



**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА ТА
ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ
ОСВІТІ: СВІТОВА ПРАКТИКА ТА СУЧАСНІ ТРЕНДИ**

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

13 квітня 2023 року

Дніпро



**DNIPROPETROVSK STATE UNIVERSITY OF INTERNAL AFFAIRS
EDUCATIONAL AND SCIENTIFIC INSTITUTE OF LAW
AND INNOVATIVE EDUCATION
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND TACTICAL
SPECIAL TRAINING**

**PHYSICAL CULTURE IN UNIVERSITY EDUCATION:
WORLD PRACTICE AND MODERN TRENDS**

Materials of the International scientific and practical conference

*April 13, 2023
Dnipro*

УДК 378.172
Ф 50

*Схвалено на засіданні наукової ради
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(протокол № 8 від 20.04.2023 р.)*

Ф 50 Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. 372 с.

Physical Culture in University Education: World Practice and Modern Trends: a collection of materials from the International Scientific and Practical Conference (Dnipro, April 13, 2023). Dnipro : DSUIA, 2023. 372 p.

ISBN 978-617-8032-96-8

Збірник містить матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, в якій взяли участь науковці, викладачі та здобувачі закладів вищої освіти та наукових установ України та закордонних держав (Польща, Боснія і Герцеговина, Словенія, Індія, Казахстан, Узбекистан та інші), а також фахівці-практики з фізичного виховання, спорту та 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, 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.

© Автори, 2023
© ДДУВС, 2023

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрій ФОМЕНКО (*голова*) – ректор Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, доцент, Заслужений юрист України, полковник поліції;

Лариса НАЛИВАЙКО (*заступник голови*) – проректор Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, доктор юридичних наук, професор, Заслужений юрист України;

Вікторія САВІЩЕНКО (*заступник голови*) – директор Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти, доктор юридичних наук, кандидат педагогічних наук, професор;

Ірина СКРИПЧЕНКО (*заступник голови*) – завідувач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Віталій ГРИБАН – професор кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, доктор біологічних наук, професор;

Ратко ПАВЛОВИЧ – професор, Університет Східного Сараєво (Боснія і Герцеговина), доктор наук з фізичного виховання та спорту;

Рам Мохан СІНГХ – доцент кафедри фізичного виховання і спорту Університету Пондічеррі (Індія), кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Фаррух АХМЕДОВ – викладач Самаркандська філія Інституту перепідготовки та підвищення кваліфікації фізичного виховання і спорту (Узбекистан), кандидат педагогічних наук, доцент;

Боян БЄЛІЦА – заступник декана з виховної роботи факультету фізичного виховання і спорту Університету Східного Сараєво (Боснія і Герцеговина);

Нікола АКСОВИЧ – доцент Ниського університету (Сербія), кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ (*відповідальний секретар*) – завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент.

ЗМІСТ

Білогур В. Є., Котова О. В. <i>РОЗВИТОК ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ У СВІТЛІ ФІЛОСОФІЇ СПОРТУ</i>	14
Грибан В. Г. <i>РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ</i>	17
Radulović N., Pavlović R., Nikolić S., Mihajlović I. <i>NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AMONG STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF NOVI SAD</i>	20
Vasanthi G., Ibnu Noufal K. V. <i>ESTABLISHING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG PHYSICAL EDUCATION STUDENTS: HISTORICAL, ECONOMIC, PHILOSOPHICAL AND SOCIAL PERSPECTIVES</i>	28
Predgor I., Aleksić-Veljković A., Katanic B., Vitasović M., Rakočević R. <i>STUDENTS' ATTITUDES ON THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE HEALTH AND IMPROVEMENT OF MENTAL HYGIENE OF THE STUDENT POPULATION</i>	31
Singh R. M., Amaravathi G. <i>PHYSICAL EDUCATION & SPORTS IN HIGHER EDUCATION FOR A STRONG INDIA</i>	33
Ajini P. S., Vasanthi G. <i>SPORTS AND APPLIED SPORTS IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS</i>	37
Uma P., Kiran Kumar.N., Singh R. M. <i>EFFECT OF TECHNOLOGY DEVICES ON HEALTH OF YOUTH IN TAMILNADU</i>	40
Сущенко А. В., Табінська С. О. <i>СВІТОГЛЯДНИЙ КОМПОНЕНТ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ</i>	45
Корнієнко В. В. <i>ПРО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМИ ПРОФЕСІЙНИМИ ІНТЕРЕСАМИ</i>	48
Rajendu R. P., Singh R. M. <i>SUBJECTIVE HAPPINESS AMONG SPECIAL EDUCATION TEACHERS AND NORMAL TEACHERS – A COMPARATIVE STUDY</i>	51
Павлова Ю. О., Боднар І. Р., Крижановський В. О., Швець В. В. <i>ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН КУРСАНТІВ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ</i>	54
Христова Т. Є., Костючок М. Г. <i>КОМПЛЕКСНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	58

Христова Т. Є., Грицканюк Ю. П. СИСТЕМА ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИХОВНОЇ РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ.....	61
Nithin B. S., Singh R. Ram Mohan THE BENEFITS AND CHALLENGES OF IMPLEMENTING PHYSICAL CULTURE PROGRAMS IN UNIVERSITIES IN DIFFERENT PARTS OF THE WORLD.....	64
Boychenko N. V. PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.....	67
Skrypchenko I. T., Bjelica B., Aksović N. BULLYING IN MODERN SPORTS ENVIRONMENT: UNDERSTANDING AND PREVENTION.....	69
Dharakeswari S. REASON BEHIND THAT WOMENWITHDRAWAL IN SPORTS IN INDIA....	72
Ibnu Noufal K. V., Vasanthi G. MAXIMIZING ATHLETIC PERFORMANCE: THE BENEFITS OF COMBINATION TRAINING FOR SPORTSMAN.....	74
Chmel-Dunaj G. M., Khmel O. S. HEALTHY LIFESTYLE. HOW TO START?	77
Bobby G., Uma P. ANALYSIS OF BODY MASS INDEX, PERCENTAGE OF BODY FAT AND MAXIMAL OXYGEN CONSUMPTION AMONG MALE AND FEMALE STUDENTS OF TNPESU.....	83
Skrypchenko I., Badicu G. INNOVATIVE APPROACH TO THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS USING AN INTERACTIVE CLIMBING WALL.....	86
Skrypchenko I. T. STUDENTS' EXPERIENCE OF USING ERGOMETER «CONCEPT-2» DURING INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF EDUCATION IN UNIVERSITY.....	90
Khudayberdiyeva Kh. ROLE OF SPORTS EVENTS IN THE FORMATION OF PATRIOTIC FEELINGS IN YOUTH.....	95
Ahmedov F. PROSPECTS AND DEVELOPMENTS OF THE KURASH.....	98
Богуславський В. В. МІЖНАРОДНА СПІВПРАЦЯ У ГАЛУЗІ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ: ПЕРЕВАГИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	100
Журавель О. А. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	102
Зайцева Ю. В., Янубеков О. О. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	104

Печко Г. Ю. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	106
Луценко І. М. ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ: ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	110
Кропивницька Т. А. СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ І УПРАВЛІННЯ СПОРТОМ В ІТАЛІЇ.....	113
Гета А. В., Мороз О. В., Остапов А. В. СВІТОВІ ТРЕНДИ ТА ВИКЛИКИ СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	116
Столяренко О. Б. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	119
Богуславський В. В. СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	121
Оніщук Л. М. ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ...	123
Ульянов О. І. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКІЙ АКАДЕМІЇ Х'ЮСТОНА.....	127
Diahyleva O., Svirida V., Yurzhenko A. THE USE OF LMS MOODLE TO TEACH PHYSICAL TRAINING TO FUTURE MARITIME PROFESSIONALS.....	130
Sivachandiran S. RELATIONSHIP ON SPEED, EXPLOSIVE POWER AND SHOULDER STRENGTH BETWEEN BASKETBALL AND HANDBALL PLAYERS – A PRELIMINARY STUDY.....	132
Almadhkhori H. THE MASS VARIABLE AND ITS RELATIONSHIP TO THE PUBLIC SECTOR AND THE KINETIC VARIABLES.....	136
Карабанов Є. О., Сивохоп Е. М. ВПЛИВ ВІЙНИ НА СТАН УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	138
Соколова Л. О., Кириченко А. М., Токмакова С. В., Яровий В. Є., Охромій Г. В. ВПЛИВ СУЧАСНИХ ВОЄННИХ ДІЙ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ.....	141
Миронов Ю. Б. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ.....	144

Дишко О. Л., Табак Н. В. ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ ЗА ПРОТОКОЛОМ ТАБАТА НА ВИТРИВАЛИСТЬ СТУДЕНТОК.....	146
Skrypchenko I. T., Schastlyvets V. I. VOLUNTEERING INSTITUTE IN OLYMPIC MOVEMENT.....	148
Koshcheyev A. S., Mustyatsya S. E. COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES DEVELOPMENT IN LONG JUMPERS AMONG YOUTH STUDENT ATHLETES...	153
Allambergenova R. D. qizi PHYSICAL EDUCATION IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE.....	156
Chewang D. B., Singh R. M. EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON GROSS MOTOR DEVELOPMENT AMONG PRESCHOOLERS.....	159
Анісімов Д. О. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ.....	163
Журавель О. А. ЩОДО НЕОБХІДНОСТІ ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНОГО НАВЧАННЯ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	165
Бондаренко О. В. ІННОВАЦІЇ В СИСТЕМІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	167
Гришко С. В., Непша О. В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ШКОЛИ.....	169
Марусич О. Г., Шиян О. В., Тютенко І. Б. ВИКОРИСТАННЯ ГРИ В ШАХИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО, ЯК ЗАСОБУ СТВОРЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ УМОВ НАВЧАННЯ.....	172
Согоконь О. А. ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ.....	174
Нестеренко Н. А. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	176
Дакаленко О. В. ПРОБЛЕМНІ ПРИНЦИПИ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ У ВИЩІ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	180
Бабенко В. Г., Євдокимова Л. Г. ВТОМА ЯК РЕЗУЛЬТАТ ЗАГАЛЬНОІНТЕНСИВНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ПЕРСОНАЛУ.....	183

Коллегаєв М. Ю., Горошко О. В. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННЮ.....	185
Малютова О. М., Козловська О. Г. ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ВОДНИЙ БАЛАНС ОРГАНІЗМУ...	188
Осадча Л. А. ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	191
Sathish Kumar S., Vinod Kumar G. A SYSTEMATIC ANALYSIS OF KINANTHROPOMETRY MEASURES AMONG COASTAL REGION FISHERMEN AND NON-FISHERMAN CHILDREN IN PUDUCHERRY.....	193
Борисов Є. В. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	198
Вознюк К. Г. СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ І МАРКЕТИНГ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ ГЛОБАЛЬНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	201
Рогальський В. І. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	203
Абдуллаєв А. К. огли, Ребар І. В., Нестеров О. С. ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЖІНОЧІЙ СЕКЦІЇ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ...	206
Суханова Г. П., Непша О. В. НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ....	209
Цибульська В. В., Кириєнко О. Г. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	211
Lovejeet, Anugraha M. R. SELF-EFFICACY AND SPORT ANXIETY AMONG SPORTS PERSONS.....	214
Abhijith M., Nithin B. S. MENTAL TRAINING FOR VOLLEYBALL PLAYERS: ENHANCING PERFORMANCE AND WELL-BEING.....	215
Ajmal A. R. INNOVATIONS AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS.....	217
Ajmal K., Arun N. USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND MACHINE LEARNING IN SPORTS.....	219
Navya R. COMPARISON OF ANXIETY LEVEL AMONG CRICKET PLAYERS.....	223

Jarilkarov U. B. HISTORY OF WOMEN'S FREE WRESTLING IN KARAKALPAKISTAN.....	225
Khakimov S. K. NOTES ON THE USE OF SOME TERMS IN TEACHING GYMNASTICS.....	228
Begimkulov Z. THE ESSENCE OF THE SOCIO-CULTURAL COMPETENCY OF THE TRAINER IN SPORTS.....	230
Schastlyvets V. I., Rozhechenko V. M. THE IMPLEMENTATION OF NEW OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN ORIENTEERING.....	233
Шавиро Ю. І. ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ З ТХЕКВОНДО.....	236
Лачугін А. А. ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....	240
Кириченко А. В. ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС.....	243
Петренко С. П. СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАПРЯМКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	246
Рогальський В. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ.....	248
Марков Р. А. МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ.....	251
Порохнявий А. В. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ПРАВА В УКРАЇНІ.....	253
Порохнявий А. В. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ.....	255
Шитікова Є. А. СУДНОМОДЕЛЮВАННЯ І СУДНОМОДЕЛЬНИЙ СПОРТ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ: СВІТОВИЙ ДОСВІД.....	257
Рогальський В. І. МОТИВАЦІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРИЩЕПЛЕННЯ ПРАГНЕННЯ ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ЗДІБНОСТЕЙ СЕРЕД КУРСАНТІВ.....	260
Марков Р. А. ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	262
Чоботько М. А. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	263

Чоботько М. А. СУЧАСНІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ.....	266
Чоботько І. І. УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ....	268
Шеревеня А. Д. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	271
Косинський Е. О. ЗВ'ЯЗОК ВІДСОТКОВОГО ВМІСТУ ЖИРУ У СТУДЕНТОК З ПОКАЗНИКАМИ СИЛИ.....	274
Рожеченко В. М. ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ, ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОННИХ КАДРІВ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	276
Проскурня Є. Є., Ком'яга А. В. ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧИХ ТРЕНУВАНЬ З ГИРЯМИ, В КОНТЕКСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	280
Кириченко А. В. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ОСВОЄННЯ КУРСАНСЬКОЮ МОЛОДДЮ ОСНОВ САМОЗАХИСТУ.....	284
Білогур В. Є., Котова О. В., Тангаров С. О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ОРГАНІЗМ ЧОЛОВІКІВ 21-24 РОКІВ.....	286
Білогур В. Є., Нейчев Д. В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТКАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	289
Подгорна В. В., Апенько Д. В. СТАН НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОЗРОБЛЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ТА ЗДОРОВ'ЯМ.....	291
Проценко А. А., Новік О. О. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ.....	293
Toylibaev S. M., Akmanova D. A. kizi PROSPECTS AND PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF CYCLING IN UZBEKISTAN.....	296
Кошелева О. О., Нагайченко О. П. ТХЕКВОНДО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ...	299

Мороз Ю. М., Мороз І. Ю. МІСЦЕ ТА ЗНАЧИМІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	302
Суханова Г. П., Непша Я. Ю. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	305
Шевчук К. М., Породько М. І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗІЇ В НАВЧАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ...	308
Кабанова О. Є., Зубко Д. Р., Коломієць А. С. ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ.....	311
Білошицький В. В. ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	313
Кіктенко І. П. РУХОВІ ЗАВДАННЯ З БАСКЕТБОЛУ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	316
Лук'янець Є. В., Момот О. О. ПРОБЛЕМАТИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ТА КАТЕГОРІЙ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	319
Шевченко В. В., Момот О. О. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	323
Тараненко І. В., Матвієнко Д. А. ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВАЖКИХ ПІДЛІТКІВ.....	326
Шостак Є. Ю., Хмара Д. С. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ГРИ У ФУТЗАЛ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ...	328
Shuyan V. M., Nikitin A. D. HISTORICAL DEVELOPMENT OF WASTE HOCKEY IN UKRAINE.....	331
Liya K. V., Sera M., Niya E. G. RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATION AND SELF CONFIDENCE IN SPORTS.....	333
Mrudula M., Devi Krishna K. A., Reshma M. B. MEDIATING ROLE OF PARENTAL SUPPORT IN SELF ESTEEM, ACADEMIC ACHIEVEMENT & SPORTS PARTICIPATION.....	336
Abin J., Vibin N. M. ROLE OF SPIRITUAL WELL-BEING IN DEVELOPMENT OF INTRINSIC MOTIVATION FOR PERFORMANCE ENHANCEMENT IN INDIAN ATHLETES.....	339

Mamali K.-P., Panoutsakopoulos V. ACUTE EFFECT OF LADDER EXERCISES IN 10M FLYING START SPRINT PERFORMANCE AND STEP KINEMATICS IN YOUNG FEMALE ATHLETES.....	341
Lingou E., Panoutsakopoulos V. PACING TACTICS IN NATIONAL LEVEL WOMEN'S 400 METERS U18 FEMALE HURDLERS.....	345
Ляшенко Р. І., Вергелес Д. В. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ.....	349
Крисько В. А. ПРОБЛЕМИ ТА ДОСВІД ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ У СФЕРІ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....	351
Спицький Я. М. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ОСВІТІ: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД.....	354
Karlenko D., Chernousova K. THE POSSIBILITY OF USING ELEMENTS OF JUMPING ON A TRAMPOLINE IN THE PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM.....	356
Єр'оміна С. П. ФОРМУВАННЯ СВІДОМОЇ ДИСЦИПЛІНИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	359
Сорокіна Н. О. ІННОВАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....	361
Омельянець А. О. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....	364
Степаненко В. В. ЩОДО ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАБОРОНЕНИХ РЕЧОВИН У СПОРТІ...	366
Чорногорець Д. О. РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ВІКОВІЙ КАТЕГОРІЇ 11-13 РОКІВ.....	368
Шевчук О. К. ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ У СПОРТІ ЯК СКЛАДОВА ПОБУДОВИ ІНКЛЮЗИВНОГО СУСПІЛЬСТВА.....	370

Білогур В. Є.,
професор кафедри теорії методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного
університету імені Богдана Хмельницького,
доктор філософських наук, професор (м. Запоріжжя)
Котова О. В.,
доцент кафедри теорії методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного
університету імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, доцент (м. Запоріжжя)

РОЗВИТОК ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ОСВІТИ У СВІТЛІ ФІЛОСОФІЇ СПОРТУ

Bilohur V. Y., Kotova O. V. Development of physical culture and sports education in the light of the philosophy of sports

Keywords: philosophy of sport, physical culture and sports education, information society

Актуальність дослідження філософських засад формування концепції філософії спорту зумовлена тим, що будь-яка галузь знання, у тому числі філософія, досягнувши певної стадії зрілості, вимагає рефлексії власних підстав буття. Серед таких підстав варто назвати наступні: *по-перше*, в умовах глобального інформаційного суспільства філософія спорту висувається на передній план, який обумовлений формуванням нового типу соціуму, що є продовженням пост-індустріального суспільства, пов'язаного з глобалізацією, інтеграцією, міграційними тенденціями, потребує державного регулювання спортивної сфери і всього, що пов'язане зі світом спорту; *по-друге*, у сучасній науковій літературі з соціальної філософії наявний дефіцит рефлексії спортивного розвитку, методологічних прийомів і технік його дослідження, структурації інституціонального впливу на спортивну сферу можливих варіантів їх вирішення; *по-третє*, причини вітчизняного походження, оскільки трансформація філософії спорту та його інтеграція в європейський світовий простір потребують відповідного наукового забезпечення, тому наразі існує потреба державного регулювання спортивного розвитку в умовах трансформації світової економіки та стану її нерівно вагомості, а національні пріоритети спортивного розвитку України зорієнтовані на формування сучасної конкурентоспроможної нації; *по-четверте*, актуальність наукового дослідження зумовлена недостатньою теоретичною розробленістю визначеної теми, пов'язаної зі зростанням її практично світоглядного значення у ситуації трансформації суспільства і визначення векторів теоретичної рефлексії змін у спортивному розвитку, визначеною політикою сучасної держави [1].

У більшості країн сучасного світу спортивна політика є одним з найважливіших пріоритетних напрямів діяльності держави і постійно здійснюється з урахуванням її можливостей на політичному, соціальному, економічному, законодавчому та організаційному рівнях для створення сприятливих передумов життєвого самовизначення та самореалізації молодих людей, вирішення нагальних проблем молоді, підтримки її інноваційної діяльності, громадської активності, актуальністю вивчення онтологічних причин, бо саме життя потребує удосконалення онтологічних засад спортивного розвитку.

В своїх дослідженнях ми спираємося на думку професора М. Сарафа, який вважає що багато наших уявлень про спорт і сам понятійно-категорійний апарат багато в чому не відповідають реальності. Комерціалізація і професіоналізація сучасного спорту викликає протест у романтично налаштованих прихильників філософії олімпізму типу П. де Кубертена. На його думку, вже сьогодні з'являються сучасні проекти, мета яких - повернути добре ім'я спорту, відродити ідеали олімпізму, реалізувати гуманістичну модель спорту, але залишається питання – чи це реально? Тому, коли обирали кафедру теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького тему наукового дослідження, а саме « Історико-філософські, культурологічні та філософсько-гуманістичні проблеми фізичної культури і спорту в традиціях світової і національної культури», ми керувались актуальністю і необхідністю вищезазначеної проблеми.

Проблема ситуації даного дослідження полягає в тому, що спорт є засобом втечі від стресів, деструктивних розломів психіки і психозів, різного роду депресій і розладів зі здоров'ям, намаганням відійти від стресів урбанізованого середовища в умовах глобалізації, що потребує вироблення нових методологічних підходів аналізу спорту як складного соціального і культурного феномена.

Мета наукового дослідження – сформулювати теоретичні підстави сучасної концепції філософії спорту як системи пізнання проблем спорту, що є однією з самих найсучасніших форм оптимізації гуманного потенціалу спорту. *Дана мета реалізується в наступних завданнях:* обґрунтувати сутність і значення філософії спорту як одного з нових наукових напрямків і навчальної дисципліни; пояснити понятійно-категоріальний апарат концепції філософії спорту та її значення для сучасного розуміння проблем спорту і фізичної культури; показати еволюцію філософії спорту та її зв'язок з сучасними процесами глобальної трансформації людства; розкрити шляхи і напрями підвищення ефективності філософії спорту в сучасних умовах; показати зміни, що відбуваються у спорті і спортивній діяльності, детермінованими сучасною соціокультурною ситуацією.

Останнім часом виявляються тенденції переважання не тільки змагальної, а й комерційної стратегії, в контексті якої фінальний результат втрачає зв'язок з розвитком сутнісних сил людини, оскільки порушується

гармонія між гуманістичною сутністю спорту і тими методами й засобами які покладені в основу досягнення результату, і втрати людиною вимірності спорту як соціальної практики. Ми прагнемо довести, що наше суспільство повинно позбавлятися такої практики на користь збереження цілісності соціокультурного призначення спорту, який сприяє більш повному розкриттю сутнісних сил людини.

Методологічне та загальнонаукове значення. Для аналізу філософії спорту необхідно використати діалектичний, синергетичний, семіотичний та коеволюційний методи і підходи щодо вироблення напрямів оптимізації філософії спорту як нового наукового напрямку і нової навчальної дисципліни в умовах глобалізації.

Філософія спорту як новий науковий напрямок і навчальна дисципліна повинна включати аналіз прогнозу розвитку спорту як соціокультурного феномена в умовах глобалізації та євроінтеграції, вивчати зарубіжний досвід розвитку спорту у передових країнах, нові нетрадиційні види спорту.

Інтерес людей до нових видів спорту формується у зв'язку з бажанням освоювати нові види діяльності. Крім того, для тих, хто займається нетрадиційними видами спорту, існує багато обмежень – по віку, рівню фізичної підготовленості, великим фінансовим можливостям. Виникає все більше видів спортивної активності, які є загальнодоступними, емоційними, гармонійно розвиваючими людину. Але традиційні підходи до занять фізичною культурою і спортом при всіх їх достоїнствах потребують переосмислення їх цілей і задач, створення правової бази для розвитку нових, нетрадиційних напрямків фізкультурно-спортивної діяльності. Філософія спорту як філософсько-спортивна дисципліна і новий науковий напрямок може запропонувати нову програму спортивної діяльності, яка є синтезом аеробіки, спортивних танців, акробатики, сучасних шоу-програм, що на мові засновників цієї програми носить назву спорту, що означається «cheerleading» (черлідерс).

Дана програма по своїй суті має дві цілі: 1) підтримати спортсменів, демонструючи програму, яка дозволяє розвивати у молодій людини орієнтацію на спорт, фізичну культуру, направлену на формування потреб і дієвих мотивів занять даним видом спорту; 2) активізувати уболівальників на підтримку команди спортсменів.

Інтерес, що виник до даного виду спорту, та успішність масового розвитку нетрадиційного для вітчизняного фізкультурного спортивного руху виду спорту забезпечується декількома факторами: 1) це фактор державної підтримки, що дозволяє активно включати підростаюче покоління до фізкультурної діяльності різної спрямованості – оздоровчої і дозвіллевої; 2) фактор доступності, який забезпечується масовістю занять даним видом спорту; 3) фактор привабливості – через розуміння краси та інших фізичних і естетичних цінностей програми, в якій знаходить своє вираження ідея, яка складається в одну з головних задач олімпізму – єдність спорту, культури та мистецтва; 4) фактор соціального «окультурення» уболівальників на спортивних майданчиках.

Філософія спорту стверджує філософію добра і відкидає філософію зла, антиморалі, несправедливості. Філософія спорту розвивається у поступовому охопленні все більшої верстви населення: від спорту найвищих досягнень, що потребують екстремальних затрат фізичного і психологічного здоров'я (олімпійський, професійний, комерційний) до масового спорту, суспільного руху, «спорту для всіх», організованого під егідою ЮНЕСКО, метою якого є збереження спорту як культурної цінності людства».

Перспективи використання результатів дослідження: історико-культурологічні проблеми фізичної культури і спорту у традиціях національної і світової культури; філософсько-гуманістичні проблеми філософії спорту, що мають метою вписати спорт у світову цивілізацію і спрогнозувати нові напрямки і форми його розвитку; розвиток спортивної антропології і антропології спорту, які майже не розроблена у філософії спорту; розробка філософії гуманності і справедливості як концептуальної засади філософії спорту.

Список використаних джерел:

1. Білогур В. Є. The philosophy of a man as an object of socio-philosophical reflection. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії: зб. наук. праць. Запоріжжя: Вид-во ЗДІА, 2017. Вип.68. С. 13-22.*

Грибан В. Г.,
*професор кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
доктор біологічних наук, професор,
Заслужений працівник народної освіти України (м. Дніпро)*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ

Hryban V. G. *The Role of Physical Culture and Sports in the Formation of Physical and Psychological Qualities of a Young Person*

Keywords: *physical culture, sports, physical and psychological qualities, young people*

Фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (ст. 1) сказано, що «фізична культура – складова

частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Ступінь їх прояву визначається багатьма чинниками, головними з яких є прояв різноманітності змісту, форм, методів і засобів діяльності людини та їх оптимальне поєднання.

У своїй основі фізична культура, як і кожна з видів культури, має духовну і матеріальну форми вираження, її духовна сторона проявляється у зростанні загального інтелекту людини, у зміні її психоемоційного стану, розумових здібностей, у надбанні науково-теоретичних знань з галузі фізичної культури та спорту, інших гуманітарних та біологічних наук (психології, педагогіки, соціальної психології, анатомії, фізіології, гігієни, біомеханіки) та їх раціональне використання в повсякденному житті.

Матеріальна форма прояву фізичної культури – це розвиток фізичного здоров'я: формування фізичних якостей людини, зміни структурно-функціональних параметрів людського організму в цілому та його окремих систем і органів, а також вираження функціонального взаємозв'язку між ними.

Ступінь вираження як духовної, так і матеріальної форм прояву фізичної культури залежить від рівня розвитку суспільства (соціального, політичного, економічного, наукового, духовного тощо), а також наявності та стану матеріальної бази (стадіонів, басейнів, спортивних кортів і майданчиків, залів, палаців, спортивних приладів та інвентарю, спортивної форми тощо).

Залежно від того, в якій сфері діяльності використовується фізична культура, вона отримує відповідну назву: «дошкільна фізична культура», «шкільна фізична культура», «фізична культура в професійно-технічних училищах та спеціальних середніх навчальних закладах», «фізична культура у вузах», «лікувальна фізична культура», «виробнича фізична культура», «особиста фізична культура» тощо.

Основними показниками розвитку фізичної культури на даному етапі розвитку нашої держави, як це сказано в главі 2 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», 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 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.

У практиці фізичне виховання дуже часто носить професійно-прикладний характер, тобто спрямоване на певну трудову діяльність. В таких випадках користуються терміном «фізична підготовка». Це відноситься, наприклад, до фізичного виховання правоохоронця, пожежника, підводника, космонавта, альпініста тощо [1].

Для формування фізично здорової та всебічно розвиненої людини виникла система фізичного виховання. Вона включає в себе ідеологічні, наукові, методичні, організаційні, правові, нормативні, контролюючі та інші елементи [2].

Особливого значення набувають заняття фізичною культурою і спортом на сучасному етапі у зв'язку з обмеженням рухової активності, з витисненням з нашого життя м'язових зусиль, що поруч з нервовим напруженням, стресовими ситуаціями, надлишковою вагою та іншими факторами сприяють розвитку різних захворювань, особливо серцево-судинних і нервових.

Виявлено, що систематичні заняття фізичними вправами запобігають виникненню хвороб, покращують імунну систему, а також прискорюють відновлення функцій всіх систем і органів людського організму. Найбільш позитивний результат дають заняття фізичними вправами на серцево-судинну, дихальну, нервову та інші системи. Однак, слід пам'ятати, що фізичні вправи мають оздоровчий ефект тільки при правильному підборі їх відповідно до захворювання та правильному їх дозуванні. При цьому також потрібно враховувати вік, стать, фізичну підготовленість і працездатність, функціональні можливості організму, тяжкість захворювання тощо.

Фізична культура і спорт – дієві засоби для виховання та всебічно гармонійного розвитку особистості, які поєднують в собі освітню, оздоровчу, виховну та інші ланки.

Одним із основних показників всебічно гармонійного розвитку людини є її здоров'я. Його збереження і зміцнення, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, продовження творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту.

Заняття фізичними вправами покращують процес компенсаторно-приспосувальних реакцій організму під час старіння, є запобіжним засобом його перебігу, сповільнюють інволюції дихальної системи і цим самим продовжують життя і творчу активність людини.

Виховна сторона всебічно гармонійного розвитку забезпечує соціальне формування особистості відповідно до соціального стану суспільства. Сюди відносяться патріотичне, морально-вольове, естетичне виховання.

Заняття фізичною культурою і спортом, виступи на змаганнях, особливо великого рангу (першості Європи, світу, олімпійські ігри тощо) виховують любов до Батьківщини, за яку виступає колектив, де виховувався спортсмен, повагу до тренера. Особливо ці почуття проявляються під час підняття національного прапора та виконання державного гімну.

Список використаних джерел:

1. Долгова Н. О., Михайліченко К. В. До питання системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: дис. Суми: СДУ, 2017.
2. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Казначеев Д. Г., Хрипко Л. В. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

Radulović N.,
research assistant
Faculty of Sport and Physical education
University of Novi Sad,
PhD (Serbia)

Pavlović R.,
full professor
Faculty of Physical Education and Sport
University of East Sarajevo,
PhD (Bosnia and Herzegovina)

Nikolić S.,
lecturer
Faculty of Sport and Physical Education
University of Novi Sad (Serbia),

Mihajlović I.,
full professor
Faculty of Sport and Physical education
University of Novi Sad (Serbia)

NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AMONG STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF NOVI SAD

Abstract. Obesity is a non-communicable disease of the modern society, widely spread across the planet. The present research was conducted with the aim of identifying the nutritional status and physical activity level among the students of the University of Novi Sad. 391 students were included. An electronic form survey was conducted, using the Google Spreadsheet. The total number of respondents included 42.45 % (n = 166) male and 57.25 % (n = 225) female students. The BMI value of the overall sample was 21.79 ± 2.54 kg/m², indicating normal (desirable) nutrition level among the students. Male respondents showed slightly higher BMI values (AS = 23.30) compared to females (AS = 20.67). Most respondents with normal nutritional values were in the group doing exercises every day (86 %), followed by the group that doing exercises 3-5 times a week (84 %). The results of the chi-squared test showed no statistically significant difference between respondents having different physical activities compared to their level of nutrition (p = 0.85) at $\chi^2 = 2.69$. The classification of groups as per their nutrition level, with regards to the gender of the respondents, showed statistically significant differences between the respondents of different genders (p = 0.01) at $\chi^2 = 43.00$, with the prevailing number of overweight men. Nevertheless, the obtained results indicated both the necessity and obligation to focus on obtaining an accurate and complete diagnosis of obesity by determining the extent of the fat mass and its distribution. The incidence of obesity in a normal body weight among the young, student population, requires a comprehensive, detailed and timely diagnosis and treatment of this disease.

Keywords: *student, diet, obesity, differences*

Introduction. Modern civilization has brought about a substantial decline in the physical activity of the population (Wang et al, 2022). Such a sedentary lifestyle trend is associated with the growing and advanced technological development. The need for physical work in performing various activities has

rapidly declined, as human work has been replaced by countless machines and new technologies. In this regard, the energy expenditure of individuals during the working hours dropped drastically [17]. Such an inactive lifestyle has contributed to the development of a series of diseases, predominantly the chronic physical diseases, affecting the cardio-respiratory system, along with the high incidence of obesity, increasingly affecting the young population.

Monitoring the nutritional status is useful for multiple reasons: for indicating the adequacy of the growth and development processes, and later helping to assess the current status. This process can also serve as a prognostic factor of their future medical condition. Nutritional disorders have their two sides: malnutrition on the one side, representing the personal, individual and general social problem of economically underdeveloped countries worldwide, and obesity on the other side, as the growing social and health issue of the modern world.

Today, obesity is a disease of the modern age that has practically turned into an epidemic [5], with Serbia recognized as one of the particularly vulnerable countries. Obesity is an excessive accumulation of fat in a body and an increase in body weight by 10 percent or more compared to the ideal body weight. It is the outcome of improper nutrition, i.e. the intake of more nutrients than the body really needs. Hence, the goal of this research is focused on the nutritional status of adolescent population, specifically, the academic students as a risk group.

Methodology. The subject-matter research was conducted using the survey, as the most accessible and efficient technique when testing a large number of respondents, and allows for an optimal way of assessing the awareness, habits and attitudes of students concerning their daily diet and physical activity, along with collecting the mandatory demographic information. The research included 391 respondents, specifically the students at the University of Novi Sad. The sample covered 42.45 % (N = 166) of male respondents and 57.25 % (N = 225) of female respondents.

An anonymous survey conducted in 2022 was used to identify the nutritional status and physical activity and collect demographic data. The survey was carried out using the Google Spreadsheet program and an electronic form. The survey included 20 questions, divided into 4 groups. For the purposes of the research, the questions were related to body mass, body height and exercise habits. The first group covered general demographic and anthropometric questions about the respondents, such as gender, age, year of study, body height and body weight. The second group of questions was aimed at assessing the level of physical activity among the students. The respondents entered their body mass and height values by themselves and BMI was subsequently calculated using a standard formula:

$$BMI = \frac{\text{Body mass (kg)}}{\text{Body height (m)}^2}$$

Additionally, the data processing methodology was determined based on the research objectives and the established problem. The occurrence frequency of the same data was determined for the questions, with the obligatory presentation of the

arithmetic mean (AM), the standard deviation (SD). The Chi-square test (Cross Tabulation) was performed to identify the differences between the groups, and the Contingency Coefficient was used to determine the relationships between the groups.

Results. Taking into account the average values in the variable for assessing the nutritional status, Body Mass Index (Table 1), a normal level of nutrition in the overall sample was detected (21.79 ± 2.54 kg/m²). The homogeneity among the respondents with regard to the body height (CV = 5.61 %) and the nutritional level (CV = 11.66 %) was identified and a greater variability in the body weight assessment variable (CV = 20.11 %), which is indeed normal, given the highly heterogeneous character of the sample, i.e., the respondents coming from different socio-cultural backgrounds.

Table 1

Descriptive statistics of anthropometrical variables on the entire sample of respondents

Variable	AM	S	MIN	MAX	CV (%)
Body height (cm)	173.88	9.77	151	203	5.61
Body mass (kg)	66.88	13.45	45	125	20.11
Body mass index (kg/m ²)	21.79	2.54	16.53	30.93	11.66

Legend: AM – arithmetical mean;
 S – standard deviation;
 MIN – minimal measurement result recorded;
 MAX – maximal measurement result recorded;
 CV – coefficient of variation.

The analysis of the results of descriptive statistics (Table 2), showed that the average value of body height and body mass is higher in students, resulting in a higher body mass index in this subsample. Both subsamples are of an average, normal nutritional status. The values of the t test for independent samples indicated the existence of statistically significant differences in favour of the male respondents in the variable for assessing the longitudinal dimensionality of the skeleton to the Body height ($p = 0.01$) and the variable for assessing the body volume and mass, Body mass ($p = 0.01$) while the body mass index was closer to the median normal value in the subsample of female respondents ($p = 0.01$).

Table 2

Descriptive statistics and differences in anthropometric variables for the sub-sample of respondents per gender

Variable	M		F		Difference AM	t	p
	AM	S	AM	S			
Body height (cm)	181.67	7.93	168.13	6.44	13.56	18.05	0.01
Body mass (kg)	77.58	10.55	58.98	9.23	18.61	18.77	0.01
Body Mass Index (kg/m ²)	23.30	2.34	20.67	2.08	2.62	11.67	0.01

Legend: AM – arithmetical mean;
 S – standard deviation;
 t – t-test result,
 p – statistical significance degree.

In order to perform the classification of nutritional status per genders, as well as their comparison, three new subsamples were introduced, based on the value of the BMI, as follows [1]:

1. the first group of respondents classified as **underweight** with their BMIs below 18.5 kg/m²;
2. the second group of respondents classified as having **normal nutritional status** with their BMIs ranging from 18.5 kg/m² to 24.9 kg/m²;
3. the third group of respondents classified as **overweight**, with their BMIs above 24,9 kg/m².

Such classification of groups according to their level of nutrition in relation to the respondents' gender (Table 3), has shown that there are statistically significant differences between the respondents of different genders ($p = 0.01$) of $\chi^2 = 43.00$. Notably, there were no male respondents in the group of underweight respondents (0 %), while there were as many as 9.8 % of female respondents in the same category. Most respondents of both genders had a normal nutritional level (76.5 % of male respondents and 85.3 % of female respondents). Among the overweight group, there were significantly more male respondents (23.5 %) than female respondents (4.9 %). Overall, 12.8 % of respondents were overweight, and 5.6 % were underweight. A total of 81.6 % of respondents had a normal nutritional level, with the conclusion that most of the respondents had normal nutritional levels.

Table 3

Contingency table of classification based on the nutritional levels and gender of respondents

Variable			Respondent gender		Total
			M	F	
Nutritional level	Underweight	In numbers	0	22	22
		% within the respondent gender	0.0 %	9.8 %	5.6 %
	Normal nutritional level	In numbers	127	192	319
		% within the respondent gender	76.5 %	85.3 %	81.6 %
	Overweight	In numbers	39	11	50
		% within the respondent gender	23.5 %	4.9 %	12.8 %
$\chi^2 = 43.00$			$p = 0.01$		$df = 2$

Legend: χ^2 – value of chi-square test;
 p – level of statistical significance of chi-square test;
 df – degrees of freedom.

The results of contingency table 2 indicated that there were no statistically significant differences between respondents with different levels of physical activity in relation to their nutritional levels ($p = 0.85$) at $\chi^2 = 2.69$. Among the group of respondents who exercised every day, 2.7 % of them were underweight, and there were 5.7 % of underweight among those who exercised 3-5 times a week. Even in the group that exercised once a week, there were 7.7 % of underweight respondents and in the group that did not exercise, 4.7 % of the respondents were underweight. The majority of subjects with normal nutritional levels were in the group that exercised every day (86.5 %), followed by the group that did not exercise (84.3 %). Among the groups that exercised 3 to 5 times a week, 79.7 % had a normal nutritional level and 78.8% in the group that exercised once a week. Most of the respondents that had excessive body mass were in the group that exercised 3-5 times a week (14.6 %) followed by the group that exercised once a week (13.5 %). Respondents who did not exercise (11 %) came third, while the least overweight respondents were in the group who exercised every day (10.8 %). It can be added to these research results, that training processes and regular training ensure ideal body mass and improve the health status of students.

Table 4

Contingency table of classification based on the physical activity levels

Variable			I exercise every day	3-5 times a week	Once a week	I do not exercise	Total
Nutritional level	Underweight	In numbers	1	7	8	6	22
		% within physical activity level	2.7 %	5.7 %	7.7 %	4.7 %	5.6 %
	Normal nutritional level	In numbers	32	98	82	107	319
		% within physical activity level	86.5 %	79.7 %	78.8 %	84.3 %	81.6 %
	Overweight	In numbers	4	18	14	14	50
		% within physical activity level	10.8 %	14.6 %	13.5 %	11.0 %	12.8 %
		$\chi^2 = 2,69$	$p = 0,85$				$df = 6$

Legend: χ^2 – value of chi-square test;

p – level of statistical significance of chi-square test;

df – degrees of freedom.

Discussion. In view of the results of the current research on the student population, it can be concluded that the nutritional level (21.79 ± 2.54 kg/m²) of the students of the University of Novi Sad is normal. The results of this research confirmed the results of the previous research conducted [9].

There was minimum 5.6 % of underweight respondents, with a higher percentage of female respondents in this subsample. Using BMI as a criterion to identify obesity, I recorded 12.8 % of students with excessive body mass with almost a quarter of the surveyed male respondents (23.5 %) and only a small incidence of female respondents (4.9 %). The highest percentage of respondents had normal nutritional levels, 81.6 % with women taking more care of their looks. When comparing these results with the results of the research [12] it can be concluded that the health status and nutritional index of the student population in Novi Sad has improved. However, compared to the results of Crnobrnja [2], there is a higher percentage of overweight respondents (in 2012 there was only 1 % and now 12.8 %). The same as shown in the results of the above-mentioned authors from 2012, the incidence of overweight men still prevails among the student population. Based on the results obtained in the previous research and the present research, it can be concluded that men take less care of their body proportions, enjoy consuming alcohol and fast unhealthy food more, resulting in higher BMI values compared to the opposite sex. Although male respondents practise more often practice some type of sports and recreational activities and exercise more regularly, on average, their BMI values were higher, which confirmed the second hypothesis of the research. These results call for a comprehensive, detailed and timely diagnosis and treatment of this disease. A campaign should be initiated to encourage more women to be engaged in sports and recreational activities programs, considering that the data showed that 36.89 % of women never exercise, 27.56 % exercise only once a week, while a very small percentage (6.67 %) exercise every day or 3-5 times a week (28.89 %)

Previous research conducted among the university students in our country, covering the students from Niš [14] indicated the presence of pre-obesity in 38.18 % of male students and 7.95 % of female students, and identified obesity in 7.27 % of male students and 1.32 % of female students. Those figures are considerably below the levels identified in our students, indicating the differences even in relation to the earlier research. This is obviously a problem that is present globally, however, it was also concluded that students are less active, exercise less and consume more low-quality food, fast food and carbonated beverages.

It is known that obesity is explained by the surplus energy deposition in the form of fat in adipose tissue. Moreover, the adipose tissue changes its functional characteristics, manifested by the altered production of adipokines, that play a significant role in the developing obesity complications. The increase in the total fat mass, and especially in the abdominal depot, significantly impacts the respective risk level [8], demonstrated that body fat percentage, regardless of body weight and level of nutrition, will better reflect the atherogenic lipid and

lipoprotein profile than the BMI. Several studies have confirmed the discrepancy between the fat mass and level of nutrition and the incidence of obesity in normal body mass, especially in the population of women and children, and these parameters should be taken into consideration in any subsequent research on the student population [3, 4, 7] demonstrated the presence of obesity in normal body mass in less than 1 % of men, while the frequency of this form of obesity in women was 27.8 % showing a growing trend with age. A similar research conducted in our population revealed the presence of obesity in normal body mass in 25.71 % of students [15], while among the general population 10 % of men with normal nutritional level and 13.33 % of women with normal nutritional level were reported to have borderline increased body fat mass, while 6.67 % of women with normal nutrition had a higher fat mass [13]. This research showed the presence of obesity in normal body weight in 12 % of respondents, with a higher incidence among students, which is in line with the results of the above-mentioned studies.

The question of the healthy lifestyle habits in the young population today is one of the most frequently asked questions when observing the living and working conditions of the overall students' population in our country. Recent research has shown a growing trend in the number of young people, especially high school and university students, who have adopted the lifestyle habits that can be characterized as unhealthy [6]. Some of the «behaviours» of young people that can be considered risky for their health especially include: irregular and inadequate diet, lack of physical activity, sedentary lifestyle, smoking, alcohol consumption, excessive use of carbonated drinks, alcohol or fast food, use of narcotics, etc. The third research hypothesis can be rejected because the results of the research showed no statistically significant difference in the body nutritional index between the groups of respondents having different physical activity levels, considering that all 4 groups of subjects had normal nutritional levels with approximately the same values. The group that exercised every day had the highest average BMI. This can be explained by the fact that this population of respondents are inclined to balancing their diet and body mass through exercise programs. They train every day, they want to bring their weight to an ideal level, they understood the importance of regular physical exercise - training and adopted the behaviour of a healthy lifestyle.

Physical activity, being one of the key components of a healthy lifestyle, includes any activities increasing the energy expenditure that is higher than the expenditure occurring when the human body is resting. Such activities generally mean everyday activities (walking, riding a bicycle, climbing stairs, doing housework, going shopping, etc.). Exercise, on the other hand, is a planned and targeted physical activity having the primary goal to improve one's health and physical condition. The forms of such activities may be: fast walking, cycling, aerobics and active hobbies. Unlike physical activity and exercise, being the behavioural processes, physical condition (or fitness) represents a range of attributes that will determine the capacity to perform physical activity. Physical

fitness is largely conditioned by the level of physical activity and therefore, different exercise programs can be implemented in order to improve certain attributes of the physical fitness [10].

The research results can also be used as an adequate contribution to the generally adopted thesis that the education of young population must include physical activity in general, and especially the sports, as the significant attributes of building, preserving and improving their bio-psycho-social capacities. To this end, efforts have been made to clearly shape the concept of physical exercise for students, as a long-term project, that will contribute to raising the quality level of life and work at the University of Novi Sad.

References:

1. American College of Sports Medicine. *Guidelines for exercise testing and prescription* (6th ed.). American College of Sports Medicine: Indianapolis, 2000.
2. Crnobrnja V., Srdić B., Stokić E., Dujmović F., Andrejić B. Analysis of the frequency of risky forms of obesity among students of the University of Novi Sad. *Medical review*, 2012. Vol. 65 (3-4), pp. 133-137.
3. De Lorenzo A., Martinoli R., Vaia F., Di Renzo L. Normal weight obese (NWO) women: an evaluation of a candidate new syndrome. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 2006. Vol. 16 (8), pp. 513-523.
4. Di Renzo L., Del Gobbo V., Bigioni M., Premrov M. G., Cianci R., De Lorenzo A. Body composition analyses in normal weight obese women. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 2006. Vol. 10 (4), pp. 191-196.
5. Johnson H. M. Anxiety and Hypertension: Is There a Link? A Literature Review of the Comorbidity Relationship Between Anxiety and Hypertension. *Current Hypertension Reports*, 2019. Vol. 21 (9), pp. 66-69.
6. Lolić V., Nešić M., Fratrić F., Srdić V. Life habits and sports-recreational activities of students of the University «Apeiron» Banja Luka. *Sports Sciences and Health*, 2010. Vol. 2 (1), pp. 50-59.
7. Marques-Vidal P., Pécoud A., Hayoz D., Paccaud F., Mooser V., Waeber G. Prevalence of normal weight obesity in Switzerland: effect of various definitions. *Europe Journal of Nutrition*, 2008. Vol. 47 (5), pp. 251-257.
8. Nagaya T., Yoshida H., Takahashi H., Matsuda Y., Kawai M. Body mass index or percentage body fat by bioelectric impedance analysis: which variable better reflects serum lipid profile? *International Journal Obesity Relation Metab Disord*, 1999. Vol. 23 (7), pp. 771-774.
9. Nešić M., Lolić V., Srdić V., Mehlojić-Fetahović A. Body mass index as a factor of determination towards sports and recreational activities at the University of Sports Sciences and Health. 2011. Vol. 1 (1), pp. 37-47.
10. Ostojić S., Stojanović M., Veljović D., Stojanović M. D., Međedović B., Ahmetović Z. Physical activity and health. *TIMS Acta*, 2011. Vol. 3, pp. 1-13.
11. Pfisterer J., Rausch C., Wohlfarth D., Bachert P., Jekauc D., Wunsch K. Effectiveness of Physical-Activity-Based Interventions Targeting Overweight and Obesity among University Students – A Systematic Review. *International Journal of Environ Recherche Public Health*, 2022. Vol. 19 (15), pp. 24-27.
12. Romanov R., Perić D., Ahmetović Z., Međedović B. Obesity and The Physical Work Capability of Students In Novi Sad. *Facta Universitatis Series: Physical Education and Sport*, 2014. Vol. 12 (3), pp. 315-325.
13. Srdić B., Stokić E., Polzović A. Relationship between the parameters that define the size and distribution of adipose tissue. *Medical examination*, 2003. Vol. 5-6, pp. 232-236.

14. Stojanović D., Višnjić A., Mitrović V., Stojanović M. Risk factors for cardiovascular diseases in the student population. *Vojnosanitetski pregled*, 2009. Vol. 66 (6), pp. 453-458.
15. Stokić E., Srdić B., Peter A., Ivković-Lazar T. Body fat mass in normal nutrition. *Medical examination*, 2002. Vol. 55 (9-10), pp. 407-411.
16. Wang J., Ran X., Ye J., Deng R., Dang W., Fan Y., Zheng G. Obesity-Associated Anxiety Is Prevalent among College Students and Alleviated by Calorie Restriction. *Nutrients*, 2022. Vol. 14 (17), pp. 5-18.
17. Whiteford H. A., Degenhardt L., Rehm J., Baxter A. J., Ferrari A. J., Erskine H. E., Vos T. Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, 2013. Vol. 382 (9904), pp. 1575-1586.

