Особливості застосування дихальної
техніки «бодіфлекс» в умовах воєнного часу*

Keywords: breathing practices, bodyflex, anti-stress, recovery

Introduction. Simultaneously with the invasion of Ukraine by servicemen of the Russian Federation on February 24, 2022, a military threat to the civilian population arose in our country. The security of civilians during the bombing of Ukrainian cities requires their rapid temporary transfer to bomb shelters. Unfortunately, in most cases, as bomb shelters used to shelter residents from air attacks, unsuitable and not equipped for long-term arrival of people are used premises: subways, basements, etc. Such premises don't provide a comfortable stay, they are often used by a much larger number of people than required by sanitary and hygienic requirements, have insufficient ventilation, and most of them have problems with communication and the Internet. In some cities of our country in the first half of March 2022, residents spend most of their time in such shelters. In addition, at the same time as the threat of physical destruction, people who are in mortal danger experience significant psycho-emotional stress.

That is why the study of health practices aimed at reducing emotional stress, the use of which is permissible in the shelter, is an urgent problem.

Purpose: to investigate the features of the use of breathing equipment «bodyflex» in wartime.

Presenting main material.

The main problem for people in «improvised» bomb shelters is the lack of fresh air, psycho-emotional stress and lack of ability to move freely, due to limited space.

At best, in such conditions, people have the opportunity to sit in a more or less comfortable position. Based on the peculiarities of the structure and functioning of the human body, its long stay in one position not only negatively affects blood circulation and impairs respiratory function, but also increases emotional stress [1, 2].

The health-improving effect of breathing practices has been confirmed by a large number of scientific papers. Breathing exercises calm the nervous system, have a positive effect on blood supply, improve liver function, increase intestinal motility and have a differentiated effect on ventilation of different parts of the lungs [2].

Bodyflex is a complex of static and dynamic movements, during which specific diaphragmatic breathing is performed. The author of this system – Grieg Childers believes that bodyflex can reduce excess weight, strengthen muscles without increasing their volume, as well as improve the appearance and general condition of the body [4].

The use of bodyflex breathing techniques in combination with other types of fitness helps to improve the condition of the respiratory and circulatory systems, as well as tightening and strengthening the abdominal wall [3].

Mastering the exercises of this system begins with mastering the respiratory system, which includes 5 stages:

1. Exhale all air from the lungs through the mouth;
2. Inhale quickly through the nose;
3. Use the diaphragm to force all the air out of your mouth;
4. Hold your breath and do abdominal retraction for 8-10 counts;
5. Relax and inhale the air.

To master the technique of breathing according to this system, it is necessary to take a certain position: standing, lean forward slightly and, leaning his hands on slightly bent knees, put the pelvis back; or sitting, lean forward with your elbows on your knees. When performing the bodyflex complex, you should always inhale through the nose and exhale through the mouth; it is not necessary to delay the cough, because full breathing promotes the discharge of sputum and cleanses the lungs; retraction of the abdomen should be performed only during complete exhalation; during breathing it is necessary to emphasize as much as possible full exhalations, instead of breath. Exercises of the bodyflex system are best performed when the stomach is not overloaded with food, namely 2-3 hours after it.

Mastering bodyflex breathing techniques usually takes 1-2 sessions lasting from 10 to 30 minutes.

Thus, the breathing practice of the bodyflex system helps to strengthen the respiratory muscles, improve the functional state of external respiration and the oxygen transport system in general. The movements of the diaphragm, which are sure to accompany the exercises of the bodyflex system, help to improve peristalsis, increase blood flow from the lower extremities, massage the internal organs and prevent congestion in the lungs.

Conclusions. The use of breathing practices in wartime is based on their health effects on the respiratory and nervous systems, as well as the circulatory system. Bodyflex exercises are completely suitable for use in conditions of limited space and do not require the use of special equipment or additional training, they can be performed in any convenient position. The use of breathing techniques in shelters from the air alarm has a positive effect on human health, reduces psycho-emotional stress and distracts from negative thoughts. Bodyflex breathing techniques can be used not only in bomb shelters, but also in other areas related to the limitation of the ability to perform movements, for example, during a transport evacuation.

Список використаних джерел

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Гетьман Л. М. Проблематика збереження здоров'я та забезпечення фізичного розвитку студентів ІТ-спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. №.12(144). С. 40-43.
2. Круцевич Т. Ю. Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
8. Луковська О., Сологубова С. Поєднання різних видів фітнесу в фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №. 2. С. 103-108.

Rozhko N. V.

bachelor's degree,

*Prydniprovsk State Academy of Civil Engineering
and Architecture (Dnipro)*

Shyyan V. M.

PhD, Associate Professor,

*Head of Department of Physical Culture and Sport,
Prydniprovsk State Academy of Civil Engineering
and Architecture (Dnipro)*

PROBLEMS AND INNOVATIONS OF SPORTS MANAGEMENT

Рожко Н. В., Шиян В. М. Проблеми та інновації спортивного менеджменту
Keywords: management, sports, development, relevance, development

Problem statement. In Ukraine, unlike the leading countries of the world, sports management, as a field of activity, has not yet received full development. Lack of communication and organization in the commercial and financial spheres

of Sports Management, in turn, cause losses in the sports industry, such as old sports grounds, lack of sports equipment, and inefficient search and distribution of allocated funds.

Investment in an athlete, in the development of his sports capabilities, interest, is based on the humanistic basis of all social relations: economic, political, social, spiritual, cultural. Granting autonomy to the field of sports is the best way to develop sports management, since outside influence on sports organizations, on the contrary, hinders the promotion and improvement of the entire industry [7].

It is precisely because this area is poorly developed and there are problems that will encourage research on sports management innovations, reducing this topic to relevance.

Analysis of recent research and publications. Sports organizations adapt, update and develop through creative and innovative ideas. Sports Management is a branch of human knowledge, a sphere of managerial decision-making, and a social stratum that unites one economically competitive group of people. The problems of sports management are considered in the works of such foreign authors as S. Altukhov [1], K. Zhuravel [2], M. Zolotov [3].

The concept of social entrepreneurship has received increased interest from the sports management industry in recent years. First of all, these are new views on how the sports industry can be more organized. This gives you a reason to think about how the sports industry is changing and what needs to be done to ensure that it remains relevant in the world and does not repel. Individual innovations can be in the role of Initiator, team member, employee, supporter, or other function, depending on the nature of the contribution. This means that it is useful to consider individual specialists in the field of management related to sports. The process of creating or developing innovations in management will also affect the local improvement of the quality of classes in schools, sports clubs, as well as children's and youth sports institutions [6].

The history of sports management development goes back many centuries. According to the magazine «Modern Education», the pioneers in this field were the ancient Romans, who were owners of gladiators, and agents of the Japanese yakuza, who arranged fights of the best fighters. Nevertheless, real sports managers appeared only at the end of the XIX century, when the mass passion for Physical Culture and sports competitions began. Even then, the so-called sports administrators and managers began to stand out [8].

The application of Management in the field of sports is carried out in compliance with certain basic functions, which allows you to use more effectively the opportunities for development and improvement of this area. Strengthening the material and technical base and increasing funding is one of the key tasks of sports management. The development of sports management contributes to comprehensive physical development and Leisure, which encourages an increase in the number of students involved in sports, as well as the acquisition of experience and skills in the chosen sport, improving results at competitions and increasing the number of interested in sports [5].

Objective: explore problems and innovations in sports management.

Task:

1. Consider general information about management in sports;
2. Analyze problems in sports management;
3. Define the functions of sports management.

Presentation of the main material. The modern model of Management in professional sports operating in Ukraine has its own specifics, which is why those elements that work effectively in leading countries can sometimes be completely inappropriate in Ukraine. However, some areas of activity of foreign managers in the field of sports, taking into account modern realities, can become driving forces for qualitative reform of this industry. An important place in the training of athletes is occupied by careful management of the training process and finding more effective ways to organize. The difficulty in planning sports training is, first of all, the specifics of the choice of training methods and Means. At the same time, it should be taken into account that each athlete has their own individual abilities, psyche, interests and goals.

The main problems hindering the development of sports in Ukraine are the outdated system of management and organization, the penetration of external market relations in the field of sports, as well as problems with the financing and distribution of these funds. The subjects of the sports sphere of activity that are influenced by sports management include: sports clubs, children's and youth sports schools, specialized educational institutions of a sports profile, as well as schools of higher sports skills, Olympic training centers, and so on. In Europe, educational institutions that train managers in the field of sports under the *Master of business administration* (MBA) programs or according to state educational standards began to appear only in the early 80s of the twentieth century. A characteristic difference between such educational institutions and the United States and Canada is their versatility. After all, the United States and Canada train specialized specialists, primarily in basketball, golf and boxing. In Europe, such educational institutions train managers, not trainers or nutritionists, and the greatest success in this area has been achieved by the United Kingdom, France, Switzerland and Germany [8].

The main functions of sports management include [4]:

1. Organizational, which encourages the creation of new systems and the improvement of old ones;
2. Planning as the formation of favorable conditions for more effective and purposeful management development;
3. Control aimed at monitoring the implementation of assigned management tasks, identifying deviations and their place, time, cause and nature;
4. Coordination of ensuring the continuity of management processes, achieving greater efficiency through established links between departments;
9. Motivation aimed at developing incentives that will encourage you to solve your tasks and goals more effectively.

Summing up, the main functions of Management in the sports sphere are Organization, planning, control, coordination and motivation, of course, there are

others, but these are the most important and closely related to each other and form a single mechanism that characterizes effective management. The reform of a sports organization is one of the keys to success in the development of the sports sector, and depends on the qualifications of specialists who will be involved in the management sector, the amount of financial assistance provided to them by the state, providing autonomy to the sports sector, to reduce outside influence on sports, increase sports TV broadcasting and radio notifications.

Conclusions. In the course of the study, it was found that sports management needs certain implementations that will help increase the motivation of athletes and improve communication between spectators and athletes. It is necessary to resolve the issue of an irrelevant management system and active intervention in the sphere of sports market relations, granting autonomy, as well as to solve the lack of capital with the help of the state and investors. Sports management should be used in order to activate the direction of sports development, which will increase the effectiveness and efficiency of the field of Physical Culture and sports and will positively affect the popularization of sports in society.

References

1. Алтухов С. Що таке спортивний менеджмент. URL: <http://www.sportdiplom.ru/page/chto-takoe-sportivnyu-menedzhment>.
2. Журавель К. Вплив цифрової революції на розвиток гнучкого менеджменту на підприємстві в умовах діджиталізації. URL: <http://vestnikzgia.com.ua/article/view/189079>.
3. Золотов М. И., Кузін В. В. Менеджмент фізичної культури та спорту (2-ге вид.). URL: <https://www.twirpx.com/file/560917/>
4. Конова Т. А. Менеджмент спортивних та фізкультурно-оздоровчих організацій. 2017. URL: <https://monster-book.com/menedzhment-sportivnyh-organizaciy>.
10. Kalieva E. A. «Municipal physical education and sports management system: Communication marketing» URL: https://www.researchgate.net/publication/330882607_Municipal_physical_education_and_sports_management_system_Communication_marketing
11. Ratten Vanessa. Innovation and Entrepreneurship in Sport Management. 2021. URL: <https://www.elgaronline.com/view/edcoll/9781783473946/9781783473946.00008.xml>
12. Спортивний менеджмент. 2016. URL: <http://bukvar.su/menedzhment/114564-Sportivnyi-menedzhment.html>.
13. Журнал «Сучасна освіта». URL: <https://s-osvita.com.ua/magazine/stati-iz-hurnala/obuchenie-za-granitsej/1237-sportivnij-menedzhment-evropejska-shkola>.

Камерилов О. Є.

*Заслужений тренер України,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)*

Нікуліна Є.

*здобувач вищої освіти,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)*

Індиченко А.

*здобувач вищої освіти,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)*

ВПЛИВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Kamerylov O., Nikulina E., Indychenko A. The effect of strength training on the human body

Keywords: health, strength training, physical fitness

Підвищена інтенсивність життя, психічний стрес і зниження фізичної активності можуть призвести до погіршення здоров'я, особливо у молоді. Боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в умовах постійного стресу, несприятливого середовища, низької кінетики. Заняття спортом у сучасних умовах є одним з найбільш ефективних і економних засобів зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, підвищення розумових здібностей, удосконалення статури, організації найкращого відпочинку, формування здорового способу життя. Щоб жити своїм життям і бути готовим до праці, молоде покоління має рости здоровим.

Силові тренування мають велике значення для зміцнення здоров'я особливо молоді. У вищих навчальних закладах одним із головних завдань фізичного виховання є розвиток силових здібностей студентів. За словами дослідників, майже половина студентів мала незадовільний рівень розвитку сили. Недостатня тренуваність м'язів може призвести до порушення постави, плоскостопості, серцево-судинних і дихальних розладів, ожиріння тощо. Учні з недостатньою фізичною підготовкою швидше пристосовуються до умов навчання, але водночас і частіше перевантажуються. Тому розвиток силових здібностей як однієї зі складових фізичної підготовки є дуже важливим для них.

Розвиток силових здібностей виконується переважно за допомогою спортивної гімнастики, яка має багато засобів і методів для досягнення позитивних результатів. У порівнянні з дорослими студенти мають певну кількість навчального часу для спортивної підготовки. Щоб процес силових тренувань був ефективнішим, важливо привчати молодь до самостійної роботи. Вплив регулярних вправ на здоров'я наступний:

- Фізична активність затримує розвиток коронарного атеросклерозу, тим самим запобігаючи виникненню багатьох серцевих захворювань;
- Під впливом фізичних навантажень покращується функція підшлункової залози, підшлункова залоза виробляє інсулін – гормон, який розщеплює глюкозу. Це призводить до поліпшення умов організму для накопичення і розумного витрачання енергії;
- Поліпшується робота головного біохімічного органу – печінки;
- Активізується вироблення ферментів та інших важливих біологічно активних речовин, що прискорює очищення організму від шлаків, що утворюються протягом життя людини;
- Зміцнення різних груп м'язів, покращення постави, підвищення фізичної форми та працездатності;
- Регулярні фізичні вправи виправляють достатню кількість фізичних вад, як набутих, так і вроджених.

Важливим показником фізичної підготовленості є рівень розвитку сили, який характеризується здатністю протистояти або долати зовнішній опір за допомогою сили м'язів. Завдяки розвитку сили формується м'язова маса, яка функціонально забезпечує не тільки рух тіла, а й вироблення енергії. Процес розвитку і формування сили нерівномірний: м'язи, що відповідають за рух і поставу, розвиваються швидше, а малі групи м'язів – повільніше.

Фактори, які визначають силу м'язів, включають вік, стать, спосіб життя, генетику тощо. Основним фактором силових показників є напруга м'язів, але й не менш важливим фактором є вага тіла. Сила найбільш ефективна при застосуванні ваги, враховуючи фізичні здібності практикуючого.

Жоден рух людини неможливий без фізичної роботи. Фізичне навантаження позитивно впливає на здоров'я людини, працездатність, фізичну підготовленість (наприклад, витривалість, спритність, швидкість). Тому неможливо розвивати силу без одночасного розвитку інших фізичних якостей.

Дослідження А. Воробйова, Ю. Верхошанського, Ф. Хетфілда та інших показали, що швидка сила м'язів більш виражена при вправах з важкої атлетики. Під час силового тренування розвиваються різні види силових якостей: максимальна і вибухова сила, силова витривалість.

Силове тренування передбачає не тільки підвищення максимальної ефективності силових якостей, а й покращення співвідношення працездатності до силових якостей, тренажера, рівня роботи автономної системи. Коли всі аспекти функцій спортсмена об'єднані в єдину цілісну систему, силові можливості можуть мати загальний вплив на рівні досягнення в різних видах спорту.

Силові тренування – це різноманітні вправи, які впливають на всю м'язову систему або вибірково на окремі групи м'язів.

Вправи, що покращують загальні силові тренування, можна виконувати з допоміжним обладнанням або без нього. Найефективнішими обладнаннями є: штанги, набивні м'ячі, гантелі, гумові амортизатори, розпірки, блок-пристрої, ізокінетичні тренажери.

Вправи з різною вагою, які вибірково впливають на окремі м'язи або групи, несуть основне або допоміжне навантаження в конкретній вправі, є засобом допомоги силовому тренуванню. Більш широкі можливості є у вправах з місцевим або частковим впливом, які також можна виконувати з різними навантаженнями.

Засобом спеціальної силової підготовки є вправи, що дозволяють вибірково розвивати силу м'язів, несуть основне навантаження в змагальній діяльності. Сюди входять спеціальні тренувальні вправи, які за формою і структурою подібні до основних компонентів змагальної діяльності.

Вправи, що виконуються в ізокінетичному режимі, останнім часом стали чи не найпопулярнішими в практиці силових тренувань. Вони виконуються у динамічному режимі з тренажерами, які можуть працювати з максимальним або майже максимальним зусиллям практично на будь-якій фазі руху. У таких вправах м'язи працюють з оптимальним навантаженням у всьому діапазоні рухів. Цього ефекту неможливо досягти шляхом застосування будь-якого іншого загальноприйнятого зважування. До переваг ізокінетичного режиму роботи можна віднести істотне скорочення часу виконання вправ, відсутність необхідності в інтенсивних розминках, зниження ймовірності травм, швидке відновлення після тренування та під час роботи. Основним недоліком ізокінетичної вправи є подолання функції м'язів.

Ефективність силового тренування багато в чому залежить від правильного підбору вправ. Не менш важливими є методичні умови, за яких вони виконуються. До них належать: функції м'язів, швидкість, опір, кількість повторень методу, кількість прийомів, тривалість і характер пауз, загальна кількість вправ у занятті. Виходячи з цих умов визначають напрямок силового тренування та розмір тренувального навантаження.

Розвиток максимальної сили м'язів, вибухової сили або силової витривалості можна досягти за допомогою однієї і тієї ж вправи з різними програмами навантаження. У практиці використовуються як динамічні (ізотонічні), так і статичні (ізометричні) схеми роботи м'язів.

У динамічному режимі сила виражається як зменшення довжини м'язів (подолання характеру роботи) або збільшення (підпорядкування характеру роботи). Цей режим найбільш сприятливий для розвитку сили, і істотно впливає на швидкість росту і швидкість якості міцності.

У статичному режимі м'язова сила проявляється в постійній довжині за рахунок активного або пасивного напруження. Оскільки процес допоміжного та специфічного силового тренування передбачає створення умов, що наближають характер і рухову структуру м'язової роботи до змагальної діяльності, динамічні моделі є переважаючим режимом роботи м'язів.

Рівень силових здібностей залежить насамперед від досконалості між'язової та внутрішньом'язової координації. В першому випадку, проявляється в злагодженій взаємодії працюючих м'язів та їх антагоністів, своєчасне застосування зусиль в рамках заданого рухового досвіду,

використання еластичних властивостей м'язів, у другому – в упорядкованій діяльності рухових нервово-м'язових одиниць, які забезпечують або їх синхронізацію під час короткочасної швидкісно-силової роботи, або економічне чергування періодів стресу під час тривалої роботи.

До силових можливостей відноситься не тільки збільшення максимуму показників силових якостей, а й удосконалення вміння їх реалізовувати в процесі змагальної діяльності, у тому числі в забезпеченні взаємної відповідності рівня розвитку силових якостей, досконалістю матеріально-технічної бази, і діяльності вегетативних систем. Характерна силова здатність – здатність спортсмена наполегливо працювати з подоланням зовнішнього опору. Силові тренування важливо проводити з поступовим збільшенням навантаження.

Такі вправи призначені для розвитку м'язової маси, сили та витривалості. Багато хто вважає, що силові тренування важливі лише для важкоатлетів, що планують демонструвати свої м'язи на змаганнях або долати рекорди з важкої атлетики, але насправді це не так. Силові тренування корисні для всіх, хто мріє про гарне тіло і міцне здоров'я. Це все пояснюється рядом таких факторів:

1. Поліпшується метаболізм. Чим більше у тілі м'язової маси, тим більше стимулюється метаболізм. М'язи вимагають значну кількість витрат енергії;
2. Поліпшується робота серцево-судинної системи. Силові тренування не лише покращують зовнішню частину тіла, а також і внутрішні органи. Завдяки інтенсивному навантаженню покращується робота серця: стабілізується серцевий ритм та підвищується загальна витривалість;
3. Завдяки силовим тренуванням з'являється більше енергії, саме тому, більшість людей тренуються зранку, щоб отримати заряд бадьорості на весь день;
4. Знижається рівень стресу. Фізичні навантаження – найкращий антидепресант та ліки від усіх недуг, адже під час тренування в організм виділяються гормони радості і щастя – серотонін та ендорфін, завдяки яким ми відчуваємо легкість та ейфорію;
5. Поліпшується сон. Після будь-яких фізичних навантажень, які відбуваються за 3-4 години до сну спортсмени зазвичай швидше засинають і міцніше сплять.

Коли більшість людей думають про силові тренування, вони, швидше за все, згадують А. Шварценеггера, що його м'язи видно навіть крізь одяг. Але це застарілий образ. Додавання силових тренувань до щотижневої програми покращує фізичне та психічне здоров'я, також воно є профілактикою до захворювань та довголіття.

Список використаних джерел

1. Козлова К. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури. Вінниця, 2016. С. 32-36.
2. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. К.: ДІА, 2011. 443 с.
3. Сичов С. О., Попадюха Ю. А. Основи силових видів спорту та єдиноборств: навч. посібник. К.: НТУУ «КПІ», 2007. 156 с.

Sitra M. P.
bachelor's degree,
Prydniprovska State Academy of Civil Engineering
and Architecture (Dnipro)

Lapshyn A. O.
Senior Lecturer,
Department of Physical Education and Sports,
Prydniprovska State Academy of Civil Engineering
and Architecture (Dnipro)

DEVELOPMENT OF THE PARALYMPIC MOVEMENT

Ситра М. П., Лапшин А. О. Розвиток паролімпійського руху
Keywords: sports, Paralympic movement, history, achievements

Annotation. This work is devoted to the study of the origin and development of the Paralympic movement in the world, support for the Paralympic Movement and persons with disabilities at the state level, as well as the achievements of Ukrainian athletes in the field of Paralympic sports.

Introduction. Unfortunately, in our world there are a large number of people with congenital or acquired physical disabilities that prevent them from working and significantly limit their opportunities as full-fledged members of society. In most cases, these people are not to blame for the situation that happened to them and, despite the problems that have arisen with their health, have the right to a full-fledged social life. For such people, playing sports is not only a way to improve their physical condition and have a good time, but also a way to express themselves and give life a special meaning. The state policy of any country should be aimed at supporting people with disabilities and creating conditions for their comprehensive implementation.

Purpose of the work: to study the formation and development of the Paralympic movement in the world, and also in our country.

Tasks:

1. Consider the history of the Paralympic movement in Ukraine and in the world;
2. Analyze support for the Paralympic movement at the state level;
3. Explore Ukraine's achievements in Paralympic sports.

Analysis of literary sources. According to the research of G. Belozеров, S. Kuznecov, Z. Kuznecova and V. Lyashenko, it is sport with a competitive component and without a competitive component that more fully realizes the rights and opportunities of a person with a disability. This is especially true for social interaction, which is an integral component of sports. At the same time, people with disabilities become equal participants in the international sports movement [1, 2].

Referring to the scientific work of S. Kuznecov and Z. Kuznecova the development of Paralympic sports has more than a century of history. Back in the XVIII – XIX century, it turned out that motor activity is one of the main factors in

the rehabilitation of people with disabilities. The first sports clubs for the deaf appeared in 1888 in Berlin [3].

However, the Paralympic movement became widespread only after the end of World War II. At that time, its goal was to help a large number of war veterans and the civilian population that suffered in it. In 1944, in the UK, a special sports program was developed at the Rehabilitation Center for patients with spinal injuries, and later rehabilitation sports turned into recreational, and then into competitive. This technique was created by Ludwig Guttman, founder of the Paralympic Movement and president of the British International Organization for the treatment of people with disabilities.

On July 29, 1948, the day of the opening ceremony of the Olympic Games in London, Dr. Guttman organized the first wheelchair competition, which he called the Stoke Mandeville Games, which became a milestone in the history of the Paralympic movement [3].

Finally, on September 22, 1989, the International Paralympic Committee was established in Dusseldorf (Germany) to act as the global governing body of the Paralympic movement [3].

V. Lyashenko wrote more about the development of the Paralympic movement in Ukraine in his scientific work. That in 1989, Physical Culture, Sports and health clubs for people with disabilities began to be created in Ukraine, and in 1992 they founded the organization: National Committee of sports for disabled people of Ukraine.

Civil society of people with disabilities fought for recognition of the social value of Paralympic sports and state support. As a result, in 1993, by the decision of the Government of Ukraine, 28 sports complexes for people with disabilities were opened: «Invasport», developed by Valery Sushkevich.

Referring to the scientific work of V. Lyashenko: «According to the estimates of the International Paralympic Committee and international sports federations: sports for disabled people and the pace of development of the Paralympic movement in Ukraine are the highest in Europe over the past four years. In today's Ukraine, there are 27 regional Invasport centers, in regional and city centers: 174 Physical Culture, Sports and health clubs for disabled people and 27 children's and youth sports schools for disabled people».

Research results. The Paralympic movement has a very long history. It developed especially rapidly after the end of World War II. At that time, entire structures were created that deal with the Paralympic movement to this day. Since the beginning of the Ukrainian state, it has constantly helped the development of the Paralympic movement by creating special clubs and sports complexes for people with disabilities.

The Paralympic movement is getting stronger every year. A hundred years ago there were only sports clubs for the deaf. Then, after the Second World War, they were forced to create institutions for the rehabilitation of people with disabilities. It was then that a special training program with a sports component was

developed. The main governing body of the Paralympic movement is the International Paralympic Committee. Since Ukraine gained independence, the state has been constantly helping the Paralympic movement by building Physical Culture, Sports and health clubs for people with disabilities and establishing the National Committee for sports of disabled people of Ukraine. The effectiveness of the state policy to support the Paralympic movement is illustrated by the positive dynamics of the results of participation of Ukrainian athletes in the Paralympic Games.

So, at the first games in which Ukraine took part (1996, Atlanta), our athletes won 1 gold, 4 silver and 2 bronze medals. At the Paralympic Games in Rio de Janeiro (Brazil), where Ukraine represented 172 athletes in 15 sports, the teams won not only 117 medals: 41 gold, 37 silver and 39 bronze, but also that Ukraine rose to third place in the medal standings for the first time. At the Winter Paralympic Games in Pyeongchang (South Korea, 2018), Ukraine took fourth place in terms of the number of medals, including 7 gold, 7 silver and 8 bronze [4].

Thus, we see positive dynamics and success in competitions where Ukrainian athletes with disabilities break records and win.

Conclusions. In the course of studying the history of the development of the Paralympic movement, it was found out that, despite its young age (the history of development is less than 200 years), it is now safe to say that it is strong, orderly and respected. Every country sees the Paralympic Games at the same level as the Olympic Games. Of great importance for the development of the Paralympic movement in Ukraine is the introduction of an effective policy to create conditions for sports for people with disabilities at the state level, which allows them to realize themselves in sports and represent Ukraine at the highest international sports competitions.

These results were achieved thanks to the presence of a large number of sports centers and clubs for people with disabilities. The correct direction of development of the Paralympic movement in Ukraine is confirmed by the annual growth in the number of medals.

References

1. Skrypchenko I. T. The analysis of performances yachtsmens on the Paralympic Games (2000-2012). *Збірник наукових праць SWORLD* 2013. Вип. 4 (55), с. 15-21.
2. Белозерова Г. М. История развития и роль Паралимпийского и Специального Олимпийского движений в социализации и инкультурации личности. *Теория и практика общественного развития*, 2014. 4, 166-168.
3. Круцевич Т. Ю., Когут І. О. Передумови виникнення та розвитку адаптивного спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Вип. 1, 2013. С. 336-343.
4. Україна на Паралімпійських іграх. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Україна_на_Паралімпійських_іграх

Семчук О. К.

*Здобувач вищої освіти,
факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту,
Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ)*

Кожанова О. С.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спорту та фітнесу,
факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту,
Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ)*

Гудим Г. П.

*старший викладач кафедри спорту та фітнесу,
факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту,
Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ)*

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ПРИ НАДЛИШКОВІЙ МАСІ ТІЛА ТА ОЖИРІННІ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

*Semchuk O. K, Kozhanova O. S, Gudym G. P. Features of nutrition for
overweight and obesity in fitness*

Keywords: nutrition, fitness, overweight, obesity, methods

Вступ. Надлишкова вага та ожиріння стали дуже частими проблемами людства. Адже через сидячу роботу та відсутність достатньої фізичної активності це захворювання є поширеним в теперішній час. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я понад 30 % населення планети мають надмірну масу тіла, серед них 16,8 % жінок і 14 % чоловіків. В Україні – це 30 % дорослого населення, хоча в Європі середній показник становить 9-20 % [2]. З огляду на вищевикладене вважаємо актуальною та недостатньо дослідженою тему щодо визначення особливості харчування при надлишковій масі тіла та ожирінні з використанням засобів оздоровчого фітнесу.

Мета дослідження – визначити особливості харчування при надлишковій масі тіла та ожирінні в оздоровчому фітнесі.

Матеріал і методи дослідження. Використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури і даних мережі Інтернет, анкетування, методи математико-статистичної обробки отриманих даних. Дослідження проведено на базі Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Києва. Контингент досліджуваних – 17 чоловік, віком від 15 до 40 років.

Результати дослідження та їх обговорення. З аналізу науково-методичної літератури було встановлено, що ожиріння є проблемою сучасного суспільства, показники якого зростають. Це не є хворобою певного віку. Ожиріння може виникати, як у дітей, так і людей зрілого віку. Причиною цього є неправильні харчові звички, які можуть бути привиті ще з дитинства, наприклад, заїдання стресу. Другою не менш важливою причиною є малорухомий спосіб життя. Це можуть бути, як сидяча робота, так і нестача рухової активності [3].

На сьогодні існує багато різновидів фітнес-програм. Саме на схуднення, у першу чергу, направлені групові види занять. Найчастіше з особами, які мають надлишкову масу тіла застосовують аеробні направлення в фітнесі, наприклад, ZUMBA або фітбол аеробіка, а з поміж видів програм з ментального фітнесу – пілатес. А найкращою програмою для людей з ожирінням є заняття на воді, наприклад, аквафітнес [1].

Метою проведеного анкетування було отримання інформації про особливості харчування людей з надлишковою масою тіла, які займалися оздоровчим фітнесом. Було встановлено, що вели достатньо здоровий спосіб життя 9 опитуваних (52,9 %), а 8 – (47,1 %) потребували корекції у способі життя.

Відносно вживання «фастфуду», нами були отримані такі відповіді: частіше, ніж раз на тиждень вживає лише 1 людина (5,9 %), раз на тиждень – 3 чоловік (17,6 %), 2 опитаних (11,8 %) вживають «фастфуд» два рази на місяць, раз на місяць вживає 7 людей (41,2 %) і тільки 4 людини (23,5 %) не вживають «фастфуд» взагалі.

Десять чоловік, що становило 58,8 % від загальної кількості опитаних, займалися фітнесом в даний час, а 7 осіб (41,2 %) - в даний момент не займалися. Найбільшу перевагу віддали респонденти силовому фітнесу (8 чоловік (47,1 %), функціональному тренінгу – 7 осіб (41,2 %), ментальному фітнесу – 2 особи (11,8%), а аеробіці та її видам лише 1 особа (5,9 %). 7 людей (41,2 %) не займалися фітнесом в даний час (рис. 1).

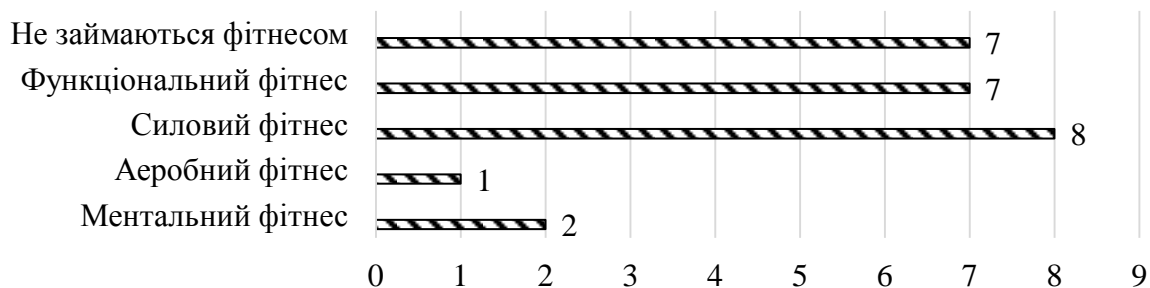


Рис. 1. Співвідношення кількості респондентів у вподобаннях щодо обрання видів фітнес-програм, в яких вони практикувалися за результатами анкетного опитування (n =17)

Відносно зниження маси до нормального показнику нами було отримано такі відповіді: 9 опитуваних (52,9 %) відповіли, що мали такий досвід, а 8 опитуваних (47,1 %) надали негативні відповіді. Це може свідчити про те, що надлишкова маса у 52,9 % була наявна.

Відносно думок щодо причин глобалізації ожиріння, нами були отримані такі відповіді: проблеми в харчуванні відмітили 7 осіб (41,2 %), лінь або брак часу вважали головними причинами 3 особи (17,6 %), малу фізичну активність відмітили 2 особи (11,8 %), стільки ж осіб (11,8%) вказали на відсутність самоконтролю за здоров'ям, 2 особи (11,8 %) зазначили, що відсутність

достатнього фінансового забезпечення може бути причиною глобалізації ожиріння і тільки 1 особа (5,9 %) не вважала цю проблему глобальною.

Висновки. Таким чином, з аналізу науково-методичної та спеціальної літератури було встановлено, що існує достатньо відомостей про особливості харчування при надлишковій масі тіла в оздоровчому фітнесі. Харчування грає важливу роль у зниженні ваги та корекції фігури. Також збільшення фізичних навантажень, а саме аеробної спрямованості, сприятливо впливає на досягнення поставленої мети щодо зниження зайвої ваги тіла.

З метою отримання практичних даних було проведено анкетування. При аналізі отриманих даних після проведеного анкетування було встановлено, що 17,6 % опитуваних мали зайву вагу, а 52,9 % – мали досвід зниження маси до нормального показнику. Було встановлено, що найчастіша причина ожиріння – це неправильне харчування, погані харчові звички, малорухомий спосіб життя, стреси. На питання щодо причин глобалізації ожиріння відповіді респондентів здебільшого варіювалися від малої фізичної активності до відсутності фінансового забезпечення. Так, 5,9 % опитуваних не вважали, що ожиріння є проблемою загалом. 41,9 % осіб, що пройшли анкетування, вважали неправильне харчування основною причиною ожиріння. На їх думку переїдання і голодування веде до надлишкової маси. Лінь та брак часу відмітили 17,6 % респондентів, а відсутність самоконтролю за здоров'ям – 11,8 %.

Список використаних джерел

1. Зінченко Н. М. Вплив занять аквафітнесом на фізіологічні показники жінок першого зрілого віку з надлишковою вагою. *Вісник № 136*. 2016. С. 85-88.
2. Корж Ю. М., Корж З. О. Сучасні підходи до застосування раціонального харчування в реабілітації ожиріння у жінок. *Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі: матеріали II Всеукраїнської дистанційної наук.-практ. інтернет-конференції, 22 березня 2019 року*. 2019. С. 34-38.
3. Мелега К. П. Особливості порушень харчової поведінки жінок молодого віку з надлишковою масою тіла та можливості її корекції. *Сучасні аспекти збереження здоров'я людини: збірник праць XI міжнародної міждисциплінарної наук.-практ. конф.* 2018. С. 156 -160.

Задорожня І. І.

курсант Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ (м. Дніпро)

Марков Р. А.

викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ (м. Дніпро)

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ ПОЛІЦЕЙСЬКИМ

Zadorozhnyia I. I., Markov R. A. The use of physical force by a police officer

Keywords: physical force, police officer

Службова діяльність працівників Національної поліції України передбачає застосування превентивних поліцейських заходів і заходів примусу. Правові підстави та порядок їх застосування окреслено законом України «Про Національну поліцію» [1].

Виконання службових завдань, які пов'язані із застосуванням поліцейських заходів примусу, відбувається здебільшого в екстремальних умовах під впливом низки несприятливих чинників, серед яких: постійне перебування в осередку конфліктних ситуацій, імовірність збройного нападу, необхідність миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, своєчасного переходу від превентивного заходу до заходу примусу й навпаки. Такі умови ставлять підвищені вимоги до сформованості спеціальних рухових умінь і навичок правоохоронців.

У закладах вищої освіти МВС України формування рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу відбувається під час опанування навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», на курсах первинної професійної підготовки та в умовах службової діяльності – під час навчальних занять із фізичної підготовки. Але настає час, коли це все потрібно виконати та перенести на реальному, життєвому досвіді.

В наш час у глобальній мережі з'являється все більше інформації та відеоматеріалів, в яких поліцейські застосовують фізичну силу до громадян. Аби зрозуміти всі тонкощі даного інституту, необхідно звернутися до спеціального Закону України – «Про національну поліцію». Застосування фізичної сили поліцейськими є заходом примусу. Це впливає зі ст. 42 вказаного закону, в якій зазначається, що поліція під час виконання повноважень, визначених цим Законом, уповноважена застосовувати такі заходи примусу – фізичний вплив (сила) [1].

Фізичним впливом є застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальних прийомів боротьби з метою припинення протиправних дій правопорушників. Також існують певні критерії при застосуванні фізичного впливу. Такі критерії встановлюються ст. 43 спеціального Закону: поліцейський

зобов'язаний заздалегідь попередити особу про застосування фізичної сили і надати їй достатньо часу для виконання законної вимоги поліцейського, крім випадку, коли зволікання може спричинити посягання на життя і здоров'я особи чи та/або поліцейського або інші тяжкі наслідки, або в ситуації, що склалася, таке попередження є невиправданим або неможливим. Попередження може бути зроблено голосом, а за значної відстані або звернення до великої групи людей – через гучномовні установки, підсилювачі звуку.

Особливо важливим приписом Закону є те, що вид та інтенсивність застосування заходів примусу визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

Тобто, коли поліцейський застосовує фізичний вплив, наприклад, до людини похилого віку, яка є фізично слабкою, то в даному випадку матиме місце вихід за межі застосування такої сили. Те ж саме стосується і застосування такого впливу до людей з обмеженими можливостями, або особи, яка не становить жодної загрози, а просто відстоює свої права.

Заборонено застосування фізичної сили, спеціальних засобів і вогнепальної зброї до жінок з явними ознаками вагітності, малолітніх осіб, осіб з явними ознаками обмежених можливостей або старості, крім випадків учинення ними збройного чи групового нападу, учинення збройного опору поліцейському, що загрожує життю і здоров'ю інших осіб. Всі ці положення містяться в ст. 43 спеціального Закону.

Що стосується безпосереднього застосування фізичної сили, то відповідно до ст. 44 Закону України «Про національну поліцію», поліцейський може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом.

Якщо ж поліцейських завдав тій чи іншій особі тілесні ушкодження, то відповідно до ч. 2 ст. 44 спеціального Закону, поліцейський зобов'язаний письмово повідомити свого керівника, а той зобов'язаний повідомити прокурора про завдання особі тілесних ушкоджень унаслідок застосування фізичної сили.

У всіх випадках, коли застосування сили неминуче, працівники поліції зобов'язані:

- а) проявляти стриманість в такому застосуванні сили та діяти, виходячи з тяжкості правопорушення та законної мети, яка має бути досягнута;
- б) зводити до мінімуму можливість спричинення шкоди і нанесення поранень;
- в) забезпечувати надання медичної і іншої допомоги пораненим або постраждалим особам в найкоротший термін;
- г) забезпечувати негайне повідомлення родичів або близьких поранених або постраждалих осіб про такі факти [2].

Таким чином, ми бачимо, що дотримання критеріїв застосування фізичного впливу поліцейськими є оціночним та застосовується за внутрішнім переконанням поліцейського. Найвагомим у даному випадку є розуміння критеріїв своєчасності та співрозмірності застосування фізичного впливу. У разі порушення прав, не зволікайте та відразу фіксуйте всі факти таких порушень та їх наслідків будь-яким можливим способом.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про Національну поліцію», Відомості Верховної Ради. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>.
2. Албул С. В. До питання імплементації у національне законодавство стандартів застосування сили та вогнепальної зброї поліцією. URL: <http://dspace.oduvs.edu.ua/bitstream/123456789/220/1/%D0%A2%D0%A1%D0%9F.pdf>.

Порохнявий А. В.

*викладач кафедри фізичного виховання,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Коваленко А. С.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

СХОЖІСТЬ ТА ВІДМІННІСТЬ ПОНЯТЬ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Porokhnyav A. V., Kovalenko A. S. Similarity and difference of the concepts of physical culture and professional sports

Keywords: physical culture, professional sports, health, systems

Тема фізичної культури та професійного спорту надзвичайно актуальна. Вони займають значне місце в житті громадськості. Держава розвиває, грамотно організовує, відіграє пріоритетну роль в їх становленні. Законодавство України забезпечує право людини на заняття фізичною культурою та спортом, що сприяють зміцненню здоров'я громадян, що є найвищою цінністю країни. Завдання цієї роботи витікають з необхідності в наш час використовувати можливості, здобутки, надбання фізичної культури та спорту для розвитку здоров'я дітей, студентів та дорослих. Залучення професійних спеціалістів. Схожість та відмінність понять фізична культура та професійний спорт. Данна робота розглядає цінність цих понять та важливість для майбутнього країни.

Головним ресурсом людини є здоров'я. Адже здорова людина може повноцінно жити, працювати, відпочивати. Саме така людина може отримувати задоволення від життя, приносити користь світу та своїй родині, народити

здорових нащадків, в повній мірі розкрити свій потенціал. Все це не під силу хворій та слабкій людині, бо вона залежить від інших і не може самостійно керувати своєю долею. Тож з самого початку життя потрібно приділяти увагу здоровому способу життя. Коли дитина ще маленька, її здоров'ям опікуються батьки, а згодом сама несе відповідальність. Формування, підтримування, зберігання здоров'я не можливо без занять фізичною активністю. Вона забезпечує фізичний розвиток людини та її працездатність, допомагає розподіляти свій час, бути зібраним та сконцентрованим. Спортивні заняття гарно впливають на настрій, піднімають самооцінку та імунітет.

Усі громадяни нашої країни мають право на заняття фізичною культурою для зміцнення свого здоров'я та здоров'я своїх дітей. З метою забезпечення такого права у нашій країні існує безліч спортивних майданчиків у місцях відпочинку громадян. У кожному дитячому садочку зранку проводяться фізкультхвилинки. В школах, ліцеях, гімназіях, коледжах та закладах вищої освіти проводяться обов'язкові уроки фізичного виховання. Якщо дитина особливо бажає та має здібності, то може відвідувати професійні спортивні заклади, гуртки, секції, де кваліфіковані тренери надають дітям старт для занять професійним спортом. Такі спеціалісти орієнтовані на сучасні методи прищеплення здорового способу життя, здійснюють освітню та спортивно-оздоровчу діяльність на високому професійному рівні.

В Україні існує ціла система для занять фізкультурою та спортом. Так, С. Мальона зазначає, що усі складові системи можна поділити на три групи: державні, громадські та комерційні організації. На законодавчому рівні громадянам надається забезпечений державою необхідний єдиний стандарт фізичного виховання, обсягу і складу послуг у сфері фізичної культури та спорту, а також гарантуються рівні для всіх громадян правові можливості фізичного вдосконалення, в тому числі оволодіння спортивною майстерністю для всіх бажаючих, заохочується діяльність, що сприяє розвитку фізичної культури та спорту і укріпленню здоров'ю людини [2].

Фізкультура та професійний спорт мають між собою багато подібних рис, але є й відмінності. Вони полягають у різниці основних цілей. Фізкультурою займаються в своє задоволення, для підтримки здоров'я, вона передбачає загальний розвиток фізичних навичок, не має жорстких норм.

Професійний спорт служить не тільки для підтримки здоров'я, а заради досягнень і перемоги. Для того, щоб досягти успіху в ньому, заняття повинні бути постійні, ритмічні та структуровані.

Фізичне виховання розвиває фізичні навички, здібності та передбачає загальне навантаження. Професійний спорт балансує на межі людських надможливостей та постійно вимагає проведення змагань та чемпіонатів, а фізична культура – ні. І головне, кожен професійний вид спорту: баскетбол, бокс, футбол, теніс, шахи, легка атлетика, гімнастика та інші мають чіткі, а іноді навіть жорсткі правила, а для фізкультури таких жорстких правил не існує.

Професійні спортсмени часто зловживають посиленими навантаженнями, що може призвести до серйозних наслідків, травм та знесилення організму. Для таких спортсменів необхідний суворий медичний контроль, який веде дослідження показників їх здоров'я та допускає до тренувань тільки спортсменів, які мають тільки відмінний його стан.

Велике занепокоєння викликає той факт, що через погіршення екології, шкідливі звички, малорухливий спосіб життя, негативні соціальні умови, появу нових хвороб, стан здоров'я дітей та дорослих погіршується. Тому вкрай необхідним є завдання через заняття фізичною культурою та спортом, загартовування організму укріплювати здоров'я людей різного віку. Такі заняття мають велике значення для покращення медичних показників людини. Професор А. Крестовніков підрахував, що у бігунів процент засвоєння організмом кисню при невеликому прискоренні дихання збільшується майже вдвічі. Це поліпшує насичення тканин киснем, до того ж на саму роботу дихального апарата його витрачається менше.

«Фізична культура і спорт за останній період часу стали однією з найважливіших сфер людської діяльності; величезні досягнення в цій галузі стали основою багатьох соціальних і науково-технологічних перетворень у суспільстві. Місце фізичної культури і спорту в житті суспільства багато в чому визначається тією роллю, що відіграють у суспільному розвитку фізичне здоров'я, знання людей, їхня фізична дієздатність, уміння й навички, можливості розвитку своїх професійних і особистісних якостей» [3].

У підсумку слід зазначити, що питання фізичної культури та спорту все більше набирають обертів і привертають до себе увагу державної політики України. Людська діяльність в цих галузях перетворила фізичну культуру та професійний спорт на найнеобхідніші сфери в житті суспільства. Вони включають в себе: здоров'я громадян, збільшення авторитету України на світових змаганнях, зростання грошового винагородження для професійних спортсменів, прибутки для країни.

Список використаних джерел

1. Апциаури Л. Ш. Спорт як соціальне явище і фактор соціалізації особистості. *Теорія і практика фізичної культури*. № 1, 2003. С. 12-14.
2. Мальона С. Б. Організаційно-правові основи фізичної культури: курс лекцій. Івано-Франківськ, 2008. 345 с.
3. Рибчич І. Організаційно-правові механізми управління системою надання фізкультурно-спортивних послуг у державі. *Ефективність державного управління*. Зб. наук. праць. Вип. 42, 2015.

Порохнявий А. В.
викладач кафедри фізичного виховання,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

Перетяцько К.
здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ТУРИЗМІ

Porokhnyavy A. V., Peretyatko K. Innovative technologies in tourism

Keywords: tourism, innovation, information technologies

На межі тисячоліть найбільш розвинуті держави світу перейшли в епоху постіндустріального суспільства. У зв'язку з цим сильно знизився вплив виробітку товарів, паралельно з цим сфера послуг стала однією з провідних в економіці таких держав, що зробило її ціллю інвестицій та інновацій. Саме тому у останні роки значення та вплив на світову економіку сфери туризму колосально збільшився, що ставить перед науковцями та підприємцями задачу впровадження інновацій у таку перспективну галузь.

Питання впровадження інновацій висвітлювалося багатьма науковцями, серед яких І. Ансофф, Дж. К. Гелбрейт, В. Федорченко, І. Мініч, В. Зінченко та інші.

Метою дослідження є аналіз сучасних підходів науковців до формування та впровадження інноваційних моделей у с туристичній сфері.

Згідно з визначенням Ірини Бойчик: «Інновації – це новостворені або вдосконалені конкурентоспроможні технології, продукція, послуги, а також організаційно-технічні рішення виробничого, адміністративного, комерційного характеру, які істотно поліпшують структуру і якість виробництва та соціальної сфери».

Інноваційна діяльність в Україні регулюється законом «Про інноваційну діяльність». Згідно з цим законом інновації – новостворені (застосовані) і (або) вдосконалені конкурентоздатні технології, продукція або послуги, а також організаційно-технічні рішення виробничого, адміністративного, комерційного або іншого характеру, що істотно поліпшують структуру та якість виробництва і (або) соціальної сфери [1].

Туризм – галузь економічної діяльності, яка з початком третього тисячоліття показує найбільш швидкі темпи розвитку і хоч нещодавня криза пов'язана із пандемією суттєво вдарила по туристичній галузі, все одно у неї є потенціал стати однією з найважливіших у наступні десятиліття.

Відповідно до інформації Світової організації торгівлі в туристичній галузі інноваційний процес проходить за наступними напрямками:

- впровадження нововведень пов'язаних із розвитком підприємства та туристичного бізнесу, включаючи реорганізацію, укрупнення, поглинання конкурентів; кадрова політика (оновлення кадрів, підвищення кваліфікації);
- раціональна економічна і фінансова діяльність (впровадження сучасних форм обліку звітності);
- маркетингові інновації, які дозволяють охопити потреби цільових споживачів та заохотити неохопленій на даний момент сегмент потенційних покупців;
- періодичні нововведення, направлені на зміну споживчих ознак туристичного продукту (на кшталт позиціонування продукту як певного ексклюзиву, що підвищить його конкурентоспроможність) [2].

Фахівці наголошують, що інноваційна діяльність у туризмі має свою специфіку:

- 1) використання передових інформаційних технологій у наданні традиційних транспортних, готельних та інших послуг;
- 2) наповнення новими властивостями традиційних послуг та впровадженням нових послуг;
- 3) освоєння нових туристичних ресурсів;
- 4) використання сучасних форм організаційно-управлінської діяльності у сфері виробництва і споживання традиційних туристичних послуг;
- 5) виявлення і використання нових ринків збуту туристичних послуг і товарів [3].

У наш час одним із найперспективніших напрямів інноваційної діяльності у туристичній галузі є інформаційні технології. По-перше, всесвітня мережа є найбільш ефективним засобом маркетингової діяльності в наші дні, тобто ефективне використання інтернет-технологій дозволить підвищити конкурентну спроможність підприємства до максимального рівня. Туристичної сфери це стосується у найбільшій мірі, бо саме через інтернет потенційні туристи можуть дізнатися про чудеса світу та цікаві туристичні місця. По-друге, очевидним є те, що туристична діяльність та інформація є нероздільними на сьогодні. Саме можливість дізнатися про наявність місця в готелях та їх якість, інформацію про доступність чи не доступність транспорту до точки призначення та у ній самій, можливість дізнатися про законодавство та культуру країни через мережу інтернет забезпечили популярність туризму у нашому столітті, бо в таких умовах ймовірність того, що турист попаде у неприємності знижується до мінімальної. По третє, використання інтернет-технологій дозволить інформувати споживачів про акції та новинки та допоможе формувати імідж підприємства. По четверте розвиток інформаційних технологій має прямий вплив на менеджмент: діджиталізація виводить ефективність управління на якісно новий рівень.

Ще одним перспективним напрямком інноваційної діяльності є застосування технології «розумного дому». Прикладом використання такої технології є детектори, які відображають пересування гостя та набір електроніки, пов'язаний з цим детектором. Як же ця система буде працювати? Наприклад, якщо гість готелю знаходиться в кімнаті, то детектор

«проінформує» цифровий термостат, що потрібно підняти температуру. І навпаки, коли постоялець залишає номер, то температуру можливо знизити для економії. Це приведе до раціоналізації використання цілого ряду ресурсів (води, електроенергії тощо) які класично найбільш використовуваними у туристичному бізнесі.

Ще одним інноваційним напрямком є використання сучасних автоматизованих систем на підприємстві. Вони мають варіативне використання – такі системи можуть використовуватися як для безпеки відвідників у ресторанах та готелях, так і у складському господарстві для покращення логістики, чи навіть для управління інженерною інфраструктурою.

Останнім розглянутим інноваційним рішенням у туристичній справі є використання людиноподібних роботів. В перспективі такий підхід може мати численні плюси. Наприклад, роботів буде доречним використовувати при масовому скупченні людей для регуляторних цілей. У такій ситуації робітник-людина може розгубитися, занервувати чи постраждати від рук агресивного споживача. Усе це буде не страшно для такого робота. Також такі машини впевнено зможуть замінити людей на посадах, які мають на увазі лише механічну роботу [4].

Висновки. Отже, можна зробити що інноваційні зміни у туристичному господарстві є вимогою умов (підвищення популярності галузі) та часу (на фоні численних нових відкриттів, що зможуть підвищити ефективність підприємства). Особливу увагу у справі покращення ефективності туристичною справи слід приділяти інформаційним технологіям, які дозволять забезпечити максимальний комфорт при занятті туристичною діяльністю потенційних споживачів.

Список використаних джерел

1. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140 с.
2. Закон України «Про інноваційну діяльність» від 04.07.2002 р. №40-VI. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/40-15>.
3. Гуржій Н. М. Третинко А. В. Інноваційні технології в туристичній індустрії. *Сталий розвиток економіки*. 2013. № 3. С. 221-224.
4. Гуцол А. Інноваційні технології в туризмі: навч. посібник. Северодонецьк: ПП «Поліграф-Сервіс», 2015. 343 с.

Кравчик К. О.
здобувач вищої освіти,
навчально-науковий інститут права
підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)
Журавель А. А.
викладач кафедри фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

*Kravchik K. O. Content of Physical Education of Cadets in MIA's
Universities of Ukraine*

Keywords: Content, Physical Education, Cadets

Фізична підготовка є постійним супутником протягом усієї служби поліції. Роль фізичної підготовки дуже важко переоцінити, оскільки вона забезпечує правоохоронним органам здоров'я, всебічний розвиток фізичних якостей, професійно важливі навички та вміння, необхідні для виконання службових обов'язків. Фізична підготовка особового складу правоохоронних органів України – це педагогічно орієнтований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до професійної діяльності зі специфічними професійними характеристиками. Фізична підготовка в правоохоронних органах має гарантувати збереження здоров'я, творчої та трудової активності, всебічний розвиток фізичних якостей, професійно важливих умінь і навичок працівників, необхідних для виконання оперативних завдань [2].

Заняття з фізичної культури спрямовані на виконання таких навчальних завдань: забезпечити раціональне формування індивідуального фонду необхідних рухових знань, умінь і навичок, довести їх до належного рівня досконалості; навчити кожного застосовувати набуті знання та вміння у повсякденному житті для самовдосконалення. Відповідно до вимог навчально-робочих програм зі спеціальної фізичної підготовки у ВНЗ МВС України працівники поліції повинні опановувати навчальний матеріал під час не лише практичних, а й самостійних та індивідуальних занять. Метою цих занять є поглиблення теоретичних знань з фізичної культури. Вони передбачають самостійне вивчення документів і посібників з фізичної культури і спорту, уточнення завдань і змісту практичних занять, вправ і методик організації таких занять [3].

Ефективне виконання покладених на працівників поліції завдань неможливе без оволодіння теоретичними знаннями з фізичної підготовки. Останнє пропонуємо розуміти як результат оволодіння поліцією особливою

системою знань, умінь, навичок фізичної підготовки, необхідних для виконання поліцейських обов'язків, а також для життя людини.

Завдяки комплексному використанню базових і додаткових теоретичних і методичних знань з фізичної підготовки вдається досягти найвищої ефективності у підготовці майбутніх поліцейських та у підготовці працівників правоохоронних органів. Засвоєння цих знань дозволить правильно оцінити ситуацію, окремі ситуації, вибрати найкращі дії, прийоми та комбінації прийомів [4]. Тому не випадково в навчальних планах підготовки поліцейських передбачено не лише практичні заняття зі спеціальної фізичної підготовки, а й певну кількість годин на засвоєння теоретичного матеріалу. Проте порівняно з навчальними планами, на основі яких проходили підготовку поліцейських, у пояснювальній записці до навчальної програми для бакалаврів юридичних наук зазначено, що наявність у навчальному плані низки специфічних дисциплін, викладання яких потребує посилення практичної складової, вказує на наявність у навчальному плані низки специфічних дисциплін, вимагає виділення для них більше аудиторного часу. Це стосується таких дисциплін, як «Вогняна підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» та «Спеціальна фізична підготовка», де аудиторне навантаження збільшується до 70-80 % [5].