Vasanthi G.,

head of Department of Physical Education & Sports

Pondicherry University,

professor (India)

Ibnu Noufal K. V.,

lecturer

Department of Physical Education & Sports

Pondicherry University,

Ph.D. Scholar (India)

ESTABLISHING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG PHYSICAL EDUCATION STUDENTS: HISTORICAL, ECONOMIC, PHILOSOPHICAL AND SOCIAL PERSPECTIVES

Abstract. This paper explores the historical, economic, philosophical, and social aspects of establishing a healthy lifestyle among physical education students. Historically, physical education has been used to promote physical activity and healthy lifestyle habits, particularly during the formative stages of life. Economically, the financial implications of school-based health promotion must be considered, as it involves the allocation of resources in order to ensure the success of such initiatives. Philosophically, physical education should be viewed as an opportunity to encourage a holistic approach to health and wellbeing, rather than simply promoting physical activity. Socially, physical education must also consider the impact of its initiatives upon the wider community, as healthy lifestyles should be encouraged amongst all members of society, regardless of their age, gender, or ethnicity. Strategies for encouraging healthy eating habits, implementing physical activity programs, developing life skills, and promoting mental health through physical education are discussed. Finally, the paper examines the importance of evaluating the success of these initiatives in order to ensure that they are meeting their goals. This paper provides a comprehensive overview of the issues surrounding the promotion of a healthy lifestyle among physical education students and the potential implications for research and policy.

Keywords: *Healthy Lifestyle, Physical Education, Perspectives*

Introduction. A healthy lifestyle is essential for the physical, mental, and emotional wellbeing of individuals, particularly those in the formative stages of

their lives. School-based health promotion has become an increasingly important component of modern educational systems, providing physical education students with the knowledge and resources to adopt and maintain healthy habits. This paper will explore the historical, economic, philosophical, and social aspects of establishing a healthy lifestyle among physical education students, providing a comprehensive overview of the issues and their potential implications for research and policy.

Historically, physical education has been used to promote physical activity and healthy lifestyle habits, particularly during the formative stages of life. Economically, the financial implications of school-based health promotion must be considered, as it involves the allocation of resources in order to ensure the success of such initiatives. Philosophically, physical education should be viewed as an opportunity to encourage a holistic approach to health and wellbeing, rather than simply promoting physical activity. Socially, physical education must also consider the impact of its initiatives upon the wider community, as healthy lifestyles should be encouraged amongst all members of society, regardless of their age, gender, or ethnicity.

Research is essential in order to understand the effectiveness of school-based health promotion initiatives and their implications for policy. Through the examination of the historical, economic, philosophical, and social aspects of health promotion, physical education will be better equipped to create and sustain successful initiatives that enable students to make healthy choices.

Historical Context. Health education has evolved significantly throughout the years, influenced by factors such as medical advances, cultural norms, and political agendas. In the past, physical education was largely focused on physical training, with little attention given to health promotion. However, over the years, health education has become increasingly integrated into physical education, as the importance of educating students about healthy lifestyle choices has been recognized.

Economic Impact. The costs associated with health education in schools must be balanced against the potential benefits of improved physical, mental, and emotional wellbeing among physical education students. Health promotion programs can be costly, requiring resources such as staff time, materials, and infrastructure, but they can also result in significant savings in the long-term, as students are more likely to adopt healthy habits and avoid costly medical treatments.

Philosophical Underpinnings. Different ethical and moral frameworks can be used to inform health promotion in physical education, taking into account issues such as autonomy, responsibility, and justice. For example, utilitarianism can be used to assess the potential benefits of health education for physical education students and society at large, while deontology can be used to evaluate the ethical implications of health promotion initiatives.

Social Implications. Cultural norms and values can play a major role in determining the effectiveness of health promotion initiatives. For example, physical education students from different backgrounds may respond differently to health messages, depending on their understanding of health concepts and their

own beliefs and values. It is therefore important to consider the social context in which health education is delivered, in order to ensure that messages are effective and are not seen as oppressive or intrusive.

Strategies for Encouraging Healthy Eating Habits Among Physical Education Students. Eating healthy is a key part of leading a healthy lifestyle. Schools can play an important role in helping students to develop healthy eating habits. Schools can provide education about nutrition and healthy eating, make healthy food options available in cafeterias and vending machines, and provide incentives for students to choose healthier options.

Implementing Physical Activity Programs Among Physical Education Students. Physical education is an essential part of a healthy lifestyle. It can help students to develop physical skills and knowledge, as well as the skills to maintain an active lifestyle. Physical education teachers can provide instruction on a variety of physical activities, such as running, jumping, throwing, and team sports. Schools can also offer a variety of after-school physical activity programs.

Developing Life Skills Through Physical Education. Physical education can also help students to develop life skills, such as communication, collaboration, and problem-solving. These skills are essential for students to succeed in their academic and professional lives. Physical education teachers can use a variety of strategies to help students to develop these skills, such as team building activities and games.

Evaluating the Success of Healthy Lifestyle Programs Among Physical Education Students. Schools must evaluate the success of their healthy lifestyle initiatives in order to ensure that they are meeting their goals. Schools can use surveys to track changes in student behaviors and attitudes, as well as measures such as attendance and academic performance. Schools can also measure the success of their programs by evaluating its impact on overall school health and safety.

Conclusion. This paper has provided a comprehensive overview of the promotion of healthy lifestyles among physical education students is an essential component of modern educational systems. By examining the historical, economic, philosophical, and social aspects of health promotion, physical education will be better equipped to create and sustain successful initiatives that empower students to make healthy choices. Such initiatives should focus on strategies such as encouraging healthy eating habits, implementing physical activity programs, developing life skills, and promoting mental health. In order to ensure the success of these initiatives, schools must evaluate their effectiveness and consider the implications for research and policy. Ultimately, the promotion of healthy lifestyles among physical education students is essential for the physical, mental, and emotional wellbeing of individuals, and will help to create a healthier, more equitable society.

Reference:

1. Centers for Disease Control and Prevention. School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. 2018. URL: <https://www.cdc.gov/healthyschools/guidelines/index.htm>.
2. Frank E., Sallis J. F., Saelens B. E. Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 2012. Vol. 125 (5), pp. 729-737.

3. Kremers S. P., Bemelmans W. J. Physical education, physical activity and academic performance. *International Journal of Educational Research*, 2006. Vol. 45 (1), pp. 3-13.
4. Centers for Disease Control and Prevention. Physical Activity Guidelines for Americans (2nd ed.). 2019. URL: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>.
5. U. S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans (2nd ed.). 2018. URL: <https://health.gov/paguidelines/second-edition/>
6. Centers for Disease Control and Prevention. School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity. 2018. URL: <https://www.cdc.gov/healthyschools/guidelines/index.htm>.
7. Irwin J. D., Irwin Z. M. The ethical implications of health promotion. *American Journal of Public Health*, 2013. Vol. 103 (11), pp. 2033-2039.
8. Williams J. Utilitarianism and health promotion. The Palgrave handbook of philosophy and public policy. Palgrave Macmillan, 2015. Pp. 563-581.
9. Sallis J. F., Owen N. Ecological models of health behavior. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed.). 2012. Pp. 465-484.
10. Resnicow K., Smith, M. Normative beliefs and health behavior: A social cognitive perspective. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (3rd ed.). 1998. Pp. 39-60.

Predrag I.,
lecturer

Faculty of Sports and Physical Education
University of Nis (Serbia)

Aleksić-Veljković A.,
associate professor

Faculty of Sports and Physical Education
University of Nis (Serbia)

Katanic B.,
associate professor

Montenegrin Sports Academy (Montenegro)

Vitasović M.,
representative

Equestrian Club «Gorska Team» (Serbia)

Rakočević R.,
lecturer

Pedagogical Faculty

The Independent University (Bosnia and Herzegovina)

STUDENTS' ATTITUDES ON THE INFLUENCE OF SPORTS ON THE HEALTH AND IMPROVEMENT OF MENTAL HYGIENE OF THE STUDENT POPULATION

Sport can have a significant impact on shaping an individual's personality, moral and social characteristics, and establishing a hierarchy of values, which is especially important for the student population. Participating in sports and physical activity can not only benefit physical health, but also mental health by reducing

stress and improving mood. However, despite the recognized benefits, many students struggle to incorporate regular physical activity into their daily routines due to a variety of reasons, such as a lack of time, resources, or motivation. The aim of this study was to determine the attitudes of students towards the impact of sports on the health and mental hygiene of the student population in the Republic of Serbia. A search of available electronic databases such as Google Scholar, Pub Med, Research Gate, Mendeley, and Science Direct was conducted for the period from 2011 to 2021. Thirteen papers were included in the review of research. The analyzed studies suggest that the student population is insufficiently physically active, although they recognize the importance of physical activity and sports when it comes to health. A lack of free time and increased stress due to academic obligations can be detected, which points to the possibility of adopting unhealthy lifestyle habits, such as physical inactivity, poor eating habits, alcohol consumption, and the use of tobacco and narcotics. Students recognize the appearance of obesity and an unhealthy lifestyle, and that they spend too much time in a sedentary lifestyle, but they are poorly engaged in increasing physical and sports activity. Based on the results of the research, it can be suggested that the risk of compromising physical and mental health can be reduced by raising awareness of the importance of sports and by more comprehensive involvement of the student population in organized sports activities at universities. A positive change in attitude and behavior could be achieved by greater involvement of students in regular physical and sports activities through adequate programs in accordance with their interests and needs, if they were initiated, organized and developed by the faculty management. Considering the significance of the student population for the entire social community, it is inevitable that further research should be devoted to this topic. The promotion of healthy lifestyle habits through sports can also have a positive impact on academic performance, social integration, and overall well-being of the student population. Therefore, universities and academic institutions should prioritize the development of programs and initiatives that encourage and facilitate the participation of students in sports and physical activities.

Singh R. M.,
associate professor
Department of Physical Education & Sports
Pondicherry University (India)
Amaravathi G.,
student
Pondicherry University (India)

PHYSICAL EDUCATION & SPORTS IN HIGHER EDUCATION FOR A STRONG INDIA

Abstract. Misuse of technology and lack of specialized physical activities are affecting the natural development of our Youth. They are closeting themselves excessively with mobiles and television based games. The centers of higher education especially in India are emphasizing on non sports related training than encouraging all the students in enjoyable and competitive form of physical education activities. With lower priority to sports activities only a selected few students get an opportunity to engage in sports and physical education based activities when a vast majority of the students especially women are hardly engaging in any form of physical activity let alone taking up competitive sports. The period between the age of 20 to 30 in the prime age for the youth to exert physically. And if the prime energy is not harnessed in the right direction the students could get addicted to undesirable habits. Hence, the need for meaningful physical education and sports programs to be implemented in institutes of higher learning which should be the foundation for better performance in Indian sports. The author has attempted to put together a view point to derive focus to physical education and sports so that greater benefits of being fit and active can be derived.

Keywords: *Technology, Higher Learning, physical education, sports*

As technology becomes more and more user friendly and seeping into many domains in all our day to day activities, the need for working our limbs and muscles are greatly diminishing. Some seek refuge by indulging in physical exercises or sports and games of choice but most are seemingly not having this choice. Many do not indulge even if they get a chance and choose to stay in their comfort zone. Not to exert physically has become a habit for many and hence, invite various kinds of life style disorders not only for themselves but also unconsciously pass it on to their next generation too.

Centers of higher learning have been and are in the undisputed position of being the prime human resource creators and hence are critical for a nation. We need to have healthy and strong citizens especially a country like India which has the highest youth population in the world today. It is imperative that we put this vast energetic resource in the right perspective. The approach here should be in two fronts- Physical Education for recreation and enjoyment and regular training for competitive sports. Both the tracks have to be dealt with individually though on many occasions they may overlap as they are closely interrelated.

1. Physical Education for Recreation & Enjoyment

Not all the people who indulge in physical activities such as games and sports go on to become high performers. Many would just look to enjoy the time as a meaningful recreation or just for the fun of play. This type of people need be more in number. This area should be the thrust area for getting more and more students to get involved in physical activities and sports. Many students who like to engage in physical activities may wish to visit a fitness center or a gymnasium for toning their body or for improving their fitness. Though not all of them would like to end up becoming body builders, they would certainly endeavor for a well muscled toned body.

Similarly in sports and games too, it is not necessary to be the best in business to play or indulge in a game or sport. It is just an enthusiastic physical engagement that help one overcome ones physical weaknesses and enjoy physical activity without the stress of performance. In fact, many studies suggests better health benefits for people who play for recreation than people who play for performance as playing for performance can also be a stressful activity. Playing for recreation not only exerts one's body but also helps in stress relief, it also helps good social connect, team spirit and sportsmanship. These aspects are very much desirable for any youth today be it in sports or out of it. In the age where people are more conversant talking to machines and gadgets than a fellow human being, sports can be the ideal medium to inculcate this nature in the youth today.

In the demanding world of academic excellence, the margin of error is becoming narrower and narrower and there is a serious lack of coping tendencies among the youth today. We see resurgence of suicidal tendencies among the youth especially during exam time. A sportsperson is well trained to handle the highs and lows of life as with sports practice he learns very early in his or her life that winning and losing is just a matter of time and one can always fight back to achieve success and will be fully aware that even victory is not permanent and therefore stay humble even during glory.

During the age of 20 to 30 years, the youth have an abundant energy to spend. If not directed in a constructive way, it could turn counterproductive. We see the manifestation of these negative energies by means of road rage, bullying, unprovoked violence, addiction to drinking, tobacco or even drugs and so on. Participation in meaningful or recreational sports activities helps to spend the energy and time in a constructive and purposeful manner. Not that sportspersons are immune to additive habits, but most exercise a great degree of caution and control and that attitude has developed from healthy participation in sports activities.

Last but not the least, participation in regular sports recreation activities, improves the social and family connection. It is a fact that kids like to indulge in play and always ready for a game or two. Being in regular touch with sports practice, one can in-turn engage and encourage their children to participate in sports and games. They can readily help the kids enjoy any game of their choice. A sports parent can become a great inspiration for their wards to take up and play

sports. Regular sports and games recreational practice will also help a person to entertain his or her parent. They can play games and sports with their older parents who may never get any chance to play otherwise. Hence, playing recreation sports wherever and whenever possible will add a lot of social value to the exponent.

2. Sports for Performance and Career

With regular training and practice, the talent hidden inside a youth is also exposed. Starting from competitions at the lower levels and progressing to higher competitions, the youth is able to give a new meaning for his life. The skill on display, the impeccable game shows and unparalleled fame is bestowed on a youth who is able to give a classy performance. Better and better performance motivates the sportsperson to train and improve further over a period of time. Soon with good talent, the community, the state and finally even the world will begin to notice and acknowledge a world class sportsperson. The recognition a top sportsperson brings upon him is like a dream come true for him or her.

With internet and visual mass media making live communication and telecast reach different corners of our world in never before seen speeds, the visibility and reach of a skilled performer is noticed just as quickly. The performer is then packaged to the world in the manner unparalleled before. The most powerful media houses and the free flow of information in the World Wide Web have altered the way games and sports are organized and presented. The floodlit matches, dazzling and colored clothing, primetime telecasts have made many a sportspersons new heroes of the world. The manner in which a talented sportsperson is catapulted in world sports is phenomenal these days and today success reaches them in many different forms. Hence, a talented sportsperson's base to world fame can very well be any institute of higher learning when he is performing at his prime age.

The success mentioned in the above paragraph can very well make a career of a performing sportsperson to previously unimagined heights. Never before have class performances in sports been so financially rewarding and opening out remarkable career options. Why can't we have an engineer who plays cricket for India? Why can't we have a Software student representing India at the Olympics? Why not a doctor playing badminton for our country? Why not see an arts student as an ace footballer of our country. When we show the options to our students and help them realize their passion, we will eventually harvest medals and corner glory for which India is starving for at the moment.

3. Physical Inactivity as a Health Hazard

Apart from the above two tracks, inactive and sedentary life can bring in serious health issues for our students. Today, childhood and youth obesity is a growing epidemic and is not a good sign. We come across diseases such as heart attacks on young people, which were once linked only with old age. The inactive, ill advised health and food habits are the prime contributors for this state today. Moreover their inter-personal relationships suffer and are developing complexes. Sometimes the results are violent and extreme. A healthy body alone will ensure

healthy thoughts and lead to a balanced mind. Of course, there are exceptions but that is more due to the imbalances in society which could disappear if all are physically fit and healthy in general.

Studies have concluded that if both parents are overweight, their ward's likelihood of being overweight is increased by 60-80 %. The chances of an obese child growing into an obese adult are about 70 %. The youngsters themselves had also perceived in a study that the number one immediate issue of being overweight is social discrimination. This has the ability to prevent them from exercising with their peers, which could lead to antisocial and depressive tendencies, as well as lifetime psychological problems. Further, there can be a number of serious health conditions that could arise from obesity.

While most arthritic patients are older, obese children can develop this disorder due to excessive weight and pressure on growing joints and bones. Obesity often affects lung capacity, which can create dangerous and disconcerting asthma attacks. One of the biggest killers in America today is heart disease. Its prevention is very important at an early age itself. Obese children who inevitably grow to obese adults carry increased risk of heart diseases with them. They become susceptible to Type 2 Diabetes which is also known as adult-onset diabetes. The two main causes related to this disease are unhealthy lifestyle and lack of physical exercises. When a developed country like America itself is taking serious steps to control this epidemic like disease, spare a thought for a country like India with its huge population and labor intensive form of governance, ought to be doing, particularly if her strength – the «HUMAN RESOURCE» itself is weak and unhealthy. It is all the more important for a country like India to work seriously towards devising and implementing physical education programs at all levels more so at the higher education level with the right perspective so that we can bank on the strength of our human resource in building up a prosperous country and look at more number of Olympic medals in future.

Conclusion. In order to facilitate positive outcomes for India's strong future, the institutes of higher learning need to just create basic but quality infrastructure in the campus. They can share the available space and gain mutual benefits. The point here is to get more and more students into playgrounds at least for a minimum possible time. The students need to be given schedules for recreation and practice so that they can plan their daily routines well in advance. Intra and Extramural activities can be a great motivator for getting the students involved in sports. Spaces for regular training and specialized coaches wherever possible will be of great help indeed. Ultimately, we all need good Indian citizens for a better future and regular participation in sports and physical activities will exactly give that – A STRONG, HEALTHY AND YOUNG INDIA!

*Ajini P. S.,
lecturer
Department of Physical Education & Sports
Pondicherry University,
PhD Scholar (India)*

*Vasanthi G.,
Head Department of Physical Education & Sports
Pondicherry University,
professor (India)*

SPORTS AND APPLIED SPORTS IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS

Abstract. Sports are as important as academics. Playing sports is the most important recreational activity. Sports time is a good investment because it keeps people healthy and active. It is critical to receive education in both the physical and mental arts. Playing sports builds your personality and teaches you to live life in a better way. Getting involved in such activities teaches good values, ethics, and skills in one's life. The person starts to have a positive outlook towards life and can easily deal with obstacles in their life. Athletic prowess and academic accomplishments go hand in hand. They function as the two halves of a single coin. Sports, in addition to theory classes, are important components of education. It aids in the holistic development of a person and results in the overall personality formation of that person. Sports have countless educational advantages that go beyond the physical. Playing various sports helps them teach life skills such as teamwork, leadership, accountability, patience, and self-confidence and prepares them to face life challenges.

Keywords: *Sports, Applied Sports, Training Of Students*

Introduction. All activities which are part of human behavior were subject to a long-term development. Sports have been viewed as a way to stay healthy and fit. But sports importance goes much further. The aim of sports training is to achieve maximum individual or team efficiency in a selected sports discipline limited by rules. Sports help in the overall development of students. Playing sports teaches lessons of life, such as teamwork, accountability, self-confidence, responsibility, and self-discipline. Sports in school help prepare students to face the challenges of life. They enhance physical and mental abilities of students and help them achieve the goals of their life. One can realize the importance of sports by the various national and international sporting events organized all over the world, where sportspersons represent their own countries. The training of the students starts right from the school level. Sports help develop values of mutual trust and cooperation. They help develop students' capacities in taking instant decisions, and they enhance thought processes. The feeling of sportsmanship or sporting spirit, which develops in the sporting arena, teaches students to accept failure and to respect others. The feeling also helps in developing a calm and positive outlook, and it increases stamina by strengthening bones and muscles.

Importance of Sports in Student's Life. Sports have been viewed as a way to stay healthy and fit. But sports' importance goes much further. Sports help in the overall development of students. Playing sports teaches lessons of life, such as teamwork, accountability, self-confidence, responsibility, and self-discipline.

Sports in school help prepare students to face the challenges of life. They enhance physical and mental abilities of students and help them achieve the goals of their life. One can realize the importance of sports by the various national and international sporting events organized all over the world, where sportspersons represent their own countries.

Benefits of sports in student's education life.

Importance for Health. By indulging in sports, you can get the best exercises, which help maintain your overall fitness. Regular sporting activities can prevent chronic diseases and help develop healthy heart, strong bones, and enhanced lung function. Sports help control diabetes, manage weight, enhance blood circulation, and manage levels of stress. Through sports, there is a good balance of physical and mental growth, which helps tone muscles and makes bones strong.

Sports inculcate in students the importance of a healthy lifestyle. Sports help in preventing obesity and in encouraging healthy eating habits. Young people involved in sports typically consume more fruits and vegetables, have less chance to be obese, and are more likely to become physically active adults.

Regular sports and physical activity help prevent communicable and non-communicable diseases. Hence, sports are cost-effective methods to help improve the health of the general public in developed and developing countries.

Sports practice make students emotionally strong. Sports teach students to be emotionally strong. Most of the students often have to deal with some of the other emotional issues in their life, either at home or in educational institutions. The skill they develop through sports helps them to accept all defeats as well as wins. Hence, students who love games and sports are in a much better position to deal with tough situations

Immense Career Scope. As academic institutions have started to understand the importance of sports in a study curriculum, nowadays students are encouraged to take part in physical activities at school and college level. There are many benefits that have been availed by schools and universities like scholarships and sports quotas which prove advantageous for students interested in sports by taking stress off their academic records. Further, there are shining prospects for those planning to pursue a career in sports in varied sectors ranging from health and physical education, journalism to sports management and some of the popular job profiles include Sports Manager, Sports Nutritionist, Sports Commentator, Sports Coach, Athletics Director, and Physical Trainer.

National Development. The main contribution of sports to nation building is by fostering feelings of unity and national pride. Students learn to be mutually loving and peaceful citizens. Team-building and cooperation are values built up by sporting activities in school. Sports help develop character and increase confidence levels in youth.

Sports also help build a good health status of the citizens of a country. Good health contributes to the high standards of living. Sports encourage the growth of sports-related industries, which brings employment opportunities and boosts the economy.

Conclusion. It is very clear that sports have an extraordinary value in life. Sports should be played keeping their nobility in mind. The nobility of the sports should be maintained. There is a need to create a sports atmosphere in all the schools and colleges for attracting a maximum number of students to take part in the events. The teachers need to ensure that the students are given the opportunity to show genuine ability, effortlessness, nobility, and liberality. The students should be motivated for maximum participate in sports to gain a genuine advantage from games. Many Indian sportsmen have won laurels for the country in many events. The aim of each and every student should be to accomplish a good position in sports activities.

Reference:

1. Vedantu M. G. Reasons Why Sports are Important in a Student's Life. 2022. URL: <https://www.vedantu.com/blog/importance-of-sports-in-a-students-life>.
2. Orchids International schools. The Importance of Sports in a Student's Life. 2022. URL: <https://www.orchidsinternationalschool.com/blog/sports/importance-of-sports/>
3. Youth Incorporated Magazine. How Sports training can help in building life skills for students. 2022. URL: <https://youthincmag.com/how-sports-training-can-help-in-building-life-skills-for-students>.
4. JBCN international school blog. How playing sports can benefit your child? 2017. URL: <https://www.jbcnschool.edu.in/blog/benefits-sports-students/>
5. Eastwood College. Top Facts about the Importance of Sports in School. 2019. URL: <https://eastwoodschoools.com/top-facts-about-the-importance-of-sports-in-school/>

Uma P.,
lecturer

*Department of Physical Education and Sports
Pondicherry University (India)*

Kiran Kumar N.,
lecturer

*Department of Physical Education and Sports
Pondicherry University (India)*

Dr. Singh R. M.,
associate professor

*Department of Physical Education and Sports
Pondicherry University (India)*

EFFECT OF TECHNOLOGY DEVICES ON HEALTH OF YOUTH IN TAMILNADU

Abstract. According to a recent study, adolescents who use technology more frequently may have issues with self-control, attention, and behaviour. The study examined the association between daily time spent texting while on social media or the internet and mental health symptoms. All of the study participants had lower socioeconomic status and were already at higher risk of developing mental health problems. The findings of this study indicate that teenagers who used gadgets more frequently were more likely to engage in disruptive behaviours such lying, arguing, and showing signs of attention deficit hyperactivity disorder. They are more susceptible to this «carcinogen» because of the development of their neurological system. Young people are mobile phone addicts. They converse with their friends through chat and games. Teenagers frequently use their mobile phones to play games, chat, and communicate with friends. They fall behind the other students as a result of missing the lesson. The use of cell phones can encourage young people to act inappropriately. Kids can use their multimedia gadgets to browse pornographic websites. Young people are dying from mobile phone radiation every day. How technology affect young people's growth does is the main topic of this essay. This essay's second main topic is on issues related to the physical and emotional health of today's youngsters.

Keywords: *Technology, Device, Health, Youth*

Introduction. Obsession of Electronic Devices. The term technology has comes from the Greek word «techne», which is an art or technique used in order to find the better solution of a problem, get better a pre-existing solution to a specific problem, accomplish a goal, finding an relationship between applied inputs and outputs variables to get desired result. Technology is the making, modification, usage and knowledge of tools, machines, techniques and method of organization [3]. Almost half of the world is linked to the internet and in all over the world, for young people today, being online and using social media have become a central part of their lives. In a study it was found that youth have been using the internet since age 10 and spent more than 3 hours every weekday online after college and more than four hours on a weekend day [2].

As the mass accessibility and use of digital technologies is a relatively recent phenomenon, there is limited hard proof existing to date on whether digital technologies, as well as social media, cause mental health problems in young people. It emerges a little bit of internet use can have a small positive impact on youth's wellbeing, and extreme use can have a small negative impact on mental wellbeing [3]. This dependence on digital technological devices or electronic gadgets has increased anxiety among parents, teachers, governments and youth themselves that digital technologies are aggravating feelings of anxiety and depression, upsetting sleep patterns, leading to cyber-bullying and deforming body representation.

Methodology. A purposive examining strategy was pursued to gather data from 200 understudies of the organization out of which 70 were male and 130 were female understudies. The age run fluctuates from 18 to 25 years. The normal age of the complete example was 20 years. The normal age of both male and female example is 20 years. Being a specialized foundation the portrayal of the female understudies is more. That is the reason there is a divergence in the quantity of tests of male and female understudies in present investigation. The instruction of the examined understudies shifts from Undergraduate students of various departments of Management, Journalism and Mass Communication, Hotel Management, Nursing and Physiotherapy. The quantities of members from every class of courses are more than 60 individually. In the present examination members, understudies and respondents are utilized.

Results and findings. Financial status of the member is helpful data for the examination of the information. A monetarily stable individual is expected to have more than one innovative gadget. For the most part the devices (mobiles, workstations, PDA and so forth) are of greater expense as opposed to other shopper products in the market. The information represent that the parental salary of the understudies that change from 50 thousand to 1 lakh approx every month. Normal parental pay of the members is 40 thousand every month around. This implies the greater part of the understudies have a place with white collar class family; it isn't so troublesome for their folks to manage the cost of them something like two tech-gadgets. Again a few members are of rich class family equipped for bearing more than a few devices.

Possession of Electronic Devices. To break down the addictive utilization of the tech-gadgets it is important to think about the ownership of them by the young. The more number of contraptions one will have the additional season of him/her will be gone through with those. It is obvious from the information that all most the majority of the respondents for example up to 96.8 % of them are having no less than two devices. Among them 54.6 % respondents have two devices, 30 % have three and 12.20 % of them have multiple devices. It demonstrates the partiality to the youthful members towards the tech-gadgets and services.

Period Spent to Gain the Facilities. After the responsibility for amount of contraptions the accompanying basic information is the time spent by the

respondents to use them. In fact, even to ensure that somebody is subject to certain thing the time factor is basic for examination. The diagram in the figure 2 shows how much time the respondents are committing towards the gadgets they are using. The tallest bar in the outline suggests the proportion of the individuals using their contraptions for more than 6 hours. 55 % of the total respondents are experiencing more than 6 hours out of every day with their electronic devices and welcome the organizations out of them.

Facilities using Electronic Devices. The more conspicuous services given by the devices in current age is the web. All most every one of the general population utilizing tech-gadgets are getting to the administration. Truth be told, web gives the available resources of diversion for the young generation.

Intention of Using the Devices and Services. Although impacts of the overuse of a subject is independent upon the purposes behind the use of that subject, in case of claiming a use as addiction the purpose behind the use has to be considered. Here the purposes are categorised into three categories such as study, communication and entertainment.

Gender Divergence in the intention of Using Electronic Devices. The reasons behind the utilization of the tech-gadgets if there should be an occurrence of male members vary from that if there should be an occurrence of female members. Notwithstanding, male understudies utilize the services for the most part for amusement.

Health Impacts of Extreme Use of Electronic Devices. In the event that the effect of the utilization of something or any movement is certainly not a negative one on the client then it will involve senseless to guarantee the utilization as an addictive use. Along these lines, it is vital for the investigation to consider the part of the effects of the extreme utilization of the tech gadgets. Here every one of the understudies under the investigation are of a similar establishment for example living in a similar situation and getting a similar office and furthermore the effects on wellbeing those will be broke down are not ceaseless in nature. So different elements those are influencing the wellbeing are about controlled and are same for each respondent. Following sections portray the evil effects of abuse of electronic devices and services.

Physical Health Issues with Youth:

Use of Ear Phones and Its Impacts on Hearing Capacity of the Respondents. One of the eye-getting data in the source information is about the utilization of the ear telephones or head sets by the members and its effect on their hearing limit. Information infers that about 69 % of the respondents who are utilizing ear telephone or set out sets toward more than 6 hours of the day are having huge hearing issue. This investigation from the source information underpins the current learning and can be viewed as a useful case of this.

Physical Distress. According to the earlier information torment, hurts (essentially migraines) are a few indications of frail wellbeing. Normal migraines are likewise having issues on psychological wellness of the person. Redundancy of

a similar thing for an extensive stretch of time may cause cerebral pains for someone. This examination as indicated by the information underpins those referred to actualities as an expansive segment of the members dependent on tech-gadgets are experiencing normal migraines.

Problem in Sleeping. About 78 % of the respondents who are utilizing their contraptions for over 6 hours have expressed that they have dozing issues for example they confront issue in nodding off or staying unconscious. So it is a standout amongst the most negative effects of the Electronic Gadgets. Restlessness itself is considered as an illness by the wellbeing specialists.

Mental Health Issues:

Anxiety or Stress Level. Uneasiness, apprehension or stresses are commonly viewed as the qualities of sick emotional well-being of a person. The more the level of these qualities the more unfortunate the individual would be. A sound personality is required to have less measure of these side effects. The reason of this uneasiness might be the mindset of the clients of picking up speed in each work which is the impact of gaming and utilization of web. Everyone in the tech world needs the quick movement in each work. Also, when they can't accomplish that, it turns into the very reason for their apprehension.

Depression. The less ought to be the sadness level the more solid and glad the individual will be. So the pity or the misery is affecting the psychological well-being of a person. The information speaks to here shows how the addictive utilization of the devices by the understudies is controlling the melancholy dimension of them. They work as per the information nourished to them. So for gladness in life the communication with the people is essential and from which the addicts are denied of and having a discouraged existence.

Social Health Issues:

Interaction with Public. Man being a social creature ought to associate with one another which give a sentiment of unity and furthermore feeling of security. The common association fabricated the certainty inside the person which an imperative to live in the general public. It symbolizes a social conduct of a person. Yet, it is hard to adapt to the general public when someone fears open talking. It is hard to express one's view without correspondence and that to be the immediate correspondence. It makes the circumstance of forlornness and influences accordingly emotional well-being of a person in long haul points of view.

Importance of the Study. There are various research works to this investigation area led essentially in western nations and the nations having a created society. The investigations depend on the western/current culture and the accessibility and office of the tech-contraptions and services are substantial in those nation. Nearly less investigation are being led in the creating nations like India identified with this region of study and those less examinations are even led in the metro urban areas. This examination is led in University a fundamental ground which goes under a creating city Chennai known as 3rd topmost Education Hub in India. This examination will be an extra learning in the separate field of

research for the up and coming analyst It might likewise assist understudies with understanding the effects of the dependence on the electronic devices and services and make them mindful about the control of the utilization of the gadgets.

Conclusion. The present study is a promising report as in we are living in a universe of information and innovation. Changes in the logical world are extremely quick. Keeping ones speed alongside the change is certainly a testing undertaking. Henceforth, one must figure out how to practice control and to comprehend what is vital and what isn't imperative at a predefined time. Learning the executives, time the board and setting the needs of life should manage our conduct in utilizing the mechanical contraptions and services. Last yet not minimal; utilization of any item ought to be need driven as opposed to extravagance driven, with the goal that we can infer greatest joy and joy.

References:

1. Griffiths L. Associations between sport and screen-entertainment with mental health problems in 5-year-old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2010. Vol. 7 (30), pp. 1-11.
2. UNICEF. How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. 2010. URL: <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf>.
3. Children & Young People's Mental Health in the Digital Age. URL: <http://www.oecd.org/els/health-systems/Children-and-Young-People-Mental-Health-in-the-Digital-Age.pdf>.
4. Holland G., Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. 2016.
5. Graafland J. (2018). New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes. *OECD Education Working Papers*. 179 p.
6. World Health Organization. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being, 2016.
7. Vannucci A., Flannery K., Ohannessian C. Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 2017. Pp. 163-166.
8. Woods H., Scott H. Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 2016. Pp. 41-49.
9. Singh R. M., Skrypchenko I. Use of technology in sports – a boon or bane? *Scientific Bulletin of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*, 2020. № 1 (109), pp. 386-394.

Сущенко А. В.,
*професор кафедри теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка,
доктор педагогічних наук, професор (м. Полтава)*

Табінська С. О.,
*старший викладач кафедри теорії
та методики спортивної підготовки
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту,
кандидат педагогічних наук (м. Дніпро)*

СВІТОГЛЯДНИЙ КОМПОНЕНТ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Sushchenko A. V., Tabinskaya S. O. World viewing component of socio-cultural competence of future specialists in physical culture and sports

Keywords: tolerance, critical thinking, moral and ethical standards, vectors of professional training

У контексті вищої професійної освіти світоглядний компонент соціокультурної компетентності сприяє об'єктивному погляду на світ, формуванню толерантного ставлення до різних груп людей та готовності до співпраці в колективі, тобто до тривалого продуктивного фахового діалогу. Передбачає осмислення культурної різноманітності світу та включає вміння розпізнавати приховані, але вкрай драматичні руйновища людського життя та його інтелектуальних і моральних смислів. По суті, важливою частиною світоглядного компонента є критичне мислення та аналітичні навички, які допомагають розуміти складні соціокультурні процеси та проблеми демократичного і недемократичного світів в історії й сьогоденні.

Світоглядний компонент є надзвичайно важливим елементом професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, адже цей компонент охоплює систему цінностей, погляди на світ, моральні і етичні норми, культурну ідентичність та інші аспекти, що, перш за все, формують особистість майбутнього фахівця. За нашим переконанням, головним при цьому є спрямування вектору професійної підготовки на:

- формування загальнолюдських цінностей та етичних норм, зокрема повагу до інших людей, відповідальність за свої вчинки, чесність та справедливість;
- формування знань про культуру, історію, релігію та традиції різних народів, зокрема через сторітелінг світових класичних й сучасних творів;
- розвиток інтелектуальних здібностей та критичного мислення, що дає змогу аналізувати й оцінювати інформацію, формулювати власні погляди та аргументувати свої думки;

- формування вільної та креативної особистості, здатної до самовдосконалення та самореалізації, розвитку творчих здібностей та здатності до інновацій;

- розвиток такої складової професійної компетентності, що забезпечить здатність до співпраці з іншими людьми, до міжкультурної співпраці, до розуміння інших культур та світоглядів.

Проаналізований матеріал, що відображений у працях [1-2] та досвід власної професійної діяльності дозволяє конкретизувати вище зазначені вектори та визначити аспекти соціокультурної освіти майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, які потребують додаткової уваги, а саме:

- якість викладання, в контексті формування світоглядного компонента соціокультурної компетентності, таких освітніх компонентів, як: «Історія фізичної культури», «Олімпійський та професійний спорт», «Соціологія спорту» тощо;

- ознайомлення здобувачів вищої освіти з культурою та традиціями різних народів, які пов'язані з фізичною активністю та спортом;

- виховання поваги до суперників і суддів, відповідальності за свої вчинки;

- розвиток комунікативних навичок та вмінь співпрацювати з іншими людьми, в тому числі тих, хто представляє інші культури та національності;

- ознайомлення студентів з особливостями міжкультурної співпраці та історією, змістом і значенням міжнародних змагань;

- розвиток навичок соціальної адаптації та лідерства, які можуть бути корисними у подальшій професійній діяльності;

- формування пізнавального інтересу до науки про спорт, фізичного виховання та здоров'я в межах формування інноваційної моделі системи вищої освіти та посилення напрямів міжнародної ділової кооперації у глобалізованому соціокультурному просторі;

- вплив філософії олімпізму та інших спортивних цінностей таких як дисципліна, відданість, наполегливість і взаємодія на життя людини в сучасному суспільстві;

- розвиток толерантності та розуміння культурної різноманітності, що дозволяє ефективно співпрацювати зі спортсменами та тренерами з різних країн;

- розвиток навичок комунікації та співпраці з громадськістю, що дозволяє ефективно просувати спортивні заходи та інші проекти масової фізичної культури;

- формування критичного мислення та аналітичних навичок, що дозволяє розуміти та оцінювати інформацію про фізичну культуру та спорт з різних джерел;

- ознайомлення з правовими та етичними аспектами спортивної діяльності, що дозволяє студентам розуміти правила поведінки та інші регулюючі чинники в спорті та спортивній індустрії.

Тож можна з упевненістю сказати, що формування світоглядного компоненту повинне ґрунтуватися на наукових знаннях, загальнолюдських цінностях та етичних нормах, а також на досвіді взаємодії з іншими людьми і культурами. Майбутній фахівець повинен розуміти, що фізична культура і спорт мають значення не тільки для здоров'я і фізичного розвитку людини, але і для її соціального та культурного розвитку. Підтверджуючими і переконливими у цьому сенсі є багаточисельні заяви чемпіонів і рекордсменів Олімпійських ігор, прихильників миру і дружби між народами в Англії, Італії, Швеції, Фінляндії, Норвегії, Австрії, Данії, Польщі, Румунії, Болгарії та інших країн, які у період найбільш масових міжнародних змагань збиралися для дружніх бесід в олімпійських містечках як велика багатонаціональна родина спортсменів.

Таким чином у підсумку зазначимо, що світоглядний компонент соціокультурної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту повинен бути орієнтований на розвиток інтелектуальних та критичних навичок, підвищення рівня культурної та міжкультурної компетентності, а також сприяти розвитку здорового способу життя та фізичної активності у відповідності із філософією олімпізму та новітньою «дисципліною мислення» інтернаціонального братерства співзвучного викликам XXI століття.

Список використаних джерел:

1. Табінська С., Конакова О. Теоретичні засади та орієнтири у формуванні соціокультурних компетенцій майбутніх фахівців фізичної культури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Вип. 80 (2). 2022. С. 169-173.
2. Сущенко А. В., Табінська С. О. Оптимізація соціокультурного змісту професійної освіти фахівців спортивно-фізкультурного профілю. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*: зб. наук. праць. Запоріжжя, 2022. Вип. 85. С. 124-129. URL: <http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2022/85.pdf>

Корнієнко В. В.,
завідувач кафедри психології та педагогіки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
доктор психологічних наук, доцент (м. Дніпро)

ПРО ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ З РІЗНИМИ ПРОФЕСІЙНИМИ ІНТЕРЕСАМИ

Kornienko V. V. About the Relationship between Emotional Intelligence and Nervous and Mental Stability of Persons with Different Professional Interests

Keywords: *Emotional Intelligence, Nervous and Mental Stability, Professional Interests*

Дослідники Бех І., Чернобровкін В., Коваленко О. та ін. довели, що несабильність і непередбачуваність умов життєдіяльності людини майже завжди опосередковано стресами. Так, незначні негативні реакції самі по собі не шкідливі, а в деяких випадках навіть корисні, бо змушують людину визначити чинники, які формують проблему та мотивують її до знаходження заходів для її подолання. Таким чином вибудовується механізм з набуття корисного досвіду для вирішення такого роду проблем та попередження наступних негативних емоційних реакцій, як наслідок переживання складних життєвих ситуацій [1, 3, 4, 6, 8].

Але, коли нервове напруження виявляється надмірним та пов'язане з повсякденним професійним життям, то негативні реакції можуть привести не тільки до емоційного виснаження і погіршення результатів професійної діяльності, але і до виникнення різного роду психогенних порушень [1, 2, 6, 7, 9].

Для перевірки гіпотези, яка полягала в тому, що між емоційним інтелектом та стресостійкістю існує прямий взаємозв'язок, було проведено дослідження, яке проводилося на базі МСЧ № 6, в якому взяло участь 78 осіб. Серед яких 45 лікарів та 33 – середній медичний персонал. Контрольну групу, яка представляє випадкову вибірку, склали представники різних професійних сфер діяльності у віці від 24 до 42 років.

Методики були підібрані таким чином, щоб охопити всі можливі аспекти таких явищ, як стресостійкість та адаптивність, а саме: особистісні якості та нервово-психічний стан (МЛЮ-АМ і анкета «Прогноз-2» В. Рибнікова), рівень емоційного інтелекту (Методика визначення рівня емоційного інтелекту Н. Холла), особливості поведінки у стресових ситуаціях («Копінг-поведінка») і взаємовідносини з оточенням (Шкала соціальної адаптації Холмса і Раге).

Вивчення літератури з даної проблематики, викликало в нас науковий інтерес до більш глибокого вивчення саме професійного стресу досягнення, головна проблема якого полягала у невідповідності рівня очікувань реальним можливостям людини, що могло викликати стрес через страх зробити помилку. Через страх зробити помилку людина поступово починає відмовлятися від усього нового і ризикованого, а на кінець – починає взагалі боятися займатися професійною діяльністю, помилка в якій може коштувати життя пацієнту [1-3].

Так, за всіма шкалами методики МЛЮ-АМ в експериментальній групі показники є більш високими, ніж у контрольній групі. Це говорить про те, що вибірки належать до різних генеральних сукупностей, тобто медики являють собою професійну групу, яка відрізняється від випадкової вибірки. Група медиків відрізняється більш високим особистісним адаптивним потенціалом, підвищеної нервово-психічної стійкістю, високою моральною нормативністю і більш розвиненими комунікативними здібностями, ніж контрольна група. Те, що група медиків відрізняється більш високою нервово-психічної стійкістю, також підтверджується і результатами досліджень обох груп за допомогою анкети оцінки нервово-психічної стійкості «Прогноз-2» В. Рибнікова. Критерій Стьюдента також показав значимість відмінностей між експериментальною і контрольною групами. У подоланні важких ситуацій, за тестом «Копінг-поведінки» Н. Холла, медики відрізняються більш вираженою орієнтацією на «рішення задачі», а представники контрольної групи – на таку стратегію як «емоції».

За шкалою соціальної адаптації Холмса і Раге відмінності між групами виявилися недостовірні, хоча тут необхідно зазначити, що в контрольній групі стресове навантаження виявилось більш високим, ніж у медичних працівників, незважаючи на те, що медичні професії відрізняються підвищеною відповідальністю (і відповідно – вони є більш стресогеними).

Таким чином, ми можемо стверджувати, що гіпотеза про розходження щодо адаптивності та стресостійкості між медиками і випадковою вибіркою підтвердилася – у медичних працівників більш високий особистісний адаптивний потенціал і нервово-психічна стійкість, ніж у випадкової вибірки. Також вони у більшій мірі орієнтовані на вирішення задач, ніж на інші способи подолання важких ситуацій, і в них вище рівень соціальної адаптації.

Наступним етапом обробки та аналізу результатів було вивчення закономірностей і відмінностей, які існують не тільки між експериментальною і контрольною групою, але й усередині груп. Для цього кожна група була розділена на дві частини – в залежності від рівня адаптивності. При такій обробці результатів ми виходимо з припущення про те, що групи всередині не є однорідними: як серед медичних працівників зустрічаються особи з пониженим адаптивним потенціалом, так і серед контрольної групи – з підвищеним, незважаючи на відмінності в середньогрупових значеннях на користь медиків.

Як і слід було очікувати, у випробовуваних з різним рівнем особистісного адаптивного потенціалу – різний рівень нервово-психічної стійкості та комунікативних здібностей, що підтверджується φ^* – критерієм Фішера з кутовим перетворенням. Але за одержаними даними видно, що серед медичних працівників незалежно від рівня особистісного адаптаційного потенціалу зберігається високий рівень моральної нормативності, в той час як в контрольній групі моральна нормативність знижується більш істотно [1, 2, 9, 10].

Потім цю ж операцію ми виконали зі шкалою нервово-психічної стійкості опитувальника МЛЮ-АМ. Випробовувані обох груп також були розділені на дві підгрупи за даними шкали МЛЮ-АМ, тобто на тих, у кого низькі і високі значення. В даному випадку виявилось, що якщо в групі медиків моральна нормативність залишається незалежною змінною від нервово-психічної стійкості, то в контрольній групі в осіб з низькою нервово-психічною стійкістю виявляється низька моральна нормативність. Це говорить про те, що представники медичної сфери прагнуть зберігати високі моральні стандарти в будь-якій ситуації і при будь-якому нервово-психічному стані, в той час як середньостатистична людина діє скоріше за ситуації, або в залежності від своїх емоційних особливостей [1, 3, 5, 6, 8].

Важливим моментом нашого дослідження є вивчення впливу адаптивності і стресостійкості, як особистісної якості, на соціальну адаптацію індивіда – на стан його взаємин з оточуючим соціальним середовищем. Так, у контрольній групі у всіх випадках низьким значенням адаптаційного потенціалу та стресостійкості відповідають більш високі значення за методикою Холмса і Раге, що говорить про наступну тенденцію: люди із зниженим рівнем нервово-психічної стійкості відчують більше труднощів у соціальній адаптації. В той же час в групі медичних працівників цієї тенденції не виявлено, а що стосується нервово-психічної стійкості, то в залежності від методики вийшли різні середні значення соціальної адаптації в підгрупах [4, 6, 8, 9].

Кореляційний аналіз рівня емоційного інтелекту та нервово-психічної стійкості в експериментальній та контрольній групах виявив прямий статистично значущий зв'язок в обох групах. Це свідчить про те, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту, а це лікарі та медичні працівники, є більш стресостійкими у порівнянні з досліджуваними з інших професійних угруповань [1-4, 6, 8, 9, 10].

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2012. 250 с.
2. Домніч Т. М. Наукові методи оцінки психологічного захисту. *Практична психологія та соціальна робота*, 2002. № 1. С. 43-44.
3. Vazini Taher A., Skrypchenko I. T., Shuba V. V. Effects of a mixed exercise program on physical and cognitive condition: Differences between older adults with and without dementia. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2019. Vol. 23 (2), pp. 96-101.
4. Коваленко О. Г. Психологія міжособистісного спілкування осіб похилого віку: автореф. дис. ... д-ра. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 43 с.
5. Коваленко О. Г. Модель міжособистісного спілкування осіб похилого віку. *Проблеми сучасної психології*, 2015. Вип. 28. С. 191-202.
6. Новікова Ж. М. Психологічні особливості задоволеності життям та життєстійких установок осіб похилого віку. *Науковий Вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 2. С. 78-83.
7. Чернобровкін В. М. Психологія прийняття рішень у педагогічній діяльності: автореф. дис. ... докт. псих. наук: 19.00.07. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. 44 с.

8. Bamberg S., Ajzen I., Schmidt P. Choice of travel mode in the theory of planned behavior: The roles of past behavior, habit, and reasoned action. *Basis and Applied Social Psychology*, 2003. Vol. 25, pp. 175-188.
9. Bagozzi R. P. On the Neglect of Volition in Consumer Research: A Critique and Proposal. *Psychology and Marketing*, 1993. Vol. 10 (3), pp. 215-236.
10. Bagozzi R. P., Baumgartner H., Pieters R., Zeelenberg M. The role of emotions in goal-directed behavior. New York: Routledge, 2000. Pp. 36-58.

Rajendran R. P.,
associate nutritionist
Association for Nutrition (United Kingdom)
Singh R. M.,
associate professor
Department of Physical Education and Sports
Pondicherry University (India)

SUBJECTIVE HAPPINESS AMONG SPECIAL EDUCATION TEACHERS AND NORMAL TEACHERS – A COMPARATIVE STUDY

Abstract.

Background: Higher levels of emotional intelligence (EI) is correlated with more positive subjective well-being among those who work in the human services industry. This study compared and contrasted the levels of EI among a small group of Indian school teachers, looking for the EI dimensions that best explained their levels of subjective pleasure.

Methods: The sample was composed of sixty Indian school teachers (all females) from different education institutions were selected for the study. The selected samples were purposively divided into two groups special education teachers and normal teachers. All subjects were evaluated using a subjective pleasure measure. As a statistical tool, the t-test was used to compare the subjective happiness of special education teachers with normal education teachers. The significance test's degree of confidence was set at 0.05.

Results: The derived «t» value was -10.4 and the table value was 1.6. However, the obtained t value is greater than the table value, Hence, the data explain why special school teachers are happier than regular teachers.

Conclusion: This study expands the contribution of EI dimensions to the comparison of subjective happiness. However, the sample size is significantly smaller compared to other relevant and comparable research in the same field. Furthermore, research is required to identify other correlations with other variables.

Keywords: *Emotional intelligence, subjective happiness, teacher*

Introduction. Happiness is a significant indicator of teachers' quality of life since they spend most of their time in direct contact with kids and parents, whose interactions require them to be focused, cheerful, and enthusiastic. Also, teachers' subjective levels of satisfaction are significant because they influence their propensity to educate and connect with students proactively, which may minimize teacher burnout. Hence, teachers are one of the professions most likely to

encounter stressful conditions, relative to other human services occupations. dealing with student misbehaviors and discipline issues, a hard workload and time constraints, competing staff relationships in school administration, and parental pressure and criticism. Many of these organizational elements may have everyday effects on teachers' mental health and their capacity to educate successfully and give good support to their students.