Слід зазначити, що підвищення аудиторного навантаження з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», хоча й призводить до вдосконалення практичних навичок курсантів, які знадобляться їм у майбутній професійній діяльності, не є цілком раціональним. Сьогодні в навчальних планах ВНЗ МВС України закріплена лише дисципліна «Спеціальна фізична підготовка», зміст якої відповідає професійній спрямованості курсантів. Проте предметів «Фізична культура» чи «Фізична культура» немає. Основні теми фізичного виховання викладаються в загальній частині «Спеціальної фізичної культури», хоча вона професійно спрямована. Тому, на нашу думку, навчальні програми курсантів ВНЗ МВС України необхідно доповнити обов'язковою дисципліною «Загальна фізична підготовка». Це дозволить не лише краще підготувати майбутніх поліцейських до практичної діяльності, а й диференціювати кількість та вид навантаження на курсантів з урахуванням спеціальності та специфіки їхньої майбутньої діяльності. Наприклад, для «Загальної фізичної підготовки» має бути передбачена однакова кількість академічних навчальних годин для всіх спеціальностей і за всіма напрямками, а навантаження «Спеціальна фізична підготовка» повинна відповідати напряму підготовки. Наприклад, для курсантів підрозділів кримінальної поліції навантаження має бути більше, ніж для курсантів, які в майбутньому будуть слідчими.

Варто також звернути увагу на більшу практичну підготовку в досліджуваному напрямі, тобто спеціальне фізичне виховання має здійснюватися з урахуванням сучасних тенденцій «розвитку» злочинності. Підготовка

міліціонерів у рамках фізичної підготовки має відповідати завданням, які безпосередньо постануть перед поліцейськими під час практичних занять.

Варто погодитися з думкою О. Зілмана, який звертає увагу на важливість поєднання теоретичної та практичної підготовки для формування та розвитку професійно-психологічної готовності курсантів до правоохоронної діяльності. На сучасному етапі реформування відомчої освіти недоцільно обмежувати викладання окремих дисциплін юридичної, тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та інших видів підготовки. Необхідно здійснювати комплексну інтегровану підготовку курсантів та раціонально використовувати міжпредметні зв'язки, поєднуючи їх на конкретних навчальних заняттях для формування у працівників поліції якісного рівня професійної готовності до виконання відповідних завдань [6, 7].

Ми вважаємо, що вирішення цієї проблеми – збільшення фізичної активності під час ранкової зарядки. Також необхідно розробити окремі графіки індивідуальних тренувань для курсантів з низьким рівнем фізичної підготовки. Їх виконання має здійснюватися на годинах самостійного навчання. Для виконання службових обов'язків працівники поліції повинні мати високий рівень фізичної підготовки.

Список використаних джерел

1. Селюков В. С., Кушніренко Р. О., Константинов Д. В. Фізичне виховання як напрям підготовки поліцейських в Україні. *Порівняльно-аналітичне право*. 2018. № 4. С. 338-340. URL: http://www.pap.in.ua/4_2018/100.pdf.
2. Кондратьєва Я. Ю., Моїсеєва Є. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. Київ: НАВС України, 2003. 338 с.
3. Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М., Скрипченко О. Т. Інноваційний підхід в підготовці майбутніх правоохоронців зі спеціальної фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки транспорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної наук.-практ. конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.)*. Київ: НУОУ, 2020. С.116-117.
4. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія*. 2016. № 2. С. 91-99. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/urpp_2016_2_10.pdf.
5. Пояснювальна записка Департаменту кадрового забезпечення Міністерства внутрішніх справ України до навчального плану підготовки фахівців ступеня вищої освіти бакалавр за спеціальністю «Право».
6. Пасько О. Ф. Система підготовки майбутніх працівників для національної поліції. *Національний юридичний журнал: теорія і практика*. 2016. № 10. С. 191-194.
7. Цільмак О. М. Психологічна структура слідчої діяльності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. Вип. 2 (1), 2012. С. 330-337.

НАУКОВІ ПУБЛІКАЦІЇ АСПІРАНТІВ ТА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вербіцький С.

*аспірант кафедри спортивних та рекреаційних ігор,
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського (м. Львів)*

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ В ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Verbitskiy S. Interactive teaching methods in technical training of volleyball players

Keywords: prospects, contradictions, content, research, volleyball, technical preparation, interactive

Вступ. Етап початкової підготовки передбачає формування в дітей зацікавленості до занять, зміцнення їх здоров'я, різнобічний розвиток, розвинення рухливості та навчання основних технічних прийомів гри у волейбол. Зміст технічної підготовки уже на першому році навчання цього етапу у волейболі передбачає вивчення нижньої прямої, нижньої бокової та верхньої прямої подачі, прийом м'яча обома руками, у тому числі після нижніх подач, виконання передач двома руками згори та удосконалення точності передач тощо [1].

У системі сучасної підготовки спортсменів на початкових етапах занять наявною є необхідність зацікавлення дітей, їхнього різнобічного рухового розвитку, урізноманітнення засобів й методів навчання основним технічним прийомом гри у волейбол [2, 4].

Мета: виявити перспективи застосування інтерактивних методів навчання в технічній підготовці волейболістів-початківців.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, синтез, порівняння, аналогії, індукції та дедукції.

Результати. Значна частина досліджень у волейболі дають уявлення про різноманітні аспекти системи підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення. Серед найбільш актуальних та розповсюджених напрямів наукових досліджень спостерігаємо питання техніко-тактичної підготовки кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів, формування фізичного та функціонального підґрунтя для подальшої спортивної майстерності, структури та змісту змагальної діяльності спортсменів та спортсменок різних вікових та кваліфікаційних груп.

Складність організації та реалізації підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки викликана наявністю завдань різного характеру та потребою уникнення перенавантаження організму спортсменів, формування, підтримання та зараження мотивації до занять та закладення підвалин спортивної техніки.

Встановлено, що на етапі початкової підготовки у навчально-тренувальному процесі перевагу слід надавати емоційним, цікавим, ефективним та варіативним засобам та методам. Таким чином за допомогою застосування інтерактивних методів може відбуватися більш раннє та якісне вивчення й засвоєння базової техніки волейболу на етапі початкової підготовки.

Враховуючи малу частину досліджень, пов'язаних із використанням інтерактивних методів у тренуванні спортсменів на етапі початкової підготовки в ігрових видах спорту, вважаємо за доцільне дати певне роз'яснення можливостям застосування цієї групи методів спортивного тренування.

Інтерактивні методи це комплекс способів організації тренувального процесу при якому відбувається передача знань, формування умінь та навичок, що побудований на суб'єкт-суб'єктних стосунках учасників тренування (тренера та спортсмена), варіативній конструйованій комунікації, використанні рефлексії та постійній активізації спортсмена [3, 6, 7].

У межах навчання техніки вправ, отримані спортсменом за допомогою інтерактивних методів спеціальні знання можуть виступати у вигляді понять та уявлень про рухи. Це, своєю чергою, знаходитиме відображення всіх основних ознак рухового акту (форма, напрям, амплітуда, темп, ритм) в уявленні й усвідомленні спортсменів [5].

Висновки. Виявлено необхідність розроблення наукового напряму та реалізацію відповідного дослідження з ефективності використання інтерактивних методів навчання в удосконаленні змісту технічної підготовки хлопців віком 9–10 років на етапі початкової підготовки у волейболі.

Список використаних джерел

1. Турковський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша С. В., Жула Л. В. Волейбол: навчальна програма ДЮСШ. Київ, 2009. 140 с.
2. Грецький О. В. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки: автореф. дис. 24.00.01, Львів, 2019. 19 с.
3. Інтерактивні методи викладання. Практичні поради для суддів-викладачів. Київ: ФОП Демчинський О. В., 2017. 64 с.
4. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 2, 2009. С. 67-71.
5. Олефір Г. В. До питання формування рухових навичок із волейболу в учнів у процесі профільного навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 2, 2012. С. 118-121.
6. Пітин М. Теоретична підготовка в системі багаторічного тренування спортсменів-волейболістів. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. № 17, 2013. С. 184-190.
7. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2015. 372 с.

Поливанюк В. В.

*ад'юнкт науково-дослідного відділу
розвитку фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту,
Навчально-науковий інститут фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій,
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського (м. Київ)*

Шостак Р. Г.

*ад'юнкт кафедри теорії і методики та
організації фізичної підготовки і спорту,
Навчально-науковий інститут фізичної культури
та спортивно-оздоровчих технологій,
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського (м. Київ)*

ЗМІСТ КОГНІТИВНОГО КРИТЕРІЮ В СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОГО КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Polivanyuk V. V., Shostak R. G. The content of the cognitive criterion in the structure of professional competence Of future specialists in physical culture and sport of the armed forces of Ukraine

Keywords: professional competence, cognitive criterion, indicator, future specialists of physical culture and sports of the Armed Forces of Ukraine, didactics, pedagogy, psychology

У сучасних Збройних силах України існує суттєвий попит на висококваліфікованих фахівців фізичної культури і спорту, здатних якісно планувати та організувати фізичну підготовку особового складу. Слід зазначити, що від рівня розвиненості їх професійної компетентності залежить якість підготовленості військовослужбовців всіх рівнів, до виконання повсякденних і бойових завдань за призначенням. В умовах збройної агресії Російської Федерації щодо нашої держави, підготовка фахівців фізичної підготовки і спорту має спрямовуватись на підвищення якості їх професійної компетентності, практичної готовності до вирішення завдань військово-професійної діяльності.

В процесі розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України постає питання про те, які характеристики будуть свідчити про якісний педагогічний вплив та ефективність форм, методів та засобів які застосовуються під час навчання. Успішність діяльності зазначеної категорії військовослужбовців значною мірою залежить від правильного встановлення рівнів розвитку їх професійної компетентності, що спонукає до чіткого визначення критеріїв, показників та рівнів, за якими її можна діагностувати.

Грамотна організація визначеного процесу можлива при умові усвідомлення сутності та з'ясування складових елементів структурних компонентів професійної компетентності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту ЗС України одним з яких виступає когнітивний критерій який є складовою особистісного компоненту в структурі професійної компетентності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту ЗС України.

Аналіз сучасної наукової літератури дав змогу встановити, що поняття «критерій» (з грец. *kritēion* – засіб судження) інтерпретується як одна з основних ознак, мірило для визначення, оцінки, класифікації чого-небудь. Критерій – це «мірило для визначення, оцінки предмета чи явища; «ознака, узятя за основу класифікацій»; «підстава для оцінки чогось»; «стандарт, на основі якого можна оцінити, порівняти реальне педагогічне явище, процес або якість за еталоном».

У загальному вигляді критерій – це важлива й визначальна ознака, яка характеризує різні якісні аспекти певного досліджуваного явища (у нашому випадку професійна компетентність), сприяє з'ясуванню його сутності, допомагає конкретизувати основні вияви та об'єктивно їх оцінювати.

З огляду на те, що критерій можна визначити як сукупність основних показників, які розкривають норму, вищий рівень розвитку відповідної якості, то показник, як компонент критерію, є типовим і конкретним виявом однієї із суттєвих сторін, на підставі якого можна визначити наявність якості, зробити висновок про рівень її розвитку. Його використання допомагає оцінити якість і рівень сформованості компетентності.

У довідниковій літературі термін «показник» визначається як ознака чого-небудь; явище або подія, на підставі яких можна робити висновки про перебіг якого-небудь процесу; кількісна характеристика властивостей процесу. Якщо критерій – це якості та властивості досліджуваного об'єкта, то показники – це міра сформованості того чи іншого показника. Отже, показники – це якісні або кількісні характеристики сформованості кожної окремої якості, тобто ступінь сформованості того чи іншого критерію

В свою чергу поняття «рівень» визначають як ступінь якості, величина досягнута у чому-небудь; ступінь чисісь освіти, культури, підготовки, ступінь виявлення показника того чи іншого критерію.

У результаті аналізу наукової літератури та досвіду практичної діяльності фахівців фізичної підготовки і спорту, нами були виділені ряд критеріїв, які дають змогу визначити рівень формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України.

Отож більш детально розкриємо зміст когнітивного критерію в структурі професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту ЗС України. Когнітивний критерій є досить важливим для сучасного військового фахівця, який характеризує когнітивні пізнавальні процеси у військово-професійному та фаховому розумінні, а саме: аналітичне, просторове та практичне мислення; професійний інтелект; вербальний інтелект; спеціалізовані системні фахові знання, які формують певний когнітивний стиль.

Когнітивний критерій виявляється в системності знань, здатності до тематичного узагальнення інформації, її аналізу, відтворення системи понять відповідної галузі науки для рішення професійних завдань; передбачає інтегрованість знань, здатність відтворювати, узагальнювати і застосовувати отримані при вивченні різних навчальних предметів знання і вміння; усвідомлення і практичну орієнтованість знань, розуміння сфери застосування інформації, здатність накопичувати необхідні знання.

Показники когнітивного критерію проявляються у певному рівні знань у галузях:

- дидактики (знання принципів і закономірностей навчання, основних засобів, методів і форм організації навчання, уміння співвідносити дидактичні цілі із засобами і методами навчання, знання основних педагогічних підходів, методик і технологій навчання, уміння реалізувати їх у своїй діяльності);

- теорії виховання (знання закономірностей, принципів і видів виховання, засобів і методів; уміння ставити виховні завдання, вибирати адекватні засоби і методи їх рішення, знання методик і технологій виховання, уміння реалізувати їх у педагогічній діяльності);

- загальної і педагогічної психології (знання закономірностей розвитку особистості; уміння обирати методи психологічного впливу на тих хто навчається, адекватні характеру педагогічної ситуації; знання в галузі психології розвитку; фізіології людини; знання і вміння у питаннях мотивації навчальної діяльності, саморозвитку, у галузі психології спілкування);

- теорії і методики фізичного виховання, спортивного тренування, педагогіки і психології фізичної культури і спорту (володіння понятійним апаратом фізичної культури і спорту; знання провідних напрямів сучасної фізкультурно-спортивної діяльності, здатність виявляти їх взаємозв'язки, визначати необхідні для їх ефективного здійснення знання і вміння; усвідомлення загальних цілей і завдань професійної діяльності фахівця в галузі фізичної культури і спорту, специфічних засобів і методів їх рішення, цілей і завдань, способів професійного саморозвитку; знання медико-біологічних основ фізкультурно-спортивної діяльності, володіння основами фізичної реабілітації і надання першої медичної допомоги).

Методами та засобами діагностики когнітивного критерію є: анкетування, спостереження, бесіда, тестування, експертна оцінка.

Таким чином у результаті проведеного аналізу наукової літератури та нормативно-правових документів нами вказані основні показники когнітивного критерію, методи та засоби діагностування при визначенні рівня розвитку професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту Збройних Сил України.

Кириченко О. М.
ад'юнкт,
Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського (м Київ)

ДІАГНОСТУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ: ПОНЯТТЯ І СТРУКТУРА

Kyrychenko O. Diagnostic Competence of Future Specialists in Physical Training and Sport of the Armed Forces of Ukraine: Concept and Structure

Keywords: diagnostics, future specialist of physical training and sports, structure, components

Анотація. У статті обґрунтовано поняття і зміст «діагностувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних сил України». Проаналізовано основні підходи зарубіжних та вітчизняних науковців щодо його визначення. На основі аналізу наукових джерел визначено її структуру, що містить ціннісно-мотиваційний, когнітивний, менеджерський, індивідуально-психічний та суб'єктний компоненти.

Ключові слова: діагностика, майбутній фахівець фізичної підготовки і спорту, структура, компоненти.

Актуальність проблеми дослідження. З початком повномасштабного російського вторгнення 24 лютого 2022 року по всій території України, що супроводжувалося руйнуванням міст, сіл, аеродромів, військових частин, військових складів та знищенням нашого народу усе це в одночасі змінило устрій нашої країни. Завдаються ракетно-бомбові удари по території нашої держави, здійснюються вильоти бойової авіації Російської Федерації на Україну. Завдяки спротиву Збройних сил України (далі – ЗС України) та сил територіальної оборони російська армія зазнала величезних втрат як в техніці, так і у живій силі. Усе це зумовило матеріально-технічні проблеми для військ агресора та підрив бойового духу їхніх військових фахівців.

На теперішній тяжкий час для України головним завданням у сфері військової освіти залишається підготовка військового фахівця, професіонала своєї справи. Це зумовлює перехід на сучасні стандарти підготовки військових фахівців з урахуванням військового стану який зараз триває в країні, зокрема для майбутніх офіцерів – начальників фізичної підготовки і спорту в ЗС України (далі – майбутні фахівці з фізичної підготовки і спорту).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна кількість досліджень українських та зарубіжних науковців присвячена щодо педагогічного діагностування. Недостатньо дослідженою залишається проблема об'єктивного діагностування для майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту в педагогічному процесі. Невирішені питання проблеми визначення діагностувальної компетентності майбутніх педагогів віднайшли велику кількість наукових праць.

Суттєве значення щодо дослідження педагогічного діагностування мали праці вітчизняних і зарубіжних вчених – В. Адольфа, В. Баркасі, Н. Бібік, Т. Браже, Л. Виготського, Ю. Гільбух, К. Гуревича, О. Дубасенюк, І. Зимньої, О. Зубкова, І. Зязюна, К. Інгенкампа, М. Левківського, О. Пометун, Дж. Равена, О. Савченко, С. Сисоєвої та ін. Вони зауважили, що методика педагогічного діагностування має певні стадії, а саме: збір первинної інформації, систематизація та класифікація отриманих даних, визначення мети та засобів діагностування.

На думку С. Мартиненко, сучасний педагог має бути дослідником, уміти здійснювати моніторинг, діагностування навчально-виховного процесу та учня зокрема, тобто мати сформовану систему діагностувальних знань і вмінь, що складає діагностувальну компетентність, яка є результатом набуття діагностувальних компетенцій.

Мета статті визначити та охарактеризувати поняття, зміст і структуру діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних сил України.

Виклад основного дослідницького матеріалу. Діагностика – це діяльність із встановлення діагнозу або вчення про способи його отримання; вивчає принципи і методи розпізнавання та встановлення ознак, що характеризують нормальний (або з відхилом від норм) перебіг педагогічного процесу, яка спрямована на управління якістю освітнього процесу [1].

Поняття «педагогічна діагностика» запропонував німецький дослідник К. Інгенкамп. Він вважав, що необхідно оптимізувати процес індивідуального навчання для забезпечення правильного визначення результатів оцінювання. Таке трактування дозволяє стверджувати, що педагогічна діагностика є самостійним видом діяльності, який має свою сутність, цілі і завдання.

Діагностувальна діяльність військового педагога – це постійне, послідовне та систематичне розв'язання різних діагностувальних завдань у педагогічній діяльності. У зв'язку з цим до їхнього творчого розв'язання майбутніх педагогів слід готувати цілеспрямовано та професійно в ціннісно-мотиваційному, емоційно-вольовому, поведінково-діяльнісному та суб'єктному аспектах. У зв'язку з цим наголошуємо, що саме діагностувальна компетентність педагога є стрижневою в їх професійній компетентності та педагогічній діяльності.

Ми визначаємо діагностувальну компетентність майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних сил України як їх діагностувальну підготовленість, інтелектуальну, діяльнісну та суб'єктну здатність, а також професійну, особистісну й психологічну готовність до реалізації діагностувальної функції шляхом творчого дотримання педагогічних принципів і використання в педагогічній діяльності сучасних методів, методик, технологій і засобів педагогічного діагностування [3].

Зауважимо, що запропоноване коло діагностувальних знань і вмінь має відповідати таким основним характеристикам – підготовленість (теоретична, практична, особистісна, психологічна тощо) до здійснення

діагностувальної діяльності та наявність професійно важливих якостей фахівця, які сприяють цій діяльності [3].

На основі аналізу наукової літератури можна зробити висновок, «діагностика» має більш широке значення, ніж поняття «перевірка знань», оскільки перевірка констатує результати, а діагностика здійснює контроль, оцінювання даних, аналіз результатів і стежить за динамікою розвитку педагогічного процесу. Отож, сформованість діагностувальної компетентності військового педагога є одним із критеріїв оцінювання його здатності та готовності до педагогічної діяльності.

О. Застело розглядає діагностувальну компетентність фахівців фізичної підготовки і спорту у ВВНЗ в єдності чотирьох основних компонентів: ціннісно-мотиваційного, когнітивного, операційно-діяльнісного та рефлексивно-корекційного. Зміст і якість цих компонентів активуються під час педагогічної діяльності [2].

На основі наукових праць С. Мартиненко, О. Застело, В. Ягупова можемо виділити перелік компонентів діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних сил України, а саме: ціннісно-мотиваційного, когнітивного, індивідуально-психічного та суб'єктного.

– *ціннісно-мотиваційний* компонент діагностувальної компетентності є одним з ключових, тому що включає цілі, мотиви, потреби у професійному навчанні. Відбувається формування систем принципів, норм, канонів та ідеалів, які визначають цінність освіти в суспільстві і формують ціннісний компонент у структурі навчальної діяльності тих, хто набуває певну освіту;

– *когнітивний* (від лат. *cognitio* – пізнання, вивчення) компонент діагностувальної компетентності включає психолого-педагогічні, методичні та спеціальні знання. Сформованістю цього компонента є результат активної навчально-пізнавальної роботи (курсанта) слухача, а саме: теоретична підготовленість, системність знань, стиль мислення, до виконання певних практичних професійних дій, що формуватимуть необхідні вміння і навички;

– *операційно-діяльнісний* компонент діагностувальної компетентності це комплекс принципів, методів, форм, засобів навчання, що дозволяють здійснювати професійну діяльність; ефективність застосування на практиці набутих знань та вмінь; аналіз та прогнозування рівня особистого професійного розвитку, діагностувальні вміння як інструмент успішності педагогічної діяльності педагога;

– *менеджерський* компонент ґрунтується на визначенні навичок і вмінь виконання функцій управління як основи формування досвіду майбутнього фахівця, що забезпечить реалізацію стандартного плану «руху до цілі»;

– *індивідуально-психічний* компонент діагностувальної компетентності передбачає їх індивідуально-психічні діагностувальні якості, що безпосередньо та опосередковано впливають на успішність реалізації ним своєї діагностувальної функції;

– суб'єктний компонент діагностувальної компетентності включає усвідомлення та сприйняття військовими (майбутніми) педагогами як самого себе, як суб'єкта навчальної та майбутньої військово-професійної діяльності. Свідомо регулювати та управляти своєю діагностувальною діяльністю на основі усвідомлення, аналізу та оцінювання власної педагогічної діяльності.

Висновок. Визначено поняття, зміст і структуру діагностувальної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту як їх діагностувальну готовність та підготовленість, інтелектуальну здатність, професійну, особистісну й психологічну готовність до реалізації діагностувальної функції в педагогічній діяльності шляхом використання сучасних методів, методик, технологій і засобів педагогічного діагностування.

Список використаних джерел

1. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. К., 2005. 1728 с.
2. Застело О. В. Розвиток діагностичної компетентності викладачів іноземних мов вищих військових навчальних закладів у системі післядипломної освіти. Дис. канд. пед. наук / 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти». Інститут Служби зовнішньої розвідки України. Київ: Нац. ун-ет оборони України ім. Івана Черняховського, 2018. 374 с.
3. Yahupov V., Zastelo O., Svystun V., Korchynska N., Chorna O., Krykun V. Development of Foreign Language Teachers' Diagnostic Competence in the System of Military Education. *TEM Journal (Technology, Education, Management, Informatics)*. Vol. 9 (3), 2020. Pp. 1213-1220. URL: http://www.temjournal.com/content/93/TEMJournalAugust_1213_1220.pdf.

Ананійчук Б. О.

курсант Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ (м. Дніпро)

Петрушин Д. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ (м. Дніпро)

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ

Ananiychuk B. O. The role of physical education in human life

Keywords: physical education, physical development, physiological data, health status, the younger generation

З відповідним розвитком самого суспільства та певних матеріальних цінностей безпосередньо розвивалася загальна і фізична культура, остання в подальшому набула статусу самостійної. Зазначимо, що ще в період

первісного суспільства вона набула не малого значення задля визначення самого цілеспрямованого характеру і певним чином використовувалася для підготовки до виконання конкретних видів діяльності. Саме в цей період і виникає один із її основних компонентів, що полягає у фізичному вихованні, безпосередньою метою якого був відповідний розвиток рухових якостей, морально-вольових, розумових та інших здібностей, а також професійно-прикладних навичок тощо.

В умовах сучасності фізичне виховання визначається певним компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості в цілому. Адже відповідним чином являє собою систему соціально-педагогічних заходів, які спрямовані на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і певних фізичних можливостей людини, а також безпосередньо здійснює функцію формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

На думку викладача кафедри «Спеціальної фізичної підготовки» Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ Петрушина Д., фізичне виховання виконує завдання, які пов'язані із створенням оптимальних умов задля забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, а також підтримання і розвиток його потенціальних можливостей. На його думку, спорт дійсно допомагає людині не хворіти, адже він певним чином являється як профілактикою кардіо-судинних хвороб, а регулярні заняття фізкультурою сприяють безпосередньому відмовленні від куріння та алкоголю, а також виключають можливості отримання проблем ожиріння [1]. Дана думка є дуже доцільною, адже справді регулярні заняття спортом надають певної можливості уникнути не бажаних наслідків та проблем із здоров'ям і саме тому роль фізичного виховання в житті кожної людини займає не останнє місце.

Доцільним є зазначити те, що відповідна теорія і практика фізичного виховання певним чином спирається на дані фізіології. Безпосередня фізіологічна наука умовно кажучи озброює методику та саму теорію фізичного виховання певними закономірностями розвитку організму людини, правильного врахування впливу різноманітних факторів на його функціональну діяльність. На сьогодні, ще досі розробляють та удосконалюють обґрунтовану систему фізичних вправ, які безпосереднім чином спрямовуються на розвиток формування фізичних якостей організму [3].

Хоча головним завданням в суспільстві виступає виховання підростаючого покоління фізично здоровими, на жаль, нині практично здоровими є лише менше 30 % дітей дошкільного віку, лише 65 % дітей і 6 % підлітків фізично гармонійно розвинені [2]. В нашій країні не рідким є явище, коли підлітки звільнені від занять з фізичного виховання за станом здоров'я і саме тому не мають певної можливості активно займатися розвитком своїх рухових навичок та вмінь. Необхідно пам'ятати той факт, що

виняткове значення для здоров'я дітей, має правильне чергування фізичних навантажень і певної розумової діяльності, а також дотримання відповідного чіткого режиму. Це полягає в тому, що після будь-якої напруженої роботи (чи то розумової чи фізичної) організм дитини потребує у відпочинку.

Отже, можна зробити висновок, що роль фізичного виховання в житті кожної людини (в тому числі і в підлітковому віці) є визначною, адже дана система соціально-педагогічних заходів цілком спрямована на зміцнення здоров'я та організму взагалі та несе в своєму розумінні мету удосконалювати фізичні можливості, а також формувати життєво важливі рухові навички та вміння.

Список використаних джерел

1. Петрушин Д. В. Фізична підготовленість підлітків її сучасний стан та мотиватори, засоби вдосконалення спортивної активності: зб. наук. праць. Житомир, 2020. С. 50-53.
2. Роль фізичного виховання. URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/pedagog/14498/>
3. Ковальчук Г. П. Проблема фізичного виховання та зміцнення здоров'я школярів у творчій спадщині. *Педагогічний дискурс*, 2011. С. 236-241.

Арделян Д. Р.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Скрипченко І. Т.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ ОСНОВИ НЕОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

*Ardelyan D. R. Organizational and legal foundations of non-olympic sport
Keywords: non-olympic sport, structure, development, international law*

Спорт – це одна з фундаментальних функцій у творенні прогресивної та сучасного суспільства з метою збереження і зміцнення здоров'я населення, засіб підвищення життєстійкості, оптимізму, працездатності людей. Наша держава розробляла статті та акти щодо нормативної регламентації в цьому питанні. Наприклад, за статтею 49 Конституції України, утвердженою ще 1996 році, проголошує про державне піклування та забезпечення умов для розвитку медичного огляду та спорту для забезпечення здоров'я населення.