As the educational system is one of the most important service providers for our children in modern society, enhancing the well-being of teaching staff is a primary objective for ensuring healthy teaching staff and fostering a supportive school climate that promotes positive and effective student learning. Consistently, a positive psychology approach has been utilized to study whether individual variables, in addition to organizational aspects, predispose workers to well-being. Indicators of teachers' well-being, such as happiness, are influenced by factors such as individual resources, good job attitudes, and personal and work-related dynamics. Emotional intelligence (EI) is one unique resource that can help to cope and eventually boost subjective happiness (EI).

Special education instructors experience increased professional pressure in the classroom, particularly those in India who work in special education institutions with different curriculum requirements, evaluation, administration, etc. While inspired by the Western idea of inclusive education, special education schools remain the primary educational institutions for children with disabilities in India. Education is one of the most ubiquitous aspects of a person's life and has a strong correlation with SWB. The function and responsibilities of special educators are distinct from those of regular educators. In addition, exceptional educators have a tendency to employ and devote great emotions, effort, and energy to their work. They are also teachers of children with single or multiple handicaps. There is a scarcity of special educators in India and globally.

Nowadays, inclusive education is a must. As a field of study, psychologists have not exhaustively examined this. For this reason, CSE (positive personality trait) and SWB (positive and negative impacts, life satisfaction) were studied in order to examine the positive personality characteristics and influenced factors underpinning the disposition of special and regular school instructors.

Methodology. A cross-sectional survey of school teachers was undertaken. Thirty special educators teaching in ordinary schools that encourage inclusive education and thirty regular educators were randomly selected from a total of sixty educators. Both groups attended secondary school. Normal educators have a bachelor's degree in education, whereas special educators were required to get a post-graduate credential from a government agency. The primary role and responsibility of special educators were to provide additional care and assistance to students who required more time – on the recommendation of class or subject teachers, to develop intervention strategies, and to evaluate the report cards of all students at the end of monthly/quarterly exams.

Subjects were evaluated using a subjective pleasure measure. A four-item scale for measuring subjective happiness. Each task is completed by selecting one of seven selections that complete a specified sentence fragment. Each of the four questions has its own set of answers. The first two items ask people to rate how they are generally happy about their life (1 = not a very happy person, 7 = a very happy person) and how happy they are in comparison with their peers (1 = less happy, 7 = more happy). The last two items ask respondents to what extent the characterization of a happy and of an unhappy person describe themselves (1 = *not at all*, 7 = *a great deal*). Higher scores on this measure indicate greater subjective happiness.

Analysis. The statistical distribution of the data was explored for each of the measures. The t-test was employed as a statistical method to compare the subjective happiness of special education instructors with regular education teachers. The significance test confidence level was established at 0.05.

Results. The table reveals that the obtained «t» value of -10.453 was significantly greater than the table value of 1.671. Since the ‘t’ value is -10.453 it is greater than the required table value of 1.671 there is a significant difference between the two groups namely Normal Teacher and Special Teacher. The result shows special teachers are happier than normal school teachers.

Table 1

Basic population characters of the study participants

Subject subjects	Mean	N	SD	SD Mean Error
Normal school teachers	4.50	30	± 1.36	0.24
Special school Teachers	8.79	30	± 1.96	0.35

Table 2

Comparison of 2 groups using T-test

Group	R value	df	P value	T value
Normal school teachers and Special school teachers	0.13	29	0.49	-10.45

Conclusion. The main goal of the study was to compare the subjective happiness of normal school teachers and special school teachers in India.

From the analysis of data, the following conclusions were drawn:

- There was a significant difference in the subjective happiness between normal school teachers and special school teachers;
- However the study indicates that special school teachers have a high level of subjective happiness index than normal teachers;
- It may be because of the special school teachers are dealing with special children.

References:

1. Albanese O., Pepe A., Fiorilli C., Gabola P. Emozioni, supporto sociale ed esaurimento emotivo negli insegnanti: una relazione complessa. *Psicologia e Scuola*, 2014. Vol. 31, pp. 15-21.
2. Alhija F. N. A., Fresko B. Socialization of new teachers: does induction matter? *Teach. Teach. Educ.*, 2010. Vol. 26, pp. 1592-1597.
3. Argyle A. M. *The Psychology of Happiness*. London: Methuen, 1997.
4. Andrews F. M., Withey S. B. *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum Press, 1986.
5. Beck A. T. *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*. New York: Harper and Row, 1967.
6. Bem D. J., Allen A. On predicting some of the people some of the time: The search for cross-situational consistencies in behaviour. *Psychological Review*, 1974. Vol. 81, pp. 506-512.
7. Duan J. H. Trial results and analysis of total happiness scale in Chinese college students. *Clinic Psychology*. 1996. Vol. 4, pp. 56-57.

Павлова Ю. О.,
професор кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського,
доктор наук, професор (м. Львів)

Боднар І. Р.,
завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського,
доктор наук, професор (м. Львів)

Крижановський В. О.,
аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського (м. Львів)

Швець В. В.,
аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури
Львівського державного університету
фізичної культури імені Івана Боберського (м. Львів)

ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН КУРСАНТІВ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Pavlova Yu. O., Bodnar I. R., Kryzhanovkyi V. O., Shvets V. V. Psycho-physical condition of future military officers-law enforcement cadets in the conditions of war
Keywords: *physical fitness, psychophysical fitness, cadets, profile*

Типові умови професійної діяльності військовослужбовців- правоохоронців вимагають особливої психофізичної підготовленості [1]. Складовими психофізичної готовності військовослужбовців-правоохоронців є фізична підготовленість,

когнітивні функції, адаптаційні можливості [2-3]. Необхідним аспектом їхньої готовності є психологічна стійкість. Взаємодія цих чинників забезпечує високоефективне здійснення військовими правоохоронцями професійної діяльності.

Війна – одна з найважчих травматичних подій, які може пережити людина. Розуміння прийомів, копінг-стратегій, які використовують курсанти, тобто майбутні військовослужбовці-правоохоронці щоб справитися зі складними, часом травматичними життєвими обставинами, відображає їх рівень адаптивності, дозволяє краще прогнозувати використання таких адаптивних стратегій у складних і непередбачуваних умовах, зокрема службово-професійних. Водночас це цінна інформація для подальшого удосконалення процесу професійної підготовки у закладах вищої освіти.

Проведено оцінювання фізичної підготовленості, ментального стану та психологічної стійкості курсантів закладів вищої освіти Національної гвардії України (n = 282, вік – 18-37 років). Серед проаналізованих показників – соціально-демографічні дані (вік, стаж військової служби, тривалість занять спортом), параметри ментального стану (особистісна і ситуативна тривожність, копінг-стратегії), суб’єктивне благополуччя. У цій роботі для вивчення мотиваційних профілів було використано особистісно-орієнтований підхід відповідно до якого індивіда розглядаємо як єдине ціле, а окремі ознаки/інтерактивні елементи функціонують разом та утворюють динамічні моделі [4]. Для отримання окремих профілів за використовували кластерний аналіз.

На основі даних фізичної підготовленості курсантів виокремлено 5 окремих профілів, їх характеристики подані у табл. 1.

До першого профіля (18 % осіб від загальної вибірки) належать курсанти, які мають найдовшу тривалість військової служби та є спортсменами-початківцями. Рівень їх фізичної підготовленості найнижчий, за результатами 4-х вправ вони показали найгірші результати. Ця група респондентів відрізняється найсильнішою афективною реакцією на ситуацію (війну) і найнижчим рівнем опірності до стресу.

Таблиця 1

Фізична підготовленість, ментальний стан та благополуччя курсантів

Показники	Загальні дані	Перший профіль	Другий профіль	Третій профіль	Четвертий профіль	П'ятий профіль
<i>Дані використані для утворення профілів за допомогою кластерного аналізу</i>						
Стаж занять спортом, років	3,65	1,55	3,38	4,15	4,37	3,20
Тривалість військової служби, років	3,81	4,67	4,11	3,70	4,01	4,13
Підйом переворотом, разів	7,71	56,71	31,99	28,54	33,28	26,17
Підтягування на перекладині, разів	14,71	6,37	8,07	10,75	5,61	12,92
Метання гранати, м	36,67	13,98	15,42	16,97	12,55	17,75
Комплексна силова вправа, разів	51,10	36,95	36,13	35,68	33,34	55,08

Показники	Загальні дані	Перший профіль	Другий профіль	Третій профіль	Четвертий профіль	П'ятий профіль
Стрільба з пістолета, очок	2,72	52,4	51,58	50,57	48,5	56,92
Смуга перешкод (200 м), с	127,42	2,73	2,75	2,82	2,59	2,92
Човниковий біг 10x10 м, с	36,20	112,38	102,25	163,4	127,53	111,92
<i>Дані використані для додаткового аналізу результатів кластеризації</i>						
Суб'єктивне благополуччя	С	С	С-ВС	С-НС	С	С
Реактивна тривожність	В	В	В	В	В	В
Особистісна тривожність	В	В	В	В	В	В
Злість	С	С	С	С	С	С
Депресія	С	С	С	С	С-Н	С
Тривожність	С-Н	С	С	С	С-Н	С
Конфронтаційний копінг	С-Н	Н	Н-С	С-Н	Н	С-Н
Дистанціювання	Н	Н	С-Н	С	Н	Н-С
Самоконтроль	С	С	С	С	С-Н	С
Пошук підтримки	С	Н	С-Н	С	Н-С	С-Н
Прийняття відповідальності	Н	Н	Н	Н	Н	Н
Втеча уникнення	С-Н	С-Н	С-Н	С	Н	С
Планування вирішення проблеми	С	С	С	С	С	С
Позитивна переоцінка	С	С-Н	С	С	С-Н	С

Примітки: 1.  - найнижчі  - середні  - найвищі показники стосовно інших кластерів;
2. В – високий, ВС – вищий середнього, С – середній, НС – нижчий середнього, Н – низький рівень показників.

Вони найгостріше сприймають ситуацію як небезпечну, гірше долають труднощі та відстоюють власні інтереси, неготові до ризику, їм бракує сили волі, для подолання негативних переживань схильні застосовувати тактику знецінювання проблеми. Ці курсанти докладають відносно найменше зусиль у пошуку фізичної, інформаційної чи емоційної підтримки соціуму. Вони не сформували у себе стереотипу прийняття рішень у стресовій ситуації, не схильні аналізувати свою поведінку і неготові шукати причини проблем у власних вадах і упущеннях.

Другий профіль (33 % осіб від загальної вибірки) охоплює курсантів із найвищим рівнем суб'єктивного благополуччя. Вищим від середнього був рівень фізичної підготовленості, зокрема результат долання смуги перешкод був найкращим. Контроль емоцій у них – відносно найвищий, що характеризує цих осіб як найбільш стресостійких. Для цього профіля характерне високе усвідомлення своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення.

Третій профіль (13 % осіб від загальної вибірки) охоплює осіб з найменшим терміном військової служби. Показник суб'єктивного благополуччя є нижче від середнього рівня, характеризує цю групу, як найменш задоволену

життям. Фізична підготовленість в загальному можна охарактеризувати як нижчу середньої, особливо низьким є результат долання смуги перешкод. Курсанти, які належать до цього профілю здатні справлятися з тривогою, виявляти активність і заповзятливість, опиратися труднощам, ризикувати, відстоювати власні інтереси, зокрема і у агресивний спосіб, схильні недооцінювати асертивні можливості подолання проблемних ситуацій. У зв'язку із проблемами з плануванням та прогнозуванням результатів вони відрізняються відносно найменшою раціональністю поведінки. Під час вибору стратегій дій посилено шукають можливості використання інформаційної, емоційної та фізичної підтримки; здатні стримувати емоції, надмірно контролювати поведінку (через надмірну вимогливість до себе).

Четвертий профіль (30 % осіб від загальної вибірки) утворюють курсанти, які мають найдовший стаж занять спортом (4-6 років). Проте рівень їхньої фізичної підготовленості – середній, а, наприклад, результат метання гранати – найслабший. Рівень реактивної тривожності у них був найнижчим, чим можна пояснити низькі показники різних копінг-стратегій. Водночас, це може також свідчити і про недостатність активного протистояння, залежну позицію та/або надмірні очікування від оточення. Частина копінг-стратегій – середнього рівня, що свідчить про ефективний контроль емоцій та поведінки, можливість цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації, прагнення до особистісного розвитку.

П'ятий профіль (6 % осіб від загальної вибірки) характеризується середніми показниками за параметрами ментального стану. Проте практично усі показники фізичної підготовленості курсантів цієї групи найвищі, за винятком результатів долання смуги перешкод.

З урахуванням характерних для кожного профіля особливостей вважаємо перспективним розроблення програми тренувальних занять і інших заходів для оптимізації фізичної підготовленості курсантів.

Список використаних джерел:

1. Кудар К. В. Психологічні особливості професійного здоров'я правоохоронців після несення служби в нетипових умовах: дис. ... канд. психол. наук за спец. 19.00.06. Харків: ХНУВС, 2018.
2. Пічурін В. В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія. Дніпро: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 293 с. URL: <http://eadnurt.diit.edu.ua/jspui/handle/123456789/10517>.
3. Pierce R. Ultimate officer candidate school guidebook: What You Need to Know to Succeed at Federal and State OCS Paperback. Savas Beatie, 2011. 192 p.
4. Pavlova I., Zikrach D., Shvets V., Petrytsa P., Ortenburger D., Langfort J. Profiles of academic motivation and wellbeing of physical education and sports instructors of internal affairs establishments: a person-centered approach based on self-determination theory. *Phys Act Rev*, 2022. Vol. 10 (2), pp. 1-11.

Христова Т. Є.,
професор кафедри теорії і методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного
університету імені Богдана Хмельницького,
доктор біологічних наук, професор (м. Запоріжжя)
Костючок М. Г.,
магістрант
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)

КОМПЛЕКСНЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Khrystova T. E., Kostyuchok M. H. Comprehensive health improvement of higher education students during professional training

Keywords: physical education, health improvement, professional training, physical preparedness, functional condition, higher education students

Різні вектори оптимізації організаційно-методичних основ фізичної культури здобувачів вищої освіти вже впродовж багатьох років привертають до себе особливу увагу фахівців. В цьому аспекті питання фізкультурно-оздоровчого контенту в процесі набуття професійних компетентностей здобувачами вищої освіти висвітлені фрагментарно. У більшості студентів недостатньо сформована потреба регулярних самостійних занять різними видами рухової активності, відмічається байдуже ставлення підтримання певного рівня рухової активності. Тому на сьогодні оздоровлення здобувачів вищої освіти та формування фізичної культури особистості під час навчання у виші повинно стати пріоритетним завданням освітньої діяльності з фізичного виховання. З початком навчання у закладі вищої освіти переважна більшість студентів опиняється в нових умовах, які характеризуються значним зниженням рухової активності, виснаженням фізичних резервів організму внаслідок надмірного навчального навантаження, психоемоційного стресу, що обумовлює погіршення процесів пам'яті, мислення, зниження точності рухової реакції, активності та працездатності. Ці положення обумовлюють актуальність дослідження.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання здобувачів вищої освіти (ЗВО) у процесі професійної підготовки.

Предмет дослідження – зміст та організаційно-методичні компоненти процесу оздоровлення здобувачів вищої освіти в період навчання у виші.

Мета роботи – оптимізувати програмні та організаційно-методичні компоненти фізичного виховання здобувачів вищої освіти, які включають поліпшення фізичної підготовленості та функціональних резервів організму.

Для досягнення мети роботи були поставлені наступні завдання:

- обґрунтувати наявний стан фізичного виховання студентської молоді;
- проаналізувати рівень фізичної підготовленості та функціонального стану молодих людей;
- розробити та перевірити ефективність синергічної програми фізичного виховання ЗВО, яка передбачає поліпшення фізичного та функціонального контенту ЗВО.

Дослідження було організовано на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького з вересня 2021 р. по лютий 2022 р. В обстеженні брали участь 40 здобувачів вищої освіти природничо-географічного факультету, які були розподілені на дві групи (по 20 осіб): контрольну і експериментальну.

Студенти контрольної групи займалися згідно програми фізичного виховання у закладі вищої освіти, експериментальної – за розробленою синергічною програмою, яка спрямована на покращання функціональних можливостей організму, підвищення фізичної працездатності, фізичної підготовленості та оздоровлення.

Мета фізичного виховання здобувачів вищої освіти передбачає підготовку гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. У синергічній програмі фізичного виховання ЗВО стратегічним орієнтиром було підвищення рівня мотивування щодо використання оздоровчо-рекреаційних засобів фізичної культури в повсякденному житті, зокрема до занять фізичними вправами, а також добір адекватних методів компенсації та підвищення дефіциту рухової активності молодих людей.

Організація процесу фізкультурно-оздоровчої рухової активності повинна від таких чинників: стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та підготовленості студентів, їх спортивна кваліфікація, а також урахувати умови та характер праці за майбутньою професійною діяльністю.

Узагальнений аналіз результатів динаміки показників проби Штанге за період експерименту показав, що вихідні середні показники часу затримки дихання на вдиху серед здобувачів вищої освіти обох груп зафіксовані на рівні 39 секунд. Наприкінці експерименту показники за результатами проби Штанге змінилися: в експериментальній групі дорівнювали 60,8 секунди; у контрольній – 42,1 секунди. Показники часу затримки дихання на видиху мали аналогічну динаміку. Отже, було зафіксоване суттєве поліпшення дихальних проб у ЗВО експериментальної групи, що обумовлює підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Середній показник затримки дихання на вдиху збільшився на 21,9 секунди, а на видиху – на 10,7 секунди, що відповідає можливостям здорових нетренованих молодих людей. Тобто завдяки застосуванню комплексної фізкультурно-оздоровчої методики у молодих людей експериментальної групи відбувалося поступове відновлення функцій дихальної та серцево-судинної систем.

Динаміка показників за індексом Скібінського за період експерименту доводить, що на початку педагогічного дослідження функціональний стан кардіореспіраторної системи у ЗВО обох груп був задовільним, у студентів експериментальної групи за індексом Скібінського він складав 18,3, контрольної – 19,0. Наприкінці дослідження у молодих людей експериментальної групи індекс Скібінського дорівнював 32,4, тобто він підвищився на 14,1 та став відповідати доброму рівню. У ЗВО контрольної групи він став дорівнювати 21,1, підвищившись лише на 2,1 та залишився на задовільному рівні.

Слід зазначити, що за термін дослідження на фоні однакових вихідних результатів в обох групах відбувається значне покращення параметрів за індексом Скібінського в експериментальній групі, що, на нашу думку, пояснюється впровадженням комплексної методики оздоровлення та поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи.

Структурно-логічний аналіз динаміки показників одномоментної проби за період експерименту дозволяє констатувати, що за вихідними результатами з цієї проби було з'ясоване таке: 26,3 % ЗВО експериментальної групи мають дуже погану реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження, 35,5 % – погану, 35,5 % – задовільну та 2,6 % – добру. 23,7 % молодих людей у контрольній групі показали дуже погану реакцію серцево-судинної системи на фізичні навантаження, 30,3 % – погану, 42,1 % – задовільну та 3,9 % – добру. Тобто, в обох групах студентів на початку експерименту були зафіксовані знижені параметри адаптації та можливості відновлення функціональних резервів організму після навантаження.

Підсумкові результати експерименту за одномоментною пробою свідчать, що у жодного ЗВО експериментальної групи не було зафіксовано дуже поганої та поганої реакції кардіореспіраторної системи на фізичне навантаження, у 56,6 % студентів цей параметр відповідав показнику «задовільно», у 39,5 % – «добре», у 3,9 % – «відмінно». В контрольній групі спостерігалися такі результати: в 19,7% здобувачів вищої освіти залишилася дуже погана реакція серцево-судинної системи на фізичні навантаження, 23,7 % – погана, 50,0 % – задовільна, 6,6 % – добра.

Отже, поступове впровадження синергічної методики оздоровлення в експериментальній групі сприяло підвищенню адаптації та покращенню можливості відновлювати функціональний стан організму після навантаження. Узагальнений аналіз фінальних результатів рухових тестів дозволяє стверджувати, що в процесі дослідження у юнаків і дівчат експериментальної групи відбулося покращення здібності до витривалості; силових якостей, зокрема сили м'язів черевного пресу, вибухової сили; швидкісних здібностей за результатами бігових вправ; здібності до гнучкості.

Таким чином, використання синергічної методики оздоровлення для здобувачів вищої освіти експериментальної групи обумовило підвищення рівня адаптаційних можливостей організму студентів покращення можливості відновлення функціонального стану після фізичних навантажень.

Список використаних джерел:

1. Анікеєв М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. 2009. № 2. С. 6-9.
2. Футорний С. М. Сучасні аспекти розробки та впровадження здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця: ВДПУ ім. М. Коцюбинського. 2014. № 3 (56). С. 312-319.
3. Khrystova T. Information discourse of individual health of student youth. *Rozwój nowoczesnej edukacji i nauki – stan, problemy, perspektywy*: monografia zbiorowa. Konin, Uzhorod, Chersoń: Poswit, 2021. S. 271-279.
4. Христова Т. Напрями удосконалення соціально-гуманітарних відносин в сучасних умовах розвитку України та світу: кол. монографія. Харків: Новий курс, 2022. С. 181-206.

Христова Т. Є.,
професор кафедри теорії і методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного
університету імені Богдана Хмельницького,
доктор біологічних наук, професор (м. Запоріжжя)
Грицканюк Ю. П.,
магістрант
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)

СИСТЕМА ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИХОВНОЇ РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ

Khrystova T. E., Hrytskaniuk Yu. P. System of the pedagogical conditions for the preparation of a physical education teacher to training work with schoolchildren

Keywords: *pedagogical conditions, training works, physical culture teacher, students of secondary education*

Реформування системи освіти України, її трансформація та підвищення компетенційного рівня якості підготовки майбутніх учителів є однією з провідних соціокультурних проблем, що зумовлена процесами глобалізації, демократизації, інноваційності, гуманізації, технологізації та вимагає транспарентних змін у суспільстві для поступового розвитку людини, її соціалізації та самореалізації. У фокусі розгляду цього питання вагомий інтерес мають дослідження магістральних ліній змісту й організації виховної діяльності в системі освіти, яка повинна сприяти формуванню людини, яка здатна не лише цінувати здобутки національної культури та громадянського суспільства, а й відповідально ставиться до індивідуального та суспільного здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності [1]. Така дефініція є досить актуальною в сучасних умовах, спричинених складними політичними, соціально-економічними й екологічними викликами [2].

Стратегічні орієнтири виховної роботи обумовлені різноманіттям завдань і напрямів, систематично поповнюються новими алгоритмами, які спричинені динамікою суспільно-економічного життя. Ефективність цього вектору роботи значною мірою залежить від здатності системи виховання розв'язувати нагальні виховні завдання.

Мета роботи полягала у наданні характеристики педагогічних умов, які сприятимуть успішній підготовці вчителя фізичної культури до виховної роботи зі школярами.

На основі структурно-логічного аналізу літературних джерел й узагальнення власного досвіду встановлено, що для ефективної підготовки вчителя фізичної культури до виховної роботи зі школярами необхідно створити певні педагогічні умови.

Першою умовою є збагачення професійної підготовки здобувачів вищої освіти виховним змістом в галузі фізичної культури і спорту (змістовний аспект). Поліфункційний контент фізичної культури, наповнення його розвивальними, оздоровчими, освітніми та виховними технологіями, інноваційними патернами є детермінантами випереджального оновлення змісту та методів підготовки фахівців для цієї сфери. Їхня діяльність охоплює галузі типу «людина – людина», тому вони мають досконало орієнтуватися у психолого-педагогічних трендах сучасності. Нині у закладах вищої освіти галузі фізичної культури висунута концепція, яка передбачає взаємозв'язок фізичного, психічного, інтелектуального, морального та духовного виховання, що є однією з превалюючих засад освітнього процесу. Особливої уваги заслуговує потреба підвищення рівня професійної та психолого-педагогічної компетентності підготовки здобувачів вищої освіти.

Фізичне виховання є провідною складовою освітнього процесу, яка спрямована в бік зміцнення та збереження здоров'я молодого покоління. Тому важливого значення в освітньо-виховному процесі закладу загальної середньої освіти набуває діяльність учителя фізичної культури, який досконало опанував і володіє такими компонентами: професійне мислення, фундаментальні та спеціальні знаннями й уміння, практичні навички, а також активно здійснює пропаганду здорового способу життя [3]. Педагогічна діяльність учителів фізичної культури сприяє відтворенню інтелектуального потенціалу та здоров'я суспільства, є соціально формувальною, творчою, конструктивною, організаторською, діагностичною тощо.

Другою умовою, на нашу думку, є спрямованість педагогічної практики на формування вмінь виховної роботи. Педагогічна практика передбачає безперервність та наступність в організації з метою конверсії необхідного для професійної діяльності обсягу знань і вмінь у відповідності до кваліфікаційної характеристики фахівця. Вона відіграє провідну роль у системі професійної підготовки здобувачів вищої освіти до майбутньої роботи вчителя фізичної культури. Педагогічна практика як зв'язувальна ланка між процесом навчання й самостійною роботою майбутніх учителів

забезпечує пізнавальний досвід педагогічної діяльності [2]. Теоретична підготовка, яку отримує здобувач вищої освіти у виші, повинна мати не лише освітній, а й практичний і виховний характер. Реалізація принципу трансверсальності та комплексного підходу обумовлює під час проходження різних практик (організаційної, виробничої, переддипломної) набуття практикантами вмінь освітньої та виховної діяльності в галузі фізичної культури; формування стійкого інтересу до майбутньої професії вчителя фізичної культури та потреба в самоосвіті, самовдосконаленні.

Метою педагогічної практики майбутніх учителів фізичної культури є оволодіння сучасними методами та формами організації освітньо-виховного процесу в закладі загальної середньої освіти, формування у них на базі отриманих у виші знань професійних компетентностей для прийняття самостійних рішень під час професійної діяльності, виховання потреби систематично підвищувати теоретичну складову та творчо застосовувати її в практичній діяльності.

Для підготовки вчителя фізичної культури до виховної роботи зі школярами педагогічна практика має наступні завдання:

- навчити здобувачів вищої освіти застосовувати в професійній діяльності знання та вміння, здобуті під час вивчення методик та освітніх компонентів психолого-педагогічного циклу;

- поглибити та збагатити психолого-педагогічні та спеціальні знання, використовувати їх при розв'язанні конкретних педагогічних завдань;

- сприяти формуванню у здобувачів вищої освіти педагогічних умінь та навичок, які обумовлюють розвиток професійних якостей особистості вчителя;

- виховувати стійкий інтересу до професійної діяльності вчителя, потребу у педагогічній самоосвіті, творчому підході до професії;

- ознайомити із сучасним станом освітньо-виховної роботи в закладі загальної середньої освіти, з досягненнями передового педагогічного досвіду.

Отже, педагогічна практика здобувачів вищої освіти є органічною складовою освітнього процесу у виші. Така форма роботи сприяє поєднанню теоретико-методичної підготовки майбутніх учителів з їх практичною діяльністю у закладах освіти, обумовлює творче ставлення майбутнього фахівця до педагогічної діяльності.

Третьою умовою ефективної підготовки вчителя фізичної культури до виховної роботи зі школярами доцільно вважати запровадження особистісно-орієнтованої підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до виховної роботи зі здобувачами середньої освіти.

Особистісно-орієнтована підготовка майбутніх учителів фізичної культури до виховної роботи зі школярами умовно розподіляється на такі компоненти: створення детермінант для саморозвитку особистості, зокрема для реалізації таких блоків, як самовизначення, самоосвіта, самореабілітація, самопізнання, самореалізація, самоорганізація (забезпечують збереження цілісності особистості); сприяння у набутті системи психолого-педагогічних знань; опанування педагогічних умінь; формування професійної мотивації.

Отже, вагомими патернами особистісно-орієнтованого навчання майбутніх учителів фізичної культури є розвиток індивідуальності, засвоєння

спеціальних знань в галузі психолого-педагогічних та фізкультурних освітніх компонентів, набуття відповідних умінь і навичок професійної діяльності, становлення здобувачів вищої освіти як суб'єктів діяльності, формування життєвих компетентностей.

Таким чином, готовність майбутніх учителів фізичної культури обумовлює наявний рівень педагогічної компетентності та охоплює професійні погляди, переконання, професійні знання, уміння здійснювати діяльність, оцінювати її результати. В процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до виховної роботи зі здобувачами середньої освіти доцільно дотримуватися таких педагогічних умов: насичення професійної підготовки з фізичної культури виховним змістом; спрямованість педагогічної практики на вирішення завдань виховної роботи; реалізація особистісно-орієнтованої моделі підготовки вчителів фізичної культури до виховної роботи.

Список використаних джерел:

1. Балахничева Г. В., Заремба Л. В., Цьось А. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання: навч. посібник. Луцьк: Східноєвропейський національний університет ім. Л. Українки, 2013. 64 с.
2. Ничкало Н. Г. Розвиток професійної освіти в умовах глобалізаційних та інтеграційних процесів: монографія. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 125 с.
3. Христова Т. С., Лушай С. М. Педагогічні умови підготовки вчителя фізичної культури до виховної роботи зі школярами. *Aplikované vědecké novinky – 2017: materiály XIII Mezinárodní vědecko-praktická konference (22-30 červenců 2017 r., Praha)*. Praha: Education and Science, 2017. Vol. 3. S. 60-62.

Nithin B. S.,
MPhil Department of Physical Education and Sports
Pondicherry University,
PhD research scholar (India)
Dr. Singh R. M.,
associate professor
Department of Physical Education and sports
Pondicherry University,
PhD (India)

THE BENEFITS AND CHALLENGES OF IMPLEMENTING PHYSICAL CULTURE PROGRAMS IN UNIVERSITIES IN DIFFERENT PARTS OF THE WORLD

Abstract. University physical culture programs can potentially enhance students physical and mental well-being, academic performance, and social skills. However, implementing such programs poses various challenges, including cultural differences, resource constraints, and competing demands. This paper explores the benefits and challenges of implementing physical culture programs in universities worldwide, drawing on literature from diverse cultural contexts.

The findings suggest that physical culture programs can promote health and wellness, foster social cohesion, and contribute to students' personal and professional development. However, the challenges include the need for cultural sensitivity, funding, facilities, and staff training. The paper concludes with a discussion of the implications of these findings for policy, practice, and future research.

Keywords: *physical culture programs, cultural sensitivity, funding, facilities*

Introduction. Physical culture refers to the knowledge, skills, values, and attitudes individuals acquire through physical activity and sports. It encompasses a wide range of practices, including exercise, dance, martial arts, and team sports. University physical culture programs aim to promote students' physical and mental health, enhance academic performance, and foster social connections. However, implementing such programs poses various challenges, depending on the cultural context and institutional factors. This paper explores the benefits and challenges of implementing physical culture programs in universities worldwide, drawing on literature from diverse cultural contexts.

Benefits of Physical Culture Programs in Universities:

Physical culture programs in universities have the potential to provide numerous benefits to students. These include:

1. **Improved physical health:** Regular physical activity has been linked to reduced risk of chronic diseases, such as obesity, diabetes, and cardiovascular disease.
2. **Enhanced mental health:** Physical activity has been found to improve mood, reduce stress and anxiety, and enhance cognitive function.
3. **Academic performance:** Physical activity has been associated with improved academic performance, including higher grades, test scores, and attendance rates.
4. **Social connections:** Physical culture programs provide opportunities for social interaction, teamwork, and friendship formation, which can enhance students' social and emotional development.
5. **Personal and professional development:** Physical culture programs can contribute to developing life skills, such as goal-setting, time management, and leadership, which are valuable in both personal and professional contexts.

Challenges of Physical Culture Programs in Universities:

Despite the potential benefits, implementing physical culture programs in universities can pose various challenges. These include:

1. **Cultural differences:** Physical culture practices may vary across different cultural contexts, and it is important to consider cultural sensitivity and respect when designing programs.
2. **Funding:** Physical culture programs may require significant financial resources for facilities, equipment, and staff, which may be challenging for some universities.
3. **Facilities:** Access to suitable facilities, such as gymnasiums, fields, or dance studios, may be limited or inadequate, which may affect the quality and availability of physical culture programs.

4. **Staff training:** To ensure the safety and effectiveness of physical culture programs, staff need to be trained in relevant skills, such as first aid, coaching, or dance instruction.

5. **Competition for time:** Students may have competing demands on their time, such as academic work, employment, or family responsibilities, which may limit their participation in physical culture programs.

Conclusion. Physical culture programs in universities have the potential to provide numerous benefits to students, including improved physical and mental health, academic performance, social connections, and personal and professional development. However, implementing such programs can pose various challenges, such as cultural differences, funding, facilities, staff training, and competition for time. These challenges need to be addressed in a culturally sensitive and resource-effective manner to ensure the quality and accessibility of physical culture programs in universities. Future research should investigate the effectiveness and sustainability of different models of physical culture programs in diverse cultural contexts and institutional settings to inform policy and practice in this field.

References:

1. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO Press, 2010.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Physical activity and health. 2019. URL: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>.
3. Knapp P. The effects of physical activity on academic achievement in college students. *Journal of Undergraduate Kinesiology Research*, 2015. Vol. 10 (1), pp. 22-29.
4. Putukian M. The psychological response to injury in student athletes: A narrative review with a focus on mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 2016. Vol. 50 (3), pp. 145-148.
5. Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., Charity M. J., Payne W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2013. Vol. 10 (1), 135 p.
6. Byrd M. R., McKinney J. The relationship between participation in sports and academic performance of high school students. *Journal of Sport Behavior*, 2012. Vol. 35 (4), pp. 357-368.
7. Bopp M., Lattimore D., Wilcox S., Laken M., McClorin L., Swinton R. Understanding physical activity participation in members of an African American sorority: Application of the theory of planned behavior. *American Journal of Health Promotion*, 2013. Vol. 27 (5), pp. 116-125.
8. Durden-Myers E., Whitehead M. E., Potrac P. A job for life: A socio-cultural exploration of the experiences of full-time community sport coaches. *International Review for the Sociology of Sport*, 2018. Vol. 53 (2), pp. 227-243.

Boychenko N. V.,
associate professor
Department of Martial Arts
Kharkiv State Academy of Physical Culture,
PhD (Kharkiv)

PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Keywords: *psychology, physical education, sport*

Physical education is an educational process aimed at comprehensive and harmonious human development. The system of classes in physical education practically corresponds to the didactic principles and norms of the organization of the pedagogical process, but has its own specific features [1].

Firstly, it is a continuous long-term process that extends through all periods of each person's life, beginning immediately after birth.

Secondly, it is a process whose content and forms always depend on the peculiarities of the patterns inherent in the age periodization of human development.

Physical education is distinguished by the fact that the formation of motor skills and abilities, education of physical qualities and mental properties is carried out in full accordance with the laws of periodization of ontogenesis.

The psychology of physical education is a science that studies the laws of development and manifestation of the human psyche in the conditions of physical development of various human qualities. Movement is one of the foundations of human life, the main condition for its healthy activity and absence of diseases. The engine of human activity should be laid from an early age, which means that natural inclinations should be developed in active forms of life, for example, if a child does not develop such a natural need as motor activity from an early age, then in the future his or her natural inclinations will lose their value and it will be most difficult to develop them in the future.

Identification and development of motor abilities is an important psychological reserve that can be used to quickly and perfectly master physical exercises. In these cases, it is impossible to do without a detailed study of sports psychology, which studies the qualities of a person that affect his or her participation in competitions, the purpose and motivation for taking prizes in competitions. The goals of sports psychology are to study the formation of qualities, training methods, as well as the individual approach of an athlete to certain types of competitions, including the process of preparation for competitions. At the stage of sports development, psychological preparedness is becoming increasingly important. In preparation for competitions, various mental processes and states begin to play an important role, and the importance of psychological factors increases. In general, sports psychology is the study of the life of an athlete and the activities of sports teams.

Modern psychology is at the intersection of various sciences, occupying a special place in the study of humans [2]. The process of development of psychic regulation of psychomotor action and behaviour cannot be properly understood, or even used, without a dialectical understanding of the principle of development: development as a unity of opposites. Psychology has direct links with social and natural sciences. It retains its own subjects, theoretical principles, and research methods, although it uses knowledge from related disciplines for its purposes. By clarifying the role of the psyche in human activity and development, psychology opens up human capabilities to other sciences. It reveals the mental capabilities of a person in the most intense conditions of activity: a sports record is the discovery of opportunities, the realization of psychomotor abilities.

Thus, all the elements related to the psychology of physical education are important to consider when conducting physical training, training, and for more effective work it is necessary to develop the so-called methods of regulating the psycho-emotional state in physical training classes. Not always an athlete can use the methods, because of his/her workload, training regimen, and also during the training itself it is impossible to do so. In such situations, it is extremely necessary to master the methods of self-regulation.

The process of training an athlete can be divided into education and training; it is a single and inseparable pedagogical process. The process of training an athlete always has an educational character: it should be structured in such a way as to simultaneously develop purposefulness, initiative, determination, courage, will, a sense of friendship, camaraderie, collectivism, and promote the formation of the necessary motivation, interests, ideals, beliefs – in short, to create their mind. On the other hand, in the process of training an athlete, sports improvement takes place.

Sports improvement is a pedagogical process that has a high level of sportsmanship through the maximum development of mental qualities, physical abilities and the formation of positive personality traits of an athlete.

Summarizing the above, I would like to emphasize the importance and significance of a coach's professional approach to each athlete individually, the formation of an athlete's psychological attitude to the training process in general and his or her desire to achieve prizes in competitions directly depends on his or her psychological education. According to statistics, most professional athletes who win prizes have been training since childhood, which characterizes their high level of psychological education, which is laid down by the coach in childhood. But it should be noted that there are always exceptions, athletes who started training in adulthood and achieved high results, as a rule, are people who are highly motivated and psychologically focused not only on the development of physical skills, but mainly on a high place in the ranking. As for the developed methods of maintaining the psychological state during the training process, they should be used regularly to achieve the highest results and increase the productivity of the training process [3].

Thus, the psychology of physical education has one of the important goals for the healthy functioning of the human body, this goal is physical perfection, which is achieved through daily exercise and training. It is the maintenance of human harmony that requires the right approach to their psychological characteristics, which will further contribute to the motivation to achieve high results.

References:

1. Лєко Б. Диференціяція фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ (ХХПІ). 2003. Т. 22. С. 101-112.
2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. Т. 5. С. 3-5.
3. Пічурін В., Умеренко В., Дутко Т. Психологія розвитку і фізичне виховання. *Scientific Collection «InterConf+»*. 2023. №. 30 (143). С. 535-541.

Skrypchenko I.,
*head of Department of Physical Education
and Tactical & Special Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs,
PhD, associate professor (Dnipro)*

Bjelica B.,
*Vice Dean for Education
University of East Sarajevo,
PhD (Bosnia and Herzegovina)*

Aksović N.,
*lecturer
University of Niš
PhD (Serbia)*

BULLYING IN MODERN SPORTS ENVIRONMENT: UNDERSTANDING AND PREVENTION

Keywords: *types of bullying, sports, preventive activities, causes of violence*

In the modern world, bullying is recognized as one of the main socio-psychological problems in the education system, including in sports. In Ukraine, according to the UN, about a quarter of children have become victims of bullying in schools and other educational institutions - this is the fourth indicator in the world. Above are only Russia, Albania and Belarus. Bullying has acquired such proportions that it has become impossible not to notice it. Scientists and the public of many progressive countries have paid attention to this problem.

Literary studies show that the greatest attention of scientists to the topic of bullying is noted in the United Kingdom (124), Canada (77), Australia (74) and Spain (56). The study [1] reveals that the University of Toronto (Canada) and Beckett University (United Kingdom) being the most active educational institutions in publishing papers related to harassment and bullying in sports. Their study has demonstrated growth trajectory of harassment and bullying research in sports since 2015. Research on harassment and bullying in sports is gaining traction due to the involvement of academics and practitioners. Unfortunately harassment and bullying in sports is an inseparable part of the lives of many people, so efforts are needed to deal with and minimize the occurrence of these acts on a larger scale.

Experts distinguish the following types of bullying:

Physical bullying is the use of physical actions to intimidate and gain control over a target. Includes such acts hitting, kicking, punching, shoving, slapping, biting, tripping, pinching or damage of property.

Emotional bullying is the use of words to mock, shock or ostracize another person. Teasing, spreading rumors, threatening comments, name-calling, humiliation, ridicule of a peer or any indication of actions related to these will indicate inclusion of the definition. While it can have a physical component, that isn't the primary means of bullying in this case. This type of bullying can be even more damaging, in the long run, than physical harm.

Social bullying, sometimes referred to as covert bullying, is often harder to recognize and can be carried out behind the bullied person's back. It is designed to harm someone's social reputation and/or cause humiliation. Such indications include an isolation from social groups; non-acceptance into peer groups, or hazing in the manner of initiation activities that have no indication of physical contact or harm; lying and spreading rumours; negative facial or physical gestures; menacing or contemptuous looks; playing nasty jokes to embarrass and humiliate; damaging someone's social reputation or social acceptance.

Cyber bullying – intentional and repeated harm inflicted through the use of computers, phones, and software such as social media, instant messaging, texts, websites and other online platforms.

Unfortunately, in many countries there are no studies on the presence of bullying and violence in the sports environment and there are no statistical data. However, in the leading democracies we have the results of studies of bullying in the field of sports and they are horrendous.

It is more difficult to notice and stop bullying in sports than at school or university. According to the published results of surveys in Ukraine, 75 % of young athletes have experienced various forms of violence, while in most cases (81 %) the aggressors were peers. Despite the fact that the presence of bullying in a sports team leads to negative consequences (a decrease in performance, an increase in emotional tension, a deterioration in the psychological climate, leaving sports, etc.), there are practically no systematic studies on the specifics of bullying in modern science.

The problem of bullying in the sports environment is complicated by the fact that the sports section, due to its characteristics, functioning and composition, largely determines the manifestation of violence. First of all, we are talking about the fact that a sports team, being a closed group, is subject to an increased risk of bullying, as one of the ways to unite the team. Sports activities for children are associated with a number of psychological difficulties: increased competition, pressure from coaches, competitive stress, inadequate parental positions and high expectations lead to conflicts, worries, breakdowns, and disappointments. The results of research by many experts show that child athletes mature earlier than their peers. It is believed that they have no right to make a mistake, they must always and in everything be at a «high level». As a result, violence against young athletes is often not noticed, and sometimes it is considered as a justified way of sports victories and achievements.

Gervin say that the coach-athlete relationship is one of the most important and potentially influential relationships a young athlete will experience [2]. Tomlinson and Yorganci think that coaches may have power over athletes based on their age, gender (male coach/female athlete), knowledge and access to resources, authority to make choices and to reward and discipline, as well as their past successes [3]. Both the time around these coaches and the influence they have can place great pressure on a youth athlete to tolerate actions that normally would be unacceptable.

Studies [4] showed that in combat and team sports, unlike in the individual sports, the roles of bullies against opponents, unfolding in bullying actions, are more frequently expressed.

Research scientists show that athletes men are more aggressive physically, verbally or non-verbally than women. Men, not only as bullies, but also in the role of a victim, are more expressive than women in addition, it has been found that persons who were bullied in the past also apply the same negative behaviour themselves in sport activities later. Athletes' age has a significant influence on the form of bullying as older persons use a more refined arsenal of means of negative behavior [5-7].

Thus, we came to the conclusion that the problem of bullying in sports is still poorly studied and is quite closed. Modern society must still make considerable efforts to study and eradicate this problem. It will require a lot of effort at the legislative level, as well as conducting preventive work aimed at the acquisition by athletes of the skills of constructive behavior in conflict, reducing tension and optimizing interpersonal and intergroup relations, developing communication skills, increasing awareness and forming a positive «self-concept». It is necessary to intensify the development of educational programs for coaches, athletes and their parents.

References:

1. Prabowo I., Hendrayana Y., Ma'mun A., Berliana B., Sofyan D. Bibliometric analysis of harassment and bullying in sport. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022. Vol. 26 (5), pp. 334-343.
2. Gervin M., Dunn N. The emotional abuse of elite child athletes by their coaches. *Child Abuse Review*, 2004. Vol. 13 (3), pp. 215-223.

3. Tomlinson A., Yorganci I. Male coach/female athlete relations: Gender and power relations in competitive sport. *Journal of Sport & Social Issues*, 1997. Vol. 21 (2), pp. 134-155.
4. Vveinhardt J., Fominiene V. B. Prevalence of bullying and harassment in youth sport: the case of different types of sport and participant role. *Journal of human sport and exercise*, 2022. Vol. 17 (2), pp. 272-292.
5. Vveinhardt J., Fominiene V. B. Gender and age variables of bullying in organized sport: Is bullying «grown out of»? *Journal of human sport and exercise*, 2020. Vol. 15 (4), pp. 747-761.
6. Nery M., Neto C., Rosado A., Smith P. K. *Bullying in Youth Sports Training: New perspectives and practical strategies*. London: Routledge, 2020.
7. Vveinhardt J., Fominiene V. B., Andriukaitiene R. Encounter with bullying in sport and its consequences for youth: Amateur athletes' approach. *International journal of environmental research and public health*, 2019. Vol. 16 (23), pp. 46-85.

Dharakeswari S.,
assistant professor
Department Of Physical Education,
Health Education And Sports
Sri Pushpam College (India)

REASON BEHIND THAT WOMEN WITHDRAWAL IN SPORTS IN INDIA

Keywords: *withdrawal, social issues, stigma, trauma*

Introduction. India is sports loving country and historically women have been the torch bearers in many Asian and World Games and Sports. India is also a being conservative and tradition based country where women have always found it difficult to participate in sports on a regular basis.

In India many people worship women as gods even though they do not give equal right to them. To be born as a woman in Indian society was considered as unfortunate. Due to these reasons women in India face lots of social issues. It starts from mother womb itself as many people think that women are a burden to their family (parents and husbands). Women can't live independently especially in Tamil Nadu and therefore they are considered as a stigma. Women are guaranteed equality under the constitution of India but the ground reality is not completely true. The birth of a girl child is not celebrated and there is a belief that a girl child is inferior and subordinate to men. Women are made to depend on men for both economic and emotional support. The birth of a boy child is celebrated because they are superior. People here think that boy child is an asset for the family. They think that they have capacity to earn. Women are spoken as superior but they are treated as inferior. They have much restriction to go out of their homes.

Both girls and boys in India are guaranteed of education up to age 14. Boys are encouraged to continue their education. But many parents of girl children insist on giving more importance to domestic chores as her duty and do not send the girl child to school because of various reasons and also sometimes if the teacher is a male.

Problems faced by sports women in India

Sports is one area where gender differences are very evident. It is deplorable that even in modern days, women are treated poorly. Women especially from India are still seen as home-makers and child-rearing machines.

Participation in sports remains gloomy for most women in India. Major issues are social, psychological, financial and family related problems. The life of female athlete is like a hurdle race every day. It starts from a very young age. Though girl children, when very young are permitted to play outside their homes, as they grow the restriction on them playing outside gradually increased. There after the girl child is hardly seen or encouraged to participate in any form of play or physical activities. Many girls are systematically and forcefully discouraged from participation in vigorous sports activity or body contact sports. Hence talented and potential medal winners at the National and International level could be lost due to such regressive mindset and attitudes conducted a study on perceived exercise benefits and barriers of females who exercise regularly and those who do not exercise regularly. In her study, family discouragement was identified as one of the main reason for women not getting involved in physical activity.

Wearing sports costumes can also be a factor in discouragement of women from participation in sports. Especially women from rural background cannot wear tight and appropriate sports attire. They are constantly mocked for wearing revealing clothes or for being dressed like men and so on. As the girl child grows the consciousness of her body becomes higher and in an already conservative atmosphere, wearing clothes that is not to the liking of her family and friends will tend to affect her further.

There is a perception that if women are involved in sports for a long time they lose their femininity and they are teased for being more masculine than feminine. reveals Most athletes are unable to bear the trauma. Some even commit of suicide, some withdraw ending their sports career forever.

Sexual harassment of sports women is also a cause for women to drop out of sports many women athletes do not express their problem and they do not protest against harassment immediately, because their parents will not allow them to continue in sports. There are many evidences of women athletes who kept silent for a long period and after which they opened out. it was one of the major reasons for the women to dropout of sports.

Many of the sportswomen are from rural areas where there is serious lack of infrastructure. There are no proper grounds, equipment's or even wash rooms, change rooms and these are serious problems faced by women in rural areas. This could be another reason for women getting dropped from sports.

Conclusion. The Indian constitution has given equal rights to women. Indian women have potential to do many things but still due the above mentioned constraints they are not able to produce higher number of good quality sportswomen. Some of the women like Saina Nehwal, Mary Kom, P. Sindhu are few of the women sportspersons who overcome the challenges to reach the top, but many of them are who could not, end up being drop outs.

Reference:

1. Bedard K. Human capital versus signaling models: University access and high school dropouts. *Journal of Policy Economy*, 2001. Vol. 109, pp. 749-775.
2. Eckstein Z., Wolpin K. I. Why youths drop out of high school: The impact of preferences, opportunities, and abilities. *Econometrica*, 1999. Vol. 67, pp. 1295-1339.
3. Koshal R., Koshal M., Marino B. High-school dropouts: A case of negatively sloping supply and positively sloping demand curves. *Applied Economics*, 1995. Vol. 27, pp. 751-757.

Ibnu Noufal K. V.,

lecturer

Department of Physical Education & Sports

Pondicherry University,

Ph.D. scholar (India)

Vasanthi G.,

professor

Department of Physical Education & Sports

Pondicherry University (India)

MAXIMIZING ATHLETIC PERFORMANCE: THE BENEFITS OF COMBINATION TRAINING FOR SPORTSMAN

Abstract. Physical education programs traditionally focus on specific exercises, such as running or weightlifting, which may not provide a well-rounded fitness experience. This article examines the benefits of combination and isolated training, specifically plyometric training, resistance training, isolated plyometrics training, and isolated resistance training. Combination training, which involves the integration of multiple training modalities, has produced more significant improvements in muscular strength, power, and athletic performance compared to isolated training. However, isolated training can be beneficial for targeting specific muscle groups or improving certain aspects of performance. Additionally, Post-activation potentiation (PAP) is discussed, a phenomenon that can occur following a heavy resistance exercise and lead to an acute enhancement of muscle force output. Incorporating PAP into a training program may enhance the benefits of combination and isolated training. The article concludes with practical recommendations for integrating combination, isolated training, and PAP into a comprehensive training program.

Keywords: *Combination training, post-activation potentiation, Plyometrics training, Resistance training*

Introduction. Physical education has been an essential part of university education for several decades. In recent years, there has been a growing understanding of the importance of comprehensive physical education programs that focus on different types of exercise to provide a well-rounded fitness experience. Traditional physical education programs often focus on movement, such as running or weightlifting, which may need more to improve overall fitness and athletic performance. The combination of plyometrics training, resistance training, and isolated plyometrics and resistance training can provide a range of benefits for

university-level students, including preventing overuse injuries, improving overall fitness and athletic performance, and refining technique. This article discusses the benefits of combining these different types of training and how they can be incorporated for the sportsman to maximize their sports performance and provide a well-rounded fitness experience for students.

Combination Training. Combination training integrates various training modalities, including plyometric and resistance training. Research shows that this type of training improves muscular strength, power, and athletic performance more than isolated training. The combination of plyometric and resistance training results in a synergistic effect, leading to better muscular strength and power improvements compared to either modality alone. This is because plyometric training enhances the rate of force development, while resistance training improves maximal strength.

Post-activation potentiation (PAP) is a phenomenon that occurs after a heavy resistance exercise and can result in an immediate enhancement of muscle force output. This is due to the residual effects of the previous contraction, which increases the sensitivity of the muscle to subsequent stimulation. Incorporating PAP into a training program may improve the benefits of combination and isolated training. For instance, performing heavy squats before a vertical jump can boost jump performance due to the acute enhancement of muscle force output from PAP.

Benefits of combination training:

- Comprehensive fitness experience: Combination training combines different exercises to provide a well-rounded fitness experience.
- Improves overall fitness and athletic performance: Combination training can improve muscle power and speed, build muscle mass and strength, refine technique, and reduce the risk of overuse injuries.
- Reduced risk of overuse injuries: By combining different types of exercises, combination training can prevent overuse injuries that may occur when focusing on a single type of exercise.
- Greater variety and challenge: Combination training can provide greater variety and challenge, keeping workouts interesting and motivating.

Isolated Training: Isolated training involves the use of a single training modality, such as isolated plyometrics or isolated resistance training. Isolated training can be beneficial for targeting specific muscle groups or improving certain aspects of performance. For example, isolated resistance training can be used to target weak or imbalanced muscle groups, while isolated plyometrics can be used to improve explosiveness in specific movements.

Benefits of isolated training:

- Specificity: Isolated training focuses on a specific type of exercise to improve technique and build strength in a particular muscle group.
- Improves performance in a specific sport or activity: Isolated training can be helpful for individuals who want to improve their performance in a specific sport or activity.

– Greater control over the workout: Isolated training allows for greater control over the workout, which can benefit individuals with specific fitness goals.

Drawbacks of isolated training:

– Limited fitness benefits: Isolated training may not provide the same overall fitness benefits as combination training.

– Increased risk of overuse injuries: Focusing on a single type of exercise may increase the risk of overuse injuries.

– Limited variety: Isolated training can become repetitive and dull over time, leading to a lack of motivation.

Practical Application: Physical education and sports have always been an essential part of university education. The benefits of physical activity, including better health, improved mental well-being, and social interaction, have been well documented. However, traditional physical education programs often focus on one type of exercise, such as running or weightlifting, which may need more to provide a well-rounded fitness experience. Combining plyometrics training, resistance training, and isolated plyometrics and resistance training can help to create a more comprehensive physical education program.

Incorporating combination and isolated training into a comprehensive training program can improve muscular strength, power, and athletic performance. In addition, incorporating PAP into training can further enhance the benefits of training. This can be achieved by performing a heavy resistance before a power-based exercise to induce PAP. However, caution should be taken when implementing PAP into a training program, as it can lead to overreaching or overtraining if not properly monitored.

Conclusion. Physical education programs at universities should consider incorporating these different types of training to help athletes achieve their full potential. The choice between combination and isolated training depends on the individual's specific fitness goals and needs. Both variety and remote training have their benefits and drawbacks. Combination training, as the name suggests, involves combining different exercises, such as plyometrics and resistance training, to achieve a comprehensive fitness experience. This training can improve overall fitness and athletic performance, prevent overuse injuries, and refine technique. However, it may provide a different level of specificity and focus on a particular fitness area than isolated training.

On the other hand, isolated training focuses on a specific type of exercise, such as isolated plyometrics or resistance training, to improve technique and build strength in a particular muscle group. This type of training can be helpful for individuals who want to improve their performance in a specific sport or activity or build strength in a particular area of the body. However, isolated training may provide overall fitness benefits than combination training.

Ultimately, the choice between combination and isolated training will depend on the individual's fitness goals and needs. A well-rounded fitness program may include a combination of both types of training to achieve the best results.

Reference:

1. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.). Wolters Kluwer, 2018.
2. Baechle T. R., Earle R. W. Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics, 2008.
3. Behm D. G., Sale D. G. Velocity specificity of resistance training. *Sports Medicine*, 1993. Vol. 15 (6), pp. 374-388.
4. Cronin J. B., McNair P. J., Marshall R. N. Is velocity-specific strength training important in improving functional performance? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2001. Vol. 41 (2), pp. 154-162.
5. Faigenbaum A. D., Myer G. D., Chu D. A. Plyometric training for children and adolescents: a comprehensive review of efficacy and safety. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2013. Vol. 27 (4), pp. 1091-1103.
6. Kraemer W. J., Ratamess N. A. Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2004. Vol. 36 (4), pp. 674-688.
7. Peterson M. D., Rhea M. R., Alvar B. A. Maximizing strength development in athletes: A meta-analysis to determine the dose-response relationship. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2004. Vol. 18 (2), pp. 377-382.
8. Santana J. C., Vera-Garcia F. J., McGill S. M. A kinetic and electromyographic comparison of standing cable press and bench press. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2007. Vol. 21 (4), pp. 1271-1277.
9. Zatsiorsky V. M., Kraemer W. J. Science and Practice of Strength Training (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics, 2006.

Chmel-Dunaj G. M.,
associate professor

*Department of Intercultural Communication,
Social Subjects and the Humanities
Dnipro University of the Humanities,
PhD biological sciences (Ukraine)*

Khmel O. S.,
*teacher of the Institute of Anatomy
Lithuanian University of Health Sciences,
PhD in medical sciences (Lithuania)*

HEALTHY LIFESTYLE. HOW TO START?

Keywords: *healthy lifestyle, recommendation, nutrition, consistent plan*

Recently, more and more people are thinking about how to live healthy. Someone tries to start a new life from Monday, someone postpones it until January 1, but the appointed date comes, and life remains unchanged. Someone lacks motivation, someone could not make a plan for transition to new, positive habits. The purpose of this article is to help those who have decided to start leading a healthy lifestyle now, how to start living in a new way and not get off this path. So let's look at the benefits of a healthy lifestyle and the preliminary plan that gradually leads to it.

The way to a healthy lifestyle.

There are many reasons why a person wants to lead a healthy lifestyle. For some, it became a necessity due to health problems, someone was inspired by the example of friends or relatives, someone realized that it is no longer possible to live the way we are now. A person's motivation should be personal, because it is what keeps him on the way to achieving his goal.

Baghdad doctor Ibn Butlan was the first to talk about the need to lead a healthy lifestyle, he was the first in history to create recommendations for a healthy lifestyle called «Takwim Asiha» or health calendar [1]. The collection of useful advice was compiled by order of the king of Sicily in the 13th century.

To begin with, let's define what a healthy lifestyle is.

A healthy lifestyle is an individual system of actions aimed at ensuring a person's physical and spiritual well-being [2].

Why is the system individual? Of course, it is based on such general principles as giving up alcohol and smoking, eating right, and exercising. However, not only a person determines the diet and physical activity for himself, because there are also recommendations of the World Health Organization [2].

Adherence to the basic principles of a healthy lifestyle, such as giving up alcohol and tobacco, significantly increases a person's life expectancy. Studies conducted in Germany and America have shown that a healthy lifestyle increases life expectancy by an average of 12-12.5 years [3].

This study shows that abandoning the system of «street (fast) food» and switching to a healthy diet reduces the risk of heart disease by 22 %. First of all, this is due to the fact that people who do not monitor their diet suffer from obesity, which is a risk factor for heart diseases [2-3, 6].

Separately, it is worth noting the positive impact of physical culture: according to researchers, physical activity for 7 hours a week reduces mortality from various causes by 24 % [4, 7].

How to start a healthy lifestyle.

In theory, everything sounds clear, but how to move to a healthy lifestyle in practice? There is an opinion that our body needs 21 days to form any habit, even a positive one. Another important principle: consistency. If you immediately run to the gym and start counting every calorie, most likely, it will not bring any benefit. Once every three weeks, you need to introduce a new rule into your life. You need to start with something simple, for example, morning gymnastics. Get up 10 minutes earlier every day and do light exercises: twists, squats and push-ups. Observe physiological, rhythmic breathing. Gradually add new exercises to the routine. An excellent option for morning warm-up can be the Surja Namaskar complex, start its performance with an easier option [5]. When morning gymnastics becomes an integral part of your day, add a new healthy habit.

Another important aspect is the normalization of sleep. Most people need at least 7-8 hours of sleep. It is necessary to go to bed no later than 11 p.m. A full night's rest is necessary for our body, and in addition, it needs strength for physical

exercises and productive work during the next day. Chronic lack of sleep can cause a feeling of constant fatigue, can cause a decrease in the level of attention, concentration, after which a person becomes less productive. Scientists have also proven that insufficient sleep leads to significant memory impairment.

When our body adapts to physical exertion and exercise becomes a necessity, a person will be ready to begin more serious training. Do not forget about the gradual increase in loads. It is not necessary to be in the gym for 8 hours every day or exhaust yourself with marathon distances. It is best to choose physical activity that you like and enjoy, and include walking before going to bed.

Every day before going to bed, it is advisable to walk for 20-30 minutes in the park, track the distance traveled during this time, gradually increase the time of walking, and then switch to jogging. Hatha yoga classes will benefit your body, start with simple and easy complexes after 30 minutes, do them regularly, at first 2-3 times a week, and then try every day. Over time, the duration of the training will increase, and you will complete a full 1.5-hour practice [4, 7].

Nutrition is the cornerstone of a healthy lifestyle.

Let this be the next step in changing life for the better. It is important to do this gradually, you do not need to turn into a person who counts calories on a plate with a manic desire.

At the beginning, it is necessary to refuse fast food and snacks «on the go», according to the physiological needs of the body, it is necessary to eat three times a day, between equal time intervals. It is important to normalize your diet. Replace chocolates and cupcakes with nuts and dried fruits, eat less sugar and flour [5-6].

It is necessary to give up bad habits, the sooner, the better. Alcohol and tobacco have a negative effect on the body, cause addiction and destroy our personality. Of course, it is difficult to give up cigarettes for those who have been smoking for decades, but it is extremely important to do so. There are many methods and ways to get rid of stupid habits, you need to choose in your life. It's important to keep fighting the addiction and keep trying.

Healthy Lifestyle. Recommendations

After getting acquainted with some basics of a healthy lifestyle, consider the recommendations of the World Health Organization, they are suitable for most people. These recommendations will help preserve health for many years.

12 steps to a healthy diet according to WHO [8]:

1. Eat a nutritious diet based on a variety of foods, mostly plant-based rather than animal-based.
2. Eat bread, whole grains, pasta, rice or potatoes several times a day.
3. Eat a variety of vegetables and fruits, preferably fresh and local, several times a day (at least 400 g per day).
4. Maintain body weight within recommended limits (BMI 18.5-25) by engaging in moderate to vigorous physical activity, preferably daily.
5. Control fat intake (no more than 30 % of daily energy) and replace most saturated fats with unsaturated fats.

6. Replace fatty meats and meat products with beans, legumes, lentils, fish, poultry or lean meats.

7. Use milk and dairy products (kefir, sour milk, yogurt and cheese) with low fat and salt content.

8. Choose foods with a low sugar content and consume free sugars in moderation, limiting the frequency of consumption of sugary drinks and sweets.

9. Choose a low-salt diet. Total salt intake should not exceed one teaspoon (5 g) per day, including salt found in bread, processed, smoked and canned foods. (Iodization of salt should be universal where there is a problem of iodine deficiency).

10. WHO does not set specific limits on alcohol consumption, as evidence shows that the ideal solution for health is not to drink at all, so the less, the better.

11. Prepare food in a safe and hygienic way. Steam, bake, boil or microwave to reduce added fat.

12. Encourage exclusive breastfeeding up to 6 months and the introduction of safe and adequate complementary foods from about 6 months of age. To promote the continuation of breastfeeding during the first 2 years of life.

What is the point of keeping a healthy lifestyle?

It seems that the answer to this question is obvious - to preserve your health. Along with this, there are many different advantages that will make you think about the need to switch to a new way of life.

1) We save resources by giving up bad habits such as alcohol and smoking. Now with this money you can, for example, buy fresh vegetables and fruits.

2) Find a suitable life partner. It is unlikely that you can meet a potential life partner who follows a healthy lifestyle in a night club or bar.

3) Raise healthy children and be an example for them. In connection with the previous point, if the parents lead a dubious lifestyle, and alcohol and tobacco have become their reliable friends, then it is not necessary to talk about the fact that they will give birth to healthy children.

4) Improve the quality of life.

5) More free time appears. For example, it takes a person 2-3 minutes to smoke a cigarette, and how many cigarettes does a person smoke per day? How much per year? This free time will be enough to read a postponed book or take up a new interesting hobby.

A consistent plan for transitioning to a healthy lifestyle.

We have already considered how to start a healthy life and what are the advantages of such a transition, now it's time to act. Below is a step-by-step plan for transitioning to a healthy lifestyle, it is recommended by nature and can be used as a base, it can include aspects that are relevant for anyone. It is necessary to remember that a healthy lifestyle is an individual system. This plan is the first step to changing your life for the better.

It is worth taking as a basis the well-known fact that any habit is formed within 21 days. For your convenience, the step-by-step plan will consist of 12 steps lasting 1 month each, covering the basics of a healthy lifestyle (nutrition, physical

activity, etc.). You should not wait for the beginning of the new year, do not postpone your aspirations to be healthy and beautiful, you should start implementing them today.

Step 1. Where to start a healthy lifestyle? From keeping a diary where you can note all your achievements, setting goals and marking their achievement, measuring your physical activity and the amount of water you drink. First, write down your weight and height, you can write down the width of the waist or other characteristics. Set yourself the first goal: exercise every morning and go to bed no later than 11:00 p.m. Find a set of exercises that you can perform and start. Do gymnastics every day, note it in the diary. Also record how your mood changes. Nutritional recommendations: eat regularly, three times a day, avoid a strong feeling of hunger and excessive snacks.

Step 2. At the beginning of the month, weigh yourself, measure your waist and make appropriate entries in your diary. There must be changes over time. Perfectly! Now to new tasks. Walks are part of our life. Every day, replace a trip in transport with walking distances. Track your steps with a pedometer and record how many steps you've taken and for how long. It's time to give up sweets like candy, chocolate bars, and replace them with healthy foods like nuts and dried fruits.

Step 3. If you start the month with regular weighing, the results will be better. However, this is not a reason to stop. In the new month, you should add sports training three times a week to walks and morning exercises. Switch to controlling liquid consumption, drink more than a liter of pure water during the day (individual norm), coffee – no more than 2 cups.

Step 4. During the month, start to actively rest, use trips to nature, instead of a sofa with a monitor screen, you can also actively spend time playing active games (volleyball, football). Everything that has already become a habit: exercise and sports three times a week – must be preserved and continued. Time to reduce the consumption of animal food in the diet, once a week do not eat meat in any form.

Step 5. Sports activities should become everyday. It is advisable to give up the elevator, gradually increasing the number of steps we take per day.

6-7 steps. Practice self-control and gradually increase physical activity. Exclude fried foods from the diet, reduce the use of salt, replace coffee with clean warm water.

Steps 7-12. At this stage, the main task is to maintain the achieved result and not lose motivation.

Possible difficulties and obstacles in the transition to a healthy lifestyle.

Having considered in detail how to lead a healthy lifestyle and seeing all its advantages, it is worth evaluating the difficulties that may arise on the way. The most important thing is motivation. So that it does not die, start keeping a diary, make training plans, your progress may not be as fast as you want, but the results will be there and it will strengthen your faith in personal strength.

Another difficulty is collectivism. Many non-smokers join their colleagues in the smoking area because of the desire to be together with the team and to create communicative bonds. It's important to remember that it's really a personal choice

for everyone. But such covert behavior is a bad example in raising children. Children copy the behavior of adults, especially their parents, they want to grow up sooner, they try smoking. Children's body systems are formed in certain periods of individual development: for example, the respiratory system reaches «maturity» at the age of 21.

A healthy lifestyle is our choice, and we should not be ashamed of it.

Not knowing where to start to lead a healthy lifestyle is probably the biggest difficulty in making the transition, but after reading this article, you can start changing your life using the new information. The main thing is, don't lose faith in yourself and your strength, don't give up if you can't perfectly execute the plan and become a better version of yourself from the first days, everything takes time.

References:

1. Gschwandtner A., Jewell S., Kambhampati U. S. Lifestyle and Life Satisfaction: The Role of Delayed Gratification. *J Happiness Stud*, 2022. Vol. 23, pp. 1043-1072.
2. What is a healthy lifestyle? World Health Organization regional office for Europe. *Nutrition policy infant feeding and food security*. Copenhagen, 2015. 21 p.
3. Li K., Hüsing A., Kaaks R. Lifestyle risk factors and residual life expectancy at age 40: a German cohort study. *BMC Med*, 2014. Vol. 12, p. 59.
4. Woodcock O., Franco H., Orsini N., Roberts I. Non-vigorous physical activity and all-cause mortality: systematic review and meta-analysis of cohort studies. *International Journal of Epidemiology*, 2011. Vol. 40 (1), pp. 121-138.
5. Schincaglia R., Pimentel G., Mota J. Nuts and Human Health Outcomes: A Systematic Review. *Nutrients*, 2017. Vol. 9 (12), pp. 13-21.
6. Ventriglio A., Sancassiani F., Contu M. P., Latorre M., Di Slavatore M., Fornaro M., Bhugra D. Mediterranean Diet and its Benefits on Health and Mental Health: A Literature Review. *Clinical practice and epidemiology in mental health*. 2020. Vol. 16 (1), pp. 156-164.
7. Manfredelli G., La Torre A., Codella R. Outdoor physical activity bears multiple benefits to health and society. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2019. Vol. 59, pp. 868-879.
8. A healthy lifestyle – WHO recommendations. URL: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>.

Bobby G.,
assistant professor
Department of Physical Education
YMCA college of Physical Education (India)

Uma P.,
lecturer
Department of Physical Education and Sports
Pondicherry University (India)

ANALYSIS OF BODY MASS INDEX, PERCENTAGE OF BODY FAT AND MAXIMAL OXYGEN CONSUMPTION AMONG MALE AND FEMALE STUDENTS OF TNPESU

Abstract. The main purpose of the study was to analyze and compare the fitness in terms maximal oxygen consumption (VO₂ max) by 1.5 Mile Run/walk test and body mass index, percentage of body fat among the male students and female students of Department of Exercise Physiology and Nutrition, TNPESU. Twenty six young male and female students from each of the Active as well as inactive lifestyle were recruited by simple random sampling and their age ranged between 18-23 years. Body Mass Index (BMI) of all the subjects was computed by Weight (kg)/Height (m²). Skinfold measurement also assumes that subcutaneous fat is a reliable indicator of total body fat. Durnin and Womersley (1974) validated the sum of four SFT (biceps, triceps, subscapular and suprailiac) against densitometry and devised sex and age dependent population-based linear regression equations to estimate total body density. Once density is calculated, the Siri (1961) equation is used to estimate percentage body fat: Fat (%) = [(4.95 / D) - 4.5] x 100. Indirect estimation of maximal oxygen consumption (VO₂ max) was done with help of 1.5 Mile Run/walk test of each group of subjects. This study try to compare whether there is any difference between male and female student student's t test were used for statistical treatment of the data. The results reveal that there significant difference between male and female student on Body mass index, Percentage of body fat and VO₂ max of the male and female students of Active as well as inactive lifestyle. The male young students do have a statistical significantly higher value of predicted maximal oxygen consumption (VO₂ max) than the inactive lifestyle female young students.

Keywords: *Body Mass Index, Percentage of Body Fat and VO₂ Max*

Introduction. Maximum oxygen consumption (VO₂ max) reflects the maximum capacity of a person to absorb, carry and consume O₂ [3]. VO₂ max reflects a person's overall fitness level, which is one's maximum potential for using oxygen to make ATP. This is also known as aerobic capacity. VO₂ max is defined by the limits of one's oxygen transport system, so this value does not vary from moment to moment in the same way that VO₂ will change. Individuals who are more physically fit will be able to use oxygen more efficiently (have a higher VO₂ max), and can therefore produce more ATP and perform more work with less effort. Factors that can affect VO₂ max include general respiratory and cardiovascular health, the amount of mitochondria in the muscle cells, and vascularization of the muscle tissue. A person can increase their VO₂ max over time with physical training.

The body's use of oxygen during a bout of exercise can be measured by monitoring oxygen uptake (VO₂). The maximal ability of the body to deliver and consume oxygen (VO₂max) is the product of the maximal cardiac output (L blood/min) and the arterial-venous oxygen difference (ml O₂/L blood) [8]. VO₂max is considered the «gold standard» measure of cardiorespiratory fitness [1] it is used as an objective indicator of cardiovascular function and as a benchmark for determining recommended exercise intensity.

The present study was initiated to estimate the VO₂ max in inactive female student. Most of the VO₂ max studies are in male. Very few studies have been taken in female student. We intended to take VO₂ max levels in female having sedentary life-style.

Methods. For the purpose of the study sixteen female (N=16) healthy sedentary students from the middle class socioeconomic background, having age range of 18 to 23 years were recruited for the study on the basis of random sampling from the Department of Exercise Physiology and Nutrition, TNPESU, TamilNadu. The experimental protocol was fully explained to participants to dispel their hesitation and ensure maximum cooperation. The participants had no history of any major disease and did not follow any physical conditioning program, apart from some recreational sports. Body Mass Index (BMI) of all the subjects was computed by Weight (kg)/Height (m²). Skinfold measurement also assumes that subcutaneous fat is a reliable indicator of total body fat. Durnin and Womersley (1974) validated the sum of four SFT (biceps, triceps, subscapular and suprailiac) against densitometry and devised sex and age dependent population-based linear regression equations to estimate total body density. Once density is calculated, the Siri (1961) equation is used to estimate percentage body fat: Fat (%) = [(4.95 / D) - 4.5] x 100. Indirect estimation of maximal oxygen consumption (VO₂ max) was done with help of 1.5 Mile Run/walk test of each group of subjects. VO₂max is computed with the following equation:

$$\text{VO}_2\text{max (ml. kg}^{-1}\text{.min}^{-1}) = 88.02 + (3.716 * \text{gender}) - (0.0753 * \text{body weight in pounds}) - (2.767 * \text{time for 1.5 miles in minutes and fractions of minutes}).$$
Where gender = 1 for males and 0 for females.

This study try to compare whether there is any difference between male and female student student's t test were used for statistical treatment of the data.

Results. Means and standard deviation of age, body height, body mass, BMI and VO₂max of the male and female participants are presented in table 1. Though age did not show any inter-group variation, but the values of all other parameters are significantly higher among males than the female students.

From statistical analysis it was observed that, the mean and standard deviation value of BMI in female students was 17.97 ± 2.57 kg/m², and in male students, it was 22.5 ± 2.95 kg/m². The obtained 't' value 4.18 shows statistical difference in the BMI of both genders. The mean value of Percentage of Body Fat (BF %) in female students was 24.33 ± 4.12 , and in male students, it was 13.95 ± 3.64 . Percentage of Body Fat (BF %) values in female students were more as compared

to values in male students. The mean value of VO₂ max in female students was 25.34 ± 3.95 ml/kg/min, and in male students, it was 32.79 ± 3.67 ml/kg/min. VO₂ max values in male students were more as compared to values in female students.

Table 1

Physical parameters and VO₂max of sedentary male and female University students

Variables		Mean	SD	SDE	t
Body Mass Index (BMI)	Female	17.97	2.57	0.71461	4.18*
	Male	22.5	2.95	0.81964	
Percentage of Body Fat (BF %)	Female	24.33	4.12	1.14106	6.82*
	Male	13.95	3.64	1.00746	
VO ₂ Max	Female	25.34	3.95	1.09596	4.98*
	Male	32.79	3.67	1.01802	

*Significant Table Value 2.05 with df=24

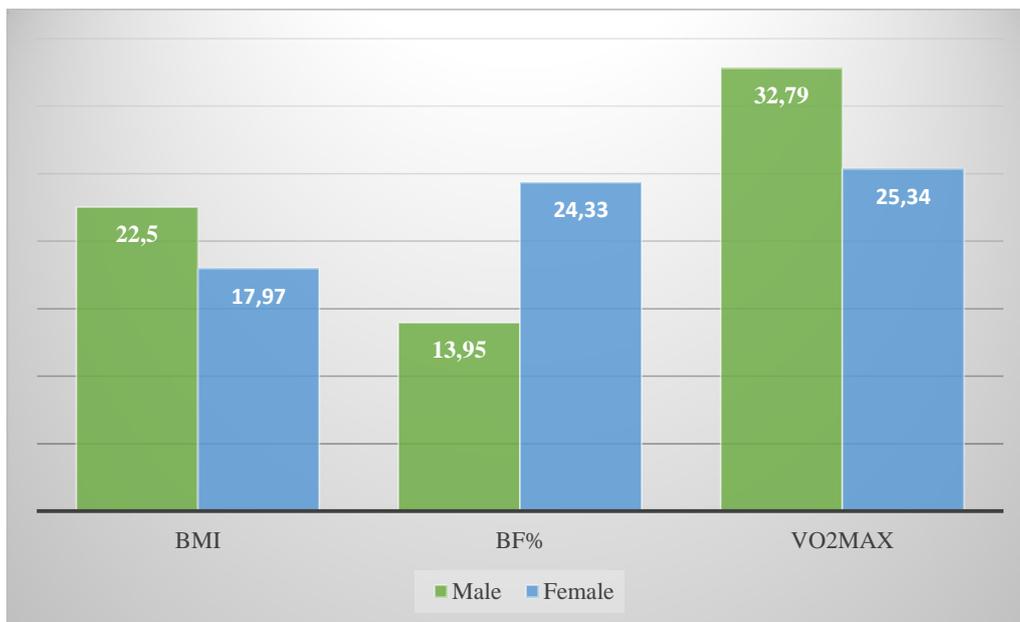


Figure 1. Physical parameters and VO₂max of sedentary male and female University students

Discussion. Age and gender are two known important non-modifiable factors that determine Cardiorespiratory Fitness. Being physically fit has been associated with «the ability to carry out daily tasks without undue fatigue and with ample energy to enjoy leisure-time pursuits and to meet unforeseen emergencies». Such fitness is reflected in specific measures of work capacity and oxygen uptake [4]. Max VO₂ values vary with age, sex, weight, daily physical activity level and type of exercise. In this study, it was established that statistically significant difference in Body Mass Index (BMI), Percentage of Body Fat (BF %) and VO₂ max value of male and female gender, VO₂ max value being more in male gender. Our study results showed significant higher VO₂ max in male students as compared with

female students. The study suggested females had a lower level of aerobic fitness as compared with male students [6].

Conclusion. This study also concluded that significant difference was found between male and female students on Physical parameters and VO₂max. This study also concluded that body height, body weight and BMI of the male is significantly higher value than female and percentage of body fat significantly greater value in female than male. The male students' shows a significantly higher value of VO₂ max than female.

Reference:

1. ACSM. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (8th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, 2010.
2. ACSM. ACSM's health-related physical fitness assessment manual (2nd ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, 2008.
3. Albouaini K, Egred M, Alahmar A, Wright D. J. Cardiopulmonary exercise testing and its application. *Heart*, 2007. Vol. 83 (985), pp. 675-682.
4. Cooper K. H. *The Aerobics Way*. New York: Evans and Company, 1977. Pp. 280-281.
5. George J. D. VO₂max estimation from a submaximal 1-mile track jog for fit college-age individuals. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1993. Vol. 25, pp. 401-406.
6. Nabi T, Rafiq N, Qayoom O. Assessment of cardiovascular fitness (VO₂ max) among medical students by Queens College step test. *Int J Biomed Adv Res*. 2015. Vol. 6 (5), pp. 418-421.
7. President's Council on Physical Fitness and Sports. *Physical Fitness Research Digest*. 1977. Vol. 7 (2).

Skrypchenko I.,
*head of Department of Physical Education
and Tactical & Special Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs,
PhD, associate professor (Ukraine)*

Badicu G.,
*associate professor
Department of Physical Education and Special Motricity
University of Transilvania,
PhD (Romania)*

INNOVATIVE APPROACH TO THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS USING AN INTERACTIVE CLIMBING WALL

Keywords: *interactive climbing wall, motor movement, professional training, improving the quality of education*

The active introduction of innovative products and technologies into the socio-economic system has become a key factor in economic development and improving the quality of life of the population in modern conditions. Advanced achievements of science and technology make it possible to widely introduce innovative technologies in education and sport.

It is innovative technologies that can become a positive factor that will improve the training of athletes, will contribute to the spread of the ideology of a healthy lifestyle and meaningful leisure activities.

In modern science, there are many studies on the issues of innovation in sports activities [1-2]. The last decades in the world and Ukraine there has been an active development of rock climbing. 95 % of climbing sections in Ukraine are sections in universities.

Climbing walls attracted the attention of students because with their help you can not only improve your figure and tighten all muscle groups, but also get a dose of adrenaline and great pleasure.

Research by scientists has shown that activities done during artificial wall climbing have been causing positive development in problem solving skills and perception levels of university students.

The creation of an interactive climbing wall has become an innovation in education, which combines innovative technologies, educational tasks and physical activity.

For the first time, a climbing wall with an interactive surface was created by computer scientists from Finland. Created in Finland, the system is designed to help beginners learn to climb walls, and qualified athletes to successfully complete climbing distances.

An interactive climbing wall is a climbing wall complete with hardware and software. The original concept combines body-tracking technology with engineered graphics to turn any climbing wall into a huge interactive surface – meaning computer games and sport climbing are actually enriched with new features, offering a variety of familiar activities (from fun to fun), difficult training tests and competitions) [3].

In order to climb the smart wall, you do not need to put on any sensors. The rope-free setup works with a ceiling-mounted projector and a camera system that fully tracks the climber's movements. On the wall for bouldering (a type of free climbing without insurance to a small height) – graphics are designed. With the help of images, climbers get clues on which ledges of the wall are best to grab onto. Climbers can choose games with different levels of difficulty. You can complete the task both individually and in pairs, complicating the tasks and accelerating the speed of the exercises.

This idea has become quite popular in the world and specialists from many countries began to develop interactive climbing walls [4].

In 2018, Ukraine developed its own universal product. This is a compact, universal OneTwoClimb climbing wall with a universal climbing application in which you can find any climbing wall (or offer to add your own), it is possible to keep statistics of your successes, conduct competitions (challenges) through the application, share the routes created in the application among friends, see the rating participants and more.

The 12Climb app for climbers has the following features:

1. View all climbing walls in Ukraine with addresses;
2. Tracking your own achievements, marking the routes you have traveled, calculating your rating and calories burned;
3. Convenient weekly achievement statistics;
4. Holding competitions and festivals;
5. Creating your own routes in the application on climbing walls (takes less than 1 minute);
6. Working with the 12Climb board simulator (creating your own tracks, tracking the passage of already created tracks);
7. Using QR codes to quickly mark passages.

For each goal, a different climbing training program can be built and one or another skill will be developed.

In total, several directions can be distinguished:

Strength – a combination of maximum strength and speed – the ability to make heavy movements quickly and powerfully (long intercepts, jumps, etc.); the ability to perform high-intensity work.

Stamina – the ability to do low-intensity work for a long time. Endurance depends on how long you can stay on the wall.

Strength endurance – the body's ability to resist fatigue during prolonged strength work; for a climber – the ability to make many heavy intercepts in a row (without rest between intercepts).

Technique – precise work of arms and legs, smooth movements, precise body positions, a certain rhythm of movements.

Work on the project – work on a difficult route for a long time: the ability to read the route, find the optimal alignment, perform movements after many attempts and errors; morale on difficult routes.

Climbing «on the capacity» – means to climb a lot for a certain (not very large) period of time; useful for developing strength, endurance, the ability to «read» the route.

For each direction, you need to choose the right «conditions» of training, in particular for climbers – these are the appropriate routes or holds for vises, etc. In the 12Climb application, you can specify the characteristics of the route and then any climber will be guided that he wants to climb to improve his chosen skill (strength, technique, training, dynamics, etc.).

Today, developers have offered a working basic functionality on the Play market, and you can also install the application on Android and iOS.

In general, more than 40 climbing walls worked in Ukraine, mainly in the Kiev and Sumy regions. This development has been introduced into some educational institutions in Poland.

Recently, the National Climbing School was built in South Korea, a specialized educational institution that provides educational services in mountaineering and mountain-forest trekking.

The National School of Climbing offers safe outdoor climbing training programs that are suitable for families, teens and children alike. They also present courses of varying difficulty up to a course for professionals.

The climbing wall includes external walls of varying difficulty, high-speed walls, an artificial sheer rock, and an interactive 12Climb bouldering climbing wall with LED lighting.

Literary analysis and personal experience have shown that the introduction of climbing walls in secondary schools, educational institutions of vocational and higher education allows you to conduct classes both in physical education classes and outside of school hours. This allows you to maintain: a healthy interest of young people in sports, support general physical development, popularize active recreation, and also increase the chances of showing talented and capable young people for their further professional or sports career [5-7].

Let's summarize the advantages of using an interactive climbing wall:

- the possibility of its use in preschool educational institutions, schools, child development centers, private sports centers for children and youth;
- activities done during artificial wall climbing have been causing positive development in problem solving skills & perception levels of university students.
- promotes simultaneous mental and physical development;
- contributes to the development of speed, coordination abilities, endurance and strengthens all muscle groups, which contributes to increasing human performance and reducing fatigue;
- in children of preschool and junior school age, interactive sports games develop logic, attention, help children consolidate knowledge about colors, shapes and learn to count;
- taking into account individual characteristics of the child (physical development, speed of reaction) and individual characteristics of the athlete (level of technical and physical preparation, morphological and functional characteristics, mental state);
- the possibility of using it in classes with children who have limited health opportunities (delayed psychomotor development);
- selection of tasks based on the level of game complexity (individual approach);
- a selection of different options (thousands) of rocks and routes that can be displayed on one wall using a remote control;
- accessibility for the busy population of different age categories.

Thus, the use of interactive climbing walls is widespread in Ukraine and the world, which contributes to the popularization of rock climbing (as a sport) and activates the physical activity of students.

References:

1. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.

2. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140 с.
3. Seth E., Schary J., Schary D. P. Virtual and «real-life» wall/rock climbing: motor movement comparisons and video gaming pedagogical perceptions. *Sports Technology*, 2015. Vol. 8 (3-4), pp. 100-111.
4. Jenny S. E., Schary D. P. Motion-Based Video Game and Authentic Wall/Rock Climbing: Motivations and Perceptions of Novice Climbers. *International Journal of Technology in Teaching and Learning*, 2015. Vol. 11 (1), pp. 35-49.
5. Bergstrom T. S. Creating PE Class: Climbing. Diss. Worcester Polytechnic Institute, 2013.
6. Özen G., Vatansever Ş. Examining the effect of artificial wall climbing as a leisure time activity on undergraduate's problem-solving skills. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2017. Vol. 3 (1), pp. 39-48.
7. Скрипченко І., Ластовкін В., Маркечко К. Рекреаційне скелелазіння та мотузкові парки як інновації у фізкультурно-оздоровчій роботі з молоддю. *National Health As Determinant Of Sustainable Development Of Society*. 2021. С. 230.

Skrypchenko I. T.,
*head of Department of Physical Education
 and Tactical & Special Training
 Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs,
 PhD, associate professor (Dnipro)*

STUDENTS' EXPERIENCE OF USING ERGOMETER «CONCEPT-2» DURING INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF EDUCATION IN UNIVERSITY

Keywords: ergometer «Concept-2», independent work, training program, level of physical fitness

Today it is impossible to imagine the life of an active person without the use of rowing machines. The simulator is used in gyms and fitness clubs, hospital rehabilitation departments and the NASA astronaut-training center, army and police gyms, on oilrigs in the North Sea and in thousands of homes and apartments.

Today there are 35 «dry rowing» Europe Championships and more than 120 in the world. Active users are people of different age categories, and especially students.

Ukrainian students became active participants in rowing competitions on «Concept-2». After all, the use of rowing machine is effective both in training athletes and for recreational purposes, regardless of the time of year. «Concept-2» has become an integral means of special and general physical training [1-3].

If walk into any Cross Fit box or weightlifting gym, and you'll find the rowing machine is virtually always occupied. That's because smart trainees know just how amazing it is as a «clean-up» workout after an intense weight training session. Using a «Concept-2» is also great because it is low impact, meaning it is great for people with injuries and bad knees.

Literature analysis showed that runners and triathletes also train on rowing machines because it's a low-impact and highly-adaptable form of exercise. The studies of foreign scientists also show the effective use of the «Concept-2» for training athletes in such sports as sailing, wrestling, judo, sports games and others [4-5]. Table 1 shows the advantage of erg training over other sports activities.

Table 1

Benefits Concept-2 vs other workouts*

Benefits of Rowing Machine vs. Other Workouts						
Full Comparison	low impact	upper body	lower body	core	range of motion	mental wellbeing
ROWING MACHINE	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
TREADMILL	★		★★★	★	★★	★★
UPRIGHT BIKE	★★★	★	★★★	★	★★★	★★
RECUMBENT BIKE	★★★		★★★		★	★★
ELLIPTICAL	★★★		★★★	★★	★★	★★
STAIR STEPPER	★★	★	★★★	★	★	★★
SWIMMING	★★★	★★	★★★	★	★★	★★★

* 16 Benefits of Rowing Machine and How to Reap Results Faster. URL: <https://www.topiom.com/benefits-rowing-machine/>

Rowing is unique in that it's one of the few forms of exercise that targets both your cardiovascular and muscular conditioning. Unlike other workout exercisers, a rowing machine gives your entire body a thorough workout in and out while having low impact.

Modern students do not have much free time. In the context of distance learning, students spend a significant part of their time at the computer and phone. Some of the students work in the evenings in order to pay for their education. Therefore, there is very little time left for physical activity, despite the fact that most young people prefer passive recreation [6]. A short training on Concept-2 will allow them to increase the level of physical activity in a short time and maintain your physical shape. Scientists found that those who participate in aerobic exercises, such as rowing, had an increased ability to process information due to a positive impact on the central nervous system.

Thanks to the fact that rowing puzzles mind of person with understanding and learning a new movement pattern in a proper way the student receives an additional cognitive boost.

Not only is an exercise known to improve your general mood thanks to the release of endorphins sportsmen all experience during and after exercise, but it is known to have longer-term benefits too. These include all the mental health benefits of rowing machine workouts that sportsmen likely to experience thanks to the improved sleep they're to be getting as a result of exercising.

Rowing machines are known as a full body workout because they exercise every major muscle group and provide a fantastic cardiovascular workout. Due to a rowing stroke being performed in 4 phases there are different muscle groups worked during each phase.

The rowing machine muscles targeted are: Quads, Hamstrings, Glutes, Lats, Core, Shoulders, Triceps, Back, Biceps. With the rowing machine, your lower body does 65-75 % of the work. With the rowing machine, student's lower body does 65-75 % of the work what happens chiefly in the drive part of the stroke, when makes push back with your legs. Even advanced training movements like burpees or walking shoulders presses don't activate as many muscles as rowing machines [7].

As noted by many researchers if person will rowing on a rowing machine for 30 minutes daily so it will help strengthen his the core muscles. Also, this rowing session is sufficient to yield results in your upper and lower body.

To develop the muscles of the hands, you need to take hold of the handles and put your feet on a special platform. During the exercise, your abs should be tense, and your back should be straight. As soon as you find yourself in the desired starting position, you need to start pushing off the platform with your feet and at the same time pull the bar towards you. The legs should be as straight as possible, and the elbows should not go beyond your torso. Correct return to the starting position involves bending the hips, no need to lean forward.

Equipment that allows you to develop the biceps of the shoulders is very popular, and all beginners want to test their strength on it.

Usually, when student row, his rowing workouts engage his abdominal muscles the entire rowing time. Since rowing engages your midsection muscles and is a terrific fat-burning activity, student can expect his midsection muscles to be lean with time. Since engaging your core and strengthening the muscles in your midsection is what a rowing machine does excellently, female need to incorporate rowing into your daily training. With a healthy diet, using a rowing machine consistently is a great way to help you lose weight.

The rowing machine give for student a chance to add variation to your workout. If students are tired of a single dull training, which often happens in physical education classes that rowing is the perfect alternative or companion to other sports, like cycling, running, climbing and even boxing. Rowing on the simulator allows the use of various types of training: from the use of a short distance to marathons, varying the pace of exercise from low to high.

Athletes rowing on the ergometer «Concept-2» to burn anywhere between 400-800 calories an hour on average based upon their current fitness levels which has been confirmed by numerous studies [8].

Ergometers can be used in practice as a tool for managing the training load and for to control the functional readiness of a person.

A mandatory requirement for the configuration of each ergometer is a heart rate monitor. Here, as a rule, modern heart rate monitors are used, connected to Polar software. Pulse indicators in real time are presented on the display of the computer unit in the process of ensuring work on the ergometer. Thus, it can be stated that all ergometers allow solving the problem of sports training individualization. All ergometers allow real-time control of work parameters.

Working on «Concept-2» makes it possible to accurately dose parameters of training work for the development of aerobic power (VO₂max), anaerobic power and capacity (La), anaerobic threshold (anaerobic threshold), fatigue compensation, special strength capabilities.

It is known that rowing on your ergometer uses up to 86 % of muscle groups. So with more muscles used, more oxygen needs to reach the muscles.

In rowing on the ergometer, heart rate will increase to meet the demand for more oxygen by the worked muscle groups. As heart pumps harder throughout the rowing session, it works its muscles to build endurance.

In today's conditions of increased hipodinamia, many males and females are overweight. using an ergometer for their workouts will be most effective. The best way for those who want to burn extra fat in their workouts it's to do 10-20 minutes of low-intensity cardio after a resistance training session.

Medical scientists noticed that one the advantage of an ergometer for student's health is that is improved posture and mobility. Lower back of man is critical for every twisting, turning, bending, standing, and sitting movement. His abs also work with the lower back muscles to support your spine. Because students spend so much time sitting every day, their lower back muscles can actually weaken from reduced use. The weakening is even more prominent in the glutes and hips. These muscles are almost completely sedentary for the long hours they spend sitting down, so they become less effective at facilitating full-body movement. Using the «Concept-2» for training leg muscles as Quads, Hamstrings, Glutes and Core is very effectively.

Experts point out that most of these workouts are interval workouts, meaning there is an alternation of hard work with easy rest. Intervals are a very effective way of increasing both aerobic and anaerobic capacity in a minimal amount of time.

In Table 2, we offer various workouts for independent studies of students who belong to the main medical group, as well as workouts for physically strong students who training of different sports.

Table 2

30 min Workout on the «Concept-2» for students of different category

Workout for students (30 min)	Workout for sportsman students (wrestling, MMA, kickboxing)
Start each workout with the following 5-minute warm-up: Row easily, gradually building pressure for the first two minutes. Then row 10 strokes moderately hard, 10 easy, 20 a little harder, 10 easy, 10 hard, 10 easy, 10 very hard, then row easy until you hit 5 minutes.	1. Details: Do the burpees during the one-minute break between rounds. Keep your rowing pace under your best 2k time plus 40 seconds. Do 3 rounds of: <ul style="list-style-type: none"> – Box for two minutes; – 15 burpees; – Row for 2000 m.

<p>The Workout:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternate 1 minute of hard rowing with 30 seconds of easy rowing. (Start with 10 of these, and work up to as many as 15); - Alternate 2 minutes of hard rowing with 2 minutes of easy rowing. (Do 4 to 6 of these intervals); - Alternate 4 minutes of hard rowing with 2 minutes of easy rowing. (These intervals should be done at a moderately intense pace, not at max); - Alternate 8 minutes of hard rowing with 4 minutes of easy rowing. (For this workout, aim for a steady pace that you can maintain for the entire 8 minutes. Better to start a little slowly than to start too hard). - Work pieces: 1 minute, 2 minutes, 3 minutes, 4 minutes, 3 minutes, 2 minutes, 1 minute. <p>1 minute rest in between work pieces. (Keep the pace moderately intense on the way up the pyramid, and then work toward max intensity on the way back down).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alternate 500 meters of work with 1 minute of rest. (Into the PM as a Standard Workout. Start with four 500 meter pieces and build from there). 	<p>Do 3 rounds of:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kickbox for two minutes; - 15 burpees; - Row for 2000 m. <p>Do 3 rounds of:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fight for two minutes; - 15 burpees; - - Row for 2000 m. <p>2. In workout to combine rowing with sets of exercises such as squats, deadlifts and pull-ups. In conclusion, rowing exercises could be a great addition to your workout routine or program as active recovery (For more advanced sport-lovers).</p> <p>3. Standard training on «Concept-2» typically involves a session of 2000 m of rowing for 10 or more minutes. But you are free to adjust training to your demands. You could do longer sessions by choosing a moderate tempo for 15-20 minutes just to experience a higher aerobic load. Or you can raise the resistance or speed, trying to adjust your workout to Olympic standards of rowing in 8 minutes (for sportsmen).</p>
--	---

Sometimes, in a pandemic or military situation, a student does not have the opportunity to train regularly. In such situations, we recommend at least a week of easy to moderate rowing before taking on these workouts. And student always need to remember to warm up before every row.

Thus, we have shown that rowing lessons on «Conceptpe-2» is an affordable and effective means for independent physical education. Training programs for students with different levels of physical fitness are proposed. And the use of an ergometer monitor will allow you to individualize the training process.

For those students who began to train regularly on «Concept-2», an offer to become a member of the «Million Meters» club and receive a special certificate for their achievement will be interesting.

Reference:

1. Бондаренко І. Веслування в системі фізичного виховання студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. Vol. 3, pp. 103-105.
2. Височіна Н. Л., Іванченко О. М., Карасевич С. А. Перспективи впровадження в систему фізичної підготовки майбутніх офіцерів інституцій сектора безпеки і оборони України сучасних тренажерних засобів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2021. Вип. 80 (1), с. 46-51.
3. Хацаюк О. В., Гіренко С. П., Ванюк Д. В. та ін. Впровадження сучасних технічних засобів навчання в систему СФП майбутніх офіцерів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. № 8 (153), с. 104-109.
4. Monplaisir M. Rowing for Crossfitters: Rowing Machine Basic Setup. Kindle Edition, 2011. 120 p.
5. Skrypchenko I. Indoor rowing for sportsmen in sailing. *Молодь та олімпійський рух: тези доповідей X міжнар. наук. конф. молодих учених (24-25 травня 2017 р.)*. Київ: НУФВіС, 2017. С. 170-172.
6. Kosheleva O, Skrypchenko I, Singh Ram Mohan, Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021; 2:415-427.
7. Скрипченко І. Т., Омельченко О. С. Використання ергометра «Concept-2» в спортивному тренуванні та оздоровчих заняттях. Дніпро: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2017. 132 с.
8. Скрипченко І. Т., Омельченко О. С. Порівняльний аналіз проходження змагальної дистанції на весловому ергометрі «Concept-2» спортсменами різної ваги. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. Вип. 1 (2), с. 52-54.

Khudayberdiyeva Kh.,
associate professor

*Samarkand Branch of the Institute for
Retraining and Advanced Training of
Physical Education and Sports specialists (Uzbekistan)*

ROLE OF SPORTS EVENTS IN THE FORMATION OF PATRIOTIC FEELINGS IN YOUTH

Abstract. The main tasks of attracting the younger generation to regular physical education and sports activities, selection, training and skill development of talented athletes in sports, strengthening of material and technical bases and development of physical education and sports are covered in this article.

Keywords: *youth, education, sports, patriotic, nation, People, National Games, sports events, hopeful peasantry, harmonious generation, Universiade*

Today, the fundamental reforms in our political, social, economic and spiritual-educational life carried out under the leadership of Mirziyoyev including the organization of education and sports and wellness activities in completely new content, forms and tools, and the unprecedented opportunities created for them. It

encourages us to solve very important tasks, such as raising our growing youth to be children worthy of the Motherland. Our republic attaches great importance to educating young students to be physically fit, involving them in sports and health activities, volunteering their free time, and directing them to a healthy lifestyle. Publicizing physical education and sports in our country is one of the important directions of social policy. Because sport promotes a healthy lifestyle in society by strengthening the health of the population, raising the young generation to be healthy and well-rounded. One of the main tasks is to attract the young generation to regular physical education and sports, to select, train and improve the skills of talented sportsmen, to strengthen material and technical bases, and to develop physical education and sports. Therefore, special attention is paid to physical education and sports as one of the important areas of state policy in our country. Many sports events have been organized in our country, which have become a tradition since ancient times, in order to increase the enthusiasm of young people. Major competitions were often organized on holidays. Separately organized sports competitions have also become traditions and holidays. Nowadays, Uzbekistan is becoming a region where many international competitions are held. Such large-scale sports events, first of all, show that the health of the nation is being strengthened, the skills of our athletes are growing, and the reputation of Uzbekistan is increasing in the world. Sport is very important in introducing our republic to the world. Currently, national games, including wrestling, ulaq, international sports such as tennis, boxing, football, etc., are increasing the reputation of Uzbeks among the nations of the world. In particular, the fact that Uzbek wrestling has received the status of an international game is valuable as a bright example of the potential of our people. In raising the young generation of Uzbekistan to be spiritually mature and physically fit, paying special attention to children's sports is of great importance in developing a healthy generation in the development of physical education and sports in our country. Sports holidays are becoming an incomparable force that strengthens friendship and solidarity among young people and unites them towards a common goal. Sports games serve as an important factor in inculcating a healthy way of life in the minds of the owners of our future, in educating them as selfless people who protect the Motherland, add to its strength, and increase their reputation on the international arena.