Спорт існує з людиною протягом усього його життя і в історичному плані. Розвиток олімпійських ігор та неолімпійського спорту відбувався

приблизно одночасно. Комплексний характер Олімпійських ігор з можливістю задоволення уподобань широкої глядацької аудиторії, універсальність принципів Олімпізму, які перевірені у сприятливі та кризові періоди – все це стимулювало становлення неолімпійського спорту як складової міжнародного спортивного руху [1]. Поширення і масовість здорового способу життя розпочалась у ХХ ст., приблизно після Першої світової війни, спочатку зі спортивних організацій при школах, так і спортивних ігор для підлітків, дітей та молодих людей. Так спорт став елементом, як поширювався за межі регіонів вивели види неолімпійських ігор в популярні варіанти фізичного розвитку. За різними джерелами, сьогодні налічується близько 3500 видів рухової активності, значна частина з яких вже має статус «вид спорту» або в перспективі може його отримати. Цей показник у 70 разів перевищує кількість видів спорту, що входять до програм Олімпійських ігор. І кількість осіб, які приділяють увагу саме видам спорту, які підлягають цій категорії значно вища за осіб-представників Олімпійських дисциплін. Обумовлено це тим, що не у всіх є можливість потрапити до олімпійської програми; поява актуальності спорту і його розуміння його важливості для багатогранного розвитку людини; що спорт також виступає як елемент культурної спадщини народу і їх глобалізація.

Ця інтенсивність розвитку показує про актуальність розвитку цієї системи і підготовки майбутніх фахівців не тільки як спеціалістів зі спортивної культури, а й спеціаліста з історичної та правової бази в цій сфері. Це стосується і неолімпійських дисциплін, бо відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», який набув чинності 1 січня 2011 р. він є визнаним як самостійним напрямом спорту, а з другого – набуває все більшого значення в соціальному і спортивному житті суспільства [2]. Також політика держави щодо спорту, його функціонування і розвитку вказана в Національній доктрині, різними державними програмами та іншими нормативно-правовими актами. Тому на сьогодні розвинена міжнародна структура, що об'єднує організації різних країн та напрямів спорту, а ще які розподілені на конкретні функції і відповідають на конкретне правове питання. В цій багатогранній та складній структурі немає головного органу, організації чи федерації, окрім SportAccord, що координує діяльність щодо проведення міжнародних комплексних змагань як системотворчого чинника сучасного неолімпійського спорту [3]. Правове регулювання неолімпійського спорту відбувається також на засадах міжнародно-правових нормах. Через правове регулювання відбувається розвиток, інтеграція та ефективність спорту і його управління.

В розвитку організаційно-правової бази для неолімпійського спорту беруть широке коло країн і їх завданнями є: участь у міжнародних організаціях, забезпечених в спортивному русі; взаємодія з міжнародними спортивними структурами, наприклад МОН або МСФ; організація і проведення міжнародних спортивних змагань, заходів конференцій тощо; розширення прав клубів, організація, нагляд за комерційною діяльністю в

ній; підтримка з міжнародною охороною прав інтелектуальної власності; міжнародна антидопінгова система та інше.

Актуальністю існування спортивної правової бази є регулювання відносин та регламентація. Тому сьогодні вирішується питання поширення організаційно-правових норм над національними, хоч воно і має рекомендаційний характер. Але керівні організації, клуби, федерації базують свою діяльність саме на загальноприйнятих нормах, статутах та інших нормативних актах задля постійного функціонування і розвитку спорту.

Аналізуючи неолімпійський спорт, можемо констатувати, що основними організаціями, які визначають його правове поле функціонування на міжнародному рівні, є SportAccord, МОК, IWGA і спортивний арбітражний суд (Court of Arbitration in Sport, CAS), а правове регулювання базується на використанні норм законодавства Швейцарії, що обумовлено знаходженням штаб-квартири; конституцій/статутів, інструкцій та директив федерацій і організацій, правил та регламентів проведення змагань та відповідності зазначених документів вимогам, висвітлених у Олімпійській хартії; Меморандуму про розуміння; антидопінгового законодавства та відповідності його Всесвітньому антидопінговому Кодексу (World Anti-Doping Code) [3, 4]. За цими організаціями закріплене принцип цінності спортсмена, визнається Всесвітній антидопінговий кодекс, принцип чесного та чистого спорту. Вирішення правопорушень у спорті вирішується Спортивним арбітражним судом. Отже, міжнародні правові засади заохочують до правової глобалізації усі структури неолімпійського спорту задля його чесного та активного розвитку в міжнародних рамках.

Звичайно існування правової системи без закріплених юридичних джерел неможливе, тому міжнародні організації закріплені у Статуті Міжнародної асоціації Всесвітніх ігор і визначає принципи, роль, норми функціонування IWGA; антидопінгові правила, прийняті IWGA відповідно до Всесвітнього антидопінгового кодексу; Меморандум про розуміння визначає відносини та напрями співробітництва між МОК та IWGA та інші [5].

Тож, ми можемо зазначити, що регулювання спортивного права відбувається як окремо державою, так і міжнародними державними статутами і організаціями, членами якої є країна. Це обумовлює можливість глобалізації та зближення країн-учасниць та можливість зробити спорт більш чистим та справедливим. Сучасний неолімпійський спорт розвивається у тісній взаємодії з сучасним олімпійським рухом, а саме формуючи єдине організаційно-правове поле функціонування, визначене ідентичністю керівних організацій.

Список використаних джерел

1. Імас Є., Борисова О., Когут І. Неолімпійський спорт: проблеми та перспективи розвитку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 2, 2016. С. 145-152.
2. Долбишева Н. Г. Загальні основи неолімпійського спорту» як нормативна дисципліна підготовки фахівців зі спорту *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Вип. 10, 2012. С. 20-24.

3. Борисова О. В. Організаційно-правові основи неолімпійського спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2, 2015. С. 4-8.
4. 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). Pp. 397-398.
5. Долбишева Н. Г., Шевляк І. М., Скрипченко І. Т. Всесвітні ігри у міжнародному спортивному русі: навч. посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 356 с.

Бурима К. В.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Крюковська О. С.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

РОЛЬ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ В СУЧАСНОСТІ

Burima K. V. The Role of Non-Olympic Sports in The Modern World

Keywords: non-Olympic sport, competitive activity, training system, national sports organizations

Важливим чинником, який впливає на розвиток держави, є спорт в різних його напрямках, таких як, олімпійський, неолімпійський, адаптивний, спорт для всіх та ін. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (1993) зазначено, що неолімпійський спорт – це напрям спорту, пов'язаний з організацією та проведенням спортивних змагань з неолімпійських видів спорту та підготовкою спортсменів до цих змагань [1]. Сьогодні 70 % видів спорту належать до неолімпійських.

Як відзначають сучасні вчені, зокрема Імас Є., Матвеев С., Борисова О., Долбишева Н., неолімпійський спорт довгий час знаходився поза увагою науковців, проте інтенсивний розвиток в останні десятиліття, визнання та підтримка з боку Міжнародного олімпійського комітету свідчать про доцільність аналізу передумов виникнення та становлення 55 неолімпійського спорту як соціального явища, визначення місця і ролі у міжнародному спортивному русі та сучасному суспільстві [2].

Як і спорт в цілому, неолімпійський спорт вирішує низку соціально значущих завдань, зокрема зміцнення здоров'я, вдосконалення рухових здібностей, виховання характеру, визнання в соціумі, створюючи умови для розвитку фізичних і морально-вольових якостей молодого покоління [3].

Неолімпійський спорт має свої особливості, які підкреслюють його як соціальне явище, а саме: створює сприятливі умови для його розвитку, надає можливість задовольняти потреби та інтереси всіх членів суспільства й регулює діяльність у рамках соціальних відносин, забезпечуючи цим стійкість громадських норм життя та інтеграцію прагнень до вдосконалення.

Найбільшою організацією, що має фізкультурно-спортивну спрямованість та забезпечує розвиток неолімпійського спорту в Україні є Спортивний комітет (СКУ), який у своєму складі налічує понад 50 членів – всеукраїнських федерацій з неолімпійських видів спорту. СКУ має на меті сприяння розвитку видів спорту, що не входять до програми Олімпійських, Параолімпійських ігор. Спортивний комітет підтримує та координує спортивні громадські організації. Також СКУ активно взаємодіє із органами державної влади, а саме сприяє їх взаємодії із спортивними федераціями. Основним завданням СКУ є представництво України у міжнародних спортивних організаціях та змаганнях. Наразі існує багаторівнева міжнародна структура, що об'єднує напрями спорту різної спрямованості. У цій системі єдиного керівного органу не існує, але частину повноважень та обов'язків бере на себе SportAccord. Він регулює діяльність щодо проведення міжнародних комплексних змагань.

Змагальна діяльність виступає мотивацією для усіх видів спорту. Це зумовлюється порівнянням людських можливостей та виявленням бажання спортсмена бути найкращим у обраному напрямі спорту. Змагальна діяльність здійснюється на підставі встановлених міжнародних правил, які затверджують відносини суперництва, чіткі регламентовані взаємодії між спортсменами, а також склад дій, умови їх виконання та способи оцінки результатів.

Для досягнення найвищих спортивних результатів, спортсмени проходять спеціальну систему підготовки протягом років. Така система підготовки проходить через дитячо-юнацький, резервний спорт та спорт вищих досягнень [4]. У спектрі цих видів спорту є система спортивних змагань, змагальна діяльність, спортивний відбір, підготовка спортсменів та її особливості, етапи підготовки, основи управління та контролю, використовується система моделювання та прогнозування, а також жорстка система допінг контролю. Саме ці напрями неолімпійського спорту базуються на загальних та спеціальних теоретичних, методологічних, функціональних і практичних закономірностях основ змагальної діяльності та спортивної підготовки, що зумовлюють спортизацію. Проте вони не зводяться лише на досягнення спортивного результату, а також виступають як сфера, яка забезпечує різноманітні міжлюдські контакти, що виступають у сукупності основних суспільних відносин.

У сучасному неолімпійському спорті все більше спостерігається поява нових видів спорту та дисциплін. Таке зростання стимулює процеси появи нових змагань. Започатковані Всесвітні ігри з груп видів спорту (інтелектуальних, пляжних, вуличних, єдиноборств); зростає популярність екстремальних ігор (Гравітаційних та X-ігор), окремі федерації організують міжнародні

комплексні турніри тощо. Більшість спортивних дисциплін, що формують програми цих змагань, належать до системи неолімпійського спорту. Керівні структури цього спортивного напрямку у своїй діяльності користуються принципами «чесної гри», популяризують спорт без допінгу, дискримінації, на засадах миру та протидії негативним наслідкам сучасного постіндустріального суспільства [5].

Отже, підсумовуючи усе вищесказане, можна зробити висновок, що існує велике різноманіття видів спорту і всі вони сприяють збереженню здоров'я та самореалізації людини. Неолімпійський спорт сприяє розвитку міжнародних зв'язків між національними спортивними організаціями різних країн та їх об'єднанню. Також надає можливість задовольняти потреби та інтереси всіх членів суспільства й регулює діяльність у рамках соціальних відносин, забезпечуючи цим стійкість громадських норм життя та інтеграцію прагнень до вдосконалення. Головними ознаками неолімпійського спорту є спеціальна система підготовки спортсменів до змагань та змагальна діяльність.

Список використаних джерел

1. Про фізичну культуру та спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 14. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Долбишева Н. Г. Спортизація неолімпійського спорту як соціокультурного явища. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 1 (39), 2014. С. 33-36.
3. Імас Є. В., Матвеев С. Ф., Борисова О. В. Неолімпійський спорт: навч. посібник для студ. виш. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: «Олімпійська література», 2015. 184 с.
4. Імас Є., Матвеев С., Борисова О., Когут І. та ін. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2015. 182 с.
5. Долбишева Н. Управління неолімпійським спортом у міжнародному спортивному русі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1, 2015. С. 99-105.
6. Долбишева Н. Г., Шевляк І. М., Скрипченко І. Т. Всесвітні ігри у міжнародному спортивному русі: навч. посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 356 с.

Гайманова А. Є.

курсант,

Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

Петрушин Д. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

ТУРИЗМ ЯК РІЗНОВИД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Haimanova A. E. Tourism as a variety of physical education

Keywords: tourism, Physical Education

Фізичне виховання є дуже важливим питанням, щодо оздоровлення та підтримання себе у гідній формі, ще з малку нас навчають даному мистецтву у закладах освіти або в спортивних гуртках.

Але є багато альтернатив звичайним заняттям спорту, і одним з них є туризм.

Туризм – тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання із оздоровчою, пізнавальною, професійно-діловою чи іншою метою без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування [1].

Дана діяльність спрямована на пішу подорож, із подоланням перешкод, та пристосуванням до природних умов. Тобто вчитися організовувати походи, складання туристського спорядження, заходів безпеки при організації туристичної подорожі, вміння встановлювати намет, розпалювати вогонь та харчуватися в умовах походу.

Туризм є однією із ланок становлення фізичного виховання, оскільки він є силовмістним заняттям, яке допомагає не тільки краще дізнатися навколишню природу, а й підтримувати своє здоров'я активним навантаженням.

Ця сфера діяльності сприяє формуванню здорового способу життя, рухової активності учнів, зміцненню їх здоров'я, самоствердженню, вихованню лідерських здібностей, набуттю прикладних навичок орієнтування та пересування у складних ситуаціях, досвіду групового життя та діяльності [2].

Туризм є одним із оздоровчих комплексів поза заняттями, що тренує силу волі та само дисциплінованість. На заняттях з фізичного виховання ми приділяємо увагу більш силовими та атлетичними вправами, які спрямовані на встановлення професійних навичок, а туризм є дуже гарною ідеєю щодо поза навчальних занять, для оздоровлення та підтримання свого тіла у тонусі.

Враховуючи все вище викладене, можна зробити висновок, що туризм є дуже гарною альтернативою чи доповненням до фізичного виховання силовим та атлетичним вправам. Туризм дає змогу оздоровитись та виховати свій характер та придатність до життя в надзвичайних умовах.

Список використаних джерел

1. 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.
2. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140 с.

Гурбанова Н. Н.

*магістрант факультету адвокатури,
Національний юридичний університет
імені Ярослава Мудрого (м. Харків)*

ЩОДО ПИТАННЯ ІНВЕСТИЦІЙ В СПОРТ УКРАЇНИ: НОРМАТИВНИЙ АСПЕКТ

Hurbanova N. About investments in sport in Ukraine: legal aspect

Keywords: sport, funding, national improvement

Наразі є необхідність у всебічній підтримці фізичної культури та спорту з боку держави та міжнародних організацій. В разі спільної координації дій та фінансування видається можливим забезпечення фізичного розвитку кожної особи, що позитивним чином впливає на майбутні покоління.

Європейські держави, усвідомлюючи важливість усебічної підтримки молоді та спорту, спрямовують величезні обсяги фінансових ресурсів на їх підтримку, і роль держави зводиться до надання регуляторної та фінансової підтримки [1, 2]. Україна яка на конституційному рівні закріпила своє прагнення до повноправного членства України в Європейському Союзі вкрай важливо розробити державну політику сприяння розвитку молодіжної та спортивної сфер, що стосується й фінансового складової такої політики.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає, що фізична культура – це діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурноспортивна реабілітація. Спорт – невід'ємна складова людського життя, яка надає сил та витримки.

Фінансування фізичної культури і спорту здійснюється переважно з державного та місцевих бюджетів, фондів підприємств та організацій, важливого значення набувають механізми державного врегулювання процесів складання, прогнозування, формування видаткової частини бюджетів усіх рівнів з утримання галузі [5].

Щодо видів фінансування, то воно може бути, прямим фінансуванням, що є спільним управлінням державними фондами держави, його здійснює Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. Непряме фінансування проводить Національний олімпійський комітет, а також міністерства, які виділяють частину свого бюджету на спорт. Зокрема, Міністерство освіти виплачує заробітну плату викладачам фізичної культури і спорту та фінансує професійну підготовку. Децентралізоване державне фінансування здійснюється органами місцевого самоуправління з обласних бюджетів, міських бюджетів, районних бюджетів у містах, районних бюджетів і селищних та сільських бюджетів [3].

При вивченні питання про фінансування тієї чи іншої галузі, необхідним є аналіз проекту Державного бюджету на 2022 рік. Основні напрями, на які будуть спрямовані кошти:

- реалізація молодіжної політики та національно-патріотичне виховання – 124,9 млн грн, в тому числі вперше передбачені кошти на забезпечення діяльності Українського молодіжного фонду обсягом 45 млн грн;
- розвиток наукових досліджень та спортивної медицини – 56,4 млн грн;
- підготовка й участь українських спортсменів у зимових Олімпійських, Паралімпійських, літніх Дефлімпійських іграх у 2022 році, а також підготовка й участь у Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту – 1,6 млрд грн;
- спорт осіб з інвалідністю – 900 млн грн;
- розвиток фізичної культури та спорту та спорту вищих досягнень – 2,6 млрд грн;
- розвиток спортивної інфраструктури – 2,7 млрд грн;
- субвенція з державного бюджету місцевим на виконання окремих заходів з реалізації соціального проекту Президента України «Активні парки – локації здорової України» обсягом 143,1 млн грн, які також вперше передбачені у 2022 році [4].

Роблячи підсумок слід вказати, що фінансування спортивної галузі для України має бути пріоритетним. Спортсмени, які представляють нашу державу на міжнародних змаганнях та турнірах, мають мати гідні умови для тренувань та самовдосконалення, бо перемоги від імені держави мають бути за її сприяння. Також прослідковується зростання обсягу фінансування, що спрямовується з державного бюджету України апарат Міністерства молоді та спорту та його загальнодержавних витрат.

Список використаних джерел

1. Bazenko V. The European experience in management of physical culture and sport development at the local level. URL: http://www.lvivacademy.com/vidavnitstvo_1/edu_50/fail/Bazenko.pdf.
2. Bazenko V. Theoretical and legal aspects of the physical culture and sport of sphere functioning. URL: http://www.oridu.odessa.ua/9/new_options/pdf/002/Bazenko.pdf.
3. Ткачук І. Я., Ібрагімова Л. С., Чубатенко С. Ю. Державне фінансування молоді та спорту в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Економічні науки». 2018. Т. 2, №. 28. С. 112-115.

4. Держбюджет-2022: Виділено 8,2 млрд грн на розвиток спорту та молодіжної політики. Урядовий портал. КМУ. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/derzhbyudzheth-2022-vidileno-82-mlrd-grn-na-rozvitok-sportu-ta-molodizhnoyi-politiki>
5. Гасюк І. Л. Механізми фінансування галузі фізична культура і спорт. *Теорія та практика державного управління*. №. 4, 2010. С. 250-259.

Жуган С.

*здобувач вищої освіти,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)*

Рибалко Л. М.

*доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичної культури та спорту,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)*

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОЦІНКИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКІЙ ТА СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

*Zhugan S. Results of the study of human health assessment and the
formation of a healthy lifestyle in student and student youth*

*Keywords: Health status, self-esteem, student youth, formation of health
culture*

Здоров'я та благополуччя людини є ключовими чинниками соціального розвитку країни. Тоді як молодь є його рушійною силою, від якої залежить не лише сьогодення, а й майбутнє.

Сучасний стан здоров'я учнівської та студентської молоді свідчать про те, що існує реальна проблема у зміцненні, відновленні та формуванні культури здорового способу життя молоді.

Необхідність розв'язання проблеми формування здорового способу життя молоді є науково обґрунтованою і спрямованою на усвідомлення молоддю цінності життя, власного і громадського здоров'я як ресурсу кожної людини, так і країни в цілому. Саме цей напрям діяльності забезпечить запобігання девіантної поведінки серед молоді, вироблення умінь та навичок ведення здорового способу життя, що передбачає впровадження ефективних методик і відповідної підготовки спеціалістів, які працюють з молоддю.

Як показують наукові напрацювання вчених (Л. Рибалко, В. Бобрицької, Л. Ващенко та інших) стан здоров'я молоді залежить від рівня усвідомлення особистістю власної відповідальності за своє здоров'я, мотивації до його зміцнення, збереження та формування здорового способу життя.

Сутність поняття «здоровий спосіб життя» пояснюємо як таку поведінку людини, яка спрямована на формування, збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом закріплення в повсякденному житті звичок і правил, які не завдають шкоди, а лише є корисними для неї. Здоровий спосіб життя передбачає оптимальну рухову активність, здорове (повноцінне та збалансоване) харчування, відмову від шкідливих звичок, загартування.

Як засвідчує практика, учнівська і студентська молодь зазвичай схильна до завищення оцінок власного здоров'я порівняно з людьми старшого віку. Так, за даними опитування учнів, студентів і дорослого населення, проведеного під час педагогічної практики у травні-червні 2021 року, близько 72 % молодих людей віком від 14 до 22 років оцінювали своє здоров'я як відмінне, тоді як серед дорослого населення віком від 25 до 30 років – лише 54 % (табл. 1).

Таблиця 1

Самооцінка стану здоров'я людьми віком 14-30 років (%)

Стан здоров'я людини	Учнівська молодь 14-16 років		Студентська молодь 17-22 роки		Доросле населення 23-30 років	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата	Чоловіки	Жінки
Відмінне	80,6	74,8	68,7	62,9	56,1	51,9
Задовільне	14,3	18,9	30,1	28,1	32,1	34,1
Незадовільне	4,1	6,3	1,2	9,0	11,8	14,0

Ставлення учнівської та студентської молоді до власного здоров'я та ведення здорового способу життя можна оцінити за результатами опитування, які проводилися під час дослідження. Так, результати опитування (рис. 1) засвідчують, що більшість молоді (72 %) оцінюють здоров'я як життєву цінність людини, тоді як сімейне щастя (53,6 %), кар'єру (39,3 %).



Рис. 1. Життєві цінності людини за результатами опитування студентської молоді

Результати досліджень переконують в тому, що молодь високо оцінює здоров'я і розуміє важливість ведення здорового способу життя.

За результатами опитування 2021 року більшість учнівської та студентської молоді вважає, що веде здоровий спосіб життя (86,8 %), тоді як серед 25-34-річних людей цей показник становив 72 %.

Задля мотивації молоді до формування здорового способу життя варто проводити семінари, тематичні гуртки, науково-практичні конференції відповідної тематики.

Отже, результати дослідження оцінки здоров'я людини та формування здорового способу життя в учнівської та студентської молоді засвідчують високу позитивну динаміку серед молоді щодо мотивації та формування культури здоров'я.

Журавльова Д. О.

курсант,

*Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Журавель О. А.

*старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Майстер спорту України з рукопашного бою,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ПРОБЛЕМИ ЗАКОНОДАВЧОГО ВИЗНАЧЕННЯ УМОВ ТА МЕЖ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ СИЛИ ОРГАНАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

*Zhuravlova D. O. Problems of legislative determination of the conditions
and limitations in the use of physical force by the National Police of Ukraine*

Keywords: legislative explanation, physical force, National Police

Вступ. З прийняттям Конституції України наша держава вступила на новий етап свого існування як суверенна і незалежна, демократична, соціальна, правова держава і визнала людину, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпеку вищим суспільним значенням. Права і свободи людини та гарантії їх забезпечення стали визначальними за змістом і спрямованістю її діяльності. Крім того, Україна, як одна з демократичних держав світу та член ООН, ратифікувала Загальну декларацію прав людини, прийняту Генеральною Асамблеєю ООН 10 грудня 1948 р. [1].

Зокрема, у 1979 році Генеральна Асамблея ООН прийняла Кодекс поведінки працівників правоохоронних органів. У цьому документі Генеральна Асамблея заохочує правоохоронні органи, у тому числі поліцію, поважати та

захищати людську гідність та поважати права людини. Генеральна Асамблея рекомендувала всім державам-членам ООН прийняти Кодекс поведінки посадових осіб правоохоронних органів як основу для законодавства та/або як настанову для практики роботи поліції.

Кодекс наголошує, що застосування катувань працівниками поліції має бути заборонено, а фізична сила повинна застосовуватися лише у разі крайньої необхідності [2].

Декларація про захист усіх осіб від катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поводження чи покарання засуджує та забороняє застосування катувань, сильного болю чи страждань (фізичних чи моральних) з метою отримання інформації чи зізнань. Цей документ закликає до навчання та освіти працівників правоохоронних органів із належною врахуванням заборони катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, поводження чи покарання.

Виклад основного матеріалу. Так, на працівників Національної поліції, які є представниками влади, покладено широкий спектр завдань щодо забезпечення правопорядку, захисту прав і свобод громадян, прав та законних інтересів юридичних осіб від протиправних посягань тощо. Від належного виконання цими органами цих функцій значною мірою залежить стан правопорядку в країні.

Таким чином, поліцейський виступає своєрідним гарантом як правопорядку, так і стабільності в суспільстві та державі в цілому. Під час виконання повноважень, визначених Законом України «Про Національну поліцію», поліція уповноважена застосовувати такі заходи примусового характеру: 1) фізичний вплив (силу); 2) використання спеціальних засобів; 3) використання вогнепальної зброї. У свою чергу, фізичний вплив – це застосування будь-якої фізичної сили, а також спеціальні методи боротьби для припинення протиправних дій правопорушників.

Але в будь-якому випадку поліцейський зобов'язаний завчасно попередити особу про застосування фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї та дати їй достатньо часу для виконання законного вимоги поліцейського, якщо зволікання може загрожувати життю та здоров'я людини. чи є та/або працівником поліції чи іншими серйозними наслідками, чи в ситуації, що склалася, таке попередження є невинуватим або неможливим. Таке попередження можна зробити як голосом, так і на значній відстані або шляхом звернення до великої групи людей – через гучномовці, підсилювачі звуку [3].

Зокрема, статтею 44 Закону України «Про Національну поліцію» зазначено, що поліцейський може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні методи ведення бою (рукопашний бій). Вид та інтенсивність заходів примусу визначаються з урахуванням конкретної ситуації, характеру правопорушення та індивідуальних особливостей особи, яка вчинила правопорушення.

Але поки немає жодного нормативно-правового акту, який би визначав рукопашний бій. Не вказано, в якій мірі необхідно застосовувати заходи фізичного впливу, щоб не порушувати права громадян та не завдати шкоди їхньому життю та здоров'ю, а також не вказано, за яких обставин слід застосовувати цей вид примусу [6].

Таким чином, виникає ситуація, коли працівники поліції можуть перевищити свої повноваження та заподіяти катування, біль чи страждання. Щоб відповідати рівню демократичної країни та діяти відповідно до верховенства права, необхідно терміново видати правовий акт, який би конкретизував наступне:

- перелік прийомів, які поліція має право застосовувати до громадян, коли застосування фізичної сили;
- які дії правопорушників є підставою для застосування сили;
- які дії відповідають певним заходам сили;
- які дії необхідно вжити під час затримання та арешту та які забезпечити особисту безпеку.

Тобто необхідно готувати та навчати правоохоронних органів, наголошуючи на забороні катувань та інших жорстоких, нелюдських чи таких, що принижують гідність, поводження з громадянами. Зокрема, необхідно забезпечити суворий контроль за всіма посадовими особами, відповідальними за затримання, арешт, затримання та позбавлення волі, а також іншими посадовими особами, яким законом дозволено застосовувати фізичну силу та вогнепальну зброю [4].

Висновок. Кожна людина, яка вірить у людську гідність, буде зобов'язана дотримуватися стандартів прав людини, прийнятих Організацією Об'єднаних Націй. Ці стандарти були розроблені та затверджені розумними та поміркованими чоловіками та жінками по всьому світу, які вважають, що люди мають певні права лише тому, що вони люди. Якби ці універсальні стандарти були втілені в життя, тероризм, хаос чи революційні рухи могли б зменшитися у світі. Поліція в усіх країнах світу є відображенням урядів своїх країн [7].

Тільки коли в країні будуть прийняті та запроваджені стандарти прав людини, кількість порушень цих прав зменшиться, а контроль зросте. Прийняття, реалізація та захист універсальних норм прав людини підвищить довіру не лише до поліцейських сил у всьому світі, а й до урядів [5].

Список використаних джерел

1. Загальна Декларація прав людини: Міжнародний документ від 10.12.1948 р. База даних «Законодавство України» ВР України. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015.
2. Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку: Резолюція 34/169 Генеральної Асамблеї ООН. База даних «Законодавство України» ВР України. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_282
3. Про Національну поліцію: Закон України. *Відомості Верховної Ради*. № 40-41, 2015. Ст. 379.
4. Основні принципи застосування сили та вогнепальної зброї посадовими особами з підтримання правопорядку: Принципи ООН. Міжнародний документ від 07.09.1990. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_334/conv.

5. Мінімальні стандартні правила поводження з в'язнями: Правила ООН від 30.08.1955 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_212#Text.
6. Конвенція проти катувань та інших жорстоких, нелюдських або таких, що принижують гідність, видів поводження і покарання: Конвенція ООН від 10.12.1984 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_085#Text.
7. Бандурка О. М. Принципи діяльності поліції в поліцейському праві сучасних зарубіжних держав. *Проблеми правознавства та правоохоронної діяльності*. 2009. № 2. С. 191-205.