At the beginning of the 21st century, many activities were implemented in our country in order to ensure continuous involvement of young people in physical education and sports activities. Among them, the sports competitions «Umid Nihollar» for schoolchildren, «Barkamol Avlod» for professional and academic lyceum students, and «Universoada» for students of higher educational institutions are gaining more and more popularity. According to the Regulations of these competitions, their final stage will be held in accordance with the requirements of the international Olympics. In order to encourage young people's passion and interest in sports, to further strengthen the principles of a healthy lifestyle in our society, to organize a system of sports competitions aimed at continuously

attracting pupils and students to sports activities in our country, and to ensure the effective functioning of this system. In accordance with the decision of the Cabinet of Ministers of the Republic «On the establishment of a system of continuous sports competitions aimed at attracting students and young people to sports» of general secondary schools «Umid Nihollar» academic lyceum and The system of «Barkamol Avlod» sports competitions for students of vocational schools and «Universiade» for students of higher educational institutions was introduced. Since 2004, the Republican final stages of these sports competitions have been held once every three years. The refereeing mechanism of these sports games has been created. At the heart of the three-level sports competitions, many young people are growing up who are able to raise the flag of the Motherland high and bring the honor and passion of our country to the heights of honor. Competitions are mainly held at three levels: at the district, regional and republic levels. In the first stage, the best young athletes of educational institutions participate and are selected. The second stage will be held with the participation of the winners of the regional competitions. In the third final stage, the winners of regional competitions will participate at the national level. The winners of the national competitions are financially and morally encouraged. Such a three-stage continuous system of mass involvement of all strata of youth in physical education and sports has not yet been observed in the world experience, and it was founded for the first time in Uzbekistan. The regular organization of such events in our country serves as an incomparable force for strengthening mutual friendship and solidarity among young people, uniting them towards a common goal.

References:

1. On Physical Education and Sports: Law of the Republic of Uzbekistan (September 4, 2015, No. ORQ-394).
2. On measures to further develop physical education and mass sports: Decision of the President of the Republic of Uzbekistan (June 3, 2017, No. PQ-3031).
3. Karaboyev U. Custom. Tashkent: Uzbekistan, 2018. 237 p.
4. Salomov R. S. Theory and methodology of physical education: textbook. Tashkent: ITA PRESS, 2015. 296 p.
5. Usmonkhujayev T. S., Meliyev H. National action games. Tashkent. 2000.

Ahmedov F.,
lecturer
Samarkand branch Retraining and advanced training
Institute in Physical Education and Sports
Samarkand State University,
PhD (Uzbekistan)

PROSPECTS AND DEVELOPMENTS OF THE KURASH

Keywords: kurash, sport, scientific gap, practice

Introduction. Kurash is developing very fast in the international sports arenas. In 2018, this sport was included in the program of the Asian Games. At the same time, kurash sport is included in the program of several international competitions, in particular, international competitions such as the Children of Asia and the African Games. Currently, more than 130 national federations are operating worldwide [1]. However, the scientific and methodical foundations of the kurash have not been studied enough. This situation has a negative impact on the training of high-level specialists in kurash and increasing their level of knowledge [2-3]. Thus, this article discusses future research and development of kurash, strategic aspects of the kurash development.

Methods. The following research methods were used to fulfill the tasks set in the research problem.

Literature search. Searching and summarizing information on the kurash through Google Scholar and Research Gate international scientific platforms.

Literature review. The collected data was classified by research field on kurash.

Questionnaire. The opinions of international kurash experts and experts on the development of kurash were studied. There were participated more than 70 international experts worldwide including referees, coaches, experts and others.

Results and discussion. The results of a search for information on the kurash in international scientific databases are described below.

Table 1

Results of the literature search on kurash based on international databases and Scopus and Web of Science indexed materials

International Databases	Search results (number)	Percent
Google Scholar	613	62,42
Research Gate	218	21,19
Other databases	151	15,37
Total	982	100
Scopus and Web of Science indexed materials	9	0,91

The received data shows that the number of international publications on kurash was 982 in international search databases. These are scientific articles, manuals and conference materials published in these databases and published over the years.

A very small percentage of the total 982 different publications identified during the literature search were published in journals indexed in Scopus and Web of Science scientific databases. The analysis showed that only 0.91 % of the total publications on kurash were found in journals indexed in Scopus and Web of Science scientific databases.

The classification of published scientific articles, manuals and other publications is presented in Table 2 below.

Table 2

Published papers on kurash by the different research subjects

Field of research	Number of papers	Percent
History	524	53,36
Philosophy	286	29,12
Coaching and Training	156	15,88
Other	16	1,62
Total	982	100

The analysis shows that most of the experiments and scientific publications on kurash are focused on the study of the history of kurash and its philosophical foundations. In particular, 53.36 % of the total publications are on the history of kurash, and 29.12 % of the publications are aimed at studying the philosophical and educational importance of this sport. More than 15 % of scientific publications are focused on information about training and coaching activities. Experiments in other areas of kurash, in particular, physiology, biomechanics, psychology, and other such scientific publications accounted for 1.62 %.

The results of a survey conducted with international specialists and experts on the study of the scientific and methodological foundations of kurash and its further development are depicted in diagram 1 below.

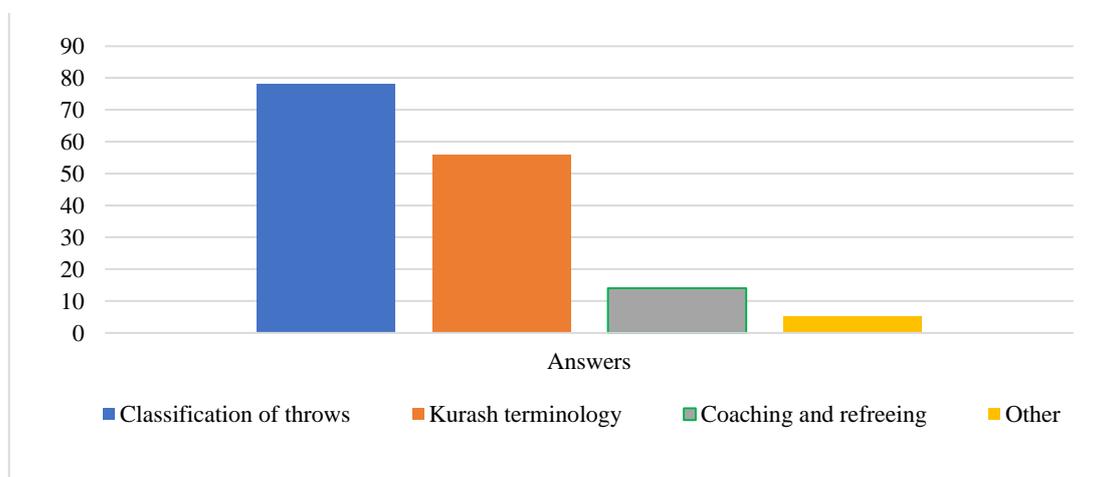


Figure 1. Kurash experts' opinions on which aspects should be studied (n=74)

According to the results of a questionnaire organized with international experts, in 78 % of the responses, the participants stated that there is no information on the classification of throws. Also, in 56 % of the answers, it was determined that the terms of kurash should be developed. In 14 % of the answers, interest was expressed in information about coaching activities, while other answers made up 5 %.

Conclusion. Based on the results, the following conclusions were drawn:

1. Until today, insufficient scientific research work has been carried out on kurash. Existing literature, scientific sources are not in accordance with the modern requirements of development of kurash.

2. In future research on kurash sport, it is necessary to focus on the classification of throws (usul) and the development of special terms.

3. Training and competitions in kurash should be based on the results of scientific research.

References:

1. International Kurash Association. URL: www.kurash-ika.org.
2. Ahmedov F. Kurash: History, Theory and Methodics. Primedia E-launch L, 2020.
3. Sobirov O., Skrypchenko I., Ahmedov F., Norboyev K., Badayev R., Utayev Z. Competitive Anxiety Level of International and National Kurash Athletes before and during Competition. *Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 2022. Vol. 10 (6), pp. 1173-1177.

Богуславський В. В.,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент (м. Дніпро)

МІЖНАРОДНА СПІВПРАЦЯ У ГАЛУЗІ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ: ПЕРЕВАГИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Boguslavsky V. V. International cooperation in the field of student sports: advantages and perspectives

Keywords: *sports, students, cooperation*

Студентський спорт не тільки сприяє здоров'ю та фізичній формі, але й виступає важливим засобом зміцнення міжнародних відносин. Міжнародна співпраця у галузі студентського спорту має безліч переваг, таких як культурний обмін, розвиток спортивного рівня, можливості для участі в міжнародних змаганнях, розвиток комунікативних навичок та розширення перспектив.

Однак, на шляху до успішної міжнародної співпраці у галузі студентського спорту можуть зустрічатися й виклики, такі як мовний бар'єр, різні правила та норми, фінансові витрати, різна спортивна культура та відсутність координації [1].

Міжнародна співпраця у галузі студентського спорту є важливою складовою розвитку студентського спорту в цілому. Вона передбачає взаємодію між студентами та спортивними організаціями з різних країн, що дозволяє стимулювати розвиток та підвищення рівня спортивної підготовки студентів.

Однією з головних переваг міжнародної співпраці є культурний обмін, що дає студентам можливість зустрічатися зі студентами з інших країн, навчатися один від одного та дізнаватися більше про різні культури та традиції. Також, міжнародна співпраця дозволяє студентам взяти участь в міжнародних змаганнях та забезпечує зміцнення міжнародних зав'язків.

Крім того, міжнародна співпраця у галузі студентського спорту сприяє розвитку комунікативних навичок студентів, підвищує їх самооцінку та впевненість в собі. Вона дозволяє студентам розширити свої перспективи в галузі спорту та навчання [2].

Міжнародна співпраця у галузі студентського спорту має безліч переваг та викликів [3]. Так, серед переваги міжнародної співпраці у галузі студентського спорту: Культурний обмін: студенти можуть зустрічатися зі студентами з інших країн, навчатися один від одного та дізнаватися більше про різні культури та традиції. Розвиток спортивного рівня: взаємодія зі студентами з інших країн може стимулювати розвиток та підвищення рівня спортивної підготовки студентів. Можливості для участі в міжнародних змаганнях: міжнародна співпраця дозволяє студентам взяти участь в міжнародних змаганнях, що забезпечує зміцнення міжнародних в'язків та сприяє розвитку студентського спорту в цілому. Розвиток комунікативних навичок: студенти, які беруть участь у міжнародній співпраці, мають можливість розвивати свої комунікативні навички, підвищувати свою самооцінку та впевненість в собі. Розширення перспектив: міжнародна співпраця дозволяє студентам розширити свої перспективи в галузі спорту та навчання [4].

Однак, існують виклики, які можуть виникнути в ході міжнародної співпраці у галузі студентського спорту: мовний бар'єр: коли студенти з різних країн спілкуються між собою, можуть виникати проблеми з розумінням мови, що може ускладнити комунікацію; різні правила та норми: різні країни можуть мати різні правила та норми щодо проведення змагань та організації спортивного життя; фінансові витрати: міжнародна співпраця може знадобитися значні фінансові витрати, такі як витрати на подорожі та проживання студентів з інших країн; різна спортивна культура: студенти з різних країн можуть мати різні підходи до спорту та тренувань, що може призвести до незгод та конфліктів; відсутність координації: без відповідної координації та співпраці між різними країнами та організаціями, міжнародна співпраця може бути неефективною та невдалим [5].

Отже, міжнародна співпраця у галузі студентського спорту має багато переваг та велику перспективу розвитку і для її успішної реалізації необхідно забезпечити взаємодію між різними країнами та організаціями, враховуючи специфіку кожної країни та культури.

Список використаних джерел:

1. Самойлова Л. М. Співпраця у галузі студентського спорту: теорія та практика. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2016. № 4 (11). С. 67-71.
2. Скрипченко І. Т. Досягнення українських спортсменів на літніх Юнацьких Олімпійських Іграх. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності*: зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Дніпро, 11 травня 2022 р.). Дніпро: ДДУВС, 2022. 446 с.
3. Кришук М. В. Співпраця у галузі студентського спорту: переваги та виклики. *Науковий вісник Черкаського університету*. 2019. № 3 (135). С. 42-47.
4. Білецька О. М. Міжнародна співпраця у галузі студентського спорту як фактор підвищення престижу вищих навчальних закладів. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. 2016. № 3 (13). С. 173-177.
5. Bilohur V., Skrypchenko I., Nepsha O. The concept of sports management as a factor of effective sports activities. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 12 (89). С. 60-70.

Журавель О. А.,
старший викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі права (м. Дніпро)

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Zhuravel O. A. Topical issues of implementation of state policy in the field of physical culture and sports

Keywords: *physical culture, sport, public policy, health*

Розвиток фізичної культури і спорту покладено на державу відповідно до статті 49 Конституції України та Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Таким чином, на державу, як на суб'єкт політики, ядро політичної системи покладено обов'язок забезпечення такого права для кожного громадянина. Згідно статті 3 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» – громадяни мають право займатися фізичною культурою і спортом незалежно від ознак раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного та соціального походження, майнового стану, місця проживання, мовних або інших ознак [1].

У відповідності до норм законодавства, держава здійснює управління фізичною культурою і спортом через центральні органи виконавчої влади, що забезпечують формування та реалізацію державної політики у сфері фізичної

культури та спорту. Таким органом у цій системі є Міністерство молоді та спорту в Україні. Міністерство молоді та спорту має на меті розробку та виконання державної стратегії в галузях молодіжної політики, фізичної культури та спорту, національно-патріотичного виховання, а також бере участь у формуванні та реалізації політики волонтерства в межах своїх повноважень, передбачених законом [2]. Але, механізм здійснення безлічі завдань, передбачених у Положенні про Міністерство молоді та спорту України, не вказаний, проте, існує Указ Президента України «Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту» від 02.08.2006 № 667/2006. Звісно, даний план вже не відповідає вимогам сьогодення, через застарілість інформації і вимог щодо підвищення реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту [3].

Фізична культура та спорт є всеосяжними засобами для фізичного та духовного оздоровлення нації, проте їх потенціал не використовується повністю. Це пояснюється різноманітними причинами, на перший план, серед яких, виходить недооцінка впливу людського фактору на розвиток суспільства, що призводить до того, що сфера фізичної культури та спорту була фінансована в обмеженому обсязі протягом багатьох десятиліть [4]. Протягом останніх років реформ в Україні майже не проводилася пропаганда здорового способу життя та значення фізичної культури та спорту. Не був визначений ідеал здорового життя як основної складової суспільного престижу країни. Здоровий спосіб життя не отримав моральної цінності та значення в якості напрямку державної політики та виховної ролі громадських організацій, професійних і творчих спілок, засобів масової інформації, зокрема телебачення. Крім того, науково-дослідна діяльність зведена до мінімуму, а втік кваліфікованих фахівців, тренерів та спортсменів за кордон продовжується через відсутність можливості для повноцінної роботи в Україні.

Загалом, можна зробити висновок, що державна політика у сфері розвитку спорту в Україні бажає кращого. Це пов'язано з відсутністю всебічної концепції з формування здорового способу життя, не системності та недостатньої взаємодії між різними структурами та організаціями, застарілими заходами, які не враховують сучасної суспільно-економічної ситуації тощо.

Таким чином, можна зробити висновок, що державна політика у сфері фізичної культури і спорту потребує реінкарнації на рівні ЗМІ, в межах державної інформаційної кампанії. Також, не менш важливим є залучення позабюджетних джерел, які сприятимуть оздоровчому розвитку суспільства для можливості надання доступу до спортивного довкілля всім верствам населення.

Список використаних джерел:

1. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#top>.
2. Про затвердження Положення про Міністерство молоді та спорту України: Постанова Кабінету Міністрів України від 02.07.2014 р. № 220. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/220-2014-%D0%BF#top>.

3. Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту: Указ Президента України від 02.08.2006 р. № 667/2006. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/667/2006#top>.

4. Скрипченко І. Т., Почтовий М. М., Рожеченко В. М. Система фінансового заохочення спортсменів в олімпійському спорті у різних країнах. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних однокорств*: зб. наук. праць за матер. XV Міжнар. наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, професора Бізіна В. П. (м. Харків, 30 листопада 2021 р.). Харків: ХНУВС, 2021. С. 132-136.

Зайцева Ю. В.,

викладач

Полтавського національного педагогічного

університету імені В. Г. Короленка,

кандидат педагогічних наук, доцент (м. Полтава)

Янубеков О. О.,

магістрант

Полтавського національного педагогічного

університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Zaitseva Yu. V., Yanubekov O. O. Physical and sports activities as a guaranty to a healthy lifestyle

Keywords: Physical and sports activities, healthy lifestyle

Заняття фізичною культурою та спортом є не лише ефективним способом фізичного розвитку людини, зміцнення її здоров'я, організації дозвілля, сферою спілкування та соціальної активності людей, вони також впливають і на інші сфери життєдіяльності людини: статус у суспільстві та її визнання, трудову діяльність, формування моральних та інтелектуальних характеристик та ціннісних орієнтацій [2, 5].

Фізична культура та спорт дають кожному члену суспільства можливості для розвитку, становлення та вираження особистості, для співпереживання та причетності до фізкультурно-спортивної діяльності, як до творчого процесу, що спонукає радіти та захоплюватися перемогами, засмучуватись від поразок, розкриваючи весь спектр людських емоцій тощо [1, 3, 4].

Відповідно до основних стратегії соціально-економічного розвитку нашої країни одним із актуальних та найважливіших завдань держави є збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді. Міцне здоров'я дітей та молоді є пріоритетним національним інтересом. Навіть якщо людина не має шкідливих звичок, але не займається фізичною культурою та спортом, то у неї фізичне і навіть психологічне здоров'я, а також імунітет слабший, ніж у тих, хто займається спортом [1-2].

Як відомо, здоровий спосіб життя включає не тільки відмову від

шкідливих звичок та здорове харчування, не менш важливою складовою здорового способу життя – регулярні та систематичні заняття фізичною культурою та спортом.

Фізична культура та спорт є важливим фактором здорового способу життя людини незалежно від її віку. І якщо з самого дитинства дитину виховувати на принципах здорового способу життя, пропонувати застосовувати його форми, то протягом усього свого життя людина буде прагнути до фізкультурно-спортивної діяльності.

Займаючись спортом, в учнів розвиваються фізичні якості: сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координація рухів тощо. Окрім того, відбувається формування вміння діяти на повну силу, коли не хочеться, коли втомився, коли наляканий та інше. Спортсмен вчиться керувати настроєм, хвилюванням, спроможний викликати в собі стан поживлення, натхнення, опановує вміння самоврядування, саморегуляції емоцій. Він робить все це свідомо, задля досягнення якнайкращого результату у змаганнях. Розвиваючись у спорті, людина розвивається всебічно [2, 4, 5].

Загальновідомим є важливе значення фізичного здоров'я та загальної фізичної підготовки, всебічний розвиток людини, саме цьому сприяють регулярні та систематичні заняття фізичною культурою та спортом, що впливає на всебічний розвиток підростаючого покоління: сприяє розвитку людини в колективі, дозволяє бути в єдності з оточуючими, комунікувати та співпрацювати з ними, підтримувати інших, вміти ладнати з людьми в колективі та з суперниками.

Очевидно, що поодинокі людина досить малоефективна, натомість у єдності з командою однодумців можна досягти великих і навіть величезних успіхів та досягнень. Саме заняття спортом надає таку можливість.

Список використаних джерел:

1. Дубогай О. Д., Альошина А. І., Лавринюк В. Є. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти. Луцьк, 2011. 296 с.
2. Кенсицька І. Л. Формування цінностей здорового способу життя у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 24.00.02. Київ, 2018. 24 с.
3. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: інформ. зб. МОН України. 2007. № 3. С. 4-9.
4. Момот О. О. Теорія і практика виховання майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу: дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.07. Київ, 2019. 552 с.
5. Романенко О. Важливість формування здорового способу життя старшокласників. *Технології здоров'язбереження в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи*: матер. Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Полтава: Сімон, 2021. С. 90-94.

Печко Г. Ю.,
викладач кафедри легкої атлетики
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту (м. Дніпро)

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Pechko H. Yu. Physical rehabilitation of hearing-impaired persons under martial law
Keywords: *Physical rehabilitation, hearing loss, a person with a disability*

Постановка проблеми. Зараз, в умовах війни, особливо важливе проведення реабілітаційних заходів особам з інвалідністю. Війна, крім політичних, економічних, промислових, гуманітарних, енергетичних аспектів, має людський вимір. Від початку війни в Україні постраждало 5,7 млн дітей шкільного віку (від 3 до 18 років). Через небезпеку військових обстрілів порушується право людей з інвалідністю на отримання відповідних соціальних послуг, зокрема комплексної реабілітації. Чимало людей зараз залишаються на окупованих територіях не маючи доступу до води, нормального харчування, послуг з освіти, закладів охорони здоров'я, а також до занять фізичною культурою та спортом. Усі ці фактори збільшують ризики кожного набуті проблем із психічним здоров'ям, що призведе до появи емоційних і фізичних симптомів, а також створить ризики та проблеми для розвитку дітей і молоді, зокрема з інвалідністю, що буде мати незворотні наслідки [2]. Отже виникає необхідність розробки комплексів фізичних вправ для реабілітації осіб, зокрема осіб з порушеннями слуху, в умовах війни (особливо на тимчасово окупованих територіях).

Мета роботи – науково обґрунтувати і розробити комплекси вправ фізичної реабілітації для осіб з порушеннями слуху в умовах воєнного стану (на тимчасово окупованих територіях).

Об'єкт дослідження – процес фізичної реабілітації осіб з порушеннями слуху в умовах війни (на тимчасово окупованих територіях).

Предмет дослідження – зміст комплексних вправ фізичної реабілітації осіб з порушеннями слуху в умовах війни (на тимчасово окупованих територіях).

Результати. Втрата слуху супроводжуються дисгармонією фізичного розвитку, дефектами опорно-рухового апарату, затримкою моторного розвитку, спостерігаються супутні захворювання. Затримка у розвитку призводить до порушень орієнтування у просторі та в предметному світі. Дефекти слуху, а також викликані ним зниження функціонального стану рухового аналізатора, негативно впливає на фізичний і функціональний розвиток. Глухі люди, а особливо глухі діти, обмежені в реалізації свого життєвого потенціалу, оскільки зазнають значних труднощів у повсякденному житті, у навчанні, спілкуванні з родиною, з друзями та колегами [1]. Гіподинамія, на думку Г. Трофимової є однією з причин недостатнього розвитку деяких рухових якостей, викликає і збільшує порушення постави, плоскостопість осіб з порушеннями слуху [3].

Нами був розроблений комплекс фізичних вправ для осіб з порушення слуху, зокрема дітей, направлений на корекцію функції рівноваги, вестибулярної функції, швидкісно-силових показників. Ці комплекси вправ, особи з порушеннями слуху зможуть виконувати під наглядом батьків або самостійно, без спеціального обладнання та інвентарю, даний комплекс вправ був впершу чергу розроблений для тих осіб з порушеннями слуху, які знаходяться на тимчасово окупованих територіях і не мають можливості та доступу до спеціальних медичних установ для проведення фізичної реабілітації.

Засоби корекції функції рівноваги:

Вправи зі зміною площі опори (ширина зменшується від 25 см до прямої лінії):

- ходьба по доріжці (з різними предметами, переступаючи предмети);
- ходьба по колу (в обох напрямках);
- ходьба з переступанням рейок гімнастичної драбини;
- стоячи на одній нозі, інша пряма вперед (в сторону, назад, зігнути).

Засоби корекції вестибулярної функції:

Вправи на роздратування півколових каналів (обертання з поступовим збільшенням амплітуди, руху):

- рухи очей;
- нахили і повороти голови в різних площинах;
- повороти голови при нахиленому тулубі;
- повороти на 90°, 180°, 360° (то ж зі стрибком);
- перекиди вперед, назад.

Вправи, що виконуються з закритими очима:

- ходьба (спиною вперед, приставними кроками правим, лівим боком);
- перекиди;
- кружляння;
- нахили і повороти голови;
- стійка на носках, на одній нозі (то ж на підвищеній опорі).

Вправи швидкісно-силового характеру (біг, стрибки, метання) займають більшу частину, як основні види руху, що відносяться до розряду життєво важливих рухових умінь і навичок. Необхідно навчити дітей з порушеннями слуху правильно і впевнено виконувати ці рухи в умовах, що змінюються повсякденному житті.

Цілеспрямоване використання вправ швидкісно-силової спрямованості створює сприятливі передумови як для підвищення рівня розвитку фізичних якостей, так і для корекції базових координаційних здібностей. У таб.1 представлені вправи корекції і розвитку координаційних здібностей за допомогою швидкісно-силових вправ за допомогою бігу.

**Засоби корекції і розвитку координаційних здібностей
за допомогою швидкісно-силових вправ**

Біг		
1.	Біг на 5 м, 10 м	Координація рухів, узгодження рух рук і ніг
2.	Біг по розмітці (10 м)	Засвоєння темпу і ритму, динамічна рівновага
3.	Біг через цеглинки (висота 5-15 см.)	Подолання почуття страху, диференціювання відстані, ритму
4.	Біг зі зміною напрямку за сигналом	Концентрація уваги, розвиток слухового сприймання
5.	Біг по колу (вправо-вліво) зі зміною діаметра кола	Динамічна рівновага, узгодження руху рук і ніг
6.	Біг з різних вихідних положень	Координація руху, концентрація уваги, розвиток слухового сприймання

У табл. 2 представлені вправи корекції і розвитку координаційних здібностей за допомогою швидкісно-силових вправ за допомогою метання.

Таблиця 2

**Вправи корекції і розвитку координаційних здібностей
за допомогою метання**

Метання		
1.	Метання мішечка (200 г.)	Координація руху
2.	Метання мішечка в горизонтальну і вертикальну ціль	Диференціювання динамічних параметрів, м'язових зусиль
3.	Метання мішечка зверху, знизу, збоку	Координація руху
4.	Метання різних за вагою та діаметром снарядів на дальність і в ціль	Координація руху

У табл. 3 представлені вправи корекції і розвитку координаційних здібностей за допомогою швидкісно-силових вправ за допомогою м'яча.

Таблиця 3

**Вправи корекції і розвитку координаційних здібностей
за допомогою м'яча**

Вправи з м'ячем (0,5 – 1 кг)		
1.	Штовхання від грудей	Координація руху, узгодження рухів рук і ніг
2.	Кидок м'яча через голову	
3.	Кидок м'яча знизу	
4.	Кидок м'яча через голову назад, стоячи спиною до місця метання	
5.	Кидок м'яча через голову в і. п. сидячи, ноги нарізно	
6.	Кидок м'яча від грудей в і. п. сидячи, ноги нарізно	

Методичні рекомендації під час виконання вправ. Найбільш ефективним є використання комплексів вправ спрямованого впливу: з трьох занять на тиждень по 30-40 хв. (в залежності від віку) два відвести розвитку переважно швидко-силових якостей, одне – корекції вестибулярних порушень і розвитку функції рівноваги. Стрибкові вправи виконуються в основній частині заняття. Кожна вправа виконується після відпочинку тривалістю 20-30 с. Для розвитку швидко-силових якостей у другій половині основної частини заняття краще використовувати комплекс вправ з набивними м'ячами вагою 0,5 – 1 кг в парах. На початковому етапі для розвитку сили рук, в тому числі дрібної моторики, і швидко-силових якостей необхідно створити полегшені умови, використовуючи не м'ячі, а поролонові кубики. Рішення задач розвитку функції рівноваги і корекції вестибулярних порушень доцільно вирішувати в одному занятті, відвівши кожної з них приблизно рівний час – по 15 хв. Добре освоєні і безпечні вправи (ходьба, стійки) спочатку виконуються з відкритими очима, потім із закритими (від 2 до 8-10 кроків). Всі вправи, пов'язані з корекцією і розвитком рівноваги, виконуються зі страхівкою, підтримкою, допомогою.

Висновки. Завдяки теоретичному аналізу і узагальненню даних науково-методичної літератури, встановлено, що втрата слуху супроводжуються дисгармонією фізичного розвитку, дефектами опорно-рухового апарату, затримкою моторного розвитку, а також спостерігаються супутні захворювання. Передбачається, що під впливом запропонованих комплексів вправ для осіб з порушеннями слуху, позитивно зміниться рівень координаційних здібностей, гнучкості, просторової орієнтації, швидко-силових показників і як наслідок, за рахунок покращення фізичного стану, буде забезпечений необхідний рівень розвитку моторики, профілактики та корекції відхилень рухової функції. На жаль, під час воєнного стану, з перевіркою ефективності запропонованих комплексів вправ виникли труднощі, у зв'язку з відсутністю комунікації.

Список використаних джерел:

1. Козак О. А. Фізична реабілітація дітей з порушеннями слуху. *Наукова думка сучасності й майбутнього*: матер. XXXI всеукр. практико-пізнав. конф. URL: <https://bit.ly/3b61HkQ>.
2. Соціально-психологічна реабілітація вразливих категорій громадян від наслідків війни. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2022. № 2.
3. Форостян О. І. Теоретико-методичні засади адаптивного фізичного виховання підлітків з порушеннями слуху. *Наука і освіта*. 2015. № 5. С. 128-133.

*Луценко І. М.,
завідувач кафедри фізичного виховання
та спеціальної підготовки
Університету митної справи та фінансів,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент (м. Дніпро)*

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ: ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Lutsenko I. M. Distance Education: features of the organization of Physical Education lessons
Keywords: Student, health, physical training, therapeutic physical culture, distance learning*

Вступ. Вже понад три роки українське суспільство вимушено знаходиться в умовах, які передбачають перехід зі звичайних умов праці та навчання на різноманітні форми дистанційної організації процесу.

Більшість навчальних закладів середньої, професійно-технічної і вищої освіти через пандемію та військові дії на території України організують процес навчання за допомогою інтернет-ресурсів [1-3]. На відміну від інших освітніх компонентів, фізичне виховання (фізична культура) – практична дисципліна, тому онлайн заняття не в змозі повною мірою забезпечити виконання поставленої мети і завдань навчання.

Саме через вищезазначена у фахівців з фізичного виховання виникла нагальна потреба впровадження в навчальний процес нових форм і засобів, які б позитивно вплинули на якість освітніх послуг та задовольнили потреби учнівської та студентської молоді у достатньому рівні рухової активності [4].

Результати. Загальновідомо та науково обґрунтовано, що достатній рівень рухової активності, систематичні заняття фізичними вправами, різних форм та спрямування, сприяють зміцненню і збереженню здоров'я людини. Регулярні заняття фізичними вправами позитивно впливають на психоемоційний стан, знімають напруження та стрес, підвищують розумову та фізичну роботозданість [5].

Метою дослідження було теоретичне обґрунтування використання сучасних інтернет-технологій при проведенні навчальних занять студентів в умовах дистанційної форми організації.

У дослідженні приймали участь 350 студентів першого курсу Університету митної справи та фінансів, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи. Дослідження передбачало опитування (анкетування) студентів та педагогічний експеримент.

На початку дослідження розроблено і впроваджено анкету самоаналізу фізичного стану, розвитку фізичних можливостей, рівня рухової активності, а також включено питання щодо ставлення студентів до занять фізичними вправами в цілому, до занять фізичним вихованням зокрема.

Для розуміння варто зазначити, що відповідно до ОПП за спеціальностями та робочими навчальними планами фізичне виховання передбачено лише для студентів першого курсу навчання (бакалаврат) у обсязі 60 годин на рік. Заняття один раз на тиждень, дві години. Дистанційність забезпечувалась за допомогою ресурсів Google, а саме google classroom, всі анкетування, тестування, контрольні заходи з використанням google форм.

Аналіз анкет, які налічували понад 30 питань і 10 практичних вимірювань або тестувань, показав:

1) майже 90 % опитаних через пандемію та військові дії на території нашої держави відмічають високий рівень схвильованості та стресу;

2) переважна більшість студентів має критично низький рівень рухової активності, фізичної підготовленості, стану фізичного здоров'я;

3) 63 % опитаних у старшій школі не відвідували урок з фізичної культури, через незацікавленості або незручні умови організації в онлайн форматі;

4) трохи менше 81 % вважають, що онлайн заняття фізичним вихованням – нецікава форма організації;

5) при цьому майже 65 % дівчат і 87 % юнаків залюбки відвідували б заняття в офлайн;

6) 79 % респондентів не займаються фізичними вправами у позанавчальний час;

7) велика кількість опитаних відмічає про недостатність знань та вмінь щодо організації самостійних занять фізичними вправами.

Для педагогічно експерименту студенти розподілені на дві групи: перша мала лише практичну складову протягом занять, друга – поєднання теоретичних та практичних знань та вмінь.

Перша група студентів займалась за програмою яка передбачала виконання фізичних вправ за традиційною системою організації, коли заняття складалось з трьох частин (підготовча, основна і заключна), використовувались загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток фізичних якостей, вправи з арсеналу лікувальної фізичної культури.

Для другої групи використовувались новітні і сучасні технології організації навчального процесу з урахуванням інтересів і потреб студентів; обов'язковим елементом занять був блок теоретичних знань щодо сучасних видів рухової активності, фітнесу, вмінь та навичок самостійної організації тренувань, знання про правильне та раціональне харчування, впроваджувались різноманітні челлендж-змагання, квести, інтерактиви тощо.

За умовами педагогічного експерименту передбачено, що групи будуть займатись по одному семестру за кожною із запропонованих програм, а наприкінці навчального року підведено остаточні підсумки. Наразі експеримент в активній фазі, але вже за проміжними результатами маємо наступні дані:

– відвідуваність занять у студентів першої групи в середньому 55-68 %, у студентів другої групи – 94 %;

– студенти першої групи в більшості своїй відвідують заняття через необхідність отримання позитивної рейтингової оцінки (заліку) наприкінці семестру, студенти другої групи – в першу чергу через те, що їм цікаво;

– лише 4 % студентів першої і майже 68 % другої групи почали займатися самостійно фізичними вправами у позанавчальний час.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у завершенні педагогічного експерименту, збір та обробку даних, порівняльний аналіз і підведення остаточних підсумків проведеного дослідження.

Але, вже зараз можна зазначити, що впровадження сучасних, новітніх технологій організації навчальних занять зі студентами, які враховують інтереси, потреби і мотиви тих, хто займається позитивно впливає на зацікавленість у руховій активності та самовдосконаленні за рахунок нових знань, вмій та навичок.

Список використаних джерел:

1. Кошелева О. О., Рожеченко В. М. Організація рухової активності здобувачів вищої освіти під час карантину. *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 Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ: НУОУ, 2020. С. 93.
2. Счастливцев В. І., Рожеченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні*: матер. всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації (м. Одеса, 3 травня – 13 червня 2022 р.). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 420.
3. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh R. M., Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. Спец. вип.. № 2. С. 415-427.
4. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.
5. Бондар Т., Головійчук І. Стан розуміння студентами фізкультурно-спортивної діяльності як фактору здоров'язбереження. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №. 4 (72). С. 44-48.

Кропивницька Т. А.,
доцент кафедри професійного,
неолімпійського та адаптивного спорту
Національного університету
фізичного виховання і спорту України,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент (м. Київ)

СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ І УПРАВЛІННЯ СПОРТОМ В ІТАЛІЇ

Kropyvnytska T. A. System of organization and management of sports in Italy

Keywords: *sports system, Italy, best practices*

Вступ. На ефективність розвитку спорту в країні впливає низка факторів, серед яких організаційне забезпечення відіграє ключову роль. Від раціонально побудованої і дієвої системи управління спортом залежить у підсумку кількість осіб, які займаються спортом чи його видом, успішність збірних команд на міжнародній арені тощо [1].

Серед країн-учасниць міжнародного спортивного руху вирізняється Італія. Вона є лідером Всесвітніх ігор (англ. World Games). За кількістю завойованих медалей на цих змаганнях станом на 2022 рік Італія перебуває на I місці командного заліку (золотих – 167, срібних – 168, бронзових – 153) [9]. Збірні команди цієї країни вважаються лідерами й Олімпійських ігор: з 27 Ігор Олімпіад, в яких взяли участь, у 23 змаганнях Італія увійшла до ТОП-10.

Турин став столицею першої літньої Всесвітньої універсіади у 1959 році, проведеної під егідою FISU – Міжнародної федерації університетського спорту. Організатори цих змагань розробили логотип, який використовується до сьогодні [8]. Італія найчастіше приймала ці змагання, і останні літні ігри, що пройшли у 2021 р. у Неаполі, стали п'ятими в її історії. Щодо зимових Всесвітніх універсіад, то і тут немає іншої країни, яка б була організатором частіше за Італію: у 2025 році це станеться всьоме [2].

Все це свідчить про сприятливе географічне положення для розвитку як зимових, так і літніх видів спорту, популярність спорту в країні, ефективні підходи до побудови системи управління спортом. Для України наразі вивчення кращих практик країн Європейського союзу (ЄС) є актуальним питанням через зниження результатів на Олімпійських іграх, неефективність та застарілість діючої системи організації спорту, бажанням стати частиною європейського співтовариства, а отже необхідності адаптації до його вимог.

Мета дослідження – узагальнення підходів до організації і управління розвитком спорту в Італії задля виділення перспективних шляхів удосконалення вітчизняної системи.

Методи дослідження: аналіз (у тому числі літературних, документальних джерел та інформації мережі Інтернет), синтез і узагальнення; порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз офіційних сайтів італійських спортивних організацій, а також їх нормативних документів дозволив скласти уявлення про систему спорту Італії. Її особливості полягають у наступному.

Італія, як і інші країни ЄС, реалізує європейську модель спорту з наявним державним органом управління – Міністерство культурної спадщини та культурної діяльності Італії, та розгалуженою системою громадських організацій, головною з яких виступає Національний олімпійський комітет (CONI).

Повноваження CONI дуже широкі. До них відносяться [5]:

- розвиток спорту всіх рівнів, починаючи з дошкільного (п. 2 ст. 3 Статуту);
- визначення механізму роботи між федераціями та клубами (п. 2 ст. 3 Статуту). Саме клуби становлять основу спорту у будь-якій країні ЄС. В Італії станом на 2023 р. функціонує 120 тис. клубів, в яких займаються 12 млн. осіб [4];
- контроль за проведенням змагань, підготовкою спортсменів, затвердження критеріїв, за якими федерації отримують кошти від CONI (п. 5 ст. 7);
- затвердження критеріїв та способів перевірок ефективності діяльності, у т.ч. фінансової, структур, що визнаються та патронуються CONI;
- встановлення принципів, яким мають відповідати статuti спортивних організацій, що прагнуть отримати визнання CONI (п. 4 ст. 6 Статуту);
- визначення критеріїв для відмежування аматорського спорту від професійного (п. 4 ст. 6 Статуту);
- розробка Кодексу спортивної поведінки і контроль за його дотриманням всіма учасниками національного спортивного руху (ст. 13 Статуту) тощо.

Навіть контроль за фінансовим становищем професійних клубів знаходиться під юрисдикцією CONI [3].

Членами CONI станом на початок 2023 року виступають 4 групи організацій [6]:

- 1) 47 федерацій, яким надано статус «національних», з яких 29 – олімпійські, 19 – з неолімпійських видів спорту, 4 – інші організації (наприклад, Федерація спортивної медицини або університетського спорту тощо);
- 2) 16 асоційованих федерацій з неолімпійських видів спорту, які прагнуть отримати визнання;
- 3) 14 організацій Італії, що сприяють розвитку спорту. Всі вони спрямовані на спортивну, рекреаційну, соціальну і культурну діяльність разом із аматорськими спортивними асоціаціями, клубами; проведення спортивних заходів місцевого, регіонального і національного рівня серед молоді та дорослих, у тому числі маргіналізованих членів суспільства;
- 4) 19 почесних організацій, серед яких Асоціація спортивної преси, Спеціальна Олімпіада Італії та інші.

Визнання спортивної федерації відбувається в декілька етапів [7]:

1) подача заявки. Це можливо зробити в тому випадку, якщо вона охоплює своєю діяльністю щонайменше 1 тис спортсменів (зокрема молодь) у мінімум 50 асоціаціях-членах в усіх регіонах Італії. Федерація повинна мати можливості самофінансування, не передбачати отримання прибутку, регулярно проводити змагання та брати в них участь на міжнародному рівні, відповідати принципам Олімпійської хартії, протидіяти допінгу тощо. Вид спорту не має бути пов'язаними з військовими діями та заохочувати до насильства;

2) випробувальний період від 2 до 5 років, протягом якого федерація повинна розвинути свою організацію на нормативному (адаптувати статут до положень CONI), організаційному (збільшити кількісні показники свого розвитку відповідно до встановлених норм) та технічно-спортивному рівнях відповідно до чинних правил CONI та умов національної спортивної системи. Організація зобов'язана щорічно надавати фінансові звіти зовнішніх аудиторів, інформацію про членів, спортивні заходи тощо. Ненадання документів у встановлені терміни тягне за собою анулювання заявки на визнання. Перевірка членів організації здійснюється за допомогою спеціального програмного забезпечення;

3) визнання федерації зі статусом «повноправна» або приєднання її до визнаної федерації і втрата нею своєї автономії.

Федерація, що отримала визнання CONI, має право використовувати його логотип, претендувати на фінансування.

Таким чином CONI представляє собою потужний орган управління спортом з широким представництвом у ньому всіх громадських структур, що розвивають різні спортивні напрями.

Висновки. Результати аналізу системи організації спорту Італії дозволяють виділити низку особливостей: широкі повноваження Олімпійського комітету Італії (CONI), як головного органу управління розвитком спорту; сегментація спортивних федерацій відповідно до кількісних показників їх розвитку і стимулювання до подальшого зростання; акцент на фінансову самодостатність і прозорість економічної діяльності федерації при її визнанні; поширення принципів належного врядування та контроль за їх дотриманням у діяльності спортивних федерацій; численне представництво в системі організацій Спорту для всіх (14) з різними назвами, але діяльність яких подібна і інтегрована в загальну систему асоціацій і федерацій; діджиталізація процесів управління і звітності тощо. Ці підходи доцільно впроваджувати у вітчизняну систему спорту.

Список використаних джерел:

1. Дев'ятаєва О, Кропивницька Т. Організація та управління пляжним волейболом у світі та Україні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 70-75.
2. FISU World University Games. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/FISU_World_University_Games.
3. Official site CONI. Controlli delle federazioni sulle società professionistiche. URL: <https://www.coni.it/it/coni/leggi-e-statuto/controlli-delle-federazioni-sulle-societa-professionistiche.html>.

4. Official site CONI. Italian National Olympic Committee. URL: <https://www.coni.it/en/coni-eng.html>.
5. Official site CONI. Laws-and-statute. URL: <https://www.coni.it/en/coni-eng/laws-and-statute.html>.
6. Official site CONI. National sports federations. URL: <https://www.coni.it/en/national-sports-federations.html>.
7. Official site CONI. Regolamento dei Riconoscimenti ai fini sportivi delle DSA. URL: https://www.coni.it/images/pdf/2013_11_13_%20CN_Regolamento_DSA_con_mod_Pres_cons.pdf.
8. Official site FISU. FISU History. URL: <http://fisunet.net/en/FISU-history-3171.html>.
9. Official site IWGA. Medal history of the World Games. URL: <https://www.theworldgames.org/results/medal-history>.

Гета А. В.,
доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту (м. Полтава)

Мороз О. В.,
викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка (м. Київ)

Остапов А. В.,
старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка» (м. Полтава)

СВІТОВІ ТРЕНДИ ТА ВИКЛИКИ СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Heta A. V., Moroz O. V., Ostapov A. V. World Trends and Challenges to the Higher Education System

***Keywords:** reforming the system of university education, world trends, policy of reforming the system of university education*

Однією з провідних тенденцій у процесі розвитку є реформування системи вищої освіти, як процесу формування моделі, що відповідає викликам ХХІ століття. При цьому під поняттям реформування системи вищої освіти необхідно розуміти якісну зміну основних показників системи, трансформацію її в новий стан, адекватний викликам часу [4].

Цей процес супроводжується переглядом в освіті стратегічних пріоритетів і ціннісних уявлень, методологічних і методичних засад, уточненням функцій і напрямів здійснення державної політики країни у цій галузі.

При розгляді тенденцій у реформуванні університетів слід розрізняти поняття «світові тренди» та «світові виклики». Тренди позначають домінуючий напрям, схильність, рух у розвитку системи освіти, тоді як «виклики» передбачають вимоги, попит у цій сфері, що відповідає світовим тенденціям і трендам [3].

Сьогодні можна виділити найбільш характерні світові тренди у галузі розвитку та реформування університетської освіти. Ними є:

1. Трансформація змісту поняття «вища освіта». Все більшою мірою освіта перестає ототожнюватись із формальним університетським навчанням. Неформальна освіта часто компенсує нагальні освітні потреби, які не в змозі задовольнити формальну освіту.

2. Вплив глобалізації економіки на вищу освіту, розвиток ринкових взаємин у сфері освіти. Злиття освітньої та ринкової сфер соціальних відносин можна пояснити як реалізацією зазначених концепцій, так і глобальними реаліями XXI століття. Ця тенденція формується навколо нового ставлення до знання як джерела вартості та товару сучасного світового ринку.

3. Вплив інформаційної революції на вищу освіту, що ґрунтується на поширенні інформаційних і комунікаційних технологій, розвитку дистанційного навчання тощо. Говорячи про такий важливий чинник, як вплив інформаційних технологій на сферу університетської освіти, зазначимо, що змінюється внутрішній зміст самого суспільства, яке має бути здатним до модернізації. На цьому шляху реформа університету є ключовим механізмом для досягнення зазначеної мети.

4. Болонський процес, як відповідь на глобалізацію та масовість освіти, та наступний вихід на новий рівень якості освіти; подальша автономізація ЗВО. Місія університету визначає його стратегію як рух до зазначеної мети. У свою чергу, вона доповнюється відповідними програмами: науково-дослідної діяльності; дистанційної освіти; створення системи додаткової освіти; маркетингу освітніх послуг; проектної діяльності та ін. Це також дозволяє говорити про те, що виявлені світові тренди в галузі вищої освіти породжують виклики системі університетської освіти [4].

Місія сучасного університету обумовлена новими викликами: забезпечення соціальної стабільності; модернізаційний прорив: розвитку інновацій; майданчики для комунікацій; концентрації та продукування інформації та знань; інтернаціоналізації як перспективи розвитку університету; ролі традицій і спорту в університеті [1].

Нова парадигма та новий тип університету: нова соціальна парадигма задана об'єктивно і вона характеризується глобалізацією та інформатизацією. Їх вплив призвів до зміни самого суспільства. Такі соціальні зміни протікають складно та болісно, оскільки ведуть до корінних змін у суспільстві. Змінюється і внутрішній зміст суспільства: воно стає не лише постіндустріальним, а й інформаційним. У нього з'являється новий зміст, який якісно інший, тобто інформація – це принципово інший ресурс, використання якого не зменшує, а лише розширює його можливості [5].

Нова парадигма свідчить про те, що тут немає перших та останніх підстав. Усі сфери життя перебувають у перманентній взаємодії, що й породжує об'єктивним чином ті макрорегулятори, які ведуть до принципових змін на усіх рівнях життя. Нова парадигма освіти має, передусім, відповісти

на питання про місію університету. Університет має навчитися керуватися новими принципами у створенні своєї діяльності: мислити глобально – діяти локально та міжнародно.

Можна виділити такі параметри політики реформування університету: нормативно-правова організація діяльності університету; забезпечення та контроль за якістю освіти; конкурентоспроможність університету; академічна мобільність; кадровий потенціал університету; управління сучасним університетом; інформатизація; моніторинг [2].

Таким чином, однією з провідних тенденцій у розвитку системи вищої освіти є її реформування як процесу формування моделі, що відповідає викликам ХХІ століття. Детальний розгляд зазначених тенденцій у рамках світового досвіду призводить до таких висновків:

1. В основі будь-якої політики реформування сучасного університету має бути ясне розуміння, що освіта є частиною нової соціальної парадигми. Тому успішність реформ залежить від того, наскільки ефективно буде здійснено зміну соціально-культурної поведінки та комунікацій. Освіта впливає на суспільство і суспільство впливає освіту. Це процеси, що відбуваються не послідовно, а одночасно із взаємовпливом, змістовним збагаченням і доповненням.

2. Ціль реформи – нова якість освіти, підготовка професійно навченого випускника з особистісною позицією. Очевидно, що університет повинен мати чітке уявлення моделі такого випускника за допомогою формулювання сукупності відповідних компетенцій, трансформованих у особистий професійний і соціальний капітал.

3. Місія сучасного університету полягає в тому, щоб бути центром, який забезпечує культурний і спортивний розвиток. З ними зберігається соціальна відповідальність та обов'язок. Місія обумовлена новими функціями університету ХХІ століття.

4. Останній і принциповий висновок – це необхідність перманентно прокреслювати перспективу розвитку університету, вносити уточнення, поки вони відповідають парадигмі, що склалася. Але й бути готовими до її заміни, якщо зовнішні виклики та внутрішні потреби університету цього вимагатимуть.

Список використаних джерел:

1. Ажажа М. А. Державне регулювання процесу модернізації вищої освіти України в умовах глобалізації. *Інвестиції: практика та досвід*, 2018. № 19. С. 79-83.
2. Дарійчук Л. Система освіти в Україні: реформування чи оновлення? *Вища школа*, 2004. № 1. С. 29-40.
3. Длугопольський О. Розбудова внутрішньої системи забезпечення якості вищої освіти України у світлі орієнтирів європейського стандарту. *Вища освіта в Україні: порядок денний для реформ*. 2018. С. 28-33.
4. Степко М. Ф., Болюбаш Я. Я., Левківський К. М., Сухарніков Ю. В. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес: матеріали до першої лекції. Київ: Вид-во НМЦ ВО МОНУ, 2004. 24 с.
5. Касьянова О. М. Моніторинг в управлінні навчальним закладом. Управлінський супровід моніторингу якості освіти. Харків: Видавнича група «Основа», 2004. 96 с.

Столяренко О. Б.,
доцент кафедри соціальної роботи, психології
та соціокультурної діяльності
НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут»,
кандидат психологічних наук,
доцент (м. Кам'янець-Подільський)

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Stoliarenko O. B. Main principles of securing healthy lifestyle for student youth

Keywords: health, healthy lifestyle, student youth

Проблема здоров'я та його збереження постійно перебуває в центрі уваги медиків, психологів, філософів, соціологів та педагогів. Так, у медицині здоров'я розглядається з точки зору наявності чи відсутності у людини патологічних симптомів, у філософії здоров'я визначається як гармонійне поєнання її біологічних та соціальних якостей. Соціологічна наука трактує здоров'я як стан людського організму, що характеризується гармонійною єдністю із зовнішнім середовищем і відсутністю будь-яких хворобливих змін [3]. На думку психологів, здоров'я – це стан внутрішнього комфорту особистості та психічна рівновага, яка виявляється у гармонії людини з навколишнім світом. Емоційне благополуччя сприяє тому, що людина задоволена собою та стилем свого життя, усвідомлює власні можливості та позитивно налаштована на взаємодію з оточуючими [2]. Загальновідомим є вислів Всесвітньої організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан, якому властиве фізичне, душевне і соціальне благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів» [4]. Як бачимо, поняття здоров'я включає характеристики, які стосуються й психічної сторони життєдіяльності людини: успішна адаптація в соціумі; соціальна активність; відсутність патологічних психічних проявів; стан фізичного, душевного, соціального благополуччя.

Отже, здоров'я людини є цілісним, системним явищем, стан якого залежить не лише від природних і соціальних зовнішніх чинників, а також і від внутрішніх, особистісних. В. Черній, аналізуючи історичні аспекти розвитку поняття здорового способу життя стверджує, що найвагомішим чинником, який у всі часи визначає стан здоров'я людини є її спосіб життя [5]. У зв'язку з цим, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища постає у наш час пріоритетним напрямом державної політики у галузі освіти, що забезпечує формування здорового способу життя в умовах освітнього процесу у вищому навчальному закладі шляхом оновлення відповідних педагогічних технологій.

Слід зазначити, що сучасні дослідження, які вивчають проблему здорового способу життя в умовах освітнього процесу вищої школи носять

комплексний характер. Так, В. Лавренко, Л. Петровська, Д. Рижаков розглядають загальні питання здоров'я студентської молоді; В. Буйлов, А. Броварників, В. Пономарів вивчають вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; А. Прохоров, Г. Тростанецька займаються дослідженням причин поширення наркоманії, алкоголізму в молодіжному середовищі.

Учені стверджують, що процес формування здорового способу життя серед студентської молоді повинен базуватися на наступних принципах:

- самовизначення, самостійності і самодопомоги як окремої особистості, так і груп людей у питаннях здоров'я;

- активізації потенціалу, де виокремлюють такі складові: постійне підкріплення активного і позитивного світосприймання; розвиток здібностей і ресурсів, які допомагають позитивному сприйняттю соціальних і практичних взаємин та власного соціального оточення;

- участі, що передбачає залучення студентів до процесу планування, підготовки та проведення оцінки певних програм і заходів у процесі формування здорового способу життя;

- реалізації можливостей, що полягає у створенні певних умов, які надають студенту можливості для навчання і для розвитку здорового способу життя.

Отже, процес виховання свідомого ставлення студентства до власного здоров'я потрібно здійснювати, надаючи їм конкретні знання про переваги здорового способу життя та формуючи у них уміння і навички зміцнення та збереження здоров'я. При цьому особливо важливо стимулювати до активних дій усіх учасників освітнього процесу, який має бути спрямований на створення здорового середовища для формування таких важливих життєвих навичок, які ведуть до збереження, зміцнення та відтворення здоров'я і орієнтують на утвердження здорового способу життя і розвиток здорової особистості.

Список використаних джерел:

1. Бутов Р. С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*, 2009. Вип. 2. С. 144-146.
2. Дьоміна Л. Д. Здоров'я людини в контексті психології. *Психологія: зб. наук. праць*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 3 (6). С. 181-190.
3. Кокун Г. Л. Соціальне здоров'я особистості. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: наук. зб.* УДПУ ім. П. Тичини. Київ: Науковий світ, 2013. Вип. 5. С. 91-107.
4. Про рекомендації парламентських слухань про становище молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя». *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*, 2011. № 24. С. 173.
5. Черній В. Історичні аспекти розвитку поняття здорового способу життя. *Проблеми формування здорового способу життя молоді: матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів*. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. С. 57-63.

Богуславський В. В.,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент (м. Дніпро)

СТУДЕНТСЬКИЙ СПОРТ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Boguslavsky V. V. Student sports as an important component of a healthy lifestyle

Keywords: students, sports, health

Студентський спорт є надзвичайно важливою складовою здорового способу життя. Він допомагає зберегти фізичне та психічне здоров'я, підвищує енергетичний рівень та знижує стрес. Крім того, заняття спортом забезпечує здорове серце, регулює рівень цукру в крові, покращує дихання та зменшує ризик виникнення хвороб, таких як ожиріння, діабет та серцево-судинні захворювання.

Крім користі для здоров'я, студентський спорт також допомагає розвивати соціальні навички. Спілкування зі спортивними товаришами, участь у тренуваннях та змаганнях допомагають розвивати комунікативні та лідерські вміння, навчаються співпрацювати та розв'язувати конфлікти. Важливим є те, що заняття спортом може бути чудовим засобом для підтримки розкладу та організації часу. Регулярні тренування та змагання допомагають створити стійкість та дисципліну, що може бути корисним в навчанні та інших сферах життя.

Крім того, студентський спорт може допомогти зберегти мотивацію та ентузіазм у навчанні. Регулярні тренування та змагання допомагають студентам знайти баланс між навчанням та відпочинком, а також допомагають відповідати на студентські виклики, такі як навчання, робота та соціальні зобов'язання. Студентський спорт може також забезпечити можливість побачити світ та зустріти нових людей. Участь у змаганнях та турнірах може дати можливість відвідати нові місця та дізнатися про різні культури [1].

Наукові дослідження підтверджують важливість студентського спорту для здоров'я та благополуччя. Наприклад, дослідження показали, що регулярна фізична активність може знижувати ризик виникнення серцево-судинних захворювань, цукрового діабету та ожиріння. Крім того, студентський спорт може мати позитивний вплив на психічне здоров'я. Наприклад, заняття спортом може допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій [2]. Дослідження також показали, що регулярна фізична активність може допомогти зменшити симптоми депресії та тривоги. Дослідження також доводять, що студентський спорт може мати позитивний вплив на академічну успішність. Наприклад, студенти, які регулярно займаються спортом, можуть

мати кращу концентрацію та зосередженість під час навчання, а також бути більш організованими та дисциплінованими. Наукові дослідження підтверджують важливість студентського спорту для здоров'я та благополуччя, як фізичного, так і психічного. Крім того, вони також показують, що студентський спорт може мати позитивний вплив на академічну успішність та соціальну адаптацію [3].

Отже, наукові дослідження підтверджують, що заняття спортом та здорове харчування є незамінними складовими здорового способу життя студентської молоді. Вони допомагають забезпечити оптимальну фізичну форму, знизити ризик виникнення хвороб та покращити психічне здоров'я. Тому рекомендується студентам регулярно займатися спортом та дотримуватися здорової дієти, щоб забезпечити своє благополуччя та успіх у навчанні.

Більше того, студентський спорт є незамінною складовою здорового способу життя, допомагає підтримувати фізичне та психічне здоров'я, розвивати соціальні навички та організовувати час. Рекомендується кожному студенту знайти для себе спортивну діяльність, яка відповідає його інтересам та можливостям.

Список використаних джерел:

1. Долбишева Н. Г., Шевляк І. М. Всесвітні ігри у міжнародному спортивному русі: навч. посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 356 с.
2. Скрипченко І. Т., Ластовкін В. А., Рожеченко В. М. Прояв різних форм агресивності як властивості особистості майбутнього охоронця на практичних заняттях у ЗВО зі специфічними умовами навчання. *Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств*: зб. наук. пр. за матер. XV Міжнар. наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, професора Бізіна В. П. (м. Харків, 30 листопада 2021 р.). Харків: ХНУВС, 2021. С. 126-132.
3. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

Оніщук Л. М.,
завідувач кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
кандидат педагогічних наук, доцент (м. Полтава)

ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Onishchuk L. M. Features of National Patriotic Education of Youth Students Through Physical Culture And Sports

Keywords: national-patriotic education, physical culture, sports

В умовах воєнного стану в українському суспільстві відбуваються складні і суперечливі зміни, які роблять різний, в тому числі і негативний вплив на всю систему освіти, зокрема і на виховання студентів закладів вищої освіти.

Суспільство як ніколи потребує формування активної, різнобічно розвиненої, патріотично налаштованої особистості. В закладах вищої освіти на перший план виступає виховна складова освіти, зокрема – національно-патріотичне виховання.

Основна ідея реалізації виховної функції ЗВО полягає у мотивації громадської активності молодого покоління, готовності до суспільної праці, почуття гордості за свою державу. Саме тому патріотичне виховання молоді є найголовнішим пріоритетом молодіжної політики в Україні, її цілісної системи, спрямованої на забезпечення процесу національно-патріотичного виховання.

Для майбутніх фахівців будь-якої сфери, які повинні стати творцями нової парадигми, національно-патріотичне виховання є важливою складовою професійного становлення. Метою національно-патріотичного виховання є сприяння вихованню у молодого покоління почуття патріотизму, формування особистості на засадах духовності, моральності, толерантності, забезпечення створення умов для інтелектуального, культурного та фізичного розвитку, реалізації науково-технічного та творчого потенціалу молодих громадян.

Концепція організації національно-патріотичного виховання заснована на сучасній гуманістичній парадигмі і спирається на передові ідеї педагогічної думки.

Одним із важливих шляхів реалізації концепції національно-патріотичного виховання молоді у вищій школі є застосування засобів фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти.

Реалізація даного напрямку передбачає багатовекторний розвиток сфери фізичної культури та спорту, спортивно-масової, секційної спортивної роботи та фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗВО на національних традиціях, зокрема національних бойових мистецтв та єдиноборств.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» однозначно декларує, що саме фізичне виховання як головний напрям упровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності становить вагому частину загального виховання, спрямованого на розвиток фізичних та морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [1]. Зважаючи на те, що фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері вищої школи є невід'ємною частиною фізичного виховання, доцільним є вивчення та напрацювання організаційно-методичних засад національно-патріотичного виховання в закладах вищої освіти, зокрема у спортивно масовій роботі.

Аналіз показує, що на базі ЗВО діють переважно на комерційній основі фізкультурно-оздоровчі та фізкультурно-спортивні центри, які працюють у загальній системі створення здоров'язбежувального середовища, пропаганди та популяризації різних видів спорту й сучасних фізкультурно-оздоровчих систем [2]. Подібні форми занять розширюють можливості відвідувати обрану фізкультурно-оздоровчу чи спортивну секцію, фахівці яких у переважній більшості не є НПП даного закладу вищої освіти, однак ці напрямки спортивного вдосконалення є сьогодні затребуваними серед молоді. В переліку напрямків студентам пропонуються різноманітні заняття фітнесом, єдиноборствами, системами оздоровлення, тренування на тренажерних пристроях, гирьового спорту та пауерліфтингу, чарлідінгу тощо. Можна розглядати їх як взаємодію сукупності вторинних структурних підрозділів закладів вищої освіти, які сприяють всебічному розвитку студентів та розширюють реалізацію їх можливостей.

В перспективі деякі учасники з секцій після набуття певних рівнів професійної спортивної майстерності, можуть бути зарахованим до збірних команд факультетів і інститутів, а в перспективі – університету.

За належної матеріальної бази, кількісного складу студентів у групах та кваліфікованих тренерів спортивна секція з видів спорту може стати базовим спортивним клубом з цього виду спорту, з розробкою нормативних документів і затвердженням відповідного статуту.

Спортивна секція як первинна спортивна структурна одиниця виконує різні функції та завдання, в тому числі і функції національно-патріотичного виховання:

Оздоровчі завдання, що зберігають і зміцнюють здоров'я людини, підвищують рівень фізичної підготовки і працездатності, а також продовжують творчу активність особистості. У тих студентів, які займаються у спортивних секціях, виховується відповідальне ставлення до свого здоров'я, усвідомлене розуміння необхідності достатньої рухової активності в режимі кожного дня.

Спортивна секція, разом з розвитком певного виду спорту паралельно виконує наступні функції оздоровлення:

– охорони і зміцнення здоров'я, адже різні заняття фізичними вправами спричиняють функціональні зрушення в системах організму людини;

– боротьби з гіподинамією. Наслідки гіподинамії – це ранні захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи (атеросклероз, клінічна хвороба серця), а також різні захворювання інших органів і систем;

– профілактики різних захворювань. Сучасні методики фізичного виховання і спорту, вивчаючи і пропагуючи різні види загартовування, види гімнастики, спеціалізовано спрямованих фізичних вправ (водолікування, системи загартовування «за Івановим», гімнастики «йога», «за Бутейко», «Стрельниковою», різні види східної гімнастики та ін.), разом з цим виконують профілактичну функцію різних захворювань. Розв'язанню оздоровчих завдань сприяє підвищення спортивної майстерності.

Виховні завдання:

– виховання суспільно-корисних моральних якостей (працелюбність, цілеспрямованість, обов'язок перед командою, уболівальниками);

– розвиток гарних естетичних смаків (навчати краси рухів, прагнути еталона-ідеалу з використанням музичних творів під час проведення занять, зовнішній вигляд як викладача, так і тих, хто займаються);

– виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами (пропаганда фізичної культури і спорту, різні агітаційні матеріали);

– виховання прагнення до здорового способу життя (харчування, гігієна, медичне обстеження в тісному зв'язку з фізичними вправами);

– національно-патріотичне виховання на кращих традиціях розвитку фізичної культури і спорту в Україні [3].

Освітні завдання: разом зі спортивною роботою необхідно надавати певні знання з галузі медицини, біології, педагогіки та інших наук у тісному зв'язку з теорією і методикою ФВіС; навчати практичних умінь і навичок, різних методик та технік фізичних вправ, методики розвитку та вдосконалення рухових здібностей; формувати і закріплювати на практичних навчальних заняттях, у спортивних секціях, оздоровчих групах, під час проведення фізкультурних і спортивних заходів, спортивних змагань рухову активність, рухові здібності, вміння і навички.

У зв'язку із входженням національної освіти в Європейський освітній простір, згідно з вимогами Болонської декларації, керівникам ЗВО рекомендовано створювати на своїй базі спортивний клуб для того, щоб довести кількість студентів, які займаються в спортивних секціях, до 50,0 % від загального контингенту.

Зважаючи на збільшення останніми роками кількості студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, кафедрам фізичного виховання та спортивним клубам необхідно передбачити організацію самостійних занять фізичними вправами і спортом з метою компенсації рухової активності цієї уразливої категорії студентів. З позитивного досвіду ЗВО за кордоном щодо розв'язання проблеми фінансування фізичного виховання студентської молоді можна рекомендувати створення фондів для підтримки спортивних клубів та залучення до їхнього поповнення роботодавців, зацікавлених в одержанні фахівців, які мають гарне здоров'я, високу дієздатність та професійне довголіття.

Ефективна організація фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасній українській вищій школі потребує тісної взаємодії багатьох структурних підрозділів ЗВО.

Є певні пріоритети стосовно векторів розвитку видів спорту в закладах вищої освіти, що пов'язано перш за все з кадровим складом НПП та наявною матеріально-технічною базою. Зазвичай, активно розвиваються ігрові види спорту (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол), силові (гирьовий спорт, пауерліфтинг), легка атлетика, гімнастика, єдиноборства, настільний теніс, різні види фітнесу. В останні роки набув широкої популярності черлідінг.

Таким чином, можна стверджувати, що національно-патріотичне виховання студентів засобами фізичної культури та спорту є сьогодні затребуваним, перспективним та не до кінця використовуваним напрямком виховної роботи в ЗВО. Під час різних навчальних та позанавчальних заходів фізичної культури і спорту у молодого покоління формується почуття патріотизму, становлення особистості на засадах духовності, моральності, толерантності. Різноманітні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності створюють умови для інтелектуального, культурного та фізичного розвитку, реалізації науково-технічного та творчого потенціалу молодих громадян.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» зі змінами та доповненнями». Київ, 1994. 22 с.
2. Skrypchenko I. T. Theoretical and methodological foundations of professional training of future specialists in physical education and sport for work in the sphere children's- youthful tourism. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: зб. наук. праць. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди»*. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М. 2016. С. 322-329.
3. Оніщук Л. М. Спортивний туризм як засіб національно-патріотичного виховання студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Шевченка*. Вип. 118. Т. III. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 219-221.

Ульянов О. І.,
*професор кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки
Одеського державного університету внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент (м. Одеса)*

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКІЙ АКАДЕМІЇ Х'ЮСТОНА

Uliyanov O. I. Organization of physical education at the Houston Police Academy

Keywords: police officers, academy, physical training

Реформа правоохоронних органів, старт якої було розпочато у 2015 році зі створенням патрульної поліції, та прийняттям Закону України «Про Національну поліцію», продовжується. Важливе місце, при проведенні зазначеної реформи, займає процес реструктуризації системи освіти в сфері підготовки поліцейських кадрів.

Безумовно, що інтеграційні процеси до Європейського та світового співтовариства, які проходять в Україні, спонукають до вивчення та аналізу передового досвіду зарубіжних країн щодо організації та втілення в життя тих чи інших питань в різних сферах життєдіяльності.

Як слушно зазначають Шевчук О. та Томма Р., за кордонами України нині накопичений великий, різноманітний і різноаспектний досвід підготовки кадрів для поліцейських служб. Організація діяльності щодо забезпечення підтримання стану правового порядку, публічної безпеки, боротьби зі злочинністю у всіх її проявах у кожній державі має свою специфіку та особливості. Підготовка поліцейських у розвинених країнах ЄС та США має високий матеріально-технічний складник, високий рівень організації освітнього процесу і власні наукові здобутки, вироблення вмінь і навичок, які доведені до автоматизму [1].

Вагоме місце, щодо розуміння підготовки поліцейських кадрів в деяких країнах ЄС, США та Канади, займає дослідження, яке було проведено на запит Міністерства внутрішніх справ України за підтримки Координатора проектів ОБСЄ в Україні у рамках проекту «Допомога в інституціоналізації покращеного навчання Національної поліції України». Метою його проведення було забезпечення сталої підтримки підготовки поліції, вироблення рекомендацій щодо, поліпшення стандартів підвищення кваліфікації та підготовки поліцейських та функціонування системи загалом, а також задля вирішення проблем, пов'язаних із реструктуризацією системи освіти та підготовки поліцейських, як ключового елемента реформи поліції.

Слід звернути увагу на те, що в поліцейських закладах освіти США в процесі підготовки кадрів для поліції, особлива увага приділяється фізичній підготовці. Для якісного заняття фізичною підготовкою, навчальні заклади

мають розвинену спортивну базу, яка складається із спортивних залів та фітнес-центрів з тенісними кортами. Наприклад, поліцейська академія Х'юстона, має корпус фізичної підготовки призначений для занять із фізичної підготовки, захисної тактики, початкових заходів реагування та фізичного здоров'я. До його складу входять:

- Повнорозмірний спортивний зал;
- Кімната силового тренування;
- Зона перевірки фізичного здоров'я;
- Кімната фізичної терапії, сауна;
- Шафки та душові;
- Кабінети для персоналу [2].

У Поліцейській академії Х'юстона, навчальна програма розроблена таким чином, що курсанту, для того, щоб отримати залік, необхідно набрати певну кількість годин. Наприклад, на фізичну підготовку відведено 65 годин.

Слід звернути увагу на те, що при вступі до академії курсанти складають тест з фізичної підготовки, який складають повторно в процесі навчання. Таке тестування дає змогу перевірити динаміку фізичної підготовленості курсанта з метою визначення чи потребує останній додаткової фізичної підготовки. В кінці навчання курсанти складають кінцевий тест підвищеної складності, метою якого є демонстрація того, на скільки поліпшились фізичні здібності під час навчання. Загалом на складання тестів з фізичної підготовленості відведено 12 годин.

Метью Лукс, зазначає, що проходження поліцейської академії є обов'язковим, для тих, хто хоче стати поліцейським. Але в той час як академічні компоненти, безумовно, суворі, багато новобранців вважають вимоги щодо фізичної підготовки особливо складними.

Щоб пройти тест на фізичну підготовку в поліцейській академії, люди повинні підготуватися як морально, так і фізично. Хоча кожен поліцейський відділ проводить власну версію фізичного тестування, усі тести призначені для перевірки витривалості, сили тіла та спритності, а також розумової рішучості кожного кандидата.

Одним із найважливіших завдань під час перевірки фізичної підготовки є успішне завершення пробіжки на 1,5 милі за 15:54 хвилин або менше. Для чоловіків, які фінішують від 10:30 до 12 хвилин, цей результат приблизно середній. Щоб досягти успіху в цьому елементі тесту, кандидати повинні прагнути досягти 9:44 або швидше, щоб потрапити в число найкращих кандидатів.

Для жінок середній або хороший час становить приблизно від 13:30 до 16 хвилин. Час менше 12:30 хвилин, як правило, виводить кандидата на перше місце в класі.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи – ще одна частина тесту на фізичну підготовку поліції. Тест HPD вимагає 25 безперервних віджимань. Щоб вправу було зараховано, кандидат повинен тримати правильну форму тулуба та ніг, а груди повинні торкнутися підлоги.

Присідання є заключною частиною багатьох тестів поліцейської академії, за допомогою яких оцінюють силу та витривалість м'язів ніг. Тест передбачає виконання максимальної кількості разів протягом однієї хвилини [3].

Важливим є те, що Академія в Х'юстоні є відкритою для передання досвіду у навчанні поліцейських інших країн. Правоохоронці з України у 2018 році мали змогу здобувати для себе знання та навички в зазначеній академії. Там українці, зокрема, поліпшували свою фізичну готовність до виконання службових завдань і вдосконалювали дії при затриманні злочинців, разом із американськими силовиками відпрацьовували маневри зі звільнення захоплених у заручники школярів [4].

Важливим у плані набуття досвіду підготовки поліцейських кадрів є те, що офіцерів патрульної поліції в Україні навчають за стандартами Академії Х'юстона. За два роки вже кілька сотень українців побували в Техасі на таких курсах підвищення кваліфікації. Це і працівники патрульної поліції, і прикордонники, і спецпризначенці.

Список використаних джерел:

1. Шевчук О. О., Томма Р. П. Досвід підготовки кадрів у зарубіжних країнах. *Південноукраїнський правничий часопис*. 2018. № 4 (2). С. 92-95.
2. Деканоїдзе Х., Хелашвілі М. Системи освіти та підготовки поліції в регіоні ОБСЄ. Київ, 2018. 164 с.
3. By Matthew Loux/ How to train for the police academy physical test. URL: <https://www.police1.com/how-to-become-a-police-officer/articles/how-to-train-for-the-police-academy-physical-test-tpPWcMYKLLhFcpoaF>.
4. Слесарчук Я. Українські копи та прикордонники «вступили» до поліцейської академії в Техасі. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/ukrayinski-kopi-ta-prikordonniki-vstupili-do-policiynoyi-akademiyi-v-tehasi-1143384.html>.

Diahyleva O.,
English language department for maritime officers
Kherson State Maritime Academy,
PhD, associate professor (Kherson)

Svirida V.,
senior lecturer
Department of Health and Safety, Professional and
Applied Physical Training,
Kherson State Maritime Academy,
PhD (Kherson)

Yurzhenko A.,
senior lecturer
English language department for maritime officers
Kherson State Maritime Academy,
PhD (Kherson)

THE USE OF LMS MOODLE TO TEACH PHYSICAL TRAINING TO FUTURE MARITIME PROFESSIONALS

Keywords: *e-learning, Moodle courses, physical training, seafarers, MET*

The state of martial law in Ukraine and full-scale aggression of Russia provoked higher education institutions to return to distance learning. COVID-19 situation has already prepared teachers to work online. One of the successful factors of distance learning is choosing the most suitable learning management system (LMS) which suits all the requirements of university [1]. As for maritime institutions, we decide LMS Moodle is the most suitable one due to many options. They are the following: friendly interface, periodical updates of the system, flexible way to build the courses and many activities with resources that we find useful for physical training e-courses.

The first thing to be done while e-learning was to create a communication channel with all the cadets to teach them physical training. LMS Moodle of Kherson State Maritime Academy can be used by authorized members only [2]. Every cadet has his own login and password to be used to enter the system. Personal page of a cadet contains list of e-courses with all necessary tasks and instructions there according to the subject. Teacher has the possibility to use internal messenger that helps to send and receive individual or group messages, announcements etc. [3].

Another option to receive feedback is to use some of e-course activities. They are the following:

1. Choice (this activity allows teacher to create a question or statement and to offer a selection of possible answers);
2. Chat/Forum;
3. Assignment (the activity helps teachers to create a task and then to collect submitted by cadets works, assess them, write the comments and wait for feedback from cadets).

The most useful activity while e-learning we find BigBlueButton. With the help of this resource teacher creates links to real-time online classrooms. Teacher can specify for the title of conference, give it its description, calendar entry, add groups or individuals, and details about the recording of the online session.

BigBlueButton conference includes chat, notes (they can be exported after the double period in one of the following formats: Etherpad; HTML; text; Microsoft Word; PDF; ODF), surveys, presentation demonstration, attach files of any format, whiteboard (teacher can write, type, draw anything on the virtual board or presentation materials he/she shows). BigBlueButton conference has standard modes same as any conference: audio, video, share.

Useful option of BigBlueButton conferences is also recording. Recorded double periods are automatically loaded to e-course where course participants have possibility to see them anytime.

Moodle e-courses for Physical Training teaching also have possibility to increase cadets' motivation with the help of gamification elements: digital badges (figures of sports cups and medals); levels of complexity; games activities created on LearningApps external resource and uploaded to Moodle e-course with the help of SCORM package [4].

E-courses for physical training of future seafarers also have list of external links to various useful information according to the topic. Various videos with workouts are also uploaded to the course. Such video materials help cadets to explore new exercises and to use them later.

We conclude that the use of LMS Moodle e-courses is useful and have positive impact on physical training of future maritime professionals. LMS Moodle is the resource with the help of which it became possible to organize distance learning in such difficult time. Its cloud storage stores all the materials, recordings of video conferences, grade books, data on when authorized person entered e-course and what he has been doing any moment being on e-course.

Reference:

1. Diahyleva O., Gritsuk I., Kononova O., Yurzhenko A. Computerized adaptive testing in educational electronic environment of maritime higher education institutions. *Materials of The 8th Workshop on Cloud Technologies in Education*. Kryvyi Rih: Kryvyi Rih National University, 2020. Pp. 411-422.
2. Voloshynov S., Yurzhenko A. The use of digital technologies while formation of professional competencies of future seafarers by means of LMS MOODLE. *MoodleMoot Ukraine: materials of the 9th international scientific conference*, 2021.
3. Bevzenko J., Kononova O., Yurzhenko A. Creation of a Distance Communication Channel with Gamification Elements: Handbook of Research on the Influence and Effectiveness of Gamification in Education. IGI Global. 2022. Pp. 226-240.
4. Yurzhenko A. The use of LearningApps gamification activities as controlled exercises in Moodle e-course. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*. Sumy, 2019. Vol. 1 (85). Pp. 278-288.
5. Leshchenko A., Masonkova M., Paziak A., Radvanska V., Yurzhenko A. Ensuring sustainable development of maritime education and training under the conditions of martial state. *Problems of sustainable development of the marine industry: materials II international scientific and practical conference*. 2022. Pp. 115-118.

*Sivachandiran S.,
assistant professor
Department of Physical Education and Sports
Pondicherry University,
PhD (India)*

RELATIONSHIP ON SPEED, EXPLOSIVE POWER AND SHOULDER STRENGTH BETWEEN BASKETBALL AND HANDBALL PLAYERS – A PRELIMINARY STUDY

Abstract. The objective of this work was to compare the physical fitness characteristics of speed, explosive power and shoulder strength between university basketball and handball players. This was a cross-sectional study of 30 male players as follows: basketball players (n = 15) and handball players (n = 15), all between 18 and 21 years of age. The physical fitness tests differed ($p < 0.05$) among players between basketball and handball games. The result was concluded that the significant difference between basketball and handball players on speed. Hence it proved that Handball players are fast game players than the Basketball players. The result also shows that there was no significant difference on both explosive power and shoulder strength between basketball and handball players. These findings may elucidate which physical abilities are most impacted by the practise of a particular team sport as well as help trainers and physical educationist and sport professionals identify talented adolescents.

Keywords: *speed, explosive power, shoulder strength, university basketball players and handball players*

Introduction. Handball is a strenuous contact Olympic team sport that places emphasis on running, jumping, sprinting, arm throwing, hitting, blocking, and pushing. It's a team sport which requires a high standard of preparation in order to complete sixteen minutes of competitive play and to achieve success. In this game, movement patterns are characterized as intermittent and change continuously in response to different offensive and defensive situations in which anthropometric characteristics and high levels of strength, muscle power, and handball throwing velocity are the most important factors that give a clear advantage for successful participation in elite levels of handball leagues. From this, it is believed that to improve their handball performance, elite level players must arrange specific handball conditioning with some additional resistance, as well as sprint and endurance training.

Similarly the Basketball is also a contact Olympic sport that emphasis on running, jumping sprinting, shooting and pushing. These teams have more close relationship between physical fitness variables.

Hence, to increase our knowledge of elite performance in male basketball and handball, and to collect up-to-date data related to high-level male players, more investigations need to be undertaken. This knowledge could be used by coaches in order to make better selection of players and to design training programs according to the specific needs of each player.

Statement of the Problem. The purpose of the study was to compare the selected physical fitness variables between basketball and handball players.

Hypothesis. It was hypothesized that there would be significant difference on selected physical fitness variables between basketball and handball players.

Methodology:

Selection of Subjects. The study was conducted on 30 male players out of which 15 were basketball players and 15 were handball players. Their age ranged from 18 to 21 years. The players were selected from Pondicherry region and they were represented for inter university competitions.

Selection of Variables. The physical fitness variables were selected for this study is 1) Speed; 2) Explosive Power; 3) Shoulder Strength.

Selection of Test. The following tests were used to test the variables they are:

- Speed – 50 meters run (in seconds);
- Explosive Power – Vertical Jump (in centimeters);
- Shoulder Strength – Pull ups (in numbers).

Experimental Design. The researcher has selected 15 handball players and 15 basketball players from the Pondicherry region university players. The group A was consider as basketball players and the group B was consider as handball players. The study was formulated as static group comparison design.

Collection of Data. The physical fitness variables were tested to the selected basketball and handball players. All tests were standardized test on each variable. The raw scores on these variables are recorded. The paired «t» test was used as statistical application and statistical analysis obtained from the data were interpreted with the results.

Analysis of data:

The data were analyzed and is presented in the below table.

Table 1

Mean, Standard Deviation, Standard Error and ‘t’ Ratio on Speed, Explosive Power and Shoulder Strength Between Basketball and Handball Players

Variable	Group	Mean	Standard Deviation	Standard Error Mean	«t» Ratio
Speed (in Seconds)	Basketball	8.32	0.41	0.130	8.775*
	Handball	7.17	0.11		
Explosive Power (in Centimeters)	Basketball	71.27	5.954	1.683	0.238
	Handball	70.87	5.013		
Shoulder Strength (in numbers)	Basketball	15.4	5.031	1.516	0.923
	Handball	16.8	3.902		

* Significant at 0.05 level of confidence.

The required table value is 2.048 with 28 degree of freedom.

The above table shows that the mean value on speed for the basketball and handball players was 8.32 seconds and 7.17 seconds. The calculated «t» value between basketball and handball players is 8.775, it was greater than the required table value 2.048 at 0.05 level. The result indicates that there was a significant difference between basketball and handball players on speed.

The above table also shows that the mean value on explosive power for the basketball and handball players was 71.27 centimeters and 70.87 centimeters. The calculated ‘t’ value between basketball and handball players is 0.238, it was less than the required table value 2.048 at 0.05 level. Similarly the mean value on shoulder strength for the basketball and handball players was 15.4 numbers and 16.8 numbers; it was also less than the table value. Both the variables result showed that there was no significant difference between basketball and handball players on explosive power and shoulder strength.

Diagram Showing the Mean Values of Basketball and Handball Players on Speed (in Seconds)

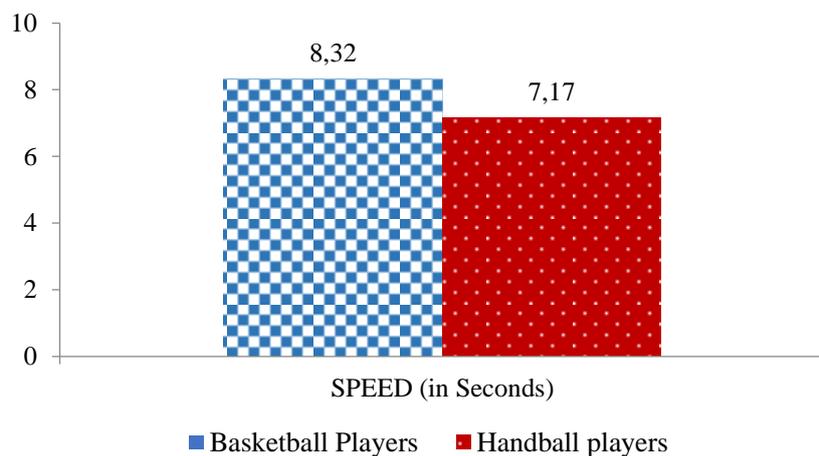


Diagram Showing the Mean Values of Basketball and Handball Players on Explosive Power (in Centimeters)

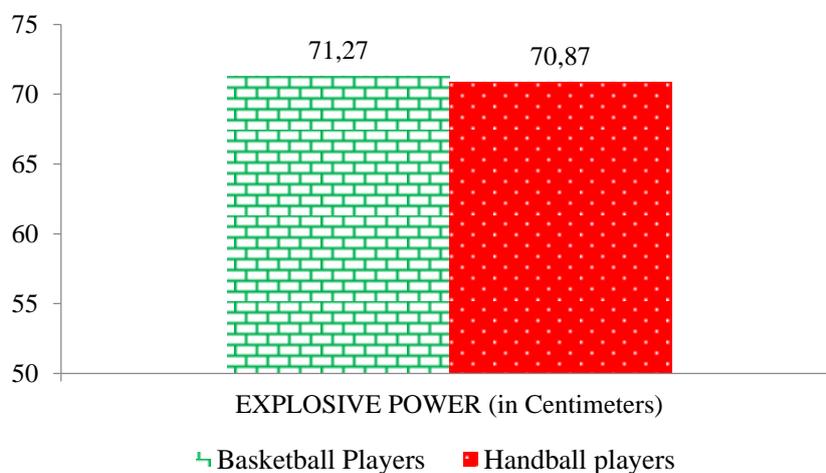
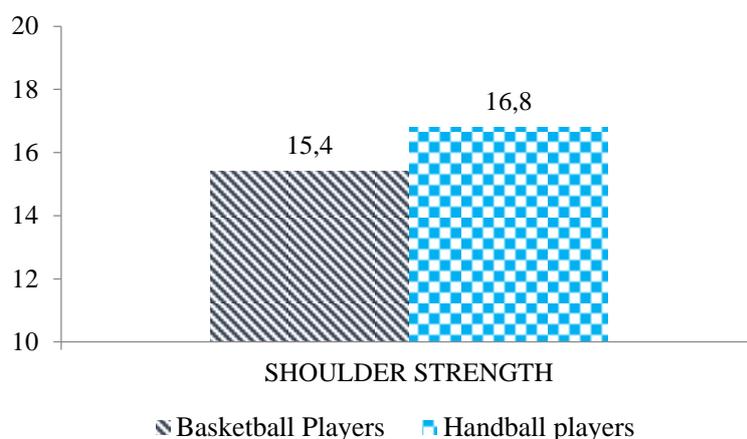


Diagram Showing the Mean Values of Basketball and Handball Players on Shoulder Strength (in Numbers)



Conclusions. With in the limitation of the study and on the basis of the obtained results from the study, the following conclusions have been drawn.

1. From the results it was concluded that the significant difference between basketball and handball players on speed. Hence it proved that Handball players are fast game players than the Basketball players.

2. The result also shows that there was no significant difference on both explosive power and shoulder strength between basketball and handball players. It means that similar abilities found on explosive power and shoulder strength for basketball and handball players.

The finding of the present study very well supported by the researchers [1-3, 5].

Recommendations. On the basis of observations and conclusions drawn from this study, the following recommendations were made:

1. This study proves that the handball game is the fastest game than the basketball game.

2. Both the team players had similar abilities on explosive power and shoulder strength, so that same type of training programmes are applicable to both the teams.

3. From this study it was proved that the handball game is the fastest game, the trainers should give more attention on speed as the essential physical fitness. So that, much importance should give to the handball players on speed parameters.

References:

1. Ziv G., Lidor R. Vertical Jump in Female and Male Basketball Players-A Review of Observational and Experimental Studies. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2009. Vol. 23 (5), pp. 1570-1577.
2. Hakkinen K. Changes in Physical Fitness Profile in Female Basketball Players during the Competitive Season Including Explosive Type Strength Training. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 1993. Vol. 33 (1). Pp. 19-26.
3. Granados C. Effects of an Entire Season on Physical Fitness in Elite Female Handball Players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2008. Vol. 40 (2), pp. 51-61.

4. Delextrat A., Cohen D. Strength, Power, Speed, and Agility of Women Basketball Players According to Playing Position. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2009. Vol. 23 (7). Pp. 1974-1981.
5. Visnapuu M., Jurimae T. Relations of Anthropometric Parameters with Scores on Basic and Specific Motor Tasks in Young Handball Players. *Perceptual and Motor Skill*. 2009. Vol. 108 (3). Pp. 670-676.
6. Frane E. An Analysis of Basketball Player Movements in the Slovenian Basketball League Play-Offs Using the Sagit Tracking System. *Physical Education and Sport*. 2008. Vol. 6 (1). Pp. 75-84.
7. Drinkwater E. J. Design and interpretation of anthropometric and fitness testing of basketball players. *Sports Med*. 2008. Vol. 38 (7). Pp. 565-578.
8. Angyán L. Relationship of anthropometrical, physiological and motor attributes to sport-specific skills. *Acta Physiol Hung*. 2003. Vol. 90 (3). Pp. 225-231.
9. Sorabh T. A comparative Study of Motor Abilities and Physiological Variable of Different Game players. *Physical Education*, 2013. Vol. 2 (11). Pp. 77-79.
10. Santos Silva D. Anthropometric and Physical Fitness Differences Among Brazilian Adolescents who Practise Different Team Court Sports. *J Hum Kinet*. 2013. Vol. 36, pp. 77-86.
11. Aksović N, Bjelica B, Milanović F, Cicović B, Bubanj S, Nikolić D, Skrypchenko I, Rozhechenko V, Zelenović M. Evaluation and comparative analysis of the results of a vertical jump between young basketball and handball players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022. Vol. 26 (2). Pp. 126-133.

Almadhkhori H.,
professor
Department of Biomechanics, Training, and Athletics
Al-Mustansiriyah University (Iraq)

THE MASS VARIABLE AND ITS RELATIONSHIP TO THE PUBLIC SECTOR AND THE KINETIC VARIABLES

Keywords: *Mass Variable, Kinetic Variables, System*

The mass variable is considered the first and most important basis for motion events. Mass is what the body contains of matter, and mass exists in three states in the universe (solid, liquid, and gas), and it is unique [1].

From a mechanical point of view it is considered a variable. Mass (the main variable) for all other kinetic variables that cause the driving force of bodies because it is the first variable that enters into building the equations for those variables such as energy, work, pressure, friction, momentum, inertia, etc. which is a structure from multiplying the mass variable by acceleration:

$$\mathbf{Force = mass \times acceleration}$$

Mass is considered a measure of resistance to the movement of objects and is expressed in this case by inertia, and it is known that any movement of an object is a result of the influence of a force on it, and this depends on the following points:

1. A change in motion occurs only if the effect of force exceeds the effect of the body's resistance to movement.

2. The point of influence of the force is another determinant of the movement of the body, so either the body moves in a straight path or in an angular movement.

3. The longer the time effect of the force, the greater the movement of the body.

4. If a group of forces act sequentially on a body in the same direction, then the succession of the effect of these forces will affect the outcome of the movement of the body.

Action Force Of Systems:

It is the mechanical action that changes the body's kinetic or formal state, and force can make the body move or stop its movement, and it can change the direction of the body's movement in another direction, and also increase or decrease the speed of movement or balance keeping the body in a state of stability or regularity of movement.

The movement of any body or its movement changes only through the influence of a force to work to bring about that.

The movement may be for a part or all of the body, and with this concept of the meaning of force, we can choose the nature of this force and its various types. When a body moves, it changes its position or location by moving from one point to another, and the force can be divided into:

First: External Force;

Second: Internal Force.

When we deal with the study of both forces above, it means studying their relationship to the system, which means the subject of study or research that is concerned with the matter of these forces.

For example when taking a study that deals with the tennis ball while hitting it with the racket, here the tennis ball becomes the system that is subject to analysis and study, and therefore the ball is the system and the racket External forces in relation to the ball.

But if our interest is in studying the ball and the racket, here the ball and the racket are both the system, and accordingly the force used from the racket is internal forces in relation to the system.

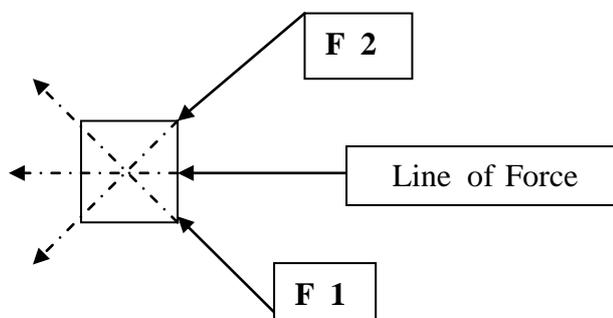
But if the study means analyzing the whole body, then the external force is represented by the force emitted from outside the body. What emerges from the body itself is the system, but if the study only means the movement of one part of the body parts, then here this part becomes the system, while the other parts are external for example studying the work of the lower limbs or the work of one leg, then here the man is the system, while the arm is an external force. And that the force that works through muscular contractions on the system is considered in relation to the movement of this part as an external force, provided that the operating forces subject to the study are excluded. Force Limiters:

1 – Magnitude: It is the quantity of force that affects the resulting work, where each force has a specific quantity or value.

2 – Direction: the path through which the force acts, and it may be up, down, right, or left.

3 – The point of effect of the force: the point at which the force can affect the system or the body to be moved or maintain its spatial position as a result of the influence of other forces.

4 – Line of Force: It is the straight line extending from the point of effect of the force in a direction with the path of its effect, as in the figure.



When knowing these mechanical foundations, it will certainly enable the coach and the athlete to plan better, train better, perform better, and progress in the best possible way [2].

Reference:

1. Almadhkhori H. Biomechanics and Motion Analysis in Sport Skills. *Moon Print*, 2019, 119 p.
2. Almadhkhori H., Pavlović R., Skrypchenko I, Rafahiya B., Singh R. R. M. Predictive value of kinematic indicators for shot put result and selection of novice athletes *Health, sport, rehabilitation*. 2021. Vol. 7 (4). Pp. 35-45.

Карabanов Є. О.,

доцент кафедри фізичного виховання
Ужгородського національного університету,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент (м. Ужгород)

Сивохоп Е. М.,

декан факультету здоров'я та фізичного виховання
Ужгородського національного університету,
кандидат педагогічних наук, доцент (м. Ужгород)

ВПЛИВ ВІЙНИ НА СТАН УКРАЇНСЬКИХ СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Karabanov Ye. O., Syvohop E. M. Impact of the war on the condition of Ukrainian students- future teachers of physical education

Keywords: students, war, physical education, teacher

Триваюче російське вторгнення в Україну завдало величезної шкоди фізичному та психічному благополуччю українського народу. Відповідно, майбутні вчителі фізичного виховання та освітні установи повинні адаптуватися до високого ступеня невизначеності та потрясінь.

Україна з роками стала популярним місцем для отримання освіти, дружнім хабом для студентів. Віковий академічний досвід, наявність інфраструктури та надання легкодоступної вартості за гроші освітні можливості допомогли їй досягти статусу глобального освітнього хабу. За оцінками, близько 80 000 іноземних студентів були зараховані на різні курси бакалаврату та аспірантури станом на кінець 2020 року. Студенти з Індії, Марокко, Туркменістану, Азербайджану, Нігерії та Туреччини представляли найбільші міжнародні студентські спільноти в Україні. Українським закладам освіти, які вже приймають різноманітну кількість слухачів, довелося пристосуватися до триваючої пандемії COVID-19, яка негативно вплинула на освіту в усьому світі. Освітні школи вдалися до віртуальної освіти, і багато студентів були витягнуті зі спортивних установ на тривалий період [3]. Цей стрес для студентів-вчителів фізичної культури був експоненціально посилений реальністю війни. Це призвело до зниження рівня фізичного стану та рухової активності не тільки викладачів, але й студентів, учнів.

Багато з національних студентів-вчителів фізичної культури зараз є переміщеними біженцями, які прагнуть допомогти своїй країні та працюють додатково волонтерами або є ті котрі задля безпеки своєї дитини виїхали до Західної Європи або інших країн. Навіть рятуючись від конфлікту, що триває, залишається питання про те, скільки з цих студентів завершать свою освіту і впораються з травмою політичних заворушень. Кар'єра тисяч студентів залишається на волосині. Хоча багато студентів змогли отримати статус біженця, багато хто все ще чекає вступу на кордоні сусідніх країн. Вони повинні турбуватися не тільки про освіту та кар'єру, але й про безпеку своїх однолітків та сімей. На жаль, нові повідомлення свідчать про те, що деякі з цих нових вчителів фізичної культури та спортсменів передчасно закінчили своє життя через триваючі обстріли українських міст. Це справжня трагедія для народу України та втрата для освіти, спортивної спільноти, що ці молоді студенти, які присвятили себе сфері допомоги іншим, тепер ніколи не зможуть реалізувати свій потенціал. Багато з цих бомбардувань зруйнували ключову інфраструктуру університетів по всій Україні. Довгострокові наслідки для педагогічної освіти в Україні катастрофічні через брак ресурсів та інфраструктури для її підтримки.

Оскільки криза триває, педагогічна освіта, яка все-таки відбувається, може бути обмежена онлайн-заняттями і матиме негативний академічний вплив на студентів. Після обстрілів російською фєдрецією об'єктів критичної інфраструктури, а зокрема теплової енерго системи. Створення середовища, де студенти-вчителі фізичної культури мають стабільне підключення до Інтернету та ресурси для доступу до своїх курсів, є важливим і важко визначити пріоритети в цих обставинах. Приклад такого типу сценарію стався в Іраку, 18 років тому. Політичні заворушення в Іраку в 2003 році негативно позначилися на освіті. Часті погрози і напади, що супроводжувалися зниженням соціального порядку, призвели до еміграції більшості професорів з Іраку. Ця вимушена міграція професорів мала великий негативний вплив на керівництво системою освіти [3].

За період російсько-української війни через ворожі обстріли та терористичні дії РФ загинули понад 150 спортсменів і тренерів. В Україні відкрито «Янголи спорту» – реквієм за загиблими українськими спортсменами. Включає в себе відзначення даних пам'яті, відкриття меморіальних плит, а також організацію заходів, які відображають їхні досягнення та внесок до спорту [4].

Міжнародна федерація асоціацій студентів (IFMSA) з усього світу закликають негайно припинити насильство та відновити мир в Україні [1]. Можливість величезних смертей, фізичних ушкоджень та переселення громадян дуже хвилює українців. Оскільки російське вторгнення в Україну переходить на дванадцятий місяць, навантаження на українську систему освіти є безпрецедентним. Охочі студенти можуть обрати служити фронтовиками в лавах Збройних Сил України. Переміщені українські студенти також можуть служити в більш безпечному середовищі, організовуючи зусилля з надання допомоги в сусідніх країнах Румунії, Польщі та Угорщини, куди виїхало багато біженців.

У довгостроковій перспективі необхідно працювати над забезпеченням якості відповідно до Європейського простору вищої освіти (ЄПВО), а також узгоджувати розрив між системою ECTS та поточною кредитною системою в Україні. Фокус необхідно більше змістити в бік модернізації навчальної програми та педагогічних методів. Швейцарсько-український проект DECIDE (децентралізація для покращення демократичної освіти) є поштовхом у правильному напрямку, оскільки допомагає продемонструвати, як посилити спроможність децентралізованого управління. Необхідне продовження короткострокових заходів до завершення впорядкованого переходу до більш усталеної системи освіти.

Отже, війна впливає на стан студентів-вчителів фізичного виховання в декількох напрямках:

По-перше, вона призупинила або повністю припинила їхню можливість освіти та заняття спортом. Багато спортивних об'єктів та інфраструктури були зруйновані відбулися військові дії, тому студенти втратили доступ до них.

По-друге, студенти стали жертвами військових дій, в тому числі відомостей про вбивства, завдання тяжких ран, вимушених переселень та полону. Це вплинуло на їхнє фізичне та емоційне здоров'я.

По-третє, війна вплинула на економічний стан семей студентів, що відобразилася на їхній здатності підтримувати навчання.

Ми, покоління вчених, стверджуємо, та просимо світову спільноту науковців сприяти зупинці військової агресії російської федерації, використовуючи розум над емоціями, щоб захистити всіх нас і сприяти прогресу в усьому світі.