Журавльова Д. О.

Курсант,

*Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Журавель О. А.

*старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Майстер спорту України з рукопашного бою,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

СУТНІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Zhuravlova D. O. The essence of professional physical training of future police

Keywords: professional and applied physical training, psychophysical qualities, future policemen

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Готовність до професійної діяльності майбутніх працівників поліції залежить від рівня їх специфічних компетентностей, які вони отримали за період навчання у закладах вищої освіти міністерства внутрішніх справ (ЗВО МВС). Специфіка сучасної правоохоронної діяльності вимагає від майбутніх поліцейських не тільки ґрунтовних юридичних знань, а й розвиненої на належному рівні психофізичної підготовки. Саме це є одним із визначальних факторів від яких залежить ефективність виконання професійних функцій [2, 8]. Поліцейський, який задіяний для виконання службових та професійних обов'язків, повинен психологічно та фізично бути готовий до несподіваного, нестандартного розвитку ситуацій. Важливим є впевненість в собі, у своїх знаннях, уміннях, навиках та можливостях. Найважче вступати в «схватку зі злочинністю» молодим поліцейським, які нещодавно закінчили навчання у спеціалізованих закладах. Бо на відмінну від діючих поліцейських у них не має практичного досвіду затримання правопорушника та не достатня для цього психофізична підготовка. Якісно та вдало виконувати професійні обов'язки можуть поліцейські, які володіють сукупністю необхідних компетентностей. В науковій періодиці широко обговорюється питання психологічної та фізичної.

Мета дослідження – розкрити сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських та визначити перспективні підходи щодо її удосконалення. Методи й організація дослідження. Аналіз та узагальнення наукових джерел, і вивчення навчальних програм і методичних матеріалів із загальної і спеціальної фізичної підготовки, критеріїв оцінювання і тестування стану психофізичної підготовки курсантів. Результати і дискусія. У системі МВС, яка знаходиться на шляху реформування, підготовка майбутніх поліцейських та вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовленості постійно зростає. Це потребує систематичного підвищення кваліфікації персоналу та удосконалення психофізичної готовності [7].

Професійна підготовка – це організований, безперервний та цілеспрямований процес, метою якого є оволодіння специфічними знаннями, спеціальними навиками, які необхідні для успішного виконання службових завдань [6].

Ускладнення криміногенної ситуації, нестабільна ситуація на Сході України, посилення боротьби зі злочинністю та інтенсифікація заходів з охорони громадського порядку призвели до посилення опору кримінального елемента правоохоронним органам, що актуалізує питання вогневої підготовки поліцейських [2]. Все частіше мають місце напади з використанням вогнепальної зброї та супротив поліцейським, що загрожують їхньому життю та здоров'ю. За свідченням Департаменту комунікації Національної Поліції України, як надає офіційне видання «Слово і діло»: «З моменту створення Національної поліції України при виконанні службових обов'язків отримали поранення 1197 поліцейських, з них 38 – у зоні проведення бойових дій на Донбасі, 24 працівника загинули, з них 4 – в зоні розмежування з окупованими територіями [3]. Актуальним постає питання про вдосконалення форм і методів вогневої підготовки серед курсантів нової поліції, бо вміння правильно використовувати вогнепальну зброю може вирішити цю проблему. Окрім того, для поліцейського це є гарантією власної безпеки. Майбутній поліцейський повинен не тільки бути фізично готовий і вміти влучно стріляти, але також зобов'язаний знати як правильно зберігати, переносити, використовувати і застосовувати зброю, яка є на озброєнні Національної поліції [1]. Тільки комбіновані знання надають можливість поліцейському швидко реагувати, точно та правильно здійснювати застосування зброї [3]. Міністерством внутрішніх справ та Національною поліцією прийнято низку нормативно-правових актів, які регламентують зміст вогневої підготовки: ст. 43, 46 Закону України «Про Національну поліцію», «Інструкція із заходів безпеки при поводженні із вогнепальною зброєю», затверджена наказом МВС України від 01.02.2016; «Курс стрільб зі стрілецької зброї для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ...», затверджений наказом МВС України від 07.09.2011 [4].

Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних резервів, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини.

Поняттям «фізична підготовка» користуються тоді, коли необхідно підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно трудової, військової, спортивної та інших видів діяльності [1]. Цей вид підготовки є одним з пріоритетних напрямків підготовки майбутніх поліцейських до виконання професійної діяльності. Курсантам ЗВО МВС України під час їх навчання викладаються такі дисципліни як «фізична підготовка» та «спеціальна фізична підготовка». Дані дисципліни реалізуються протягом всього періоду навчання. Курсанти повинні оволодіти прийомами боротьби та рукопашного бою, кийками та прийомами боротьби лежачи, больовими та задушливими прийомами, способами звільнення від захоплень та хватів, захисні і атакуючі дії за допомогою спецзасобів, повинні адекватно розуміти коли, як і де використовувати дані прийоми в оперативно-службовій діяльності [2]. Окрім цього, на базі ЗВО МВС України у вільний від служби та навчання час проводиться секційна спортивна робота [5]. Через високу небезпеку роботи поліцейського та з урахуванням специфіки діяльності підрозділів Національної поліції, заняття з фізичної підготовки у ЗВО МВС проводяться відповідно до навчально-методичної та матеріально технічної бази, яка у більшості навчальних закладів перебуває на етапі модернізації.

Багатопланові дослідження, що проведені І. Коном, В. Васильєвим, О. Родіоновим, І. Аршавою, О. Бандуркою та іншими вченими-психологами дозволяють виділити одну з найбільш провідних психологічних якостей – стійкість особистості працівника поліції до екстремальних ситуацій службової діяльності. Тлумачний словник української мови має в собі аж п'ять значень слова «стійкий»: 1) здатний твердо стояти, триматися, не падаючи, не коливаючись; 2) який довго зберігає і виявляє свої властивості, не піддається руйнуванню, псуванню; 3) для якого характерні стабільність, остійність; 4) здатний витримати зовнішній вплив, протидіяти чомусь; 5) який виявляє наполегливість, твердість, непохитність у намірах, поглядах, вчинках, діях; вірний своїм переконанням; незламний. Поняття «стійкість» також має кілька тлумачень і в психологічній літературі. У словнику А. Ребера, «стійкий» розуміється як характеристика індивіда, поведінка якого є надійною і послідовною. Ця багатогранність поняття «стійкості» обумовлена, контекстами його використання щодо процесів становлення, розвитку та формування особистості, для опису різних аспектів її поведінки і діяльності. У науковій літературі можна зустріти такі термінологічні сполучення: «стійкість особистості», «стійкість поведінки», «стійкість (професійної) діяльності», «стійкість до навантажень», «емоційна стійкість», «вольова стійкість», «психічна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «моральна стійкість», «психологічна стійкість». Психологічна стійкість (до невизначеності, стресу, кризи, конфлікту) визначає психічне і соматичне здоров'я людини, охороняє її від дезінтеграції і особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії [1].

Висновки. Щоб стати високо кваліфікованим працівником Національної поліції, курсанти повинні пройти різні види підготовки: службову, вогневу, фізичну та психологічну. Для формування та удосконалення психофізичних властивостей у курсантів викладачі обирають найбільш ефективні та необхідні засоби, методи і форми навчання. При цьому, велика кількість навчального матеріалу залишається не засвоєною, через певні причини, а саме: низький вихідний рівень фізичної підготовленості курсантів (так званий «доступний» рівень). Фізична підготовленість у понад 40 % абітурієнтів є низькою і з року в рік погіршується; відсутня належна мотивація покращення своїх фізичних можливостей; тематичний план не охоплює усіх проблемних питань з удосконалення психофізичного стану, оволодіння прийомами боротьби та рукопашного бою; мала кількість навчальних годин, які виділяють на загальну та спеціальну фізичну підготовку. Отже виникає нагальна потреба щодо розробки нових підходів щодо психофізичної підготовки майбутніх поліцейських.

Список використаних джерел

1. Бандурка О. М. Юридична деонтологія. Харків: НУВС, 2002. 336 с.
2. Євдокімова О. О. Професійна підготовка правоохоронців у контексті системного підходу. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2017. С. 88-93.
3. З'ясувалося, скільки поліцейських загинуло в Україні: статистика Слово і діло: аналіт. портал. 22.01.2018 р. URL: <https://www.slovoidilo.ua/2018/01/22/novyna/pravo/zyasuvolosya-skilkyupolicejskyx-zahynulo-ukrayini>.
4. Інструкція із заходів безпеки при поводженні із вогнепальною зброєю: затверджена наказом Міністерства внутрішніх справ України від 01.02.2016 № 70. База даних «Законодавство України». Верховна Рада України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z025016>
5. Комар О. А. Нове покоління обирає інтерактивні технології навчання. *Підготовка кадрів у вищих навчальних закладах у контексті процесів глобалізації*: Матеріали Все укр. наук.-метод. конф. (17-18 листопада 2005 р.). Умань, 2005. С. 212.
6. Лигун Н. В. Професійно-психологічна підготовка працівників внутрішніх справ: основи та шляхи оптимізації. *Вісник Національної академії державної прикордонної служби України*. 2013. С. 23.
7. Мартишко А. Ю, Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія*. 2016. С. 91-98.
8. Моргунов О. А. Удосконалення фізичної підготовки правоохоронців МВС України на початковому етапі навчання. *Честь і закон*. 2014. С. 46-49.

Нікуліна Є.

студент,

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)*

Рибалко Л. М.

доктор педагогічних наук, професор,

*декан факультету фізичної культури та спорту,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)*

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ЛЮДИНИ

Nikulina E. Features of development of flexibility in humans

Keywords: types of flexibility, development of flexibility, features

Серед фізичних якостей людини особливе місце посідає гнучкість. Науковці (Дж. Алер, Т. Круцевич, В. Платонов та інші [1]) гнучкість пояснюють як абсолютний діапазон руху суглоба або кількох суглобів, який досягається в динамічних або статичних умовах під дією м'язової або зовнішньої сили.

Показником гнучкості є максимальна амплітуда рухів, яка зазвичай вказується в градусах, або лінійних одиницях або в сантиметрах [2].

Добре розвинена гнучкість сприяє якнайкращому виконанню фізичних вправ, рухів тощо. Недостатньо розвинена гнучкості обмежує можливість вдосконалення інших фізичних якостей, адже всі фізичні якості між собою пов'язані.

Розрізняють такі види гнучкості, як: анатомічна (теоретично можлива); активна; пасивна та резервна.

Анатомічна гнучкість характерна не лише ступенем рухомості, а й силою м'язів, які переміщують певні ланки тіла.

Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи за рахунок власної сили м'язів.

Пасивна гнучкість – це здатність людини виконувати рухи у певній площині з максимальною амплітудою за допомогою зовнішніх впливів.

Резервна гнучкість – це різниця між активною і пасивною гнучкістю.

Розвиток гнучкості у людини залежить від особливостей її скелета, адже скелет – це своєрідний каркас нашого тіла, який складається з 206 кісток і виконує ряд життєво важливих функцій: опорну; рухову; захищає м'язи та вразливі органи (черепна коробка та грудна клітка); кровотворну (кістковий мозок бере участь у формуванні еритроцитів (еритропоез), лейкоцитів (лейкопоез) і тромбоцитів (тромбопоез); депозитну (накопичує мінеральні солі: солі кальцію, фосфати).

Чимало науковців акцентує увагу на тому, що, розвиваючи гнучкість, необхідно враховувати деякі загальні закономірності [3]:

1. Розвиток гнучкості тісно пов'язана з розвитком м'язової сили. Гіпертрофія м'язів людини може призвести до обмеженого діапазону руху. З іншого боку, розвиток гнучкості без належного зміцнення опорно-рухового апарату може призвести до «в'ялості» суглобів, їх розтягнення, порушення постави. Саме тому необхідна оптимальна комбінація фізичних вправ, яка була б спрямована на розвиток гнучкості та сили м'язів.

2. Розвиток активної гнучкості можливий при виконанні вправ на розтяжку через силу м'язів, силових вправ динамічного та статичного характеру, повільні динамічні вправи зі статичними позами в кінці амплітуди.

3. Активна гнучкість розвивається в 1,5-2 рази повільніше, ніж пасивна.

Розвиток рухливості в різних суглобах різна. Час до позитивного ефекту може змінюватися в залежності від структури суглобів і м'язів, віку людини та наявних рухових розладів.

Розвиток гнучкості при максимальній амплітуді рухів пов'язана з енергійним розтягуванням опорно-рухового апарату і подоланням болю. Щоб уникнути мікротравм, необхідно розігрівати м'язи розминкою, носити теплий тренувальний одяг.

Прийнято розрізняти загальну гнучкість і спеціальну. У адаптивній фізичній культурі загальна гнучкість досягається в будь-якому віці і полягає в її поступовому розвитку, що гарантує повний спектр різних видів рухів.

Спеціальна гнучкість досягається в двох аспектах:

1) адаптивний рух, який збільшує рухливість суглобів шляхом вибору відповідних вправ, які впливають на суглоби, м'язи та від яких залежить результат в обраному виді спорту.

Залежно від режиму роботи м'язів для розвитку гнучкості використовуються такі види вправ: динамічні – активні, пасивні; статичні – активні, пасивні; комбіновані.

Динамічні активні вправи – це махи, стрибкові вправи, вправи з джгутами і амортизаторами. Їх варто використовувати на уроках фізичної культури та заняттях фізичного виховання у ЗВО.

Динамічні пасивні вправи містять вправи з додатковою опорою, з допомогою партнера, з подоланням зовнішнього опору. Такі вправи варто використовувати в тренувальному процесі.

Статичні активні вправи включають утримання розтягнутих м'язів, які здійснюють рух. Чимало елементів тренувального процесу в гімнастиці саме базуються на використанні таких вправ.

Статичні пасивні вправи – ті ж, але утримання положення тіла здійснюється за допомогою зовнішніх сил – обтяження, партнера.

Комбіновані вправи засновані на попередньому пасивному розтягуванні м'язів з подальшою активною напругою, розслабленням і розтягуванням.

2) реалізується в процесі відновлення рухливості суглоба за допомогою ЛФК. Він добре досліджений і має власні схеми, етапи, технічне оснащення

та різноманітні прийоми. У разі нездатності людини відновити активну гнучкість, рекомендується використовувати умови водного середовища.

Специфічними засобами впливу на гнучкість є фізичні вправи, які відрізняються тим, що по ходу виконання їх амплітуда рухів доводиться до індивідуальної межі – такої, при якій м'язи і зв'язки розтягуються до можливого максимуму. Вправи цього типу називаються «вправами в розтягуванні». В деяких з них основними силами, що розтягують виступає напруження м'язів, в інших – зовнішні сили. У зв'язку з цим вправи на розтягування підрозділяються на активні та пасивні. Крім того, є не мало вправ в розтягуванні, ефект яких забезпечується як внутрішніми, так і зовнішніми силами без певної переваги тих чи інших. Такі вправи можна назвати активно-пасивними або «змішаними». Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості можуть носити активний, пасивний та змішаний характер, а також виконуватись у динамічному, статичному або змішаному статично-динамічному режимі.

Розвиток гнучкості включає урахування вікових змін у формуванні рухомості в суглобах, а також вікових особливостей в різні періоди життя людини. В організмі, який росте, відбуваються значні зміни скелета, гетерохронна зміна хрящової тканини на кісткову.

Таким чином, гнучкість як фізична якість людини важлива для нормального функціонування її організму. У будь-якому віці, незалежно від статі, роду діяльності вона допомагає вільно рухатися, почувати себе комфортно, безпечно у будь-яку пору року. Соціологами доведено, що людина, яка має гарну гнучкість менше травмується. Також, вона знімає зайву напругу, зменшує фізичну стомлюваність, нормалізує психічну напругу, покращує увагу, нормалізує високий тиск та рефлекторно покращує роботу всіх органів тіла. Більше того, в китайській традиційній культурі, гнучкість є основною фізичною якістю, яку потрібно розвивати.

Список використаних джерел

1. Келлер В. С., Платонов В. Н. Теоретично-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна Асоціація, 2012. С. 117-122.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімпійська література. Т. 1. 2018. 391 с.
3. Хіміч І. Ю., Качалов О. Ю. Фізичне виховання. Підвищення рівня розвитку гнучкості: метод. рек. до вивч. дисципліни для студ. навч. відділення плавання. Київ: НТУУ «КПІ», 2012. 48 с.

Бабенко Ю. Д.
здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

Скрипченко І. Т.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедрою фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ СПОРТИВНОГО ПРАВА

Babenko Yu. D. Current issues of organizational and legal regulation of sports law

Keywords: sports law, sports activity, improvement of sports legislation

Спортивне право – це комплексна галузь права, що представляє собою сукупність правових норм, що регулюють суспільні відносини, які складаються в сферах спорту і фізичної культури. Спортивне право є одним з найновіших напрямків юриспруденції в Україні. В даний час механізм правового регулювання спортивної та фізкультурної діяльності постійно вдосконалюється, стає все більш розвиненим і тонким. Спортивне законодавство постійно розширюється, накопичується і розширюється практика судова та адміністративна.

Спортивний спір – це конфлікт суб'єктів фізичної культури і спорту з приводу взаємних прав і обов'язків у сфері спорту, а також їх розбіжності, що виникають з відносин, хоча і не є відносинами у сфері спорту, але впливають на права і обов'язки цих осіб як суб'єктів фізичної культури і спорту [1].

Класифікацію спортивних спорів можна розглядати наступним чином:

- 1) виходячи з рівня, на якому виник спорт: національні та міжнародні рівні;
- 2) залежно від правового положення, в якому виступає спортсмен в рамках конкретного спору: загальне (розглядається системою судів загальної юрисдикції) та спеціальне, характеризується особливістю відносин (спортивний характер відносин) між суб'єктами.

Спортивні спори, що носять спеціальний характер, можна класифікувати за характером розглянутих спорів:

– спори, що стосуються майнових прав та інтересів суб'єктів спортивної діяльності, в тому числі, пов'язані з визначенням статусу і порядком переходів (трансферів) спортсменів (гравців), спори, що впливають з агентської діяльності та інші майнові спори;

- спори, пов'язані з оскарженням дій і рішень фізкультурно-спортивних організацій будь-яких організаційно-правових форм і форм власності, а також всіх інших організацій;
- спори, пов'язані із застосуванням спортсменами заборонених речовин і препаратів (допінгу);
- спори між спортивними організаціями щодо немайнових прав;
- спори між спортивними організаціями та об'єднаннями вболівальників.

Проблеми, пов'язані з базовим спортивним законодавством, на даний момент стоять найбільш гостро. Деякі країни мають велике законодавство (в тому числі кодифіковане), що регламентує спортивну діяльність як прикладну, так і наукову, але більшість держав обмежуються лише програмними заявами і планами розвитку спорту.

Зараз приймається безліч заходів, спрямованих на підвищення результативності, естетичності, а також видовищності спортивних заходів, що включають в себе різні спортивні змагання, тренінги, майстер-класи і т. д. варто відзначити, що всупереч розхожій думці, видовищність спорту відіграє величезну роль у підвищенні привабливості спорту, оскільки це може залучити додаткові кошти до бюджету [3]. Тому бачиться необхідним закріпити видовищність у якості одного з принципів організації спортивних заходів.

Розвиток спортивного законодавства необхідний ще й тому, що спорт зачіпає і впливає на багато життєвих аспектів – демографічну ситуацію, здоров'я населення в цілому, а головне – демонструє авторитет країни на міжнародній арені [4].

Найбільш високою інстанцією у вирішенні спортивних спорів в рамках системи органів спортивної юрисдикції можна назвати Міжнародний спортивний арбітражний суд, який очолює систему спеціалізованих спортивних третейських судів та інших органів спортивної юрисдикції. За свою історію ця організація досить міцно зайняла позиції Всесвітнього суду з вирішення спортивних спорів. На його рахунок більше тисячі справ з більш ніж 40 видів спорту. До складу цього суду входить близько 300 арбітрів з 87 країн світу [5].

Міжнародний спортивний арбітражний суд має три основні функції. По-перше, міжнародний спортивний арбітражний суд безпосередньо розглядає спори, що виникли в галузі спортивної діяльності, в якості арбітражного органу першої та останньої інстанції.

По-друге, міжнародний спортивний арбітражний суд виступає в якості органу правового захисту та останньої інстанції по апеляції однієї сторони спору на рішення, прийняте керівними органами міжнародних або національних федерацій та інших спортивних організацій.

По-третє, міжнародний спортивний арбітражний суд дає юридичні консультації з основних проблем спортивної діяльності, не пов'язаних безпосередньо з виникненням спорів.

На сьогоднішній день, вже вживаються заходи, спрямовані на усунення недоліків і регламентацію відносин, пов'язаних з організацією спортивної підготовки та вирішенням існуючих проблем. Однак однієї ініціативи органів влади недостатньо: необхідно провести комплекс соціологічних досліджень, спрямованих на виявлення слабких місць спортивного законодавства, на думку як спортсменів, так і фахівців у суміжних галузях права. Ефективним прийомом можна назвати і моніторинг діяльності окремо взятих спортивних організацій і об'єднань з метою відстеження функціонування вже існуючих норм і правил, що регламентують спортивну діяльність, для визначення в них прогалин або недоліків і подальшого їх усунення, а також приведення у відповідність з міжнародними нормами і стандартами. Такий комплексний підхід стане опорною точкою для становлення нового українського спортивного права, здатного конкурувати у своїй розробленості і з аналогічними галузями права зарубіжних країн [6].

Список використаних джерел

1. Чубаров В. В. До теорії та практики спортивного арбітражу. Основні проблеми приватного права. Зб. статей до ювілею доктора юридичних наук, професора Олександра Львовича Маковського. Статут, 2018. С. 420.
2. Бордюгова Г. Ю. Міжнародне спортивне право як основа для формування національної галузі права «Спортивне право України»: автореф. дис. канд. юр. наук. Київ. 18 с.
3. Гаро Г. О., Кушнір О. О. Спортивне право: огляд національного законодавства і міжнародних стандартів. *Господарське право та процес*. URL: https://protocol.ua/ua/sportivne_pravo_oglyad_natsionalnogo_zakonodavstva_i_mignarodnih_standartiv/
4. Саннікова М. В. Правове регулювання фізичної культури та спортивної діяльності в Україні. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. № 5 (67). С. 33-38.
5. Чередник Р. В. Становлення спортивного права як комплексної галузі в правовій системі України. *Актуальні проблеми політики*: зб. наук. праць. Вип. 42, С. 272-279.
6. Кононович В. Г. Формування організаційно-правових засад державного управління фізичною культурою в Україні. *Теорія та практика державного управління*. Вип. 4 (39). С. 301-305.

Запаря В. С.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Порохнявий А. В.

*викладач кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ПРАВА

Zaparya V. S. Prospects for the development of sports law

Key words: sports law, sports activity, legislative framework

Спорт як соціальне явище впливає на різні сфери життя суспільства, тому в багатьох країнах спостерігається бурхливий розвиток спортивного права, Україна не є винятком. Однак у зв'язку з тим, що спортивне право є відносно новим явищем, існують проблеми, які гальмують його розвиток та не сприяють становленню спортивного права як комплексної галузі права у правовій системі України. Зокрема, існують суперечки про те, які відносини входять до предмета спортивного права: у сфері фізичної культури, у сфері спорту чи лише професійного спорту. Тобто виникає питання, наскільки широкими є ці суспільні відносини.

Одна точка зору базується на взаємозв'язку понять фізичної культури і спорту, а саме входження останнього до першого, і, відповідно, вважається, що предметом слід вважати суспільні відносини в широкому сенсі: обидва види спорту і фізична культура входять до предмета. Інша точка зору протилежна. Деякі автори вважають, що предметом спортивно-правового регулювання є лише професійні спортивні відносини [1].

Неможливість однозначного виявлення відносин, що входять до предмета спортивного права, породжує суперечки щодо місця спортивного права в національній правовій системі, призводить до неможливості визначення сфери регулювання спорту, що гальмує розвиток і становлення спортивного права. Проте ми переконані в існуванні предмета правового регулювання спортивного права, а питання однозначного розмежування відносин – це питання часу.

Наступною проблемою є недостатня кількість фахівців зі спортивного права. Відсутність програми навчальних дисциплін у закладах вищої освіти фізкультурноспортивного профілю, які могли б дати уявлення майбутнім фахівцям сфери фізичної культури і спорту щодо сутності спортивного права, порядку розгляду спортивних спорів у спортивних арбітражних судах тощо [2] породжує некваліфікований розгляд і вирішення справ, і тому зумовлює поступове введення спортивного права в освітній процес. Також,

зважаючи на зростання кількості правових конфліктів у сфері спорту, виникає необхідність у спеціальній підготовці правників, які б могли якісно захищати своїх клієнтів.

Однак без знання спеціалізованого спортивного законодавства це здається складним. Крім того, потребує вирішення проблема співвідношення між юрисдикцією третейського суду та судами загальної юрисдикції, оскільки деякі справи можуть вирішуватися спеціалізованими арбітражними установами у спортивних організаціях.

В якості перспектив розвитку спортивного права підтримується ідея розвитку спортивного права як дисципліни. Зокрема, Д. Сидоренко зазначає, що окрім збалансованої нормативно-правової бази, нам також потрібні компетентні фахівці, які зможуть реалізувати весь потенціал законодавства, забезпечити його правильне тлумачення та застосування, щоб у кінцевому підсумку забезпечити належну імплементацію та захист законодавства. права і законні права, інтереси учасників відносин у сфері спорту [3].

Отже, у цілому в Україні сформована належна законодавча база та зростає кількість теоретичних положень у сфері спортивного права. Водночас невизначеність з колом суспільних відносин, що входять до предмету регулювання спортивного права, відсутність належної системності законодавства, недостатня кількість фахівців зі спортивного права й інші проблеми, що були окреслені, негативно впливають на розвиток спортивного права. Їх вирішення є перспективним завданням сучасної науки та правозастосовної практики.

Список використаних джерел

1. Саннікова М. Актуальні проблеми правового регулювання та законодавства у сфері фізичної культури і спорту в Україні. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 3 (71). С. 37-42.
2. Хмарук Т. Особливості становлення та перспективи розвитку спортивного права в правовій системі України. Науковий блог «Національний університет «Острозька академія». 2012. URL: <https://naub.oa.edu.ua/2012/osoblyvosti-stanovlennya-ta-perspektyvy-rozvytku-sportyvnoho-prava-v-pravovij-systemi-ukrajiny/>
4. Кацуба Р. М. Місце спортивного права в системі права України: перспективи розвитку. *Порівняльно-аналітичне право*. 2014. № 5. С. 250-252.

Баланчук Ю. О.
здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

Рожеченко В. М.
викладач кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Balanchuk Yu. O. Key aspects of professional sport development in Ukraine
Keywords: professional sports, development dynamics, famous athletes

Безумовно, спорт відіграє важливу роль у нашому житті. Він має широкий спектр позитивних властивостей на життєдіяльність людини. А саме: допомагає підтримувати здоров'я, тримати тіло в гарному фізичному стані, досить часто спорт допомагає навіть боротись з поганим настроєм. Окрім цього всього, люди, які відвідують певні спортивні секції і зацікавленні в певному виді спорту, часто прагнуть присвятити своє життя саме йому. І це далеко не весь список користі, яку приносить нам спорт.

Говорячи про професійний спорт, можна відмітити, що Україна має багато відомих спортсменів, які досягли успіху в різних його видах. Василя Вірастюка з 2004 року вважають найсильнішою людиною світу. Брати Віталій та Володимир Кличко є відомими боксерами та переможцями численної кількості поєдинків. До речі, старшого з братів занесено до Книги рекордів Гіннеса як першого чемпіона, який здобув перемогу у 26 боях з найменшою затратою часу. Професіональним українським футболістом є Андрій Шевченко, який наразі є тренером футбольної збірної України. Не менш відомими спортсменками-жінками є Лілія Подкопаєва (спортивна гімнастка), Ірина Мерлені (чемпіонка з вільної боротьби), Ольга Харлан (фехтувальниця). Наші земляки дають нам привід пишатися спортивними здобутками нашої країни і вірити в ще більші досягнення та перемоги.

Проте, на жаль, умови підготовки спортсменів в Україні дещо слабші ніж в інших країнах Європи, тому питання розвитку професійного спорту є актуальним і на сьогоднішній день.

Звертаючись до історії, можна сказати, що створення професійних спортивних об'єднань починається з 1991 року. Дещо зазнали змін організаційні, економічні, педагогічні та правові основи. Проте мали місце і певні проблеми на шляху професіоналізації. А саме: матеріальна база була доволі слабкою, мала місце криміналізація, замале фінансування спортсменів та тренерів. Одночасно з цим у вихованців з'явилась можливість виступати в

інших іноземних клубах, де перспектив більше, тому деякі спортсмени від'їжджали за кордон. Реалії сьогодення показують, що деякі з цих проблем досі мають місце в нашому житті.

Чи не найголовнішою проблемою є саме недостатнє фінансування, тому хотілося б розглянути її детальніше. В Україні більшість спортивних клубів та організацій здебільшого залежать від державного фінансування, на відміну від західних країн, де професійний спорт працює на економіку, а не навпаки. Відомо, що професійний спорт можна вважати сферою розважального бізнесу, метою якого, безумовно, є отримання прибутку, де товаром виступають спортивні вміння спортсмена, а саме видовища, за якими спостерігають вболівальники, глядачі та спонсори – так звані споживачі.

Більшість розвинених країн керується принципом, що прибутки професійного спорту мають перебивати видатки. Тому проблему спортивного фінансування в нашій країні можна вирішити усвідомивши те, що професійний спорт є продуктом ринкової економіки, а не політикою держави. Доцільно було б вдосконалювати процес становлення професійного розвитку на основі досвіду та структур інших країн.

Одночасно з цим, хочеться відмітити, що на сьогоднішній день в Україні активно розвивається спортивне право. У багатьох країнах ця галузь сформувалась вже давно, проте для нашої держави вона є новою. Так як спорт є важливим для всього суспільства, він потребує регламентацію суспільних відносин у цій сфері. Необхідність встановлення правового статусу спортсмена, потреба спортивного арбітражу та захисту прав та інтересів суб'єктів зумовили виникнення даного права. І це можна вважати здобутком, адже спортивне право може гарантувати проведення контролю за дотриманням спеціальних правил. Таким чином можна уникнути ще однієї проблеми в професійному спорті, а саме – криміналізації, яка була поширена в 1990-х роках.

На основі проаналізованих перспектив розвитку професійного спорту в Україні можна зробити певні висновки. У нашій країні спорт і фізичне виховання є досить поширеними у суспільстві, адже мають доволі позитивний вплив на життєдіяльність людини, в першу чергу – зміцнюють здоров'я, що є дуже важливо в наш час. Говорячи про професійний спорт, можна сказати, що в нашій країні є спортивні вихованці, якими варто пишатися. Це означає, що ми маємо змогу готувати конкурентоспроможних спортсменів на міжнародному рівні. Важливим здобутком можна вважати створення галузі спортивного права, що є важливим для забезпечення дотримання спортсменами певних регламентів. Однак одночасно з цим, ми маємо деякі проблеми, які потребують вирішення задля ще більшого розвитку професійного спорту в Україні.

Каргапольцев І. В.

*Курсант,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Петрушин Д. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ПРАВА

Kargapolcev I. V. Current issues of organizational and legal regulation and prospects of sports law development

Keywords: sports law, state, regulation

Теперішні темпи розвитку такої галузі як спорт потребують зацікавленості вчених та спеціалістів у дослідженні даного явища. Ця сфера діяльності громадян вже давно стала одним із провідних способів покращення економіки держави, здобуття престижу серед інших країн своїми досягненнями та покращення фізичного стану населення. У Конституції України вказано, що центральне місце в житті людини займає спорт та здоров'я [1].

У багатьох розвинених державах світу ще з 1990-х років існує окрема галузь спортивного права, що регулює відносини учасників та організаторів спортивних змагань, не допускає порушень їх прав і обов'язків, створена спеціальна дисципліна у вищих навчальних закладах, де навчають майбутніх спеціалістів; виконується функціонування інститутів, які займаються реалізацією прав і свобод людини, охороною їх можливостей і розглядання та вирішення справ стосовно порушення вимог у сфері спорту.

Джерелами спортивного права в Україні виступають ст. 49 Конституції України «Про фізичну культуру і спорт», угода «Про співробітництво між Міністерством оборони України та Федеральним Департаментом оборони, захисту населення та спорту Швейцарської Конфедерації», Закони України «Про антидопінговий контроль у спорті», «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні», угода «Про співробітництво в галузі фізичної культури і спорту держав-учасниць Співдружності Незалежних Держав» та інші.

У наш же час можна помітити, що сферою спорту цікавиться майже все населення країни, вона набрала такої популярності, що за найменшого бажання займатися будь-яким спортом, держава зможе надати Вам таку можливість. Будь то футбол чи фехтування, плавання чи штовхання ядра. Уже давно спорт став способом реалізації себе, як людини; саморозвитку; заробітку та отримання нормальних умов проживання.

Науковці наголошують, що при введенні цієї дисципліни треба знати: що викладати, хто буде викладати, для кого викладати, навіщо викладати? Насправді, проаналізувавши, це питання можна зрозуміти: достатньої інформації щодо цієї галузі права не існує; викладачів, які б були готові викладати зовсім нову дисципліну також одиниці; бажаючи вивчати цю дисципліну не готові до її сприйняття, бо навіть не знають, для чого вона їм потрібна. А ці питання є дійсно актуальними. Досвід іноземних країн свідчить, що спортивне право є окремою галуззю і представлено як навчальна дисципліна у ЗВО. Отже, ми можемо проаналізувати помилки та переваги, які допускали інші держави під час формування цієї галузі права [2, 3].

Організаційно-правове регулювання у сфері спорту здійснюється самоврядними спортивними організаціями, на відміну від інших галузей права України. Закон України «Про запобігання впливу корупційних правопорушень на результати офіційних спортивних змагань» стверджує, що «Особи, винні у порушенні законодавства у сфері фізичної культури і спорту, несуть цивільно-правову, дисциплінарну, адміністративну або кримінальну відповідальність відповідно до закону» [4].

Відносини між спортсменами та організаторами, учасника змагань і тренера закріплюються та ґрунтуються на основі укладених договорів, де указані права та обов'язки обох сторін. У той же час існують окремі види покарань, що стосуються саме спортивного права: дискваліфікація від змагань, заборона або обмеження участі в матчах, іграх, виключення з команди, клубу. Наприклад, стаття 323 Кримінальний Кодекс України (далі – ККУ) «Спонування неповнолітніх до застосування допінгу», а також стаття 369-3 ККУ «Протиправний вплив на результати офіційних спортивних змагань» [5].

Також існує стаття 172-9-1 Кодексу України про адміністративні правопорушення «Порушення заборони розміщення ставок на спорт, пов'язаних з маніпулюванням офіційним спортивним змаганням». У наш час дуже популярна у зв'язку зі швидким розвитком такої бізнес-сфери як ставки на спорт. Букмекерські контори іноді влаштовують навіть турніри з грошовими призами та залучають популярні команди, у той же час вони домовляються з командами, які грають, бо звісно ж на цей матч будуть ставити неабиякі гроші, тим паче грають улюблені команди [6].

Всесвітнє антидопінгове агентство (WADA), створене у 1999 році, координує боротьбу з допінгом під час проведення спортивних змагань. В Україні існують представники цього агентства, які й виконують роль контролера за спортсменами, виявляють порушення спортсменами щодо використання заборонених препаратів. Існує навіть спеціальний перелік спортсменів у Національному антидопінговому центрі України, в якому вказано прізвище, ім'я, по батькові спортсмена, його вид спорту, заборонений препарат, який він вживав і термін відсторонення [7].

Засади, на яких ґрунтуються принципи існування спортивного права поділяються на загально-правові та особливі.

До загально-правових відносять: принцип законності, тобто спортивне право є невід'ємною галуззю права, яка становить загальне розуміння правової системи нашої держави; принцип свободи підприємницької діяльності у сфері спорту, можливості займатися підприємницькою діяльністю в будь-якій формі, яка не заборонена законом; принцип втручання держави у спортивні відносини громадян та організацій для врегулювання, охорони та захисту публічних інтересів та непорозумінь; принцип визнання спорту як важливого чинника досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держав.

До особливих відносять: принцип заохочення окремих осіб і організацій за допомогу в розвитку спортивної сфери діяльності; принцип заохочення благодійної діяльності осіб у сфері фізичної культури; принцип надання доступу до фізкультурно-спортивних послуг для громадян; принцип відкритості та забезпечення різноманітності спортивної діяльності.

Отже, можна зробити висновок, що спортивне право набирає все більшої популярності серед юристів. У наш час спортивне право лише формується як окрема галузь права, яка вже має міцний фундамент для подальшого розвитку. Має великі перспективи в майбутньому, які можуть принести державі покращення економічного, політичного і соціального стану.

Список використаних джерел

1. Конституція України: Закон України від 28.06.1996. № 254к/96-ВР. Верховна Рада України. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/constitution>.
2. Шишка Р., Апаров А., Ткалич М. Запровадження дисципліни «Спортивне право» в навчальний процес ВНЗ юридичного профілю. Київ, 2019 р. URL: <https://jur-gazeta.com/publications/events/sportivne-pravo-buti-chi-ne-buti-v-pereliku-yuridichnih-disciplin.html>.
3. 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.
4. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 16.07.2019. № 2704-VIII. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
5. 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). Pp. 397-398.
6. Кодекс України про адміністративні правопорушення: Закон України від 07.12.1984 р. № 8073-X. Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>.
7. Національний антидопінговий центр України. Актуальним списком відсторонених спортсменів/інших осіб. URL: <https://nadc.org.ua/doping-kontrol/vidstoroneni-sportsmeny/>

Коробов В.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Крюковська О. С.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Korobov V. Medical and biological fundamentals of training of athletes in sports of higher achievements

Keywords: sport, innovative technologies, training process, recovery, functional systems, metabolic processes, vegetative indicators

Підготовка спортсменів неолімпійського виду спорту – це складний багатофакторний процес, що спирається на методологію фізичного виховання, практику тренувального процесу та сучасні досягнення медико-біологічної науки. Значення медико-біологічного забезпечення при підготовці спортсменів неолімпійських видів спорту у провідних у спортивному відношенні країнах світу (США, Китай, Німеччина, Франція, скандинавські країни та ін.) останнім часом значно зросло, що об'єктивно пов'язане з ефективним управлінням тренувальним процесом та значним підвищенням спортивні результати [2]. У цих країнах сформувалася та активно реалізується науково-обґрунтована концепція активного впливу медико-біологічних засобів на процеси відновлення спортсмена при виконанні тренувальної та змагальної роботи великого обсягу та інтенсивності.

Правильно організований тренувальний процес – це тривалий комплекс фізіологічних подразників, адресований практично всім функціональним системам організму. Фізичне тренування з великим обсягом і високою інтенсивністю виконуваної роботи викликає в організмі різкі обурення та активує компенсаторні зрушення: як у плані безпосередньої реакції на фізичне навантаження, так і в плані тривалої післядії. За відсутності медико-біологічного контролю та неправильної побудови тренувального процесу з надмірною м'язовою активацією в організмі настає декомпенсація, що супроводжується виснаженням енергетичних та пластичних структур, механізмів, що, як правило, супроводжується пригніченням активності ферментативної, секреторної та нервової системи. У зв'язку з цим зазначені фізіологічні зрушення у тренувальному процесі не повинні перевищувати адаптаційних можливостей організму, оскільки можуть призвести до зриву компенсаторних механізмів, незворотних порушень фізіологічних функцій та високого рівня травматизму.

Водночас з метою підвищення спеціальної працездатності на новому фізіологічному рівні інтенсивність тренувальних навантажень має наближатися до межі адаптаційних можливостей. Науково доведено, що тільки граничні фізичні навантаження, що багаторазово повторюються, формують приріст функціональних можливостей фізіологічних систем організму, що забезпечують дану фізичну роботу. Таким чином, медико-біологічний контроль фізіологічних зрушень – обов'язкова умова правильної організації побудови тренувального процесу. Однак, це можливо лише за наявності науково-обґрунтованого комплексу діагностичних методів та набору функціональних проб, що об'єктивно оцінюють зрушення вегетативних показників та метаболічних процесів, що відбуваються в організмі в результаті тренувальної та змагальної діяльності. Необхідно аналізувати та враховувати не тільки тренувальну та змагальну діяльність спортсменів, а й період їх відновлення, оскільки саме в період відновлення в організмі формується комплекс найактивніших фізіологічних процесів, що закріплюють адаптаційні та морфофункціональні зрушення адаптаційних систем організму, що забезпечують локомоторну діяльність на новому фізіологічному рівні.

Досягнення останніх років у галузі розвитку теорії функціональних систем дали до рук фахівців зі спортивної медицини новий інструмент визначення «фізіологічної ціни» тренувального процесу, орієнтований на спортивний результат. Такий підхід дозволяє на науковій основі планувати тренувальний процес, унеможливити небезпечну для здоров'я поза межну активацію фізіологічних систем організму спортсмена [3].

Показано, що застосування спеціально розроблених біологічних, імунногормональних та інших фізіологічних тестів дозволяє прогнозувати характер, інтенсивність і тривалість вегетативних і метаболічних реакцій і тим самим оцінювати рівень фізичної працездатності та можливу поведінку цілісного організму при стресорних та екстремальних ситуаціях, якими є високоінтенсивні. При цьому необхідний індивідуальний підхід у видах спорту до конкретного спортсмена при використанні фізіологічних методів діагностики, біохімічних обстежень, системи функціональних проб і навантажень при оцінці стану тренуваності. Все це є основою ефективного управління підготовкою спортсменів з метою забезпечення високої спортивної працездатності в процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Варіюючи компонентами фізичного навантаження можна цілеспрямовано впливати на конкретну функціональну систему організму, мобілізувати необхідні фізіологічні процеси енергозабезпечення напруженої м'язової діяльності і гомеостазис внутрішнього середовища, викликати практично будь-який ступінь і спрямованість фізіологічних реакцій у відповідь, тим самим забезпечити його.

У тренувальному процесі та під час відновлення після виконання великих за обсягом та інтенсивності тренувальних навантажень у спорті вищих досягнень використовується велика кількість фізіотерапевтичних

процедур, медико-біологічних технологій та технічних засобів, що дають можливість у короткі часові інтервали відновлювати працездатність спортсменів. До таких відносяться:

– зовнішня контрпульсація як засіб відновлення та підвищення спортивної працездатності у спорті неолімпійських видів спорту;

– метод електролазерної міостимуляції, який не тільки сприяє підвищенню фізичної працездатності, але й має високу ефективність у реабілітаційно-відновлювальних та лікувальних заходах;

– реабілітаційно-відновлювальний метод з використанням теплохолодових процедур та вітамінних комплексів. Пропонований метод має виражений відновлювальний ефект і підвищує фізичну працездатність спортсменів;

– довільні гіпоксичні вентиляторні тренування функції зовнішнього дихання та газообміну, в основі яких лежать зміни патерну дихання, частоти та глибини дихання, а також хвилинного об'єму дихання. Пропонований метод, підвищуючи гіпоксичну стійкість функції зовнішнього дихання та газообміну, тягне за собою підвищення стійкості до вегетативної та рухової гіпоксії [1].

Висновок. У сучасному спорті вищих досягнень спортивний результат забезпечується специфічно адаптаційними змінами всіх функціональних систем організму, що формують принципово нові метаболічні можливості організму, що забезпечують тренувальну та змагальну діяльність спортсменів. У зв'язку з цим проблема медико-біологічних технологій, що піднімається авторами в спорті неолімпійських видів спорту, безсумнівно, своєчасна, соціально значуща і актуальна.

Список використаних джерел

1. Дроботов С. Є. Елементи та процеси системи надання послуг фізичної культури та спорту, що визначають її якість. *Журнал правових та економічних досліджень*. 2016. № 2. С. 143-148.
2. Єсентаєв Т., Павленко Ю. Діяльність спортивних тренувальних центрів різних країн в умовах глобалізації спорту вищих досягнень. *Наука в олімпійському спорті*. 2016. № 1. С. 70-76.
3. Кузовлева І. Ю. Конкурентні особливості у сфері спортивних послуг. *Економіка та підприємництво*. 2018. С. 705-708.

Кулаковський В. А.

курсант,

Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

Петрушин Д. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спеціально фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ТА КУРСАНТІВ

Kylakovskiy V. A. Formation of a healthy life among students and cadets

Keywords: youth health, healthy lifestyle, healthy lifestyle, bad habits

Формування здорового способу життя молоді є важливим завданням не лише для самої нації, а й для кожного з нас, особливо студентів, які будуть національною елітою нашої держави. Відомо, що глобальна планетарна стратегія - сприяння зміцненню здоров'я вимагає виховання нової якості людини (ноосфера), нової свідомості (екоцентричної), нової якості освіти (цілісної), нового ставлення до здоров'я на основі загальнолюдських цінностей [1].

Соціально-психологічні та філософські напрями досліджень проблем здоров'я в різних аспектах знайшли відображення в працях І. Аршави, А. Бойка, Ю. Лісіцина, Є. Носенка, В. Оржеховської. Проблема відповідального ставлення людини до свого здоров'я розкрита в працях В. Ананьєва, Т. Бойченка, В. Грибана, М. Віленського, В. Смірнова [2]. Пошуку нових соціально-педагогічних технологій присвячені дослідження О. Вакуленка, П. Гусака, Н. Заверіко, Н. Зімівця, С. Омельченка, В. Петровича, Л. Сущенко, О. Стойка, Л. Тихомирової [3].

Питання підготовки учнів до зміцнення здоров'я та формування ставлення до діяльності, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я в учнівському середовищі, мало вивчені, а використання різноманітних форм аудиторної роботи для мотивації молоді до культури здоров'я та зміцнення здоров'я є нерозробленими, що, безумовно, становить предмет нашого дослідження.

Сьогодні важливою є реформа системи охорони здоров'я України, яка базується на формуванні здорового способу життя, підвищенні відповідальності всіх за своє здоров'я, усуненні впливу факторів ризику для здоров'я. Мотивація здорового способу життя, його доцільність і необхідність повинна формуватися з дитинства. Проблема формування здорового способу життя багатогранна і пов'язана з низкою питань: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості, дотримання оптимальних оздоровчих режимів дня, навчання та відпочинку, дієти, особистої гігієни, фізичної активності, пом'якшення, подолання шкідливих звичок.

Останнім часом спостерігається посилення впливу студентської молоді на практично всі категорії захворювань. Зниження здоров'я учнів пояснюється специфічними причинами (спадковість, спосіб життя, погана профілактика та медичне обслуговування, забруднене повітря, погана якість їжі та питної води, несприятливий сімейний стан тощо) та загальними явищами (криза) в економіці, соціальна нестабільність). Досвід розвинутих країн у реалізації широкомасштабних профілактичних програм, спрямованих на зниження впливу факторів ризику соціально залежних захворювань свідчить, що найважливішими з них є зміна способу життя.

Статистика свідчить про зростання негативних явищ в Україні: поширення наркоманії серед молоді, вживання алкоголю, паління, венеричних захворювань, ранньої вагітності. Гостро стоїть проблема зростання пивного алкоголізму. Фізична культура і спорт є засобом зміцнення здоров'я школяра, його фізичного оздоровлення, підвищення соціальної активності, раціональної форми відпочинку. Це істотно впливає на інші сторони студентського життя, особливо на трудові, моральні та духовні якості. При залученні учнів до процесу фізичного виховання та самовдосконалення можна вплинути на саморозвиток їх фізичної культури.

Функція навчального закладу полягає у створенні розвинутого простору для групи в цілому та для кожного учня окремо з метою постійного розвитку їх потреби у здоровому способі життя, валеологічної свідомості, що дозволить підтримувати та зміцнювати його здоров'я у повсякденному житті. Засвоєння учнями сучасних знань про здоровий спосіб життя, здоров'я, формування мотиваційних установок і цінностей щодо збереження та зміцнення здоров'я – основне завдання молоді.

На думку вітчизняного дослідника В. Петровича, діяльність зі сприяння оздоровленню спрямована на відкриття та досягнення повного використання можливостей усіх людей, розвиток кожної особистості в контексті її життя та світових цінностей, посилення контролю за особистим здоров'ям, досягаючи процвітання як особистості, так і спільнот, до яких він належить. На думку Н. Зімівець, формування відповідального ставлення до здоров'я – це систематичний цілеспрямований процес впливу та взаємодії його суб'єктів, створення умов для передачі знань, формування вибіркових, усвідомлених зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності, з явищами навколишньої дійсності; оцінка особистістю щодо розвитку здоров'я; мотивація та відпрацювання навичок, які сприяють здатності особистості виконувати свої бажання, задовольняти свої потреби, змінювати навколишнє середовище та стикатися з ним у для досягнення стану повного фізичного, психічного та соціального благополуччя [4].

Цей аспект шкільної та позакласної роботи має стати основною діяльністю викладача ЗВО. Охорона, активний захист здоров'я для створення основних, найважливіших умов для його зміцнення. надання можливості кожному реалізувати та використати весь свій потенціал здоров'я; посередництво

між різними інтересами суспільства для забезпечення та досягнення здоров'я – найважливіші стратегії збереження та зміцнення здоров'я про що зазначається в Оттавській хартії (1986 р.) [5].

Під час навчально-виховної та позакласної роботи необхідно враховувати, що зі створенням певних організаційно-педагогічних умов можна формувати в учнів ставлення до діяльності зі збереження та зміцнення здоров'я. Цей процес слід розпочати з усвідомлення проблеми здоров'я та її основних характеристик, а саме: цілісності, багатокomпонентної, системності, співвідношення структурного та динамічного аспектів здоров'я, рівнів здоров'я, їх визначення факторами здоров'я, серед яких найважливішим є ставлення до здоров'я і взаємозалежність добробуту особистості, спільноти, країни і світу.

Слід звернути особливу увагу на те, що зміцнення здоров'я включає в себе особисту активність особистості та нагляд з боку суспільства.

Отже, формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів та курсантів дозволяє розглядати фізичне виховання як основу психосоматичного розвитку та фізичного вдосконалення студентської молоді.

Цілеспрямоване та інтенсивне формування здорового способу життя є найважливішим завданням фізичного виховання студентської молоді у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Хоменко В. В. Мотиви до занять фізичного виховання курсантів першого курсу. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С. 134-136.
2. Грибан В. Г. Валеологія. Київ: Центр учбової літератури, 2008.
3. Свирида В. С. Визначення рівня валеологічних знань курсантів 1-го курсу. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С. 214-215.
4. Гузарь В. М. Деякі питання розробки основ методики створення автоматизованої інформаційної системи забезпечення фізичної культури і спорту (АІСЗ ФКіС) на базі ЕОМ. *Педагогічні науки*, 1999. №1 2. С. 256-260.
5. Юськів С. М. Формування соціально-духовних цінностей студентської молоді в процесі фізичного виховання. *Філософські обрії сьогодення*: збірник тез доповідей і статей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 листопада 2016 р.). Херсон: ХДАУ, 2016. С. 165-167.

Попович А. В.

курсант,

*та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Петрушин Д. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ПРОБЛЕМА ГЕНДЕРУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАНІ РІЗНОЇ ВІКОВОЇ КАТЕГОРІЇ СУСПІЛЬСТВА

*Popovych A. V. The problem of gender in physical education of different
age categories of society*

Keywords: gender, physical education, different age categories of the population

В наш час дуже актуальною є тема спорту, адже в сучасному світі важливим аспектом нормального функціонування це безпосередньо присутність здорового способу життя, а також активність, яка є необхідною та важливою як для здоров'я так і для душевної рівноваги та гармонії в цілому. Аналізуючи дану тему ми зверталися до різних поглядів безпосередньо щодо гендерного аспекту та різні підходи виховання активного населення.

Взагалі метою фізичної культури є не тільки фізичний розвиток, а в першу чергу духовний, а також організація та самореалізація, яка необхідна в майбутньому задля освоєння всіх цих фізкультурних явищ, а також освоєння цінностей, які передбачені фізкультурною культурою.

Дану тему неодноразово досліджували та поверталися до її підґрунтя такі вчені, як О.Ю. Марченко в роботі якого зосереджено таке поняття як «індивідуальна фізична культура» та її особливості у студентів. О. Томенко працюючи над своєю дисертацією зробив акцент на тому що індивідуальну фізичну культуру молоді розглянуто як кінцевий результат неспеціальної фізичної культури молоді. В. Лукашук зазначає, що спорт як діяльність формує андрогінний тип особистості в жінок та призводить до підсилення маскулінності в чоловіків [1]. Л. Слепова [2] визначає, що організація навчального процесу фізичного виховання потребує від викладача знань про гендерні особливості студентів. Ш. Шахов [3] констатує, що велика частина гендерних стереотипів формується значною мірою за допомогою ЗМІ.

У фізичному вихованні дітей, молоді, студентів, курсантів закладено так званий диморфізм, тобто той процес, який характеризується відмінностями між чоловіками та жінками. Аналізуючи життєдіяльність кожного окремо, а також певні можливості та вподобання, вчені подекуди частіше вживають такі поняття, як гендер, а також гендерні відмінності. Дані програми

фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки, фізкультури в школі розраховані лише на те, що можливо нормативи або тести складання відповідної вправи чи певного прийому однакові, але нормативи у часовому проміжку дещо відрізняються. На нашу думку відсутність формування у дітей гендерної рівності, а також сприяння цьому може спричинити не тільки певну психологічну деформацію, а й відповідно позначитися на їхньому психологічному здоров'ї.

Аналізуючи дані дослідження можна говорити про те, що отримавши такий великий результат знань та різноманітних думок доцільно вважати, що гендер є одним із важливих базових аспектів розвитку фізичної культури, який відноситься до одного із перших принципів щодо забезпечення високого рівня фізичної культури та в подальшому займати одні із провідних місць. Тому можна узагальнити, що впровадження гендеру є одним із доцільних методів та аспектів, які необхідно впроваджувати задля розвитку спеціальної фізичної культури, як для молодших класів у школі так і для молоді, яка вже навчається, студентів та курсантів.

Отже, підводячи загальний підсумок можна сказати про те, що гендерний підхід, який досліджував не один вчений, а також продовжує досліджувати, дійшли такого висновку, що різниця в поведінці чоловіків та жінок їхні можливості сприйняття та адаптації до ситуації фізіологічні потреби визначаються не тільки фізіологічними особливостями, а в першу чергу певними соціальними механізмами, вихованням, також певними особливостями відповідного регіону проживання.

Список використаних джерел

1. Лукашук В. І. Особливості гендерної соціалізації у спорті. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. № 993, 2012. С. 27-29.
2. Слепова Л. Н., Хаїрова Т. Н., Діжонова Л. Б. Гендерний підхід до фізичного виховання студентів. *Сучасні наукомісткі технології*. 2010. № 5. С.129-130.
3. Шахов Ш. К., Дамадаєва А. С. Гендерна психологія спорту: культурно-освітній аспект. *Вісник МДУКМ*. 2011. № 2. С. 27-29.

Стефура В. І.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Грибан В. Г.

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ПРОФІЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗУ

Stefura V. I. Prevention of osteochondrosis

Keywords: types of osteochondrosis, prevention, physical therapeutic exercises

Термін «остеохондроз» утворений з двох грецьких слів, що означають «кістку» і «хрящ». Остеохондроз - захворювання хрящових поверхонь кісток опорно-рухового апарату, переважно хребта (а так само тазостегнових і колінних суглобів). Остеохондроз має чотири стадії розвитку. Щоб зрозуміти суть цього захворювання, необхідно хоча б у загальних рисах розібратися в будові хребта. Хребці з'єднані один з одним зв'язками і міжхребцевими дисками. Отвори в хребцях утворюють канал, в якому знаходиться спинний мозок, його корінці, що містять чутливі нервові волокна, виходять між кожною парою хребців. При згинанні хребта міжхребцеві диски кілька ущільнюються на стороні нахилу, а їхні ядра зміщуються в протилежну сторону. Простіше кажучи, міжхребцеві диски – це амортизатори, що пом'якшують тиск на хребет при навантаженнях. Масова захворюваність пов'язана, перш за все, з вертикальним положенням людини, при якому навантаження на хребет і міжхребетні диски значно вище, ніж у тварин. Якщо не навчиться правильно сидіти, стояти, лежати, то диск втратить здатність до виконання своєї функції (амортизація) та через деякий час зовнішня оболонка диска розтріскеться, і утворюються грижового випинання. Вони здавлюють кровоносні судини (що призводить до порушення спинального кровообігу) або корінці спинного мозку, а в окремих випадках і сам спинний мозок. Ці зміни супроводжуються больовими відчуттями і рефлекторною напругою м'язів спини. За статистикою мало не кожна друга людина у віці від 25 до 55 років страждає на остеохондроз. Але в основному люди починають відчувати прояви остеохондрозу після 35 років. Розвитку і загостренню остеохондрозу хребта сприяють статичні та динамічні перевантаження, а також вібрація. Це може бути викликано:

- роботою, пов'язаною з частими змінами положення тулуба, згинаннями та розгинаннями, поворотами, ривковими рухами;
- підніманням важких вантажів;

- неправильною позою в положенні стоячи, сидячи, лежачи і під час переміщення вантажів;
- заняттями фізкультурою і спортом без урахування впливу великих фізичних навантажень;
- несприятливими метеоумовами (низька температура при великій вологості повітря). Але не можна сказати, що якщо людина буде ретельно дотримуватися всіх вказівок, то остеохондроз їй не загрожує. Адже причиною виникнення цього захворювання можуть бути травматичні ушкодження.