Список використаних джерел:

1. International Federation of Medical Students Association. Medical Students Appeal for Peace in Ukraine. URL: <https://ifmsa.org/medical-students-appeal-for-peace-in-ukraine/>
2. Швейцарсько-український проект DECIDE – «Децентралізація для розвитку демократичної освіти». URL: <https://decide.in.ua/en/>
3. Srichawla B. S., Khazeei Tabari M. A., Găman M.-A., Muñoz-Valencia A., Bonilla-Escobar F. J. War on Ukraine: Impact on Ukrainian Medical Students. *International Journal of Medical Students*, 2022. Vol. 10 (1), pp. 15-17.
4. Янголи спорту – реквієм за загиблими українськими спортсменами. URL: <https://yangoly-sportu.teamukraine.com.ua>

Соколова Л. О.,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
ДВНЗ Українського державного
хіміко-технологічного університету,
кандидат технічних наук, доцент (м. Дніпро)

Кириченко А. М.,
старший викладач
кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
ДВНЗ Українського державного
хіміко-технологічного університету (м. Дніпро)

Токмакова С. В.,
старший викладач кафедри
фізичної культури, спорту та здоров'я
ДВНЗ Українського державного
хіміко-технологічного університету (м. Дніпро)

Яровий В. Є.,
викладач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
ДВНЗ Українського державного
хіміко-технологічного університету (м. Дніпро)

Охромій Г. В.,
професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
ДВНЗ Українського державного
хіміко-технологічного університету,
доктор медичних наук, професор (м. Дніпро)

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ВОЄННИХ ДІЙ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Sokolova L. O., Kyrychenko A. M., Tokmakova S. V., Yaroyi V. Ye., Okhromii H. V. The influence of modern military actions on the formation of a healthy lifestyle of student youth of Ukraine
Keywords: *healthy lifestyle, military actions, student youth, psycho-emotional state*

Спосіб життя, сформований у студентські роки, як правило, має тривалий вплив на доросле життя людини. Це пов'язано з тим, що багато звичок, переконань і способів мислення, які формуються в юнацькому віці, стають частиною особистості дорослої людини і складно змінити їх у майбутньому [1-2]. Вступ до університету значною мірою призводить до серйозних змін у способі життя, у тому числі до зменшення батьківського контролю та збільшення індивідуальної автономії. Університетський стиль життя іноді супроводжується стресом, а «доросла» свобода часто пов'язана з більш високим споживанням алкоголю та тютюну, меншою фізичною активністю та зміною харчового режиму [3-4].

Відомо, що соціально-економічні фактори також докорінно впливають на вибір певного способу життя молоді. Вживання алкоголю та тютюнопаління для студентської молоді є способом боротьби зі стресом, викликаним соціально-економічними факторами.

Війна в Україні веде до соціального розпаду суспільства, завдає значної шкоди та руйнації інфраструктурі, створює загрозу безпеці, спричиняє значний економічний вплив та посилює довоєнні проблеми. Така ситуація на сьогоднішній день чинить колосальний вплив на здоровий спосіб життя вітчизняних студентів, як безпосередньо, так і побічно.

Метою досліджень стало визначення основних змін у формуванні здорового способу життя студентської молоді України під впливом військових дій.

У даному дослідженні проведено порівняння способу життя студентів другого курсу денної форми навчання Українського державного хіміко-технологічного університету до та під час воєнних дій на території України.

Онлайн-опитувальник було складено 328 студентами (69 % дівчат та 31 % юнаків). Відповіді було зібрано у період з листопада 2022 року по лютий 2023 року. Анкета показала достатню внутрішню узгодженість (α Кронбаха склала 0,916).

Слід відзначити, що досліджувана група студентів увесь період навчання в університеті не мали можливості відвідувати навчальний заклад в оффлайн режимі по причині пандемії COVID-19, отже фактичні умови навчання до та під час воєнних дій докорінно не змінювалися.

Аналіз анкетних даних показав, що війна застала майже усіх студентів переглянути свої плани на майбутнє: 32,3 % респондентів замислюються над перериванням навчання з метою приєднання до армії або допомоги у волонтерських організаціях; 44,5 % респондентів міркують над зміною своєї професійної спеціальності та країни, в якій би вони хотіли жити та працювати.

Встановлено, що воєнні дії викликали у 89,2 % студентів емоційний стрес та тривогу, особливо у респондентів, які мали безпосередній зв'язок з військовими, постраждалими та біженцями. Слід відмітити, що майже 10 % опитаних студентів мають документально підтверджений статус внутрішньо переміщених осіб. Юнаки виявилися на 18,3 % більш схильними до стресу, ніж дівчата. Такий емоційний стан, за твердженнями респондентів має значний вплив на порушення сну (62,1 %), нервову стабільність (47,1 %) і, відповідно, на навчальний процес (88,5 %). Зміна психоемоційного стану молоді відображається не лише на відносинах з однолітками (34,8 %), а і на атмосфері у середині їх родин (72,1 %).

Науковці КНУ імені Тараса Шевченка у своїй роботі щодо впливу російсько-української війни на студентів [5] зазначили, що більшість опитаних (97,8 %) відзначили погіршення психоемоційного стану, зокрема депресію (84,3 %), втому (86,7 %), самотність (51,8 %), нервозність (84,4 %), гнівливість (76,9 %).

Нами очікувано було підтверджено, що військові дії мають негативний вплив і на фінансові аспекти сучасного студентського життя, що може стати

однією з причин припинення навчальної діяльності. Фінансові негаразди у родинях, які відмічають 76,2 % респондентів, спричиняють збіднення раціону харчування (29,5 %), зниження доступності медичної допомоги (16,3 %), обмеження доступу до платних спортивних організацій (41,1 %) тощо, що невинно впливає на фізичне здоров'я молоді.

Зниження рухової активності та порушення психоемоційного стану призводить до підвищення кількості вживання психоактивних речовин, а саме, збільшилося серед молоді вживання тютюну на 24,4 %, алкоголю – на 17,6 %, седативних засобів – на 31,5 %, що корелює з даними наведеними у роботі [5].

Отже, війна має різноманітний і багатогранний вплив на формування здорового способу життя студентської молоді, завдаючи шкоди як фізичному, так і психологічному здоров'ю студентів, і в подальшому може матиме тривалі наслідки, які супроводжуватимуть вже дорослих людей протягом усього життя, впливаючи на їх розвиток та особистісний ріст. Тому освітнім установам сьогодні особливу увагу слід приділити навчанню молоді щодо формування здорового способу життя у родинях та найближчому оточенні, передумов створення культури здоров'я, законослухняної поведінки та профілактики девіантної поведінки у молодіжному середовищі.

Список використаних джерел:

1. Hultgren B. A., Turrisi R., Cleveland M. J., Mallett K. A., Reavy R., Larimer M. E., Geisner I. M., Hospital M. M. Transitions in drinking behaviors across the college years: A latent transition analysis. *Addictive behaviors*. 2019. Т. 92. С. 108-114.
2. Arria A. M., Caldeira K. M., Allen H. K., Vincent K. B., Bugbee B. A., O'Grady K. E. Drinking Like an Adult? Trajectories of Alcohol Use Patterns Before and After College Graduation. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*. 2016. Vol. 40 (3). Pp. 582-590.
3. Aceijas C., Waldhausl S., Bello-Corassa R. Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspectives in Public Health*. 2017. Vol. 137 (4). Pp. 227-236.
4. Assaf I., Brieteh F., Tffaily M., El-Baida M., Kadry S., Balusamy B. Students university healthy lifestyle practice: quantitative analysis. *Health information science and systems*. 2019. Vol. 7. Pp. 1-12.
5. Carballo-Fazanes A., Rico-Díaz J., Barcala-Furelos R., Rey E., Rodríguez-Fernández J. E., Varela-Casal C., Abelairas-Gómez C. Physical activity habits and determinants, sedentary behaviour and lifestyle in university students. *International journal of environmental research and public health*. 2020. Vol. 17 (9). С. 32-72.
6. Kurapov A., Pavlenko V., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., Isralowitz R. Toward an Understanding of the Russian-Ukrainian War Impact on University Students and Personnel. *Journal of Loss and Trauma*. 2023. Vol. 28 (2). Pp. 167-174.

Миронов Ю. Б.,
доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи
Львівського торговельно-економічного університету,
кандидат економічних наук, доцент (м. Львів)

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Myronov Yu. B. Problems and Prospects of Sports Tourism Development in Ukraine

Keywords: tourism, promising directions, sports tourism

Спортивний туризм є сектором світової індустрії туризму, який швидко розвивається. За оцінками експертів, світовий ринок спортивного туризму може досягти обороту в 1.7 трлн доларів США до 2027 року [1]. Спортивний туризм пропонує мандрівникам унікальну можливість познайомитися з різними культурами, середовищами та видами діяльності, займаючись спортом, який їм подобається. Особливістю спортивного туризму, його головною відмінністю від власне спорту є те, що окрім прагнення до спортивних досягнень у часі і/або відстанях, спортивний туризм характеризується перш за все відчуттям саме руху або відвідуванням різних місць (дестинацій), через які або до яких веде туриста такий рух. Спортивний туризм найкраще розуміти як такий, що виникає внаслідок унікальної взаємодії спортивно-туристичної діяльності, туристів та дестинацій [2].

Якщо говорити про розвиток спортивного туризму у глобальному масштабі, то головною проблемою, з якою стикається індустрія спортивного туризму, є недостатність, нерозвиненість інфраструктури в різних частинах світу. У багатьох туристичних дестинаціях відсутні або занедбані необхідні об'єкти, такі як стадіони, арени, басейни, спортивні майданчики, гоночні траси, спортивні школи, інша інфраструктура, необхідні для організації та проведення різних спортивних подій. Це обмежує потенціал для розвитку спортивного туризму.

Іншою проблемою, з якою стикається спортивний туризм сучасності, є зростання вартості відвідування спортивних заходів. Вартість квитків, транспортних послуг, розміщення, харчування й інші супутні витрати можуть бути занадто дорогими для деяких мандрівників, таким чином обмежуючи їхню можливість брати участь у спортивних туристичних заходах.

Головними проблемами розвитку спортивного туризму в Україні на сьогодні є такі:

1. Брак інфраструктури. В Україні бракує спортивної інфраструктури, такої як спортивні споруди, парки та доріжки. Це ускладнює залучення туристів, щоб вони насолоджувалися природною красою країни та брали участь у її спортивних заходах.

2. Пандемія та війна. Пандемія та війна сильно та боляче «вдарили» по туристичній галузі України. У 2020 році через пандемію обсяги туристичних потоків в Україні зменшилися на 63 % порівняно із попереднім роком, при цьому кількість іноземних туристів впала більш ніж на 86 % [3]. Ще більших збитків індустрії туризму завдала війна, практично «паралізувавши» іноземний в'їзний туризм та значно скоротивши внутрішні туристичні потоки, у т.ч. і в секторі спортивного туризму. Незважаючи на ці виклики, у деяких українських містах спостерігається зростання обсягів спортивно-туристичних послуг, оскільки люди шукають способи змістовно та з користю для здоров'я провести своє дозвілля під час воєнного стану.

3. Неefективний маркетинг. Україна ще не використала потенціал спортивного туризму для свого розвитку. Країна не має ефективної маркетингової стратегії просування своїх можливостей спортивного туризму.

4. Висока вартість. Спортивний туризм в Україні є відносно дорогим через обмеженість пропозиції, високі податки та інші витрати, пов'язані з веденням бізнесу в Україні. Через це підприємствам важко досягти бажаної прибутковості від надання пов'язаних зі спортом послуг, що відлякує потенційних інвесторів від інвестування в цей сектор.

5. Низька інформованість. Громадяни України слабо проінформовані про спортивний туризм, що обмежує його потенційне зростання в країні. Більшість українців не знають яку користь спортивний туризм може принести їм або їхнім громадам.

Втім, спортивний туризм в Україні має і низку перспектив для розвитку, серед яких головними є такі:

1. Зростання попиту. Навіть за умов пандемії та війни, попит на послуги спортивного туризму в Україні зростає, адже туристи постійно шукають нові способи досліджувати природну красу України, бажають брати участь у спортивних заходах, а також у зв'язку із популяризацією спорту та здорового способу життя.

2. Ініціативи уряду. Уряд України вживає деяких заходів для сприяння розвитку спортивного туризму шляхом створення спеціальних програм, які передбачають фінансування підприємств, що пропонують послуги, пов'язані з цим сектором, та деякою мірою шляхом проведення маркетингових та інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності місцевих жителів про його потенційні переваги.

3. Покращення інфраструктури. Український уряд та підприємці інвестують кошти в покращення існуючої інфраструктури, пов'язаної зі спортивним туризмом, наприклад будівництво нових стадіонів, басейнів, спорудження спортивних майданчиків тощо, що сприяє та сприятиме залученню більшої кількості туристів та інвесторів у цей сектор.

Загалом, існує багато можливостей для розвитку спортивного туризму в Україні та в усьому світі [4]. Уряди можуть заохочувати приватні компанії до розвитку спортивних споруд та інфраструктури в їхніх країнах. Крім того,

уряди можуть співпрацювати з приватними компаніями (державно-приватне партнерство), щоб запропонувати вищу якість обслуговування в системі спортивного туризму та конкурентні ціни на послуги для мандрівників, які відвідують спортивні заходи. Нарешті, уряди можуть співпрацювати з місцевими громадами, щоб просувати місцеві спортивні команди та створювати більше можливостей для туристів долучатися до місцевої культури через спортивні заходи.

Список використаних джерел:

1. Global Sports Tourism Market to Reach \$ 1.7 Trillion by 2027. URL: <https://www.globe.newswire.com/news-release/2022/11/07/2549525/0/en/Global-Sports-Tourism-Market-to-Reach-1-7-Trillion-by-2027.html>.
2. Миронов Ю. Б. Ключові аспекти розуміння взаємозв'язку спорту та туризму у контексті спортивного туризму. *Розвиток сталого туризму: виклики і можливості для туристичного та готельно-ресторанного бізнесу*: матер. круг. столу (м. Одеса, 19 квітня 2021 р.). Одеса: ОНЕУ, 2021. С. 82-85.
3. Туристична діяльність в Україні – Державна служба статистики України. URL: https://ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2019/tyr/tyr_dil/arch_ty_r_dil.htm.
4. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140 с.

Дишко О. Л.,
доцент кафедри фізичної культури
КВЗО «Луцький педагогічний коледж»,
кандидат педагогічних наук, доцент (м. Луцьк)
Табак Н. В.,
викладач вищої категорії
циклової комісії теорії і методики фізичного виховання
КВЗО «Луцький педагогічний коледж» (м. Луцьк)

ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ ЗА ПРОТОКОЛОМ ТАБАТА НА ВИТРИВАЛІСТЬ СТУДЕНТОК

Dyshko O. L., Tabak N. V. The effect of a complex of exercises according to the Tabata protocol on the endurance of female students

Keywords: *method of interval training according to the «Tabata» system, endurance, female students*

Підвищення ефективності процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти є важливим завданням сьогодення. З огляду на це розвиток фізичних якостей студентів можливий через перспективу використання сучасних методів і засобів. Особливе значення для майбутньої професійної діяльності здобувачів освіти має витривалість, адже – це здатність здійснювати роботу заданої інтенсивності протягом якомога більш тривалого часу тобто як змога організму протистояти втомі [2].

У залежності від конкретних умов витривалість проявляється по-різному. Витривалість, яка проявляється при виконанні різних за характером видів тривалої фізичної роботи помірної інтенсивності, умовно називається загальною. Поряд із загальною витривалістю існує спеціальна витривалість, яку слід розуміти як здатність тривалий час підтримувати ефективну працездатність у певному виді фізичних вправ. Саме рівень витривалості опосередковано може свідчити про загальний стан здоров'я і функціональні можливості дихальної та серцево-судинної систем. Тому робота з розвитку витривалості, як основа покращення працездатності та зміцнення здоров'я студентів має бути пріоритетним напрямом роботи викладачів на заняттях з фізичної культури [2].

Даний підхід можливий за допомогою методу інтервальних тренувань за системою «Табата» у процесі занять фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Ця методика тренувань на сьогоднішній день є однією з найбільш ефективних і популярних у фізичній культурі та спорті у світі [3].

Ми пропонуємо використовувати протокол Табата як один з варіантів інтервального тренування. Суть якого полягає в регламентованому навантаженні: 20 секунд максимально інтенсивної роботи (максимальна кількість повторень вправи) і 10 секунд відпочинку. Такі цикли повторюються 8 разів поспіль і складають у загальній сумі 4 хвилини. Загальний час тренування становить 16 хв. Кожний раунд (серія вправ) може бути спрямований на розвиток певної групи м'язів або мати комплексний вплив. Із системою «Табата» сумісний досить широкий спектр вправ: силові зі своєю вагою та додатковим обтяженням; аеробні вправи (біг, стрибки, берпі), вправи динамічного стретчингу, тощо [1].

Проте, враховуючи популярність даного методу, недостатньо вивченими застаються питання щодо його застосування у фізичному вихованні студенток нефізкультурних спеціальностей. Тому, з метою наукового обґрунтування ефективності використання методу інтервальних тренувань за системою «Табата» для підвищення витривалості студенток нами було здійснено дослідження.

На початку нашого експерименту ми провели тестування витривалості 12-хвилинний тест Купера студенток двох груп 2 курсу спеціальності «Дошкільна освіта», які були розділені на контрольну (21 осіб) та експериментальну (19 осіб). Результати отриманих показників у контрольній групі засвідчили, що 4,76 % студенток характеризуються високим рівнем витривалості, 23,81 % – показали вище за середній рівень, 47,62 % – відповідають середньому рівню, 23,81 % – нижче за середній, низькому рівню не відповідали показники жодної зі студенток. Щодо експериментальної групи, то показники рівня їхньої витривалості склали: 5,26 % – високий рівень, 26,32 % – вище за середній, 47,37 % – середній, 15,79 % – нижче за середній та 5,26 % – низький. Таким чином, порівняння отриманих результатів тестування витривалості показав, що не має достовірних відмінностей.

Наш експеримент тривав шість тижнів, протягом яких метод інтервальних тренувань за системою «Табата» використовувався на заняттях з фізичного виховання в експериментальній групі, а контрольна група відвідувала заняття з фізичного виховання, яке характеризувалося змістовим наповненням з традиційними вправами та методами. На кінець дослідження проведене нами тестування студенток засвідчило, що результати контрольної групи визначаються відсутністю значних достовірних відмінностей у показниках. Так, показники експериментальної групи на кінець експерименту мають значні покращення, а саме 15,79 % – високий рівень, 42,11 % – вище за середній, 36,84 % – середній, 5,26 % – нижче за середній. Слід зазначити про суттєве покращення показників витривалості у студенток.

Отже, аналіз результатів тестування дозволяє стверджувати, що використання методу інтервальних тренувань за системою «Табата» на заняттях з фізичного виховання впливає на покращення витривалості у студенток спеціальності «Дошкільна освіта».

Список використаних джерел:

1. Бондар Т. К., Булейченко О. В. Протокол Табата в системі фізичної підготовки вчителя нової формації для роботи в НУШ (нова українська школа). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 3 (110). С. 90-93.
2. Гриб Т. О., Коломієць А. Я., Клименченко Т. Г. Розвиток витривалості студентів аграрного університету засобами колового тренування. *Теоретико-методологічні та психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання різних груп населення*. URL: <https://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/8023/1/Hryb%2C%20Tatiana.pdf>.
3. Халайджі С. В., Павлова Н. В. Заохочення студентів до занять фізичною культурою шляхом використання в освітньому процесі системи Табата: зб. тез доп. 79-ї наук. конф. викл. акад. (м. Одеса, 16-19 квітня 2019 р.). Одеса, 2019. С. 427-429.

Skrypchenko I. T.,
*head Department of Physical Education
and Tactical & Special Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs,
PhD, associate professor (Dnipro)*
Schastlyvets V. I.,
*lecturer
Department of Physical Education
and Tactical & Special Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (Dnipro)*

VOLUNTEERING INSTITUTE IN OLYMPIC MOVEMENT

Keywords: *volunteering, training programs, strategy, Olympic Games*

The volunteer movement is one of the main forms of social activity of citizens around the world. Voluntary organizations officially exist in more than 175 countries. Volunteers take an active part in various social projects, including sports and the Olympic movement.

The institution of volunteerism is widespread in many countries. This movement originated in the USA, where already in the 19th century. Volunteers ensured the functioning of various non-profit organizations. It is often said that it is the volunteers who «make the Games». Early on, the organizing committees of the Olympic Games launched programs allowing tens of thousands of people from all backgrounds to ensure the smooth running of the Games [1].

In the first years of the Olympic movement, a minimal organizational structure was created only thanks to the voluntary work of many people. This process was parallel to the formation of federations for various sports and the creation of sports clubs by the efforts of amateurs and the same volunteers.

Volunteering is based on free work that does not require payment. So, his motives are not material encouragement, but satisfaction of social and spiritual needs. Even though volunteers do not receive a salary for their work, they, however; are provided with housing, clothing, food and receive pocket money.

The work of volunteers is usually reduced to various types of public works (construction of roads, cleaning of territories), organization of socially useful events (charity concerts, fundraising for the needy), individual non-material assistance to individuals or organizations (disabled children, orphans, war veterans, non-profit structures) etc.

However, the voluntary nature of work does not imply a chaotic nature of work. The relationship between the volunteer and the organization that hires them is regulated, as a rule, by contracts, which specifically define the scope of work. Thus, in 1998, according to the concluded contracts, 48.8 % of the adult population of the USA devoted an average of 4.2 hours to unpaid work per week (except for the main job).

It is important to note that in the USA work as a volunteer is considered when determining work experience in the same way as paid work [2].

Despite the voluntary nature, volunteering does not exclude responsibility: for example, for compliance with norms and requirements, preservation of material values, etc. All this shows that volunteering is a special system of labor relations, which, like any other, is built on certain incentive mechanisms.

The rapid development of volunteering in the USA has led to the fact that for many non-profit organizations (primarily small) the work of such assistants has become decisive. Moreover, the popularity of volunteering is the reason for the appearance in the USA of organizations engaged in the training and distribution of volunteers in non-commercial and state organizations, helping individual individuals. Thus, volunteerism has become an important component of a democratic society.

The model of the modern volunteer movement was formed in the period from the Olympic Games in Lake Placid (1980) to Seoul (1988). At the Games in Lake Placid, the work of volunteers was officially announced in the program of the Organizing Committee for the first time. And during the games in Los Angeles, volunteers began to play a major role in the preparation and holding of the Olympics. At the Olympics in Sarajevo, Calgary and Seoul, the work of volunteers was used in almost all services of the games.

The definition of Olympic volunteer was first given and then entered in the Olympic glossary at the Olympic Games in Barcelona in 1992. «A volunteer is a person who, for the purpose of organizing the Olympic Games, performs the tasks assigned to him completely voluntarily, without expecting a reward in any form».

At the modern stage, that is, from the Olympic Games in Albertville (1992) / Barcelona (1992) to Beijing (2022), the Olympic Games have become mega-events, which undoubtedly increased the importance of the volunteer movement.

It is difficult to overestimate the economic benefits of involving volunteers. So, according to the results of the Olympic Games in Sydney, the involvement of volunteers was needed only 4.5 % of the budget of the Olympics, but every dollar invested in the volunteer program brought \$ 21. the cost of services on a free basis.

In the work of the Organizing Committee of the Games, the modern model of the volunteer Olympic movement is an important component of planning the human resources necessary for the maintenance of the Olympic Games.

The field of activity of volunteers is almost all services:

- Information centers;
- Food and accommodation facilities for athletes and guests;
- Maintenance of all sports facilities;
- Excursion and translation services;
- Participation in cultural programs [3].

According to the statistics of the Olympic volunteer movement, the number of volunteers participating in the organization and holding of the Olympic summer and winter games for the period from 1984 to 2006 has increased eightfold and amounts to more than 160 thousand people. at the summer games and more than 35 thousand people at the winter games (Fig. 1).

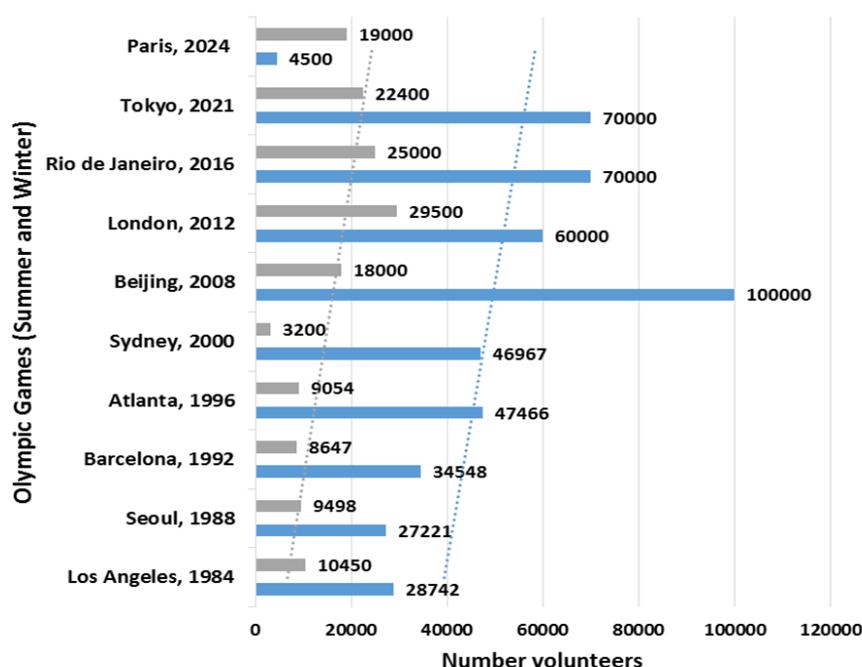


Fig. 1. Number of volunteers at the Summer and Winter Olympics (1984-2022)

At the Games in Sarajevo (1984), the selection testing of volunteers began to be conducted for the first time. After these games, the volunteer movement was divided into 2 directions: direct service of the Olympic Games (work in various services) and participation in cultural programs (opening and closing ceremonies of the Olympics).

For the Olympic Games in Salt Lake City in 2002, for the first time, they began to attract volunteers from other countries. The organizers of the 2008 Beijing Olympics attracted at least 100,000 volunteers.

However, volunteers must be trained. As a rule, specialized educational institutions are engaged in the training of volunteers.

The first training of volunteers took place in Helsinki in 1952. However, it was more instructive than educational in nature. At the Olympic Games in Rome (1960), young volunteers underwent a course of practical training. In Sapporo (1972) he passed the first course on the training of volunteer translators.

Starting with the Olympic Games in Lake Placid (1978), preparatory courses became mandatory for all volunteers and were conducted by sports committees.

As a rule, the training program includes the following main courses: introduction to the Olympic movement, cultural studies and a practical course in the future field of activity. Starting with the Olympic Games in Los Angeles (1984), modern teaching methods (videos, computer programs, etc.) are widely used. Teachers from universities and colleges chosen as partners of the Olympiad are used to train volunteers. So, for example, in Beijing (2008) the Peking University and the Beijing Institute of Foreign Languages are engaged in the training of volunteers [4].

The organizers of the London Games invited more than 70,000 people under the Olympic banner. volunteers – experienced volunteers and beginners. Recruitment to the volunteer team began in July 2010. The basic principle of volunteer recruitment is «18 and older», and the upper bar did not matter. The leadership of LOCOG stated that the composition of the Olympic volunteers basically reflected the entire social and age diversity of the residents of the United Kingdom. No exception was made even for people with disabilities.

Research shows that at every Olympic Games, city-organizers are responsible for developing a strategy for organizing and holding the Games. Specialists calculate the number of paid personnel, the number of volunteers and their main functions. The conducted analysis shows that among the main functions of the volunteers of the modern Olympic Games, the following directions can be distinguished: «Transport», «Medicine», «Doping control», «Servicing delegations and teams, protocol, linguistic services», «Technologies», «Ceremonies», «Communications and Press», «Administrative Activities and Accreditation», «Service», «Maintenance of Events and Work with Spectators», «Paralympism» [5].

The determination of the organizational and legal foundations of the development of volunteering in Ukraine began in the early 2000s with the introduction of the draft Laws «On the Volunteer Movement» (Registration

No. 7550 dated 05.27.2005), «On Volunteering» (No. 3372 dated 03.22.2007), «On the volunteer movement» (No. 4345 dated 04.13.2009), «On volunteer activity in Ukraine» (No. 4345-1 dated 05.19.2009).

On March 5, 2015, the Law of Ukraine numbered 246-VIII was signed, which contributed to the regulation of public relations in the implementation of volunteer activities in Ukraine. This act defines the directions of volunteer work, clarifies the terminology, removes unnecessary obstacles to its implementation, specifies the duties and rights of volunteers, clarifies the legal aspects of the functioning of structures involving volunteers, the nuances of compensating expenses and the issue of insurance on a voluntary basis for the health and life of volunteers during the provision of their services are detailed.

With the beginning of the war, volunteer activities became more active. Volunteer actions have appeared, there have been many activists mobilizing in social networks, organizational foundations of volunteer activities are being created, and mass actions and aid are being held. However, the big problem is that volunteering in Ukraine is manifested only at the level of individual actions, and not as a system work.

It is possible to increase the effectiveness of Ukrainian volunteer centers and organizations only through the application of a comprehensive approach to the organization, training and management of volunteers, and the experience that Western European countries have.

Thus, long-term training is necessary to prepare staff for guest service. Training manuals must be compiled with the participation of qualified experts. Special preparation is required for meetings in airports, hotels and other public places. Moreover, such training programs must be regularly reviewed and updated.

References:

1. Горелов Д. М., Корнієвський О. А. Волонтерський рух: світовий досвід та українські громадянські практики: аналіт. доп. Київ: НІСД. 2012. 36 с.
2. Wicker P. Volunteerism and volunteer management in sport. *Sport Management Review*, 2017. Vol. 20 (4), pp. 325-337.
3. Kim E. A systematic review of motivation of sport event volunteers. *World Leisure Journal*, 2018. Vol. 60 (4), pp. 306-329.
4. Wang Y. Leveraging the Olympic volunteer legacy: From perceived benefits to sustained volunteer behavior. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 2022. Vol. 50 (8), pp. 1-12.
5. Nichols G., Ralston R. Social inclusion through volunteering: The legacy potential of the 2012 Olympic Games. *Sociology*, 2011. Vol. 45 (5), pp. 900-914.

Koshcheyev A. S.,
*Department of Theory and Methods of Sports Training
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports,
PhD, associate professor (Dnipro)*

Mustyatsya S. E.,
*lecturer
Department of Theory and Methods of Sports Training
Prydniprovsk State Academy of
Physical Culture and Sports (Dnipro)*

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES DEVELOPMENT IN LONG JUMPERS AMONG YOUTH STUDENT ATHLETES

Keywords: *students, sports, jump in long, athletics*

At the current stage of the country's development, in the conditions of a qualitative transformation of all aspects of the life of society and sports as whole, students, as individuals of the young and progressive population, with their desire to realize their own ideas, desire for sports achievements, become a model for general imitation in sports activities.

The number of higher education graduates who are involved in athletics is increasing every year, showing quite high sports results at the Championships and Cups of the region and Ukraine, which creates competition among student youth. In accordance with this, new directions of research are being created, with the help of which relevance and prospects for further improvement of sports achievements of students in the chosen sport and specialization will be determined.

Student youth are either one step away from the sport of higher achievements, or conquer the peaks of this stage and become a young progressive movement and the sports hope of the state. Among the disciplines of athletics, where the number of athletes exceeds that of other disciplines, there is a technical type of the «queen of sports» – long jump [2].

The training of a highly qualified long jumper is an extremely complex and multifactorial process that includes technical, psychological, competitive and integral training [3, 5].

A number of works by domestic and foreign authors are devoted to the problem of improving the training process of jumpers, in which the essence of the leading physical qualities of an athlete is revealed and a special place among them is given to speed and strength indicators [1, 4-6]. The development of the main components of the speed and strength qualities of long jumpers is carried out with the help of means and methods of sports training, in accordance with the specifics of sports activity, which does not contradict the Training Program for athletics for specialized children's and youth sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills, respectively to the athlete's training stage.

It is known from practice that the exclusion from training of strength exercises in the process of speed-strength training of athletes leads to a rapid decrease in the level of the strength component, as well as their excessive use, promotes the development of strength qualities, prevents the improvement of the speed component, as a result, leads to a decrease in the level speed and power indicators. Therefore, in the course of the educational and training process, it is necessary to adhere to the planning and variability of the development of certain qualities of the athlete using constant pedagogical control, which will provide an opportunity to stabilize and adjust the necessary physical qualities of the athlete and achieve a high sports result [1, 3].

The **purpose** of the research is to scientifically determine and substantiate the ratio of the means of development of speed and strength training among student youth track and field athletes who specialize in long jumps.

Research results and their discussion. Analyzing the speed-power training of long jumpers, it can be noted that its main task is to improve the speed and force of repulsion. The set task is solved using three directions: speed, speed-power and power. The speed direction includes: methods aimed at the development of speed reactions (simple and complex); a method of responding to a sudden visual or auditory signal; the method of performing the exercise in parts and in easier conditions. The speed-strength direction sets as its goal the development of speed of movement simultaneously with the development of the strength of a certain group of muscles. The method of force direction is considered decisive, because the main task is reduced to the development of the strength of the muscles that take part during the push-off.

Two programs were specifically designed for our study, the first aimed at improving speed abilities and the second at improving power abilities. These programs were developed for the pre-competition mesocycle and were used during the month before the control competitions.

20 athletes who specialize in long jumps and study in institutions of higher education under the I and II level program took part in the study. Student-athletes were divided into two groups of 10 people.

Control tests were carried out before and after the start of the study. Testing of athletes' physical development consisted of running 20m, 30m, 40m, 60m, 100m; exercises with a barbell: chest thrust, thrust, squat, semi-squat, squat with a 40kg barbell 5 times per time; standing long jump, standing triple jump, quintuple standing jump, 10-step long jump, timed 60m fast steps, 60m fast steps in fewer steps and the sprint long jump control test. Based on the primary data obtained for the study, it can be noted that the groups are quite homogeneous.

After the implementation of the educational and training program, the effectiveness of building a training process for improving speed and strength abilities was determined. According to the results obtained from the final control testing data, it can be stated that athletes have more power abilities than speed abilities, but they are not very closely related (53:47 %) (Fig. 1).

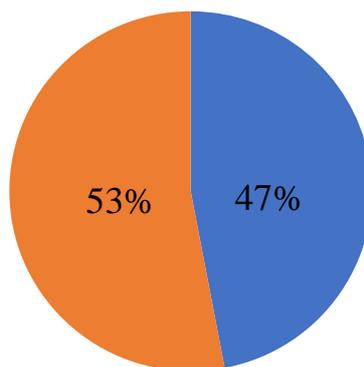


Fig. 2. Priority of physical abilities of long jumpers

Conclusions.

1. When creating the programs, we relied on the athletics program for the Sport School of Athletics. The physical fitness of student-athletes was taken into account; distribution of exercises by parts of the class; the specifics of the sport and the conditions for conducting training sessions.

The construction of the program is classified as follows:

- General preparatory exercises;
- Exercises of a special preparatory nature;
- Competitive exercises.

2. The results of anthropometric studies in groups 1 and 2 determined that the variances are equal (at $P > 0.05$), this indicates the identity of the groups and makes it possible to compare the results of the study.

3. The results of testing the level of physical fitness after the implementation of the experimental program showed a significant increase (at $P < 0.05$) in all indicators, both in the first and in the second groups. According to the results of the long jump, it can be said that the data of the first group (1.13 %) are not much smaller than the data of the second group (1.3 %), but it can be seen that in our study, strength abilities prevail among athletes.

4. After the implementation of our program, the effectiveness of building a training process for the development of speed and strength abilities was determined. According to the results obtained after the experiment, we can say that the formula of our testing looks like 53:47 %. Strength abilities outweigh speed abilities by 6 %.

References:

1. Voronin D. M. Optimizing physical and technical training in speed-power athletics: monograph. Lviv: LDUFK, 2016. 220 p.
2. Kozlova O. K. Training of highly qualified track and field athletes during the year. *Physical education and sports in the context of the state program for the development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects*. 2014. Pp. 45-51.
3. Shchybrya B. I., Gunko P. M. Comparison of the content of physical training in long jumpers of different skill levels. *Actual problems of natural sciences and humanities in the research of young scientists «Rainbow-2018»: XX All-Ukrainian Scientific Conference of Young Scientists*, 2018. Pp. 538-540.

4. Susila L. Examining Physical Fitness with Long Jump Ability. *INSPIRE: Indonesian Sport Innovation Review*, 2021. Vol. 3 (1), pp. 12-25.
5. Yulmiando R. Contribution of Limb Muscle Explosive Power and Balance to the Long Jump Ability of SMP Negeri 1 Tembilahan Students. *Indragiri Sports Journal*, 2020. Vol. 7 (2), pp. 156-170.
6. Vazini Taher A., Pavlovic R., Ahanjan S., Skrypchenko I., Joksimovic M. Effects of vertical and horizontal plyometric exercises on explosive capacity and kinetic variables in professional long jump athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2021. Vol. 25 (2), pp. 108-113.

Allamberganova R. D. qizi,
doctoral student
Nukus State Pedagogical Institute
named after Ajiniyaz (Uzbekistan)

PHYSICAL EDUCATION IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

Keywords: preschool children, physical education, movement, process, recovery, children

Children receive movement instruction during physical education under the direct supervision of the teacher, as well as during their independent activities while he is watching. The development of the child's cognitive, volitional, and emotional energies as well as the formation of his practical movement skills occur when teaching movement activity [1]. Teaching techniques have a targeted impact on a child's senses, thinking, gradually developing worldview, moral characteristics, and motor activity that is beneficial for their general physical and mental development. Preschoolers participate in planned physical activities, action games, and educational programs that are chosen based on state education and program criteria. In the educational process, adults expose kids to goal-oriented activity. Its content also includes the experience of mastering actions that serve to develop and improve. When working with preschool children, it is imperative to take into account their age characteristics, certain knowledge that hangs in the child's conscious movement activity; the unity of knowledge about the methods of activity that teach the child to actions, about the skills and abilities of activity and their implementation forms components based on work processes [2]. One of the parts is the experience of creative activity. A person who has not been taught to think independently since childhood and assimilates everything after being given Ready, cannot show the qualities given to him by nature. Therefore, society cannot fully look at the learning of the younger generation to creative activity. In the process of educating movement activities, adults (parents, caregivers), taking into account the physiological features of the development of children, put new movement tasks in front of them.

The fact that the child is increasingly able to solve new movement tasks in the process of exercise, and the great opportunities that arise in connection with this, change the character and quality of actions. What is very characteristic of this

age period is that in the process of teaching new exercises, as if one turns into a new quality. The child's gait is completely different at the first time and at the end of the second year. This phenomenon can be represented as a didactic denial of the old thing of the novelty, an objective condition for all development and resolution of conflicts, a moving factor. Development in each area cannot go without denying the forms of residence that preceded it. Such a complex development process is non-stop in the interconnection of external and internal conditions. Overcoming difficulties and solving new tasks creates a positive emotional mood in the child. This goal achieved is due to new muscle sensations according to the educator's assessment. Strengthening the changes that have arisen serves to awaken the desire for even higher achievements. This complex process must always be under the supervision of an educator. On the one hand, it is necessary to ensure that the child understands the task of a new action, and on the other hand, it is necessary to instill in the child independence and its implementation on the basis of existing real action opportunities and emerging interests, emotions, enthusiasm [3].

Physical education requires a child to focus, develop an active imagination, active thinking, and memory. For instance, if the educational process is enjoyable and filled with emotion, it will likely be emotional; if the educator illustrates the movement pattern and the students imitate it, it will likely be figurative; and if the task of consistently carrying out all the exercise's components will be consistent. Education must be free in order for this to happen; only then can the exercises be carried out deliberately and autonomously. Moral education in teaching children is directly related to the formation of a child's spiritual sense and consciousness, the development of his moral and volitional qualities, such as high-quality and mutual assistance, goal-striving, honesty, fairness. The whole process of teaching correct movements fosters aesthetic sensations in children.

Beautiful movements that kids gradually pick up, neatly lined up, age-appropriate game graphics that express themselves creatively, lyrical game words, game begins, and counting are all things that help kids develop an aesthetic sense. The outward embellishment of children's and teachers' clothing, physical education textbooks, etc., is quite significant. The way that education is organized allows us to give kids the skills they need to participate in labor movements. The teacher frequently makes it clear that it is the students' responsibility to maintain their physical education supplies tidy and orderly. First off, the duty officers are concerned about this and have already placed the appropriate equipment. At the same time, they also pay attention to the layout of the subject and inventory so that all children are comfortable to use. Children wash balloons, balls, etc. from time to time and wipe large appliances. At such an event, all caregivers participate under the guidance of an educator. Thus, in the process of teaching actions, children develop mental abilities, moral and aesthetic feelings, a conscious attitude to their activities and, in connection with this, a desire for a goal, organization are formed. All this is the implementation of a general approach to the educational process in interaction. This process serves the formation of a comprehensively developed personality.

Specific aspects of young children's growth and physical education assignments. The major objective of education and preschool education is to grow the younger generation into a healthy, fully-fledged individual based on the idea of independence and to get them ready for school. The primary goals of preschool education and upbringing are the physical, mental, and spiritual growth of the children as well as their preparation for formal education (school) on the basis of national and universal values while taking into account their button capacity, interest, needs, and abilities.

In the period of technical development of Physical Education, great importance is attached to physical education and sports. Because, in the era of technical progress, humanity is freed from physical labor and suffers the most dangerous disease «low Moment», which leads to a disease of the vascular system. Therefore, the law on «Physical Education and Sports» issued by the state in recent years and the decree and program «for the healthy generation» are evidence of the moral and physical development of children, their health, laborevar, the right to be happy. Therefore, it is important that we use physical education tools for the physical and comprehensive development of children.

Introducing physical activity to preschoolers methodology Gymnastics is a Specially Selected System of Exercises that profoundly impacts a person's body, strengthens key physiological functions, and fosters harmonic growth. Gymnastics exercises help build important movement skills, beautiful and accurate motions, and the five main physical attributes of agility, speed, strength, endurance, and flexibility. Gymnastics is practiced beginning in early childhood and is continued throughout an individual's life [4]. Action games are the main means of physical education. Action games have a creative effect on the physical development of children's movement activity, the formation of movement skills and physical qualities, the strengthening of health by increasing the functional activity of the body and enhancing the feelings of emotional cheerfulness. The effect of socialization achieved when performing action games is inextricably linked with positive emotions that arise in the process of children's game activity and have a good effect on the child's psyche. However, the options are necessary not only in order to maintain the interest of children in relation to him, but also in order to improve pedagogical tasks-actions, somewhat complex game actions, change the conditions of the game situation to fulfill the rules of need to educate their child's physical qualities. They require a certain mental and physical strength from children and at the same time increased heating in relation to the game.

References:

1. Goncharova O. V. Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash. Tashkent: «ItaPRESS», 2022. 360 p.
2. Umarov D. X., Usmonxo'jayev T. S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. Tashkent: «ItaPRESS», 2022. 228 p.
3. Nuriddinova M. A. Set of regulatory documents for physical education guides in preschool educational institutions. Tashkent, 2013.
4. Laković J., Gojković D., Skrypchenko I., Lastovkin V. The Impact of Specially Designed Corrective Gymnastic education on some of the Motor Abilities in Children of upper Elementary School Age. *Sport & health*, 2012. Vol. 1, pp. 104-110.

Chewang D. B.,
assistant professor
Sikkim Government College
Namchi-Kamrang (India)

Singh R. M.,
associate professor
Department of Physical Education and Sports
Pondicherry University (India)

EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON GROSS MOTOR DEVELOPMENT AMONG PRESCHOOLERS

Abstract.

Background: The study was to examine the effect of physical activity programme on gross motor development in preschoolers.

Methodology: In this experimental study thirty children (3-5 years old) from two anganwadicentres from Trivandrum district of Kerala were selected randomly and assigned to two groups, an experimental group (n = 15) and control group (n = 15). The tool used for the purpose was «Gross Motor Development – 2 Ulrich, 2000». The test was conducted Pre and post training programme on both the groups. The experimental group underwent a semi-structured activity programme three times a week for twelve weeks. Paired t-test and Analysis of Covariance (ANCOVA) were used for analysis of the results.

Result: Twelve weeks of semi- structured physical activity programme for the experimental group made significant difference in all the variables of the study, but not in case of control group.

Conclusion: According to the obtained results, it can be concluded that the semi-structured physical activity programme along with their regular education process in anganwadi children was able to improve their gross motor skills significantly.

Keywords: *Physical activity programme, Gross motor skills, Preschooler*

Introduction. In India, anganwadi centres under the governance of Department of Women and Child Development, Government of India has been functioning in different parts of states with the aim of providing nutrition, vaccination, health education, health check-up for mothers and children, along with preschool education to the children till the age of six years.

There are many factors that may encroach on the development and well-being of the budding life. If we watch a kitten chasing its tail, or a young child racing up and down the passage way of their homes, we are persuaded to feel that physical activity is a needed and inherent characteristic of a developing mammal [7]. Children have dominant characteristics of behavior of extraordinary urge and desire for physical movement. Children enjoy physical movement even without any specific aims or objectives. Children grow, develop, and learn through physical activity. Anganwadi children between the ages of 3-6 years is the phase of early childhood. It is also known as the phase of perfection of basic movements [8]. It is also the phase of rapid motor development. The basic movements which the child learns in the earlier phase are refined and mastered. These movements are walking, running, throwing, jumping, climbing, pulling, pushing, rolling and so on.

Most of the child's time when awake are spent in physical activities. It is obvious that motor activity programme has a significant function in their total growth and development.

Hence, participation in physical activity during childhood is a precious time for nurturing the development of a healthy life style. Through free play, rhythmic activities, action songs and stories and movement education makes the child physically and mentally aware of the movements of its body in various concepts, aspects and situation. Through bodily movements about space, force, time flow they develop clear relationship with their surroundings. The merits of physical activity for children in terms of normal growth, development, and health related physical fitness are supported by a large body of research [1, 4, 6]. Children have different body proportions than adults, sometimes affecting their motor performances. Motor development is an important part of infancy and early childhood as it contributes to intellectual and skill development. Thus, regular and systematic physical activity during the preschool or early childhood could lead to development of several motor abilities and movements which may help in specific sport training by the end of the early childhood. Therefore, a need to take a right step of engaging the children with physical activity may not only benefit but also enhances their development process.

Methodology. The purpose of the study was to know the effect of physical activity programme on gross motors development in anganwadi children. To achieve this purpose thirty children between the age group of 3-5 years from two anganwadi centres from Trivandrum, Kerala, were selected as participants. They were randomly assigned to a control group and an experimental group of fifteen each for the period of twelve weeks. The participants of control and experimental groups were administered with TGMD- 2 Ulrich, 2000 before the start of the experimental training session and finally after the experimental training session. The data was statistically analyzed by using descriptive statistics, ANCOVA, and paired t- test to find out the significant difference if any. The level of significance chosen was $P < 0.01$ and $P < 0.05$. The experimental group performed the prescribed activity programme thrice a week for a period of twelve weeks with duration of 45-60 minutes. The training sessions included warming up, stretching exercise, ladder drills, aerobic/endurance dance, coordination exercise, ball games, folk songs and limbering down.

Stastical Analysis. The Analysis of Covariance (ANCOVA) was used as a statistical tool, to test the significance of 'adjusted posttest mean' difference between the control and experimental groups for each of the selected variables. The level of significance was fixed at 0.01 level of confidence.

Findings & Discussion. The calculated F ratio in the adjusted posttest was 85.94, 195.27 which was significant ($p < 0.01$) at 0.01 level since the table values for F with degrees of freedom (df) 1/27 was 4.23 at 0.05 level and 7.72 at 0.01 level (1 df is lost because of the covariate). This significant F ratio for the adjusted posttest gross motor skills and GMQ scores shows that the two post mean scores, viz. the post mean score in the control group and experimental group do differ significantly after they have been adjusted for differences in pretest scores.

Table 1

ANCOVA for adjusted post- test TGMD- 2 Ulrich 2000, Gross motor skills scores of experimental and control groups

		Cont.	Exp.	Source of Variance	Sum of Squares	df	Mean Square	F Ratio
Gross motor skills	Pretest Mean	41.06	36.93	Between groups	1287.93	1	12.87.93	85.94**
	Posttest Mean	41.73	64.40	Within groups	404.59	27	14.98	
	Adjusted Posttest Mean	39.96	66.16	Total	1692.52	28		
Gross motor quotient	Pretest Mean	97.60	92.00	Between groups	5686.10	1	5686.10	195.27**
	Posttest Mean	97.60	123.00	Within groups	786.19	27	29.11	
	Adjusted Posttest Mean	95.48	125.11	Total	6472.29	28		

**Significant at 0.01 level

The analysis of the results revealed that in the case of experimental group, significant changes were seen in the variables of TGMD-2 following the twelve week exercise programme. No changes were noticed in the control group.