За локалізацією розрізняють шийний, грудний, поперековий, крижовий і розповсюджений остеохондроз. Найчастіше діагностується поперековий остеохондроз (понад 50 % випадків), шийний (більше 25 %) і поширений (близько 12 %).

Остеохондроз шийного відділу хребта. Скарги при цьому виді остеохондрозу найрізноманітніші: болі в серці, головні болі, запаморочення з короткочасною втратою свідомості (із-за порушень кровопостачання головного мозку), болі в плечовому суглобі або по всій довжині руки).

Аналіз наукових джерел дозволив визначити ряд вправ для профілактики цього виду остеохондрозу:

1. Натисніть лобом на долоню і напружте м'язи шиї. Вправа виконайте 3 рази за 7 секунд. Потім на долоню натисніть потилицею також 3 рази за 7 секунд;
2. Напружуючи м'язи шиї, натисніть лівою скронею на ліву долоню (3 рази по 7 секунд), а потім правим скронею натисніть на праву долоню (3 рази по 7 секунд);
4. Голову злегка закиньте тому. Долаючи опір напружених м'язів шиї, притисніть підборіддя до яремної ямки. Виконайте вправу не менше 5 разів;
5. Голову і плечі тримаєте прямо. Повільно поверніть голову максимально вправо (5 разів). Стільки ж разів виконайте рух вліво;
6. Підборіддя опустіть до шиї. Поверніть голову спочатку 5 разів вправо, а потім 5 раз ліворуч;
7. Голову закиньте тому. Постарайтеся торкнутися правим вухом правого плеча (5 разів). Виконайте цей же рух, намагаючись лівим вухом торкнутися лівого плеча (5 разів).

Ці вправи рекомендується включати в ранкову гігієнічну гімнастику, а також виконувати їх протягом робочого дня. Робити їх можна і сидячи і стоячи.

Виконання вправ протягом тривалого часу - надійна профілактика остеохондрозу шийного відділу хребта.

Однак здійснювати кругові обертальні рухи головою не можна ні в якому разі. Це може привести до травми.

Остеохондроз грудного відділу хребта. Біль, що виникає час від часу в грудному відділі хребта, знайома кожному, хто займається важкою фізичною працею. Як правило, ці болючі, неприємні відчуття служать першою ознакою того, що в організмі починає розвиватися досить неприємне захворювання –

остеохондроз грудного відділу хребта. Часто ця недуга вражає осіб, так званих сидячих професій: конструкторів, операторів ЕОМ, водіїв автомашин.

Надійна перепона хвороби – правильна постава. Спину при ходьбі намагайтеся тримати прямий, плечі – розправленими. Формувати поставу треба з раннього віку. Але можна цим зайнятися і в 30, і в 40 років.

Регулярне виконання зазначених вправ дозволить підтримати тонус м'язів спини і живота, які забезпечують нормальну рухливість всіх сегментів грудного відділу хребта:

1. В.П. – Стоячи; роблячи вдих, встаньте прямо, руки вниз, ноги разом. Витягніть руки вгору - видих. Прогніться назад і зробіть глибокий вдих. Потім опустіть руки, нахиліться вперед, трохи скруглити спину, опустіть плечі й голову - видих. Повторіть 8-10 разів;

2. В.П. – Сидячи на стільці. Заведіть руки за голову – вдих, максимально прогніться назад 3-5 разів, спираючись лопатками об спинку стільця, – видих;

3. В.П. – Встаньте у колінно-ліктьову позу. Максимально прогніть спину і затримайтеся на 2-3 секунди в цьому положенні. Голову тримайте прямо. Поверніться у В.П. і знову виконайте ту ж вправу 5-7 разів;

4. В.П. – Ляжте на живіт і упріться руками в підлогу. Силою максимально прогніться назад, намагаючись відірвати корпус від статі;

5. В.П. – Лежачи на животі, руки уздовж тіла. Прогніться в грудному відділі хребта, намагаючись максимально підняти вгору голову і ноги одночасно.

Ці вправи, розвантажують грудний відділ хребта, радять виконувати протягом дня під час коротких перерв у роботі. У вправах з 3 по 5-е дихання повільне. 4-5-у вправи виконуйте 5-8 разів.

Ці вправи можна включати в ранкову гімнастику. Дуже корисно виконати кілька рухів після роботи. Головне, щоб профілактичний комплекс виконувався щоденно.

Остеохондроз поперекового відділу хребта. Спочатку виникають тупі болі в області попереку і в ногах, потім зазвичай відзначаються оніміння кінцівок, значне збільшення болю при різких рухах тулубом, при трясці.

Запропонований нижче комплекс вправ необхідно включати до ранкової гімнастики і виконувати щоденно:

1. Вис або полувис протягом 70 сек. на поперечині;

2. В.П. – Стоячи руки на стегнах. Нахили вперед, назад, вправо, вліво (по 10 разів в кожному сторону);

3. В.П. – Стоячи, руки на стегнах. Рух тазом вперед, назад (по 10 разів);

4. В.П. – Лежачи на животі, упор руками. Згинання-розгинання рук в упорі (10 - 15 разів);

5. В.П. – Стоячи на колінах, упор прямими руками у підлогу. Максимально прогнути спину вгору, повернутися у В.П. (10-15 разів);

6. В.П. – Лежачи на спині. Притисніть зігнуті в колінах ноги до грудей (10-15 разів).

Під час роботи юриста хребет щодня отримує серйозні перевантаження, які швидко перетворюються на хронічні, і це викликає важкі наслідки. Юристи поставу при сидінні за столом зазвичай не зберігають, тому м'язи втомлюються і спина згинається. При цьому передні відділи міжхребцевих дисків здавлюються, а задні – розтягуються; диски швидко втрачають еластичність і зношуються. Найчастіше, таким чином, юристи заробляють собі остеохондрози, а їх наслідки досить небезпечні. Поперековий і шийний відділи страждають найбільше, коли юрист довго сидить, якщо уражається шийний відділ, то порушується і кровопостачання мозку – з'являються головні болі і запаморочення, слабкість, шум у вухах, погіршується зір і пам'ять. Поперековий відділ вразливий навіть більш, ніж шийний: в положенні сидячи він переносить дуже високий тиск, і може виникнути навіть грижа міжхребцевих дисків.

Заняття фізичною культурою у юриста повинні бути систематичними і регулярними, аби уникнути остеохондрозу. Тільки в цьому випадку можна розраховувати на максимальний позитивний ефект і не мати різного роду захворювань. При цьому необхідно враховувати свої можливості, і стан здоров'я. Крім фізичних вправ необхідно дотримуватися ортопедичного режиму, стежити за своїм харчуванням адже все це невід'ємні частини здорового способу життя юриста і довготривалого життя. Треба пам'ятати що, потрібно навчитися самому контролювати себе: стежити за поставою, за положенням тіла при роботі, а особливо сидячій і малорухливій.

Ставенко К.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Несторенко А.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Грибан В. Г.

*доктор біологічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання та
тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ БЕЗПЕКИ ЗДОРОВ'Я

Stavenko K., Nestorenko A. The role of physical culture in the formation of health safety

Keywords: physical culture, health safety, physical activity

Сучасне суспільство характеризується надмірною інформативністю, інтенсивним ритмом життя, браком часу, непередбаченістю дій по відношенню до своїх членів, катастрофічними протиріччями. Все це разом взяте плюс негативні екологічні та соціально-психологічні чинники стають загрозою для здоров'я та життя людини. Вистояти в цих умовах може людина, яка цілеспрямованою діяльністю на основі сформованих потреб набула доброї фізичної форми та психологічної стабільності [1], дотримується здорового способу життя, який гарантує до 50 % здоров'я.

Окрім фізичної форми, яка є основою фізичного здоров'я, велике значення мають і інші характеристики здоров'я людини – психічне, духовне, моральне, репродуктивне. Разом взяті вони свідчать про гармонійність розвитку людини [2].

Збереження і зміцнення здоров'я громадян, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту. Фізкультура і спорт активно впливають на економічну сферу життя держави і суспільства, якість робочої сили, структуру споживання і потреб, поведінку споживачів, зовнішньоекономічні зв'язки, туризм та інші показники економічної системи, а це в свою чергу тісно пов'язане з якістю життя людини та її здоров'ям.

Слід зазначити, що здоров'я нації є вкрай важливою складовою в досягненні економічного зростання, суверенітету, авторитету, стійкого і продуктивного внутрішнього становища.

Основними показниками розвитку фізичної культури, як це сказано в главі 2 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [3], є:

- рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості фізичного виховання кваліфікованими кадрами;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури;
- матеріальна база;
- рівень спортивних досягнень тощо.

Аналізуючи стан фізичної культури і спорту на теперішній час слід зазначити, що більшість передбачених Законом показників розвитку фізичної культури або не виконані, або недостатньо виконані, а отже соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту потребують більшої уваги. Але не дивлячись на недоліки щодо реалізації основних вимог Закону громадянин країни мусить і сам проявляти турботу про своє здоров'я,

розвивати і закріплювати мотивацію та цілеспрямованість організації і змісту самостійного заняття фізичними вправами різної спрямованості.

Аналіз публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Одним з найважливіших реальних важелів формування, зміцнення та збереження здоров'я є оптимальна рухова активність [4]. Недаром в США фізичну культуру називають «другою релігією» за відношення до переважної більшості громадян, тобто вона набула масовості.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури пов'язаний зі стимуляцією функцій центральної нервової системи, опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин [5]. Фізичні вправи призводять до розвитку моторних і вегетативних функцій організму у дітей, їхнє вдосконалення й підтримка на високому рівні у дорослих та людей похилого віку. Недостатня фізична активність викликає суттєві зміни фізіологічних функцій людини, що доведено як дослідженнями на тваринах, так і спостереженнями над людьми: втрачаються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі фізичної активності, порушується обмін речовин, діяльність серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем, втрачаються біологічні резерви організму, розвиваються дегенеративно-дистрофічні процеси тощо.

Людина може жити за відсутності фізичної активності, але це призводить до значного погіршення соматичних, вегетативних і соціальних функцій. Такий стан називають гіподинамією (від *hypo* – знизу, *dynamis* – сила). При ньому спостерігаються суттєві зміни окремих органів та їх функцій, зменшуються розмір та сила скелетних м'язів. У піддослідних тварин у разі обмеження рухливості через 30 діб сила м'язів знижується до 1/3 від попередньої величини, а тривалість поодинокого скорочення зростає вдвічі. Зниження фізичної активності зумовлює зменшення розмірів серця, систолічного та хвилинного об'ємів крові, прискорення частоти пульсу. При цьому об'єм легеневої вентиляції та інтенсивність основного обміну понижаються на 5-20 %.

Гіподинамія негативно впливає на процеси збудження та гальмування у корі великих півкуль, на швидкість утворення умовних рефлексів, на формування психічних реакцій.

При гіподинамії спостерігається гіпофункція ендокринних залоз, особливо наднирників, а це негативно відбивається на реактивності організму людини, його стійкість до дії патогенних чинників середовища.

За допомогою фізичних вправ людина здатна підвищити рівень своєї фізичної працездатності, що зміцнює її здоров'я та подовжує період активного життя [5]. Специфічний ефект фізичних вправ пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Фізична активність призводить до зменшення частоти серцевих скорочень у стані спокою (брадикардія), що економізує серцеву діяльність. Збільшення тривалості фази діастолі (розслаблення) забезпечує краще постачання серцевого м'яза киснем.

Фізична культура і спорт, як важливий соціальний феномен, пронизують усі рівні сучасного соціуму, чинячи широку дію на основні сфери життєдіяльності суспільства. Їх вплив поширюється на національні стосунки, ділове життя, громадське становище. Вони впливають на формування моди, етичні цінності, спосіб життя людей. Це найкращий засіб, який зможе відвернути людей від нинішніх соціальних проблем. Це, мабуть, єдиний клей, який здатний склеїти усю націю воедино.

Саме розуміння важливості фізичної активності громадян в покращенні суспільного здоров'я, в підвищенні добробуту і тривалості життя в переважній більшості держав цій проблемі приділяється велика увага. В Україні на основі Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року було поставлено завдання підвищити рівень охоплення населення фізичною активністю на 1-2 % щорічно.

Список використаних джерел

1. Ляшевич А. М., Чернуха І. С. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навч. посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2019. 144 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія: підручник (2-ге вид.). Київ: Центр учбової літератури, 2012. 342 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Відомості Верховної Ради України*. 1994. С. 80.
4. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. Вип. 12, 2010. С. 39-42.
5. Іващенко С. М. Вплив рухової активності студентів вищих навчальних закладів на їх ментальне здоров'я. In *The 16th International scientific and practical conference «Society and Science»* (March 9-10, 2021). Leeds: Nika Publishing, 2021. Pp. 24-27.

Семененко М. С.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Счастливец В. І.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В АВТОСПОРТІ

Semenenko M. Peculiarities of competitive activity in motorsport

Keywords: motorsport, types of competitions, competitive activities

В Україні за запитами в пошукових Інтернет-ресурсах найпопулярнішими видами спорту визначили футбол (1-2 мільйони запитів залежно від сезону) і бокс, а до десятки найбільш популярних видів спорту потрапив автоспорт [1].

Автоспорт на сьогодні є достатньо дивовижним та захоплюючим видом спорту, який на перший погляд здається простим у деяких його видах, наприклад таких як заїзд на $\frac{1}{4}$ милі (400 метрів), де просто здавалось би, потрібно тримати руль та натискати на педаль, тоді коли насправді всі дії які виконують гонщики або звичайні водії, вимагають від них багато навичок, які відтреновані часом, та багатий обсяг знань стосовно певних видів та особливостей автомобілів [2].

Сучасний професійний автоспорт є не достатньо популярною, але є досить цікавою сферою неолімпійського виду спорту, він являє собою автомобільні змагання певних категорій спортивних, серійних та гоночних автомобілів на пересіченій місцевості, або шосе. Автоспорт відноситься до моторних видів спорту, тобто таких, де учасники повинні вправно та ефективно керувати своїм моторизованим транспортним засобом, задля досягання певної мети, будь то подолання рекорду часу круга певної траси, або змагання на правильність та видовищність керування [3]. Автоспорт, як і багато інших видів спорту які відносяться до моторних, має свої розділені дисципліни та категорії, які мають свої правила та вимоги до учасників. Мало які з цих дисциплін мають офіційно та міжнародно закріплені правила, вони можуть їх мати, але кожна дисципліна та вид автомобільного спорту підпорядковується редагуванню, згідно з місцевим політико правовим законодавством, де плануються проводитися відповідні автоспортивні заходи.

Найбільш популярним видом автомобільних змагань є саме автомобільні перегони, де різноманітність автомобілів, велика швидкість та майстерство водіїв показують свої результати у вигляді захоплюючих вражень глядачів, та мільйони фанатів певних команд у всьому світі. Цей вид перегонів також розділяється на окремі підвиди. Наприклад такі як: кільцеві автоперегони, ралі, трофі, автокрос, автослалом [3].

Кільцеві автоперегони – це змагання, які проходять на певній замкнутій трасі, на якій гонщики проїжджають певну кількість кругів. Головна особливість такого виду перегонів, через те, що такі траси містять велику кількість різноманітних поворотів, основними навичками які повинні мати гонщики, це правильне входження в поворот, та його проходження, знання про певні місця на дорозі для правильного прискорення, з метою більш ефективного проходження ділянки дороги на відміну від інших учасників [1].

Ралі розуміють собою автоперегони, які на відміну від кільцевих перегонів, де використовується спеціально створена траса для маневрів, з професійним урахуванням усіх моментів, на ралі в більшості випадків використовуються дороги загального користування. Особливість цього виду перегонів у тому, що дорожнє покриття може бути дуже різним, від гладкого асфальту, до бездоріжжя, ґрунт, гравій, або пісок, також такі траси відрізняються більшою небезпечністю для водіїв, тому що вона містить трампліни, та несподівані повороти, які кожна команда проходить по різному, враховуючи свої навички [4].

Трофі – це такий вид перегонів, у якому приймають участь в основному позашляховики, автомобілі спеціально обладнані під погані дорожні умови, іноді навіть спеціально обладнані вантажівки, основними характеристиками трофі є погане дорожнє покриття, яке відрізняється від інших, великим відсотком непроходимості, це можуть бути непрохідні ліси, великі засніжені території, пустелі, болота, змагання проводяться на час, по черзі, але не дивлячись на умови скорішого проходження ділянки на час, професійні гонщики, щоб більш ефективно та ретельно проходити ці ділянки знижують швидкість, та підключають свої обладнані технічні допоміжні засоби, що допомагає пройти складну ділянку дороги.

Автокросом називаються перегони на кільцевій трасі, але з гравійним покриттям. У автокросах можуть брати участь як звичайні автомобілі, якщо вони більш менш підходять для цього виду заїздів, або баггі (це такі одномісні автомобілі, які мають 1 або 2 місця, с спеціальними конструктивно передбаченою цільною рамою, та колеса високої проходимості) [2].

Автослалом – це досить складний та вимогливий до водія вид автоспорту, він представляє з себе певні ділянку дороги, яка розмічена розміткою, конусами та іншими преградами, які складають собою певний маршрут для водія, з складними, крутими поворотами (іноді на 180 градусів), складні умови маневрування між конусами та преградами. Водій повинен добре відчувати габарити автомобіля, розумітися на поворотах, об'єктивно оцінювати ситуації та мати гарні навички керування автомобілем. У заїзді приймає участь декілька учасників з власними автомобілями, вимоги до участі в цьому виді автоспорту низькі, через те, що водій знаходиться один на розміченому майданчику, йому ніхто не заважає, та ймовірність отримання травм доволі низька, за відсутності перешкод, які становили б небезпеку для життя водія (іноді пропонують надіти шолом безпеки).

Також, існує ще один вид спорту, він є мабуть найпопулярнішим, та сучасні спортивні серійні автомобілі цілком мають можливість представляти такі можливості своїм водіям – це дрифт, його важко визначити саме як певний вид автоспорту, тому ще він сам по собі можливий у використанні у будь яких вище перелічених видах, але відбуваються навіть спеціальні змагання, у проходженнях повороту виключно у дрифті, змагання на самий довготривалий дрифт, та багато інших. Дрифт – це стан автомобіля, коли його задні колеса втрачають зчеплення з дорогою, для цього на автомобілях вимикаються спеціальні комп'ютерні системи безпеки, та автомобіль втрачає адекватну передбачену керованість, яка вимагає ще більших навичок від водія, тому ця сфера автоспорту становить велику небезпеку для водіїв.

Отже, автоспорт має велику кількість різновидів змагань. Кожен вид змагань вимагає специфічної підготовки, в основі якої є знання з техніки керування авто, знання з автосправи (конструкції авто, механізмів дії), висока психофізіологічна готовність спортсмена (швидкість реакції, швидкість дії, контроль емоцій, увага тощо), що у підсумку приведе до гарного спортивного результату на фініші.

Список використаних джерел

1. Сушко Р. О. Рейтингова оцінка популярності видів спорту в країнах із високим рівнем розвитку баскетболу. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 2, 2015. С. 78-85.
2. Градусов В., Камаєв О., Банах В. Класифікація видів автомобільного спорту за специфікою змагальної діяльності. *Спортивна наука України*, 2013. (6), 8-12.
3. Ковальчук С. І. Автомобіль, картинг та автомобільний спорт. *Педагогічний пошук*. Вип. 3, 2017. С. 66-72.
4. Білик О. Л., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Особливості організації та проведення змагань в автоспорті (на прикладі «Чемпіонату світу з ралі»). *Спорт та сучасне суспільство: зб. наук. пр. молодих вчених та матеріалів VI відкритої студент. конф.* Київ, 2013. 183 с.

Хмеленко К. М.

*здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Роженченко В. М.

*викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ММА В УКРАЇНІ

Khmelenko E.M. Formation and Development of Mma in Ukraine

Keywords: MMA, mixed martial arts, pankration, history of MMA, Ukrainian MMA, Alyona Rassohyna

Становлення та розвиток ММА безпосередньо в незалежній Україні (починаючи з 1991 р.) тісно пов'язані із шляхом становлення ММА на міжнародному рівні. Пропонуємо виділити 4 основні історичні періоди розвитку змішаних єдиноборств:

1) період Давньої Греції та Давнього Китаю:

Доба античності знаменита розвитком фізичного виховання та спорту, підкресленням краси та сили людського тіла. Саме у той час, на думку дослідників, на території Давньої Греції з'явилися змішані єдиноборства. Однак тоді вони вважалися видом панкратіону (старовинне єдиноборство, що поєднує боротьбу та бокс) – виду спорту, що був включений до програми Олімпійських ігор у 648 р. до н.е. та до програми пентатлону у 708 р. до н.е. Тоді ознаки змішаних єдиноборств мав катопанкратіон, що поєднував боротьбу та ударну техніку.

У Давній Греції в основу сформованої налагодженої системи фізичного виховання та спорту у навчальних закладах різного рівня була покладена

філософія комплексного розвитку людини, її моральних та фізичних якостей. Так, заняття з гімнастики у школах та гімназіях включали вправи із палестрики, до яких входило єдиноборство панкратіон та його різновиди: вищезгаданий като-панкратіон, що нагадував сучасне ММА та ано-панкратіон, що мав ознаки сучасного кікбоксингу. Філософія като-панкратіону полягала у обезрушенні суперника шляхом застосування задушливих прийомів.

Давня Греція мала свої колонії на території Північного Причорномор'я, тобто на території сучасного Криму, Херсонської, Миколаївської та Одеської областей. Археологічні розкопки у Херсонесі довели, що там розміщувалися гімназії із обов'язковими заняттями з гімнастики, а також спеціальні майданчики для підготовки до Олімпійських ігор (на яких атлети панкратіону обов'язково брали участь). Тобто на території України змішані єдиноборства вперше з'явилися за часів грецької колонізації.

У Давньому Китаї також існували змішані єдиноборства, що мали назву леітай та поєднували елементи стилю кунг-фу, боксу та боротьби [1]. На відміну від греків, жителі Давнього Китаю вкладали у поняття «єдиноборство» перш за все психологічне тренування. Додамо, що ознаки змішаних єдиноборств мав shuai jiao – вид спорту китайських військових. Однак про розвиток змішаних єдиноборств у країнах Азії у цей період зберіглося мало достовірних джерел.

2) V ст. – XVI ст.:

Вплив релігійних канонів у період з V по XVI століття на життя західної Європи суттєво відобразився і на розвитку спорту: будь-які єдиноборства були заборонені актами церковних діячів, бо вони, як згадувалося у книзі «Про видовища» Тертуліана, вважалися диявольськими.

На території Київської Русі єдиноборства у принципі професійно не існували, проте змішані єдиноборства розвивалися на побутовому рівні (самозахист, бійки тощо). Якщо згадувати добу Запорозької Січі та Гетьманщини, то у ці періоди були розповсюдженими різні тактики ближнього бою, тобто рукопашний бій, ударні техніки, використання холодної зброї, боротьба тоді майже не практикувалася.

3) середина XVI ст. – середина XX ст.:

Про розвиток змішаних єдиноборств у період з XVI по XIX століття майже нічого не відомо. Через ворожі загарбання та війни доби Середньовіччя більшість грецьких знань про єдиноборства втрачено, тому майстрів панкратіону, а тим паче ММА, майже не було.

У другій половині XIX століття у Франції змагання із змішаних єдиноборств проводилися між британським боксером, що володів технікою бою голими руками (з англ. bare-knuckle box), з однієї сторони та французьким боксером стилю сават з іншої. Під час поєдинку спортсмени застосовували ударні техніки та боротьбу. Подібні змагання між французькими боксерами та представниками боротьби, рукопашного бою та ін. стилей проводилися до середини XX ст.

Ознаки сучасних змішаних єдиноборств мав Бартитсу – так званий спорт англійських інтелігентів, що виник у 1899 році та поєднував стилі дзюдо, сават (французький бокс), джиу джитсу, кікбоксингу, швінген (традиційна швейцарська боротьба) та фехтування палицями. Однак на міжнародного поширення цей спорт так і не отримав.

У Російській імперії, в складі якої знаходилася Україна, популярність отримали класична боротьба та бокс, однак ММА чи панкратіон не розвивалися. Пізніше, у УНР та ЗУНР увагу єдиноборствам також не приділяли.

4) друга половина ХХ ст – сьогоднішня:

У другу половину минулого століття почалося відродженням античного спорту. У 1960-х роках Брюс Лі розробив новий метод боротьби «Джит Кун-до», в основу якого поклав філософію та принципи ММА. А перший офіційний чемпіонат з ММА – UFC (Ultimate Fighting Championship), відбувся лише у 1993 році у м.Денвері, США.

У 1995 році в Україні почав розвиватися професійний панкратіон і згодом з'явилася Федерація панкратіону України. Змішані єдиноборства (ММА) набули широкої популярності у 2000-х роках: у 2012 році вони були офіційно затверджені Наказом Державної служби молоді та спорту України, а у 2013 році Міністерство молоді та спорту затвердило правила спортивних змагань зі змішаних єдиноборств (ММА), згідно з якими участь у поєдинках можуть брати діти з 10 років. Наступним кроком у становленні ММА в Україні стало надання статусу національної спортивної федерації громадській організації «Федерація змішаних єдиноборств ММА України» у 2015 році.

Серед спортсменів, які творять історію українського ММА, хочемо присвятити увагу Альоні Рассохіній – чемпіонці світу з ММА у вазі до 48 кг, що виборола своє звання у 2019 році після перемоги над бразильською спортсменкою Елейн Леаль на турнірі WWFC 15. Українка стала першою жінкою-спортсменкою, яка отримала звання чемпіонки світу у своїй ваговій категорії [2]. До професійного розвитку у сфері ММА, вона займалася кікбоксингом та тайським боксом, наразі продовжує займатися панкратіоном та греплінгом. Альона Рассохіна розвиває ММА та єдиноборства під час своєї тренерської діяльності у м.Дніпрі, а задля можливості впливати на свідомість людей та поширення ідеї української ідентичності у спорті вона заснувала громадську організацію «Спортивний альянс». Унікальність цієї спортсменки полягає у її підході до розуміння терміну «спорт», адже за її словами, спорт – це не лише вміння технічно виконувати прийоми, це перш за все розуміння філософії спорту, відчуття його духу. Під час тренувань вона звертає увагу на здібності підлеглих та робить акцент на розвитку їх особистих фізичних якостей.

На нашу думку, ММА як вид спорту має великий потенціал розвитку в Україні. Результати Кубка світу зі змішаних єдиноборств у 2021 році довели, що українські спортсмени мають достойну підготовку та результативно конкурують на міжнародній арені, адже серед 21 держав-учасниць Збірної України посіла 1 місце. Загалом спортсмени вибороли 6 золотих, 7 срібних та 8 бронзових нагород [3].

Отже, зародження змішаних єдиноборств розпочалося за часів існування Давньої Греції (като-панкратіон) та Давнього Китаю (леітай), однак найбільший розквіт ММА припав на 1990-ті роки. Серед етапів становлення змішаних єдиноборств виділяємо такі: 1) період Давньої Греції та Давнього Китаю; 2) V ст. – XVI ст.; 3) середина XVI ст. – середина XX ст.; 4) друга половина XX ст – сьогоднішня. В Україні ММА отримало своє офіційне визнання у 2012 році, а Федерація змішаних єдиноборств ММА з'явилася у 2015 році, що стало початком участі спортсменів саме від держави України на міжнародному рівні.

Список використаних джерел

1. History and origin of mixed martial arts URL: <https://wayofmartialarts.com/history-of-mixed-martial-arts-mma/>
2. Українська дівчина-боєць ММА «задушила» суперницю і розплакалася. URL: <https://uazmi.org/news/post/f4d1f01f9e5b321da326a4ea269ed2a3>.
3. Єдиноборство: збірну України визнано найкращою на Кубку світу з ММА. URL: <https://www.unn.com.ua/uk/news/1943951-yedinoborstvo-zbirnu-ukrayini-viznano-naykraschoyuna-kubku-svitu-z-mma>.

Shutko R. V.

*student of the Faculty of Architecture,
Prydniprovskaya State Academy of Civil Engineering
and Architecture (Dnipro)*

Kaplenko D. D.

*Student of the Faculty of Architecture,
Prydniprovskaya State Academy of Civil Engineering
and Architecture (Dnipro)*

Sologubova S. V.

*candidate of sciences in physical education and sports,
associate professor, associate professor of the
Department of Physical Education and Sports,
Prydniprovskaya State Academy of Civil Engineering
and Architecture (Dnipro)*

APPLICATION OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT FOR SOCIAL REHABILITATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES

Шутько Р. В., Капленко Д. Д. Застосування засобів фізичної культури та спорту для соціальної реабілітації людей з інвалідністю

Keywords: people with disabilities, physical culture, sports, rehabilitation

Introduction. According to the Ministry of Health, as of January 1, 2020, more than 6.5 % of the population of Ukraine is considered disabled (persons with disabilities) [1].

Recently, much attention has been paid to the adaptation of people in this category, changing attitudes towards them, providing more opportunities for their rehabilitation in real life, and many organizations have been established to help them in this.

Physical culture and sports are the basis for the adaptation of people with disabilities, it is the foundation for restoring and maintaining their health, functional capabilities of the body, as well as improving the psycho-emotional state.

That is why the study of physical culture and sports used for the socialization of people with disabilities in Ukraine is an urgent problem.

Purpose: to investigate the means of physical culture and sports used for social rehabilitation of people with disabilities in Ukraine.

Research results.

It is necessary to understand that physical culture is an important component of the life of people with disabilities and it should not only be promoted among such segments of the population, but also to understand the approach to it.

That is why physical culture and sports for people with disabilities in Ukraine consist of four systems [2]:

- medical and rehabilitation;
- physical culture and health;
- mass sports for the disabled;
- sports of the highest achievements, including international competitions.

Each of these systems needs special attention, improvement and funding. Unfortunately, not all people with disabilities in Ukraine currently have free access to sports, for example, in small settlements there are often no relevant sports facilities or limited choice of sections or programs, which makes it necessary to expand the scope of rehabilitation of people with disabilities [3]. Currently, there are five types of activities for physical rehabilitation of persons with disabilities [2]:

- rehabilitation and sports fees;
- All-Ukrainian health meeting;
- camps for physical culture and sports rehabilitation for people with disabilities;
- rehabilitation and sports training with the participation of anti-terrorist operation fighters;
- program of active rehabilitation «Return to life».

An example of this is the Ukrainian Center for Physical Culture and Sports for the Disabled «Invasport». It annually organizes and holds about 46 championships and championships, provides training and participation of athletes with disabilities in national and international competitions, provides rehabilitation of children with special needs. But each person with a disability needs an individual approach and the development of an individual exercise program. Such a program should include: independent physical exercises, as well as special correctional classes (gymnastics, massages, exercises on simulators, etc.). The main purpose of these classes is: restoration of motor functions, adaptation to

living conditions, overcoming problems associated with the deterioration of psycho-emotional state, interaction with society, learning the profession.

Participation of Ukrainians with disabilities in the Paralympic, Deaflympic and Deaflympic Games and their achievements give confidence and hope for the future to other people with the same physical disabilities, because sport is one of the links with the world and a way to fight disease (Table 1-2)

Table 1

Dynamics of the results of participation of Ukrainian athletes with a disability at the Paralympic Games

Achievements	Summer		winter	
	1994 year	2020 year	1998 year	2018 year
Gold medals	1	24	2	7
Silver medals	4	47	2	7
Bronze medals	2	27	4	8
Place in the team standings	44	6	14	5

Table 2

Dynamics of the results of the performance of Ukrainian athletes with a disability at the Deaflympics

Achievements	2001 year	2017 year
Gold medals	2	21
Silver medals	4	42
Bronze medals	2	37
Place in the team standings	13	2

Participation in these games and the dynamics of the achievements of our athletes since the independence of our country prove that physical education and sports for people with disabilities are an important driving force [4, 5].

In addition, one of the outstanding events was the Kibatlon competition held in Zurich in 2016. [6] These competitions have shown that technological developments over time can make the lives of people with disabilities less limited. The next games of 2020 have been canceled due to the pandemic, but the first contributions are already available and this adds to the optimism.

Despite all this, it should be noted that currently the program of social rehabilitation through physical culture and sports has many shortcomings: it does not have sufficient funding, sufficient facilities and free access to them, as well as inadequate material and technical base, etc., but hope for existing organizations and support for those who care, as this is necessary for people with disabilities, as sport is an important bridge between them and a full life.

Conclusions. Analysis of the features of the use of physical culture and sports used for social rehabilitation of people with disabilities showed that physical culture is an important part of their lives.

In our country, development and funding is given mainly to high-achievement sports, which involves our athletes with disabilities in international competitions.

For the full social rehabilitation of people with disabilities in our country it is necessary to focus on improving the treatment and rehabilitation and physical culture and health systems, as well as the involvement of people with disabilities in grassroots sports.

In addition, it is important to socially accept the needs of people with disabilities by all members of our society and take them into account when improving social infrastructure, as well as creating artificial conditions for people with disabilities to interact with society and master their profession.

Список використаних джерел

1. Козаченко Л. А. Організація фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю на регіональному рівні в умовах сьогодення. *Modern economic*. 2021. № 28. URL: <https://modecon.mnau.edu.ua/issue/28-2021/kozachenko.pdf>.
2. Реабілітаційно-спортивні заходи серед осіб з інвалідністю. Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>.
3. «Спорт –це для всіх», правда ж? Українська правда. URL: <https://life.pravda.com.ua/projects/stop-dyskryminatsiya/2021/08/25/245619/>
4. Рідкоус К. Досягнення української паралімпійської збірної. Спорт світ – 2016. URL: <https://sportsvit.com.ua/uk/news/dosyagnennya-ukrainskoi-paralimpiyskoi-zbirnoi>.
5. Історія Дефлімпійських ігор. Луганськ: Інваспорт Луганськ. URL: <http://invasport.lg.ua/index.php?do=static&page=deflimp>.
6. Ткаченко О. В Швейцарії пройде перша «Кібер-олімпіада». Індустріалка – новини Запоріжжя, 2014. URL: <http://iz.com.ua/mir/38344-v-shveycarii-proydet-pervaya-kiber-olimpiada>.

Бразалук В. П.

курсант,

*Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Журавель О. А.

*старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ТА СПІВРОБІТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Brazaluk V. P. Improving the Level of Special Physical Training of Cadets of Higher Educational Institutions with Specific Learning Conditions and Employees of the National Police of Ukraine

Keywords: special physical training, professional skills, development and improvement

Актуальність теми обумовлена тим, що високий рівень професійної підготовки курсантів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання та співробітників Національної поліції України є невід'ємним і одним із головних компонентів, від яких залежить якість, швидкість та майстерність виконання поліцейськими своїх службових обов'язків. Як показує практика, без конкретної спеціальної освітньої програми підготовки поліцейських, неможливо отримати якісних працівників, які в свою чергу вмітимуть правильно та беззаперечно виконувати свої функціональні обов'язки. Саме тому, на сьогоднішній день слід акцентувати увагу на таких предметах як спеціальна фізична підготовка та тактико-спеціальна підготовка, які займають одну з ключових та найважливіших позицій в сучасній системі підготовки майбутніх поліцейських. Українська система підготовки поліцейських, порівняно з системами підготовки в європейських країнах, потребує суттєвого вдосконалення та модернізації [1].

Основними причинами для удосконалення є те, що по-перше, Україна поступово та впевнено переходить до європейських стандартів. По-друге стрімко зростає кількість правопорушень, які кожного дня вчиняються в різних регіонах країни.

Саме тому всі вищезазначені фактори вимагають від курсантів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання та всього особового складу Національної поліції України систематичного та якісного вдосконалення володіння сучасними професійними навичками та актуальними знаннями щодо протидії злочинності. Таким чином, кожен поліцейський повинен на дуже високому професійному рівні володіти такими предметами як спеціальна фізична підготовка та тактико - спеціальна підготовка, адже саме досконале та майстерне володіння вказаними предметами може врятувати життя як поліцейського, так і інших громадян, а всі набуті навички, які здобуваються при вивченні вищезазначених дисциплін неабияк допомагають в професійній діяльності поліцейських, яка в свою чергу безпосередньо спрямована на протидію злочинності та підтримку громадського порядку [2].

Основними завданнями спеціальної фізичної підготовки є: розвиток та постійне вдосконалення витривалості, сили, швидкості та спритності; загартовування та набуття психологічної стійкості, а також впевненості, цілеспрямованості, хоробрості та рішучості, ініціативи та винахідливості, витримки та самовладання; позитивне сприяння зміцненню та підвищенню стійкості всього організму до цілої низки несприятливих факторів, які систематично виникають під час виконання професійної діяльності; виховання дисциплінованості, а також відчуття товариській взаємодії та взаємодопомоги в підрозділі [3].

Навчання та підготовка курсантів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання та поліцейських на сучасному етапі передбачає та вимагає широкого спектру застосування всіх здобутих знань та навичок на практиці як для безпосереднього захисту власного життя, так і

для якісного та ефективного захисту громадян, інтересів держави та протидії злочинності, адже злочинність постійно пристосовується та адаптується до нових умов, тому потреба постійної якісної професійної підготовки та внесення корективів та змін до нею є актуальною завжди.

Отже, для вдосконалення професійної освіти курсантів у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, доцільно оновити навчально-методичний матеріал; додати зустрічі з людьми, які мають певний досвід в цієї сфері, запровадити систематичні перепідготовки та підвищення кваліфікації викладацького складу з залученням до тренінгів зарубіжних спеціалістів у сфері професійної освіти; створити максимально зручні умови для навчання майбутніх поліцейських, надати все необхідне для практичних занять, у тому числі збільшити строки навчання у системі першочергової підготовки, а також звернути увагу на виховання високих морально-психологічних якостей, стійких життєвих позицій та відповідальності перед народом України.

Список використаних джерел

1. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посібник. Київ: НАВС, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.
2. Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М., Скрипченко О. Т. Інноваційний підхід в підготовці майбутніх правоохоронців зі спеціальної фізичної підготовки. *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 IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ: НУОУ, 2020. С.116-117.
3. Бондаренко В. В. Професійна підготовленість як основа ефективної діяльності працівників підрозділів патрульної служби Національної поліції України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 139 (2), 2016.

Невесенко В. О.

курсант,

*Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського (м. Київ)*

СПОРТ ТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Nevesenko V. O. Sports and Physical Culture for People with Disabilities

Keywords: Sports, Physical Culture, Disabilities

Головний виклик світової спільноти, що торкається кожної сьомої людини у світі – це інвалідність. Інвалідність характеризується як соціальне явище, опікуватися яким є пріоритетом кожної цивілізованої та правової держави. Визнанням у суспільстві, а також у різного роду наукових

дослідженнях щодо дієвості заходів інтеграції осіб з інвалідністю є поступове залучення дітей і дорослих цієї категорії до занять фізичної культури та спорту. Такий шлях дозволяє формувати особам з інвалідністю особисті навички, спортивні навички, будувати стосунки з оточенням, досягати значних досягнень у спорті, підвищувати власну самооцінку, досягати професійних висот у різних сферах. Для інвалідів важливо довести самим собі і суспільству, що вони мають рівні права зі здоровими людьми, права на активну розумову і фізичну діяльність, тому велика роль у цьому плані відводиться спорту.

Мета роботи полягає у дослідженні розвитку людей з обмеженими можливостями в спорті та фізичній культурі та їх можливостей у реалізації в сучасному суспільстві.

Спорт інвалідів часто порівнюють із лікувальною фізичною культурою, фізичною реабілітацією, адаптивним фізичним вихованням. Проте для спорту інвалідів, на відміну від зазначених соціально значущих галузей, властивою є специфічна змагальна діяльність, що відповідно до особливостей спорту в цілому виступає його системоутворюючим фактором. Доцільність використання саме спортивної діяльності, порівняно з лікувальною фізичною культурою чи заняттями у межах адаптивного фізичного виховання, має такі основні положення:

- психологічний вплив спортивних ігор і змагань полегшує компенсацію фізичних, психічних, соціальних змін особистості інваліда, нормалізуючи його спеціальну значущість, підвищуючи психоемоційну стійкість в умовах стресу;
- поширення знань про зміст та результати спортивної діяльності інвалідів;
- пропагування спорту як засобу соціальної реабілітації інвалідів [1].

Всесвітня програма дій відносно інвалідів зазначає, що все більшого визнання набуває важливість спорту для інвалідів. Отже, держави повинні заохочувати всі види спортивної діяльності інвалідів шляхом надання належних коштів і правильної організації цієї діяльності. Державна політика у сфері фізичної культури і спорту в країні спрямована на закріплення чільної ролі держави у формуванні та регулюванні відносин у даній сфері за допомогою фінансування, правового регулювання, здійснення матеріально-технічного, кадрового, інформаційного та іншого видів забезпечення галузі [4]. Люди зазвичай потребують розвитку також як цього потребують і люди з обмеженими можливостями, тому спорт і фізична культура один із перспективних можливостей саморозвитку.

На сьогоднішній день створено Національний комітет спорту інвалідів України, який представляє Україну на міжнародному паралімпійському русі і виконує функції Національного паралімпійського комітету. Національний комітет спорту інвалідів України – носій паралімпійського руху в Україні і вищий орган, який координує діяльність громадського спортивного руху інвалідів – об'єднує національні федерації спорту інвалідів із вадами зору, слуху, порушеннями опорно-рухового апарату, відхиленнями розумового розвитку. Нині у Паралімпійських іграх відбуваються змагання з багатьох

видів спорту, де можна обрати те, що найбільше цікавить та захоплює. Наприклад: баскетбол, бочі, вітрильний спорт, велоспорт, волейбол, голбол, дзюдо, кінний спорт, легка атлетика, настільний теніс, пауерліфтинг, плавання, стрільба з лука, стрільба кульова, регбі, теніс на візках, фехтування та міні-футбол. У зимових Паралімпійських іграх можна взяти участь у: біатлоні, гірськолижному спорті, лижних гонках, хокею та керлінгу [2].

Також проблема осіб з інвалідністю у спорті є не тільки в Україні – це міжнародна проблема і у військовослужбовців. Був створений Паралімпійський оборонний проект на підтримку інвалідів. У 2014 році Генеральний штаб оборони Італії офіційно заснував Gruppo Sportivo Paralimpico Difesa (GSPD – Defense Paralympic Sporting Group). Проект присвячений особовому складу, який під час служби отримав травми або безпосередньо пережили травматичні події. Багато з них продовжують служити в формі та зі своїми справами, а їхні історії є яскравим прикладом одужання за допомогою спорту [3].

Спорт людей з обмеженими можливостями як соціально значуща галузь передбачає можливість досягнення зазначеної мети на різних результативних рівнях – як загальне оздоровлення. Подолання невпевненості у своїх силах і перемога над «неповносправністю», так і досягнення максимального спортивного результату, встановлення рекорду, демонстрація найвищих людських можливостей. Мета спорту інвалідів конкретизується у загальних та нозологічно детермінованих корекційних та спеціальних завдань. Звук являє собою хвилеподібні пружні коливання середовища, в якому він поширюється. Звуки мови визначаються трьома основними характеристиками: частотою коливань, інтенсивністю і тривалістю звучання. Наше вухо пристосоване до сприйняття порівняно невеликого частотного діапазону – від 16 до 20 тис. коливань за секунду. Якщо частота перевищує верхню межу (20 тис. Гц), такі коливання називають ультразвуком і людина їх не чує. Отже, глухі вважають себе не інвалідами, а частиною культурної та мовної меншості людства, здоровими людьми без фізичних та психічних ушкоджень, тому існують Дефлімпійські ігри. Змагання глухих спортсменів проводяться за такими самими правилами, що і здорових спортсменів, за винятком деяких змін технічного характеру (дії арбітрів повинні бути чітко видимими, наприклад світлові сигнали). Крім того, проблемою є і мовний бір'єр, що існує між глухими спортсменами, їхніми тренерами, лікарями, науковими співробітниками. Надзвичайно важливим для популяризації та розвитку спорту серед глухих є наявність міжнародних дактилологічних понять, що сприяє залученню інвалідів до активного життя через спорт, збільшує можливості спілкування без перекладачів із представниками інших країн. Дефлімпійцям розробляються спеціальні програми тренувань для підготовки до змагань. Всі завдання потребують ретельної попередньої розробки наочних понять у більш раціональній формі. Для успішної роботи зі спортсменами, які мають вади слуху, тренеру необхідно:

- добре розбиратись та знати причину втрати слуху та індивідуальні особливості кожного спортсмена;

- ознайомити вихованців з правилами безпеки;
- володіти мовою жестів;
- спілкуватися з вихованцями так, щоб їм було добре видно обличчя та губи викладача;
- доповнювати команди жестами;
- використовувати якомога більше наочних демонстрацій за участю інших учнів.

Тому інваліди з вадами слуху потребують ретельної підготовки, щоб і далі розвиватись у спорті [1].

Технології не стоять на місці, а продовжується розробка найсучасніших допоміжних пристроїв для людей з обмеженими можливостями. Кібатлон – один із видів змагань для інвалідів, де люди з обмеженими можливостями з різних команд стикаються з курсами, призначеними для перевірки ефективності допоміжних пристроїв у повсякденних завданнях. Допоміжні технології: інтерфейс мозок-комп'ютер (пристрій, що з'єднує мозок з комп'ютером), функціональний велосипед електричної стимуляції (велосипед, що працює від електростимуляції м'язів), протез руки, протез ніг, екзоскелет (робототехнічний костюм з електроприводом) та інвалідне крісло. Це сучасне змагання допомагає розвитку у спорті для людей з обмеженими можливостями, які користуються біонічними протезами або іншими механічними пристроями, які замінюють втрачені або невідновлювані пошкоджені частини тіла.

Висновок. Таким чином розвиток фізичної культури і спорту у осіб з інвалідністю стає більш популярним. Розробляються різноманітні програми і схеми соціального забезпечення інвалідів, відпрацьовується система залучення інвалідів до занять фізичною культурою і спортом, що складається з клінік, реабілітаційних центрів, спортивних центрів і клубів для інвалідів. Головним є те, що створюються умови для цих занять основна мета яких – залучення інвалідів до занять фізичною культурою й спортом і відновлення контакту з оточуючим світом, створення необхідних умов для повноцінної інтеграції у суспільство й участь у суспільнокорисній праці, а також реабілітації здоров'я. Крім того, фізичне виховання та спорт допомагають психічному і фізичному вдосконаленню цієї категорії населення.

Список використаних джерел

1. Матвеев С. Ф., Бріскін Ю. А., Когут І. О. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Асконіт, 2011. 250 с.
2. Skrypchenko I. T. The analysis of performances yachtsmens on the Paralympic Games (2000-2012). *Сборник научных трудов SWORLD*. Вип. 4 (55), 2013. С. 15-21.
3. Recchia R. GSPD (Gruppo Sportivo Paralimpico Difesa) – The Defense Paralympic Project in support of the disabled personnel. *Proceedings Book of CISM International Symposium. Ancient Olympia*, 2021. P. 60.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст. 80.

Гончаренко Ю. О.

курсант,

Національний університет оборони України
імені Івана Черняхівського (м. Київ)

ПРОБЛЕМИ ГЕНДЕРУ У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

*Goncharenko Yu. O. Gender Problems in Sport and Physical Education in
Modern Society*

Keywords: Gender, Sport, Physical Education, Society

Основним завданням освіти, що відповідає вимогам часу, сучасна педагогіка вважає виховання гармонійної, розвиненої в інтелектуальному та особистісному плані, творчо і нестандартно мислячої особистості, яка володіє необхідною сумою базових знань, умінь і навичок, здатної і прагнучої до саморозвитку та самоактуалізації, психологічно та фізично здорової. Особливу ж увагу сьогодні приділяється індивідуалізації навчання та виховання з урахуванням психофізіологічних та особистісних особливостей курсантів. Сфера фізичної культури та спорту виступає особливо актуальною у реалізації гендерних досліджень у спробах вирішення безлічі існуючих проблем.

Мета роботи полягає у дослідженні проблеми гендеру у спорті та фізичному вихованні у сучасному суспільстві.

Термін «спорт» пройшов складну еволюцію – від розваги до «честолюбного прагнення до досягнення чогось особливого, що видається у сфері тілесних вправ».

Мова спорту універсальна і не вимагає перекладу, що робить спорт загальнолюдським елементом культури. Спорт за своєю сутністю – не просто культ сили, витривалості, спритності та інших фізичних якостей, а культура їхньої гармонії у поєднанні з духовними достоїнствами людини.

Як справедливо зауважує Е. Нідерман (Австрія), у кожному конкретному випадку при аналізі питання про культурне, політичне, ідеологічне та інші значення спорту має бути пояснено, яка сторона спорту як суспільного явища обговорюється в даний момент, оскільки різні форми спорту підпорядковуються абсолютно різним принципам.

Ми вважаємо, що аналіз спорту набуває суворої логіки лише в трактуванні його як феномена культури, тобто явища, пов'язаного з культурою генетично та історично. Як частина культури спорт пов'язаний із ціннісними категоріями, які він акумулює та транслює. Так, по-перше, він прямо впливає на фізичний та духовний розвиток особистості, розкриття творчого потенціалу всіх учасників спортивного процесу. По-друге, є засобом формування образу і стилю життя, постає як культурний зразок позитивного на свідомість людей, на відносини між ними. По-третє, демонструє різноманітні зразки та моделі індивідуальної поведінки, що максимально відповідають особливостям кожного індивіда. По-четверте, виступає інструментом впливу на фізичний, інтелектуальний,

духовний розвиток підростаючого покоління. По-п'яте, спорт виступає моделлю соціальної взаємодії на основі демократичного принципу справедливості та рівності шансів. По-шосте, є сферу міжнародної кооперації, спосіб залучення країн до цінностей індустріальної та постіндустріальної цивілізації. По-сьоме, є універсальним засобом комунікації, сприяє розвитку міжособистісних, міжрегіональних, міжнародних контактів.

Пов'язані зі спортом символічні моделі, культурні зразки, формули національної ідентичності актуалізуються у суспільстві, орієнтованому на цінності сталого розвитку. Для виховання у душі цінностей сталого розвитку є важливим, щоб хоча б у одній зі сфер соціального життя було створено ідеальні зразки цих цінностей. Саме спорт демонструє такі зразки – толерантності, взаємної поваги, демократичних норм поведінки, гендерної рівності [2].

Сучасними вченими обґрунтовано положення про те, що «безстатеве» виховання нових поколінь призводить до виродження народу, оскільки «виживання будь-якого виду можливе лише на основі диференціації та спеціалізації статі» [4]. Тож у навчальних закладах назріла потреба здійснювати статево-рольове виховання. Суть його – у оволодінні культурою у сфері взаємовідносин статей у спорті, у формуванні адекватної статі моделі поведінки, правильному розумінні ролі чоловіка та ролі жінки в суспільстві, оскільки найчастіше у спорті гендерні ролі, які обирають жінки або чоловіки, набувають конфліктних рис, не пов'язаних із професійною складовою [1].

Суспільство очікує від чоловіків і жінок прийняття та виконання конкретних гендерних ролей на основі створених стереотипів. Тим самим суспільство реалізує насильницьке гендерне замовлення, а саме: сильний, незалежний та спортивний чоловік, а жінка, як очікується, буде тихою, слухняною, вихователькою дітей. Коли ці гендерні норми порушуються, відбувається усунення стереотипних норм у суспільстві. У дитинстві дівчинці прийнято носити рожевий одяг, а хлопчику – блакитний, дівчинка має готувати обід, а хлопчик гратиме у футбол. Такі дії та ідеї – це лише частина багатьох гендерних стереотипів, з якими людина стикається протягом усього свого життя. Це стереотипи за принципом «слабка» та «сильна» стать.

Чоловіки повинні продемонструвати певні характеристики та моделі поведінки, які у суспільстві прийняті як «чоловічі», а жінки відповідають за «жіночі». Суспільство очікує від жінки жіночності, а саме відповідного зовнішнього вигляду та поведінки, що змушує її відповідати ролі, в якій вона не може бути агресивною, активною, фізично витривалою. Біологічними характеристиками чоловічої статі на відміну від жіночої є зовнішність, гормони, хромосоми [3]. Таким чином, виникає конкуренція у спорті та фізичній діяльності між чоловіками та жінками. Суспільство очікує, що жінка неспроможна і немає демонструвати характеристики, визначені як чоловічі. Коли жінки виявляють чоловічі риси, їхня гендерна ідентичність та соціальна роль заперечуються, що часто використовується як механізм для контролю та обмеження участі жінок у спорті.

Протягом багатьох років легка атлетика була визнана як спорт із чоловічими рисами. Танці, катання на ковзанах – «жіночим» видом спорту. Жінки також домагалися визнання у таких видах спорту, як гольф, стрільба з лука, крокет, оскільки ці види не пов'язані з фізичними навантаженнями, тобто є «безпечними іграми» для репродуктивного здоров'я. Але сьогодні дедалі більше дівчат і жінок становлять конкуренцію чоловікам у таких традиційних «чоловічих» видах спорту, як футбол, бокс та боротьба, а також екстремальних – сноубординг, скейтбординг. І їхня кількість збільшується. Тим самим мужні жінки набувають поваги та беруть активну участь у великій кількості видів спорту та фізичної діяльності. Жінки навчилися брати участь у напружених, агресивних, конкурентоспроможних спортивних командах. У той самий час гендерні стереотипи зберігаються. Так, діти під час вибору того чи іншого виду спорту орієнтуються на відповідність його соціальним нормам поведінки, прийнятим у суспільстві.

Гендерно-нейтральні види спорту, такі як плавання, біг, мають найвищі показники участі в них і хлопчиків, і дівчат. Таку гендерну нерівність можна порівняти з патріархальним характером як у суспільстві, так і у спорті. Отже, відмінною рисою гендерної нерівності у спорті є приховані акценти. Спорт може стати потужним інструментом для розширення можливостей дівчат та жінок повною мірою реалізувати свій потенціал у суспільстві шляхом створення сприятливих умов гендерної рівності.

Таким чином, теоретичними передумовами використання фізичного виховання для гендерного навчання курсантів є положення теорії фізичної культури про єдність фізичної, моральної та соціальної рівності у формуванні особистості, а також психологічні концепції діяльності та особистості, соціокультурні теорії розвитку особистості, що визначають соціальне середовище як основне джерело розвитку особисто.

Опанування основ гендерних знань відповідає основним цілям підвищення якості сучасної освіти. Тим самим орієнтація освітнього процесу на висвітлення позитивних рольових відмінностей, становлення індивідуальних маскуліних, фемінінних та андрогінних рис особистості дозволить відносно безболісно пристосувати підростаюче покоління до реалій статево-рольових відносин у суспільстві та ефективного становлення в ньому.

Список використаних джерел

1. Бабешко О. П. Гендерна стратегія формування фізичної культури студентської молоді. *Коледжанин*. 2003. № 3. С. 27-32.
2. 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.
3. Лемківський К. М. Гендер: реалії та перспективи в українському суспільстві: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (11-13 грудня, м. Київ). 2003. 368 с.
4. Кучеренко М. Практика роздільного навчання дівчаток і хлопчиків на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2005. № 6. С. 28-32.

Для нотаток

Навчальне видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ОСВІТІ: ІННОВАЦІЇ,
ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

*Збірник матеріалів
Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю*

Редактор, оригінал-макет, дизайн – *Є. В. Коваленко-Марченкова, А. В. Самогуга*
Редактор – *О. І. Галушко*

Підп. до друку 23.09.2022. Формат 60x84/16. Друк – трафаретний, цифровий.
Гарнітура – Times. Ум.-друк. арк. 18,19. Обл.-вид. арк. 19,5.

Надруковано у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ
49005, м. Дніпро, просп. Гагаріна, 26, rvv_vonr@dduvs.in.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6054 від 28.02.2018