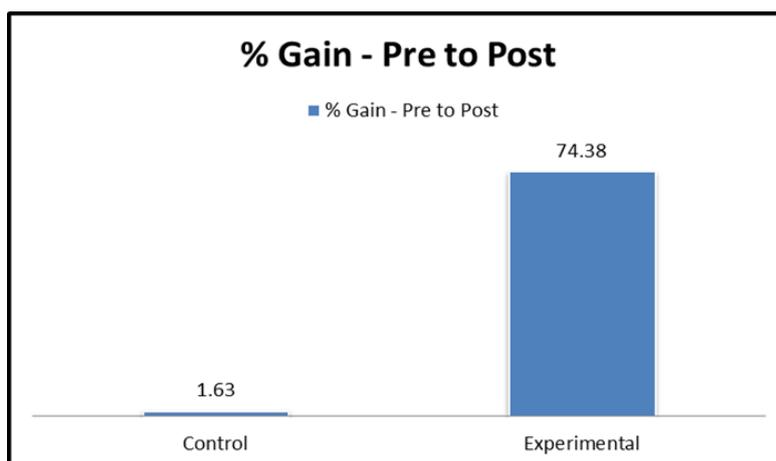


Fig. 1. The percentage gain of Gross motor skills scores in Control and Experimental groups

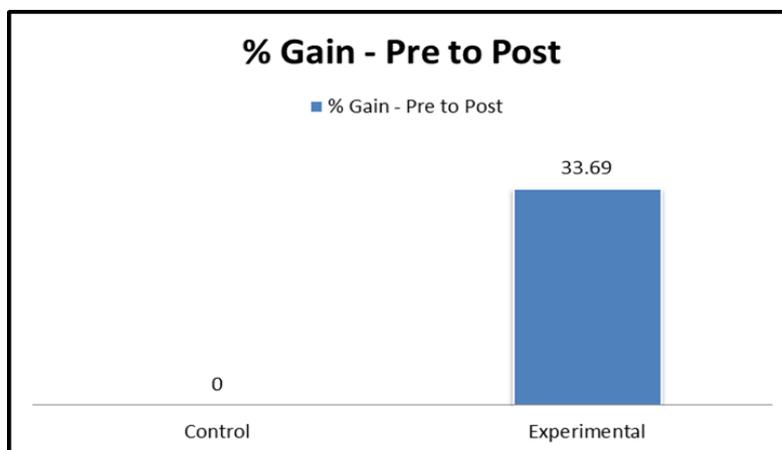


Fig. 2. The percentage gain of GMQ scores in Control and Experimental groups

Significant improvement was seen in the gross motor development (locomotors and object control variables) following twelve weeks of physical activity programme. Significant improvement was seen in all the six locomotor variables i.e. run, gallop, hop, leap, horizontal jump, and slide [9]. Also arrived at a similar result in their study that a 40-week locomotor program resulted in significant improvements in motor skills. Pre-school children are in an age of rapid motor skill development. They learn to use and test their bodies. Children were provided wide range of activities of moving the body through space like-walking, running, hopping, jumping, rolling, dancing, climbing and leaping, ladder drills. These activities were used for the purpose of investigating and exploring the relationship between themselves, space and object in space. Thus, locomotion played a major role in motor and skill development. Involving in physical activity resulted in loss of baby fat and children become leaner. This «Slimming down» and increasing motor coordination enables the preschooler to participate with more confidence in the locomotor activities [5].

Following the twelve weeks of physical activity programme a significant improvement was found in the experimental group. At the beginning, it was found that preschoolers gross motor quotient for both the experimental and control group was found to be average (90-110) with the percentile score (25th – 75th) but after the intervention programme in the experimental group they improved to an above average score (111-120) and in some cases even upto superior (121-130) scores with percentile between (76th – 98th) whereas, no such change was seen in the control group [2]. Also concurred that physical activity programme was effective in increasing vigorous physical activity levels in the intervention group. Another suggestion was that physical activity is a strong determinant in the early development of the brain, not just motor control [3].

Conclusion. Based on the result of the study, it was concluded that twelve weeks of physical activity programme resulted in significant improvement of gross motor development and positive development behavior in preschoolers.

References:

1. Bailey D. The growing child and the need for physical activity. Baltimore: University Park Press, 1976.
2. Finn K. K. Effectiveness of Preschool Lessons for Active Youngsters (PLAY) curriculum on the gross motor development and physical activity level of preschool children. 2014. URL: <http://scholarworks.uni.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1083&context=etd>.
3. Gabbard C. P., Cacola P., Rodrigues L. P. A New Inventory for Assessing Affordances in the Home Environment for Motor Development (AHEMD-SR). *Early Childhood Education Journal*, 2008. Vol. 36, pp. 5-9.
4. Malina R. M., Bouchard C. Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign: Human Kinetics, 1991.
5. Morrison G. S. Early Childhood Education Today (6th ed). New Jersey: A Simon & Schuster Company, 1995.
6. Rarick G. Physical Activity: human growth and development. New York: Academic Press, 1973.
7. Shephard R. J. Physical Activity and Growth. USA: Year Book Medical Publishers, 1982.
8. Singh H. Science of Sport Training. New Delhi: DVS Publication, 1991.
9. Sugden D. A., Chambers M. E. Intervention in children with Developmental Coordination Disorder: the role of parents and teachers. *Br. J. Educ. Psychol.* 2003. Vol. 73, pp. 545-561.
10. Ulrich D. A. Test of Gross Motor Development (2nd ed). Austin, TX; Pro-Ed, 2000.

*Анісімов Д. О.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі права (м. Дніпро)*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ

Anisimov D. O. Physical training of cadets of higher education institutions with specific training conditions under martial law: topical issues

Keywords: *physical training, physical development, physical culture, sport, health*

У складних криміногенних умовах, пов'язаних із запровадженням воєнного стану на території України, високий рівень готовності працівників поліції до ефективних дій як у звичайних, так і в екстремальних умовах є вкрай важливим для успішного вирішення завдань із забезпечення належного правопорядку та громадської безпеки в державі. Професійна підготовка працівників є вирішальним фактором якості правоохоронної діяльності, забезпечення законності підтримання правопорядку та боротьби зі злочинністю. Як невід'ємна складова професійної підготовки високий рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості забезпечує ефективність виконання оперативно-службових завдань, забезпечуючи особисту безпеку офіцерів та їх оточення [1].

Фахівці наголошують на тому, наскільки важливо для кожної людини мати відмінну фізичну підготовку. Цього вимагає ритм сучасного життя, нові можливості та виклики сьогодення, і навіть мода на здоровий спосіб життя. А вже з розвитком суспільства виникають нові виклики, а злочинний світ активно використовує нові можливості та прогалини в законодавстві, непрофесійну поведінку чи погану підготовку працівників сектору безпеки.

Разом з тим фізичне виховання завжди було невід'ємною частиною загальноосвітньої системи, воно має закладати основу фізичного та психічного здоров'я людини. Комплексний підхід фізичного виховання до формування фізичних і психічних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до активної життєдіяльності та професійної діяльності ґрунтується на принципах індивідуального підходу, широкого спектру засобів і форм фізичного вдосконалення, зміцнює та формує здорове суспільство [2-3].

Володіння високим рівнем фізичної підготовленості, повне володіння технікою і тактикою застосування заходів фізичного впливу, навичками самозахисту та прийомами рукопашного бою в бойовій діяльності штатно та в екстремальних умовах є професійним обов'язком кожного поліцейського. Водночас рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки, який є невід'ємною частиною професійної підготовки, впливає на ефективність виконання завдань

оперативної служби та гарантує особисту безпеку та оточення працівників Національної поліції України, тому потребує постійного вдосконалення та наукових досліджень.

Ба більше, особливістю фізичної підготовки курсантів ДДУВС є необхідність розвитку високого рівня фізичної підготовленості, досконалого володіння технікою і тактикою застосування заходів фізичного впливу, навичками самозахисту і прийомами рукопашного бою в штатних та екстремальних умовах оперативно-службової діяльності [4-7].

З вищевикладеного, можемо дійти висновку, що ефективне управління навчально-виховним процесом у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання неможливе без достатньої інформації про об'єкт і суб'єкт педагогічної діяльності – курсанта, про його психофізіологічні та соціальні риси, комплексний вияв яких характеризує те типове, що властиве для його віку.

Список використаних джерел:

1. Счастливец В. І., Рожченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні*: матер. всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації (3 травня – 13 червня 2022 р.). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 420.
2. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh R. M., Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. Спец. вип. № 2. С. 415-427.
3. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.
4. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Скрипченко О. Т. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у ЗВО МВД при викладанні дисциплін професійного спрямування. *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 Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ: НУОУ, 2020. С. 114-115.
5. Скрипченко І. Т., Рожченко В. М. Використання спеціальних приладів в системі професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 листопада 2022 р.). Київ: НУОУ, 2022. С.84-87
6. 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 та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ: НУОУ, 2020. С. 116-117.
7. Скрипченко І. Т., Скрипченко О. Т. Використання страйкболу в підготовці майбутніх правоохоронців у спеціалізованих ЗВО. *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 Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.) Київ: НУОУ, 2020. С. 118-119.

Журавель О. А.,
старший викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі права (м. Дніпро)

ЩОДО НЕОБХІДНОСТІ ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНОГО НАВЧАННЯ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Zhuravel O. A. On the need for practice-oriented training in special physical training in a higher education institution with specific learning conditions

Keywords: *physical training, police, practice-oriented training, physical culture*

Нажаль, у сьогоднішній час наша країна перебуває в надскладному етапі як соціологічного, так і економічного розвитку. Запорукою цьому, стало введення на територію України військової сили окупанта. Враховуючи це, підвищується значення рівня фізичної підготовленості всіх правоохоронних структур, і Національної поліції України, зокрема. Так, серед найважливіших складових підготовки працівників Національної поліції України й взагалі органів внутрішніх справ є навчання курсантів у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, а також вдосконалення рівня фізичної підготовленості діючих працівників правоохоронних органів [1-3]. Окрім цього, слід формувати та розвивати у здобувачів вищої освіти навички для стійкого вміння грамотного застосування прийомів боротьби, способів, матеріальних та технічних засобів захисту під час виконання службових обов'язків. Ба більше, реалії сьогодення, вимагають перегляд існуючих методів та форм занять як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки. Так, можна виділити такі основні завдання та цілі, які повинні досягти здобувачі вищої освіти під час навчання: здатність приймати оперативні неупереджені і обґрунтовані рішення відповідно до обстановки, що склалася; здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність, у передбачених законом випадках, застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю; здатність забезпечувати охорону об'єктів державної власності та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об'єктів приватної і комунальної власності; здатність до застосування спеціальної техніки, спеціальних, оперативних та оперативно-технічних засобів, здійснення оперативно-розшукової діяльності, протидія (діяльності незаконних воєнізованих (або збройних формувань, організованих злочинних груп та організацій, протидія нелегальній (незаконній) міграції, протидія розвідувально-підбивній діяльності проти України, боротьба з тероризмом, контррозвідувальний захист державного

суверенітету, конституційного ладу і територіальної цілісності, оборонного і науково-технічного потенціалу, кібербезпеки, економічної та інформаційної безпеки держави, об'єктів критичної інфраструктури, охорона державної таємниці тощо [4-5].

Разом із тим, основною метою є те, щоб здобувачі вищої освіти змогли зорієнтуватися у складних умовах воєнного характеру, за допомогою використання модельованих ситуацій. Загальну частину уваги слід приділити діям, які розвивають вміння застосовувати отримання знання та навички в умовах несподіванки. Для цього потрібно розробити та впровадити такі методи та засоби, що будуть забезпечувати точну ефективність підготовки працівників поліції [6].

Отже, можна зробити висновки, що в умовах воєнного стану є найбільш важливим питання впровадження нових технологій та розвитку грамотності навчання, що буде необхідною умовою проведення практичних занять з спеціальної підготовки курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко В. В. Особливості програм первинної професійної підготовки працівників Національної поліції України. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк: СНУ ім. Л. Українки, 2017. Вип. 25. С. 43-49.
2. Счастливец В. І., Рожченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні: матер. всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації* (3 травня – 13 червня 2022 р.). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 420.
3. 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 та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.)*. Київ: НУОУ, 2020. С. 116-117.
4. Швець Д. В. Первинна професійна підготовка як необхідна правова вимога до підготовки поліцейських. *Law and Safety*. 2017. Вип. 66 (3), с. 103-112.
5. Скрипченко І. Т., Рожченко В. М. Використання спеціальних приладів в системі професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 листопада 2022 р.)*. Київ: НУОУ, 2022. С. 84-87.
6. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Скрипченко О. Т. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у ЗВО МВД при викладанні дисциплін професійного спрямування. *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 Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.)*. Київ: НУОУ, 2020. С. 114-115.

Бондаренко О. В.,
*доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Південноукраїнського національного педагогічного
університету імені К. Д. Ушинського,
кандидат біологічних наук, доцент (м. Одеса)*

ІННОВАЦІЇ В СИСТЕМІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Bondarenko O. V. Innovations in the system of sectional classes for higher education applicant
Keywords: Crossfit, tools, educational process, acquirer

Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді в наш час набула особливої актуальності. Організація навчального процесу із використанням найбільш популярних у молоді видів спорту і рухової активності нині активно використовується і розвивається у вищих навчальних закладах України [1].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про позитивні відгуки впливу методики кросфіт на спортсменів різних видів спорту [2-5]. Різноманітність засобів, висока інтенсивність, постійна зміна тренувально-змагальної діяльності, яка вимагає збільшення концентрації, прояву силових та вольових якостей – всі ці компоненти є основою методики кросфіт.

Методологія кросфіту поєднує у собі різноманітні дії та високий рівень інтенсивності. Це означає, що більший процент м'язової тканини потребує більшого об'єму кисню для підтримки високої швидкості активності.

За своєю суттю кросфіт є системою загальної фізичної підготовки, яка створена в такий спосіб, щоб викликати максимально широку адаптаційну реакцію організму. Програми побудовані на постійному варіюванні функціональних рухів, що виконуються з високою інтенсивністю.

Дана методика передбачає комплекси аеробної спрямованості (кардіо) дуже високої інтенсивності або гібридні тренування з високим рівнем інтенсивності, роботу в змішаному режимі (кардіо/силова) з максимальною потужністю.

Тренування кросфіту просувають як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту. До них входять елементи високо інтенсивного інтервального тренування, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, стронгмену та інші вправи. В тренуванні можуть використовуватися одне або кілька вправ. Використовуються вправи різної спрямованості складені в комплекси таким чином, щоб сприяти різнобічному розвитку фізичних якостей і функціональних систем організму.

Методика кросфіт включає такий арсенал вправ, які можливо використовувати в підготовчій, основній та заключних частинах заняття в якості загально-розвиваючих вправ, спеціально-розвиваючих вправ, допоміжних вправ, вправ для розвитку фізичних якостей, вправ удосконалення технічної підготовленості.

Ефективними методами тренування є: «коловий метод», інтервальний і повторний. При проведенні кросфіт-тренування коловим методом, потрібно виконувати вправи у певній послідовності і з певною кількістю повторень. Основне завдання – виконання вправ кросфіту за мінімальний проміжок часу.

При інтервальному методі тренування вправи виконуються в певній послідовності за певну кількість часу і з певним інтервалом відпочинку. Основне завдання – виконання найбільшої кількості разів за відведений проміжок часу.

Повторний метод, так само як і інтервальний, включає різну кількість вправ з певним дозуванням. Тобто надається певна кількість вправ і кількість разів повторювань, необхідних для виконання. Даний метод застосовується для розвитку силової витривалості і сили.

При побудові навчально-тренувальних занять використовують наступні основні положення:

1. Використання під час кожного заняття засобів кросфіт для розвитку фізичних якостей.
2. Відповідність засобів кросфіт рівню фізичної підготовленості здобувачів.
3. Поступове збільшення навантаження з урахуванням функціональних змін та розвитку фізичних якостей.
4. Використання кросфіт вправ відповідно до рухових вмінь та навичок.
5. Переважне використання засобів швидко-силової спрямованості, що є необхідною умовою для подальшого збільшення вибухової сили при виконанні змагальних вправ.
6. Використання більшого арсеналу вправ системи кросфіт для збільшення ефективності покращення рівня технічної підготовленості.
7. Використання засобів кросфіт в різних частинах заняття із застосуванням різних методів фізичного виховання.
8. Чередування вправ в залежності від роботи певних м'язових груп.

Всі засоби кросфіт, які використовують фахівці на заняттях, в залежності від структури їх виконання умовно поділяються на чотири види:

1. Вправи з різними видами обтяження.
2. Вправи з різними видами жимів.
3. Вправи спрямовані на розвиток м'язів нижніх кінцівок: стрибки, присідання, випади тощо.
4. Кардіовправи: біг, стрибки зі скакалкою, велотренажер тощо.

Кросфіт-тренування, які ми пропонуємо використовувати під час секційних занять, будується за трьома варіантами підбору навантажень:

1. Вправи виконуються без урахування часу.
2. Виконання вправ за мінімально можливий час.
3. Виконання найбільшої кількості разів за певний проміжок часу.

Навантаження дозується з урахуванням вибраних вправ і їх послідовності в певній частині заняття: в підготовчій і заключній частині менше, ніж в основній. Чим більше вправ, тим менша кількість разів їх виконання і, навпаки, менше вправ – більша кількість разів виконання.

Ефективність розробленої нами методики визначалася зі зміни рівня розвитку фізичних якостей, техніки виконання основних вправ (обраного виду спорту) та показників здоров'я здобувачів.

Висновки. Використання методики кросфіт задовільняє різноманітні потреби здобувачів, виконання яких дозволяє розвивати фізичні якості, рухові вміння та навички, також сприяє задоволенню соціально-значущих потреб особистості – прагнення розвитку, пізнання, спілкування, змагання, позитивних емоцій; досягнення вольових, моральних, та естетичних характеристик особливості.

Список використаних джерел:

1. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.
2. Скрипченко І. Т., Омельченко О. С. Використання ергометра «Concept-2» в спортивному тренуванні і оздоровчих заняттях. Днепр: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2017. 132 с.
3. Базилевич Н. О., Токоног О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*, 2017. Вип. 2 (42). С. 113-117.
4. Лоза Т. О., Єременко Н. О. Кросфіт в основі фізичного виховання студентів ВНЗ. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матер. XVII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. Т. 1. С. 86-89.
5. Степанова І., Дутко Т., Жорова О. Засоби кросфіту в системі секційних занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*, 2018. Вип. 4 (36), с. 88-93.

Гришко С. В.,

доцент кафедри географії та туризму

Мелітопольського державного педагогічного

університету імені Богдана Хмельницького,

кандидат географічних наук, доцент (м. Запоріжжя)

Непша О. В.,

старший викладач кафедри географії та туризму

Мелітопольського державного педагогічного університету

імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Hryshko S. V., Nepsha O. V. Formation of a health-saving educational space of higher education

Keywords: institution of higher education, health, student youth, health-preserving educational space, principles of organizing the educational space of a higher school

Проблема забезпечення збереження здоров'я студентської молоді в процесі її навчання у закладі вищої освіти акумулює у собі не лише проблему здоров'я з точки зору медицини, а й передбачає психічне здоров'я, соціальне, фізичне, духовно-моральне. Дослідження вчених початку ХХІ століття містять переконливі докази погіршення стану здоров'я дітей та молоді із негативною динамікою за період навчання в освітніх закладах.

Сучасне суспільство, як і раніше, характеризується соціальним розшаруванням, зниженням життєвого рівня частини населення, погіршенням стану здоров'я дітей та молоді, поширенням хвороб, що мають соціальну обумовленість, руйнування морально-етичних норм і традицій сімейного укладу, розбіжність світоглядних поглядів батьків та дітей, бездоглядності та безпритульності дітей. Не знято проблему злочинності серед неповнолітніх, поширення наркоманії. У зазначених проблемах суспільства підвищується роль освітніх установ, і зокрема вищої школи у вихованні фізично, психічно та морально здорової особистості [1].

Заклад вищої освіти залишається основним соціальним інститутом у вирішенні цього завдання. В сучасних умовах актуалізуються завдання створення здоров'язбережувального простору в освітніх установах, і у вищій школі зокрема, як можливої альтернативи у впливі на свідомість підростаючого покоління, формування ієрархії цінностей, творчого, конструктивного ставлення до навколишньої дійсності.

Слід зазначити, що відсутність пріоритету здоров'я призвело до того, що у навчальних закладах освітній процес був і залишається мінімальною мірою орієнтованим на виховання усвідомленого ставлення до свого здоров'я. Здоров'я та якість життя студентської молоді визнані основними цінностями системи вищої освіти, що відбилася в Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки [4].

У сучасних умовах розвитку вітчизняної вищої школи стає очевидним, що успішне вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я студентів багато в чому залежить від інтеграції зусиль усіх учасників навчально-виховного процесу.

Здоров'язбереження має стати принципом організації освітнього простору вищої школи.

Оновними психолого-педагогічними умовами ефективної організації здоров'язбережувального освітнього простору вищої школи, що дозволяють зберегти та зміцнити здоров'я студентської молоді в процесі її навчання у закладі вищої освіти, є:

- формування ціннісного ставлення до здоров'я у всіх учасників освітнього процесу, при цьому необхідно враховувати соціально-економічні та культурні пріоритети суспільства, відстежувати акценти засобів масової інформації у трансляції характеристик сучасного життя;

- усвідомлення здоров'я особистості як інтеграції фізичного, психічного, соціального та духовно-морального його складових;

- впровадження інтегрованих курсів для викладацького складу, студентів з основ змісту, зміцнення та комплексного контролю здоров'я особистості з метою оздоровлення та корекції способу життя;

- створення здоров'язберігаючої інфраструктури, в інфраструктурі закладу вищої освіти мають бути представлені: спортивно-оздоровча база, служби психологічної та соціальної підтримки, медико-діагностична служба, моніторингова служба;

- розробка адаптаційних програм для абітурієнтів та першокурсників;
- розробка програм психологічної підтримки учасників навчального процесу;
- комплексність оцінки здоров'я (психічного, фізичного, соціального, духовно-морального);
- систематичність моніторингу стану здоров'я студентів та морально-психологічного клімату;
- розвиток інституту кураторства [1-3].

Реалізація здоров'язбережувальних програм в освітній простір вишу ефективно здійснюється на основі міждисциплінарного підходу, що передбачає об'єднання зусиль педагогів, психологів, медиків, фахівців у галузі фізичної культури, юристів. Потрібно систематичне проведення необхідної корекції та профілактики можливих негативних наслідків суспільних трансформацій, що відбуваються у суспільстві. Впровадженій у практику виховної роботи закладів вищої освіти інститут кураторства, є важливим фактором ефективної координації в освітньому просторі закладу вищої освіти вирішення завдань збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Список використаних джерел:

1. Іваненко В. В., Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Особливості формування здоров'язбережувального освітнього середовища на заняттях з фізичного виховання в закладі вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 21 (2). С. 210-214.
2. Митчик О. Здоров'язберігальне середовище та здоров'язберігаючі технології у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2012. № 4 (20). С. 156-160.
3. Рибалко Л. М., Пермяков О. А., Синиця Т. О., Остапов А. В., Йопа Т. В. Організація здоров'язбережувального середовища в закладі вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 69 (3). С. 106-110.
4. Стратегія розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки: № 286 від 23.02.2022 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/286-2022-%D1%80#Text>.

Марусич О. Г.,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Придніпровської державної академії
будівництва та архітектури,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент (м. Дніпро)

Шиян О. В.,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Придніпровської державної академії
будівництва та архітектури,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент (м. Дніпро)

Тютенко І. Б.,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Придніпровської державної академії
будівництва та архітектури,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент (м. Дніпро)

ВИКОРИСТАННЯ ГРИ В ШАХИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО, ЯК ЗАСОБУ СТВОРЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ УМОВ НАВЧАННЯ

Marusych O. G., Shyyan O. V., Tutenko I. B. The Use of the Game of Chess in the System of Physical Education of Students as a Means of Creating Effective Learning Conditions

Keywords: *students, physical education, chess, thinking, development of mental abilities*

Сучасні умови життя та навчання студентської молоді обмежують її у русі, а збільшення об'єму інформації, яку необхідно опрацювати та засвоїти, підвищують розумове навантаження. Ці аспекти призводять до постійного нервового та розумового напруження, що негативно впливає на самопочуття та здоров'я студентів.

Оптимальний руховий режим створений системою фізичного виховання в умовах ЗВО здатний покращити самопочуття, сприяти розвитку та підвищенню рівня рухових якостей. Окрім того відомо, що оскільки всі рухи людини здійснюються за участі кори головного мозку, рухова активність відіграє велику роль у нормальній діяльності центральної нервової системи. Для неї необхідний оптимальний приплив сигналів як від внутрішнього, так і із зовнішнього середовища, і збільшення числа імпульсів, що надходять від м'язів, зв'язок і суглобів до мозку, стимулює нервову діяльність, підвищуючи працездатність мозкових клітин.

Проте для підвищення ефективності освоєння необхідних в обраній, певній професії навичок, лише дотримання оптимального рухового режиму

не достатньо. Робота з великим об'ємом інформації передбачає аналіз та виокремлення основних думок, здатність до запам'ятовування та самоконтролю при засвоєнні матеріалу, що в свою чергу вимагає високого рівня концентрації уваги, розвитку пам'яті, логічного мислення, розумової та фізичної витривалості. Тому необхідно використання засобів та методів здатних позитивно впливати на систему мислення особистості. Навчання або вдосконалення вмінь гри в шахи являє собою засіб розвитку мислення.

Шахи – абстрактна стратегічна гра. Ця гра є найпоширенішою в сучасному світі і поєднує в собі мистецтво, науку, логічне мислення, уяву і спорт. Ця стародавня, мудра гра зародилась в Індії ще на початку VI століття нашої ери.

Шахи приваблювали та приваблюють увагу таких відомих особистостей як: Білл Гейтс (засновник Майкрософт, вважається найбагатшою людиною світу), Марк Цукерберг (засновник фейсбуку), Річард Бренсон (британський мільярдер), Арнольд Шварцнегер (американський продюсер, кіноактор), принцеса Діана (перша жінка принца Чарльза), Мадонна (американська акторка, продюсерка, співачка), Леннокс Льюїс (екс-чемпіон з боксу), Святослав Вакарчук (український співак), Ніколас Кейдж (американський актор), Кріштіану Роналду (футболіст).

Шахи інтелектуальна гра, що сприяє розвитку розумових здібностей особистості. Послідовне та логічне мислення є основними навичками кожного шахіста. Під час проведення ігрової партії не може бути випадкових дій та результатів, все відбувається закономірно та логічно. Саме тому шахи є грою, в якій діє закон найвищої справедливості, в ній завжди перемагає здатність до осмислення, продумування подальших ходів, випадкові дії не несуть бажаного результату. В процесі гри гравці вчаться аналізувати позиції, що виникають. Разом з тим, тренується пам'ять, здатність бачити розбіжності в схожих і не схожих позиціях.

Навички самостійного мислення і здібність прораховувати наперед свої дії, які гравець формує в процесі тренують, безумовно є корисними не лише під час шахового змагання, а й при освоєнні знань з різних дисциплін. Окрім того необхідність тверезо мислити на протязі значного періоду часу та нервово напруження яке відчуває шахіст, здатне позитивно впливати на формування психоемоційної рівноваги. Вміння контролювати емоції, вести тверезий стратегічний обрахунок варіантів є особливою навичкою гри в шахи.

В сучасному світі, що стрімко розвивається, світі високих технологій, дуже важливим є вміння людини перспективно мислити. Тому, позитивний вплив на інтелект людини, який чинить гра в шахи варто використовувати в процесі навчання студентів ЗВО [1-3].

Введення шахів до поза навчальної факультативної роботи, укладання договорів про співпрацю між ЗВО та дитячо-юнацьких спортивних шкіл з шахів гармонійно впишуться в систему фізичного виховання ЗВО.

Список використаних джерел:

1. Лаврін Г., Серeda I. З досвіду проведення дистанційних занять з фізи ного виховання у ТНПУ ім. В. Гнатюка (на прикладі шашок або шахів). *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді*. 2021. С. 111.
2. Счастливец В. Студентський спорт в закладах вищої освіти. *Правова держава: історія, сучасність та перспективи формування в Україні*. 2020. С.196-198
3. Шукатка О. В., Вільха А. І. Вплив гри в шахи на розумову діяльність студентів-фізиків. *Наукова думка сучасності і майбутнього* (25 березня – 4 квітня 2019 р.). С. 16-17.

Согоконь О. А.,
*доцент кафедри медико-біологічних наук
і фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка,
кандидат педагогічних наук (м. Полтава)*

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ

Sogokon O. A. Formation of the teacher's personality with the help of innovative teaching methods
Keywords: *formation personality, teacher, innovative methods, training*

Зміни та реформи в освіті України є актуальними та необхідними, мають бути зорієнтовані на практичний досвід освітніх процесів провідних європейських країн, які будуть успішними через опанування, використання та впровадження у діяльність навчальних закладів інноваційних освітніх систем, важливе місце у розвитку яких відіграють інноваційні технології, інтерактивні засоби навчання фахівців фізичної культури та спорту [1, с. 82].

Активно питанням розвитку педагогічної інноватики займалися науковці: В. Беспалько, Ю. Бойчук, В. Гузеєв, І. Дичківська, В. Дручик, М. Кларін та ін. Проблема застосування нових інформаційних технологій у навчанні активно досліджується вченими: В. Андрущенко, В. Биков, М. Коляда, Л. Коношевський, В. Краснопольський та ін. Питаннями освітніх інновацій, розвитком різних освітніх систем та педагогічних процесів, ідей, а також різними аспектами новітніх педагогічних технологій займаються зарубіжні та вітчизняні вчені: О. Безкопильний, О. Біда, С. Гончаренко, Л. Ващенко, Л. Даниленко, А. Гринчук, В. Ільченко, Н. Кузьміна, В. Паламарчук, М. Поташник, К. Роджерс, О. Савченко, С. Сисоєва, О. Сухомлинська, В. Химець, М. Ярмаченко та ін. [1-5].

Важливими напрямками та методами упровадження інноваційних освітніх систем, що допомагають у становленні особистісних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури, ми вважаємо: модульно-розвивальну діяльність, інформаційно-комунікаційні засоби, проектний метод. Ці освітні

технології забезпечують психолого-педагогічну, соціальну значимість майбутнього фахівця, самодостатність для успішного пошуку місця роботи та професійного зростання.

Процеси впровадження інноваційних технологій навчання, пов'язані:

- 1) з низьким фізичним здоров'ям молоді, як підсумок зниженням інтересу до занять фізичними вихованням та спортом;
- 2) активним розвитком програмного інструментарію, що дозволяє більш детально аналізувати особливості розвитку фізичних показників студента;
- 3) активним обміном інформацією щодо тенденцій розвитку фізичної культури у світі;
- 4) підвищенням рівня національно-патріотичного виховання студентів та популяризацію досягнень видатних спортсменів України у міжнародних змаганнях з різних видів спорту.

Інноваційна діяльність університетів знаходить своє відображення через модернізацію вищої освіти та успішне виконання головного завдання – підготовки висококваліфікованих педагогічних кадрів, які мають високу мотивацію до самореалізації, високий рівень теоретично та практично сформованих професійних якостей, здібностей.

У сфері освіти розглядають інновації:

- 1) психолого-педагогічні – новації в навчально-виховній діяльності;
- 2) науково-виробничі – мультимедійні засоби;
- 3) наявні соціально-економічні (юридично-правові та нормативні впровадження).

Усе це може бути успішно реалізовано лише за умови наявності вмотивованого, професійного, креативного, активного вчителя фізичної культури, який здатен раціонально, безпечно та якісно проявити найкращі свої якості, максимально розвивати творчий, спортивний потенціал учнів, використовувати в роботі увесь практичний «арсенал» сучасних технологій навчання та виховання, методів їх застосування у практичній діяльності.

У навчальний план для закладів вищої освіти фізкультурного профілю успішно вводяться дисципліни за вибором, за змістом яких студенти обирають дисципліни, які є необхідними для подальшого засвоєння теоретичних знань та практичних навичок з фахових дисциплін для становлення висококонкурентного фахівця фізичної культури і спорту.

Маємо впевнену позицію, що в сучасних реаліях діяльності систем спортивного життя шкіл піклування про стан здоров'я підростаючого покоління, його збереження має недооцінене значення, і саме вчителю, котрий є прикладом для учнів, людиною з високою моральною позицією, майстру впровадження сучасних технологій, різних засобів та методів, для досягнення максимально позитивного впливу рухової активності на організм дитини, визначена роль до залучення більшої кількості учнів до занять фізичною культурою та спортом, розуміння значимості цих занять та піклування про стан власного здоров'я.

Реалізація цих процесів у системі шкільного освітнього середовища можлива лише із залученням всього потенціалу компетентностей вчителя фізичної культури та бажання учнів до систематичних, здоров'язбережувальних, активних занять фізичним вихованням та спортом.

Список використаних джерел:

1. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика: монографія. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.
2. Біда О. А., Шевченко О. В., Кучай О. Інноваційні технології у фізичному вихованні і спорті. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2018. № 3 (2). С. 19-23.
3. Бойчук Ю. Д., Боярська-Хоменко А. В. Досвід інновацій загально-педагогічної підготовки майбутніх учителів. *Дидактика*. 2021. Вип. 3. С. 37-43.
4. Гринчук А. А., Чехівська Ю. С. Застосування інноваційних технологій як засобу підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2018. № 1. С. 145-150.
5. Дручик В. Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі: дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук: 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти». Луцьк: Приватний вищий навчальний заклад «Академія рекреаційних технологій», 2017. 247 с.

Нестеренко Н. А.,
доцент кафедри теорії та
методики спортивної підготовки
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент (м. Дніпро)

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Nesterenko N. A. Professionally the applied physical preparation of students in institutions of higher education

Keywords: *students, professionally the applied physical preparation, technology*

Основною метою фізичного виховання як соціальної системи є реалізація цілей суспільства у сфері формування всебічно розвиненої особистості. В основі характеру особистості лежать риси гармонійного розвитку, соціальної активності, підготовки до продуктивної праці та захисту Батьківщини. Методологічні, теоретичні та практичні положення, або принципи системи фізичного виховання, відображають основні закономірності цього соціально-педагогічного явища. Основними принципами є гармонійний розвиток особистості,

зв'язок фізичного виховання з трудовою і військовою практикою, оздоровча спрямованість фізичного виховання. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою діяльністю найбільшою мірою втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці та прикладному фізичному вихованні. Цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, але специфічно виражений у професійно-прикладній фізичній підготовці. Як вид фізичного виховання, професійно-прикладна фізична підготовка – це педагогічно спрямований процес, що забезпечує спеціальну фізичну придатність до обраної професійної діяльності. Іншими словами, це, по суті, процес навчання, який збагачує фонд професійно важливих рухових умінь і навичок, розвиток фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо чи опосередковано залежить професійна працездатність. Відомо, що ефективність багатьох видів професійної праці залежить, серед іншого, значною мірою від спеціальної фізичної підготовленості. Ця фізична підготовленість набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, які певною мірою відповідають вимогам професійної діяльності та її умовам до функціональних можливостей організму. Ця залежність науково обґрунтована у світлі глибокого розуміння закономірностей, що впливають на різні сторони фізичного і загального розвитку людини протягом життя. Практичний досвід використання цих закономірностей призвів до формування особливого виду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки. Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється переважно в професійно-технічних училищах, середніх спеціальних навчальних закладах і вищих навчальних закладах як один з компонентів фізичного виховання обов'язкової навчальної програми, а також у системі наукової організації праці, коли цього вимагають характер і умови праці, в період основної професійної діяльності працівника.

Мета дослідження – проаналізувати стан проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів у ЗВО.

Результати дослідження. Спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів значною мірою залежить від характеру їхньої майбутньої трудової діяльності. Залежно від характеру виробничої діяльності, трудову діяльність представників різних професій можна поділити на фізичну, розумову та змішану. У зв'язку з цим і спрямованість фізичної підготовки майбутніх фахівців буде відрізнятися.

В одних професіях більш виражена динамічна сила великих м'язових груп, в інших – точність і синхронність роботи м'язів пальців і статична витривалість м'язів тулуба, а в третіх – динамічна рівновага, швидкісна реакція і точність рухів. Зауважимо, що фізичні якості можна розвивати не тільки за допомогою фізичних вправ, а й у процесі праці. Однак ця підготовча роль до самої праці проявляється лише до певного рівня на початку професійної діяльності, що затримує професійний розвиток людини. Тому зміст професійної підготовки здобувачів до майбутніх професій тісно пов'язаний з розвитком майбутніх функцій і якостей, які відповідають критеріям придатності людини

до цих професій. При цьому враховується той факт, що розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей може відбуватися більш-менш ефективно на різних вікових етапах життя людини. При цьому ступінь їх прояву визначається не тільки функціональними можливостями організму людини, а й психічними факторами, зокрема, вольовими, оскільки нервова система відіграє головну роль у цих процесах.

На думку експертів, розумова робота всіх видів є більш проблематичною з точки зору втоми, ніж фізична. На відміну від м'язової (фізичної) втоми, настання нервової (розумової) втоми не призводить до автоматичного гальмування роботи, а лише до перезбудження, неврологічних змін і порушень сну. Це пов'язано з тим, що «робоча домінанта», сформована в нервовій системі, не руйнується з часом, а зберігається протягом тривалих періодів часу (годин, днів, тижнів) і не перестає діяти навіть під час сну або відпочинку. Ці зміни постійно накопичуються, поглиблюються і можуть стати патологічними.

Сьогодні багато сучасних розумових і змішаних професій характеризуються підвищеними вимогами до психічної стійкості людини, значним і тривалим нервовим напруженням, певною концентрацією уваги, відчуттям часу і здатністю обробляти великі обсяги інформації (не обов'язково позитивного емоційного забарвлення). З цієї причини дослідники зосереджуються на вивченні особливостей емоційного та розумового напруження в різних видах роботи, таких як автоматизація, розумовий та виробничий менеджмент, оскільки сприйняття, пам'ять, мислення та контроль стають самостійними видами діяльності. У зв'язку зі зміною основних фізіологічних і психологічних характеристик цих завдань увага дослідників зосереджується на втомі конкретних груп м'язів під час мікрорухів і «функціональній втомі», тобто здатності виконувати лише одне конкретне завдання нижче допустимого рівня.

Зміст ППФП здобувача також залежить від умов праці. Це пов'язано з тим, що виробнича діяльність багатьох професій відбувається в негативних умовах навколишнього середовища, таких як низький вміст кисню в горах, холод, спека, вологість і шум. У зв'язку з цим спеціальна психофізіологічна підготовка до роботи має важливе значення для досягнення більш високого рівня інтенсивності праці. В ході цілеспрямованих тренувань можна поліпшити не тільки фізичні, але й розумові та вольові якості, різні види уваги, швидкість і точність реакції. Як наслідок, у людей може розвиватися стійкість до різних видів стресу і негативних умов праці. Експерти встановили, що успіх навчання і підготовки людей до роботи в умовах обмеженого часу залежить від наявності у них відповідних навичок і компетенцій. Необхідно розрізняти актуальні компетенції (компетенції, які вже проявляються) та латентні компетенції (компетенції, які ще не проявляються, але передбачається, що людина володіє ними на основі наявності або відсутності компетенцій в аналогічно структурованих видах діяльності).

Таким чином, якість професійної освіти пов'язана зі своєчасним визначенням професійної придатності абітурієнта до певної професії чи

спеціальності. Це пов'язано з тим, що існує широкий спектр професій з підвищеними вимогами до певних стійких якостей особистості. Професійна придатність повинна визначатися сумісністю психофізіологічних можливостей організму людини з вимогами конкретної професії. Визначення професійної придатності є складною проблемою, що розвивається. Для професій, що не пред'являють особливих вимог до фізіологічних функцій, мова йде не про абсолютну професійну придатність, а лише про прогнозування відносної успішності набуття трудових навичок і оволодіння професією.

Впровадження ППФП в систему фізкультурної освіти здобувачів пов'язане з необхідністю варіативності змісту для здобувачів кожного закладу вищої освіти, оскільки умови і характер праці представників багатьох професій і спеціальностей дуже різняться між собою. Тому конкретний зміст ППФП здобувачів буде розроблятися кафедрою фізичного виховання у співпраці з профільними факультетами університетів. Однак кваліфікаційний рівень викладачів фізичного виховання не завжди є достатнім для виконання цієї роботи, що негативно впливає на розробку навчальної програми з фізичного виховання для здобувачів.

Список використаних джерел:

1. Антошків Ю. М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України. 2006. 70 с.
2. Осіпцов А., Пристленська Т., Трададюк А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації. *Молода спортивна наука України*. НВФ Українські технології. 2006. Вип. 10. С. 313-318.
3. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
4. Фурман Ю. М., Драчук С. П. Вплив фізичних тренувань різної спрямованості на фізичні якості студентів вузу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ФВіС*: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ, 2004. № 20. С. 46-52.
5. Шевченко О. О. Удосконалення професійної працездатності військових фахівців протиповітряної оборони сухопутних військ засобами фізичної підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02. Львів: ЛДУФК, 2010. 20 с.

*Дакаленко О. В.,
доцент кафедри іноземних мов
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту,
кандидат філологічних наук, доцент (м. Дніпро)*

ПРОБЛЕМНІ ПРИНЦИПИ ВИКЛАДАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ У ВИЩІ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

*Dakalenko O. V. Problem principles of teaching of foreign language in higher school in
branch of physical culture and sport*

Keywords: problem, principle, foreign language, higher school, communications

Вивчення іноземної мови у немовному вищій галузі фізичної культури і спорту має на меті практичне оволодіння мовою, специфіка якої визначається майбутньою спортивною професійною діяльністю. Однак обмежена кількість начальних годин, які виділені на вивчення іноземної мови, представляє сьогодні серйозну проблему.

У сучасній методиці проблемним принципом навчання іноземній мові у цілях спілкування приділяється достатньо уваги. Але проблемному принципу вивчення граматики іноземній мові у вищій галузі фізичної культури і спорту приділяється замало часу. Розвиток граматичних навичок іншомовного спілкування, яке забезпечить здобувачам вищої освіти галузі фізичної культури і спорту можливість брати грамотну участь у ділових зустрічах спортивного спрямування, спортивних презентаціях, підтримання контакту під час бесіди, ведіння телефонних розмов, комунікації під час змагань тощо [1].

Передумова для формування методичних основ навчання комунікативній граматиці суто здобувачів-спортсменів завжди розроблялось зарубіжними та вітчизняними методистами у рамках суто комунікативного підходу. Даний підхід дозволить зануритися здобувачу вищої освіти галузі фізичної культури і спорту у мовний процес, що забезпечить більш натуральне середовище для сприйняття іноземної мови, чим заняття з домінуючою роллю формальної граматики. Однак існує небезпека, що такий підхід до навчання іноземній мові може призвести до розвитку граматично неправильної форми мовлення. Як відомо, формування граматичної компетенції є невід'ємною частиною формування мовної компетенції в цілому. Завжди вважалося, що комунікативний підхід використовувався в основному для розвитку навичок усного мовлення, граматичний же аспект цього підходу розроблено не досить чітко.

Суть комунікативного навчання, на нашу думку, полягає у підготовці здобувача вищої освіти галузі фізичної культури і спорту до участі у процесі іншомовного спілкування в умовах іншомовного спілкування, створених у аудиторії. Якщо спробувати дати коротке визначення комунікативно-орієнтованого навчання іноземній мові взагалі, то можна впевнено сказати, що це є моделюванням процесу комунікації. Робота зі здобувачами вищої освіти галузі фізичної культури і спорту показала:

1. Здобувачі вищої освіти галузі фізичної культури і спорту відчують труднощі при ситуативному використанні граматичних явищ;

2. Здобувачі вищої освіти галузі фізичної культури і спорту не володіють достатньо розвинутими навичками використання граматичних форм;

3. Багато здобувачів вищої освіти навчилися використовувати у мовленні дуже прості граматичні структури, тому що мають труднощі із використанням елементів мови, які роблять іншомовні висловлювання природними.

Такого роду проблемний принцип можна вирішити, вивчаючи теоретичні передумови, які пов'язані з механізмом формування граматичних навичок та вмінь у навчальному процесі. На практиці, суто у вищій галузі фізичної культури і спорту, необхідна розробка комплексу ефективних дидактичних засобів навчання комунікативній граматиці. Дослідження граматики в рамках комунікативного підходу дозволило дійти висновку, що граматичні явища іноземної мови, яка вивчається, можна розуміти як комплекс засобів вираження певних думок, відносин, комунікативних намірів, коли мовна та комунікативна компетенція взаємопов'язані у мовленнєвому акті [2]. Ми вважаємо, що формування комунікативної компетенції, яка має внутрішню структуру та ієрархічні відношення між її компонентами, включає формування лінгвістичної компетенції, яка містить у собі багаточисельні аспекти лінгвістичних знань, також і граматичну компетенцію.

Потрібно відмітити, що традиційно навчання іноземній мові у вищій галузі фізичної культури і спорту, тобто немовному вищій, завжди було орієнтовано на читання, розуміння та переклад спеціальних спортивних текстів, а також вивчення проблем синтаксису наукового стилю. Зараз необхідно думати про зміщення акценту у навчанні на розвиток навичок мовленнєвого спілкування на спортивно-професійні теми та ведіння наукових дискусій, тим паче, що робота з ними не заважає розвитку навичок, вмінь та знань, тому що саме на них вона тримається та базується [3]. Усне мовлення у навчальному вигляді має сприйматися як прослуховування або читання, розуміння та репродуктивне відтворювання прослуханого або прочитаного у формах як усної, тобто діалогічної або монологічної прогресії, так і письмового мовлення. Таким чином, мова йде про реалізацію мовленнєвого акту говоріння у процесі комунікації між двома або більшими особистостями. На нашу думку, головними умовами вивчення іноземних мов у вищій галузі фізичної культури і спорту є система вправ, яка особлива за складністю та має комунікативне орієнтування цих вправ на усне мовлення у рамках конкретних мовленнєвих ситуацій навчально-наукової сфери діяльності. Викладач іноземної мови у вищій галузі фізичної культури і спорту повинен дуже глибоко знати особливості спортивних та спортивно-наукових текстів та проблемно знайомити з ним тих, хто навчаються. У першу чергу, як ми вважаємо, це наявність спеціальної спортивної термінології, особливість загальнонаукової лексики, простих та складних граматичних структур. Завдяки цьому має відбутися шлях покращення граматично коректної комунікації. Нам здається, що для поліпшення комунікації спортивного контексту необхідно наступне:

1. Ступінь оволодіння усною мовою потрібно довести до вироблення певних автоматизмів у поєднанні зі свідомим володінням мовними зразками;
2. Робота з текстом спортивного спрямування повинна виходити за рамки простого відтворення його змісту, а обговорення змісту має головним чином стосуватися пов'язаних з ним проблем;
3. Висловлювання здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту повинні бути певною мірою забарвленими.

Тобто для досягнення цих цілей необхідно ретельно відбирати матеріал і вправи, спрямовані на навчання ситуативно-обумовленої комунікативної діяльності. Тут мова може йти про прослуховування, читання, заучування, переказ діалогів за спортивною тематикою. При розвитку навичок усного мовлення іноземною мовою за спортивною спеціальністю необхідно пам'ятати, що її монологічний елемент не поступається діалогічному. Як відомо, у якості одного зі шляхів здійснення гуманітаризації навчання у немовному виші, виші галузі фізичної культури і спорту, розробляється та реалізується технологія навчання іноземній мові на основі використання потенціалу цієї дисципліни та використаного комунікативного підходу. Основними складовими даного підходу у спортивному контексті є наступні положення:

1. Вивчення іноземної мови у виші галузі фізичної культури і спорту можна розглянути як адаптивну, свідому, творчу діяльність;
2. Вивчення іноземної мови у виші галузі фізичної культури і спорту більшістю має комунікативне орієнтування, спрямованість на кінцевий результат;
3. Оволодіння засобами іноземної мови полягає у практичному її використанні суто у мовленнєвій діяльності;
4. Засобами іноземної мови можна впливати на партнера по спілкуванню, колегу-спортсмена, та отримувати потрібну інформацію [4].

Головний висновок полягає у тому, що навчання іноземній мові у виші галузі фізичної культури і спорту мусить бути побудоване на розробленні лінгво-педагогічної моделі організації проблемних принципів та задач при вивченні іншомовному мовленню, яке базується на організації особистісного, проектного та проблемного підходів. Саме відчуття просування вперед, інтенсивний розвиток навичок і вмінь породжують у здобувача вищої освіти галузі фізичної культури і спорту задоволення від практичного володіння мовою.

Список використаних джерел:

1. Dakalenko O., Skrypchenko I. Adaptive-integrative teaching of a foreign language to applicants for higher education of universities of a sports profile in the classroom in the discipline «Tourism». *The Caucasus Economic And Social Analysis Journal*, 2019. Vol. 31 (4), pp. 4-9.
2. Галицька М. М. Формування у студентів вищих навчальних закладів сфери туризму готовності до іншомовного спілкування: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. 20 с.
3. Сучасні підходи та інноваційні тенденції у викладанні іноземних мов: матер. міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 лютого 2010 р.). Київ: «Політехніка». 224 с.
4. Дакаленко О. В., Скрипченко І. Т. Використання навчаючого тестування у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту за тематикою «Туризм» з дисципліни «Іноземна мова». *Молодь і ринок*. Дрогобич: ДДПУ ім. І. Франка. 2015. № 3 (122). С. 89-94.

Бабенко В. Г.,
викладач кафедри спорту та фітнесу
Київського університету імені Б. Грінченка,
кандидат педагогічних наук, доцент (м. Київ)

Євдокимова Л. Г.,
старший викладач кафедри спорту та фітнесу
Київського університету імені Б. Грінченка,
кандидат педагогічних наук, доцент (м. Київ)

ВТОМА ЯК РЕЗУЛЬТАТ ЗАГАЛЬНОІНТЕНСИВНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ПЕРСОНАЛУ

Babenko V. G., Evdokimova L. G. Fatigue as a result of general intensive physical exercise of staff
Keywords: physical activity, fatigue, physiological processes

Всебічна урбанізація й розвиток сучасного суспільства взагалі, які супроводжуються зростанням питомої ваги та збільшенням цінності історичних надбань всього населення України, наше прагнення до мирного, щасливого і здорового способу життя з інтенсифікацією всіх його позитивних сторін, демонструють нам те, що наразі, актуальності й пошуку нового набувають доволі складні фізіологічні процеси, що відбуваються під час втоми. Вони потребують додаткового вивчення, вирішення й удосконалення.

Загальновідомо, що будь-яке спортивне тренування, як обов'язкова складова частина нашої повсякденної життєдіяльності, – це процес активного і систематичного впливу на організм людини фізичних вправ з метою зміцнення здоров'я, формування та вдосконалення професійно-прикладних та інших специфічних рухових дій та навичок, відповідних фізичних і психічних якостей, розширення більшості функціональних можливостей усіх систем організму для досягнення якомога кращих результатів у, наприклад, конкретно обраному виді спорту [1, 3, 4, 7] чи діяльності взагалі.

Проте, будь-яке фізичне навантаження, до роботи якого задіяні відповідні м'язові чи будь-які інші системи людського організму, обов'язково супроводжуються поступовим зниженням загальної працездатності, тобто, здатності людини на можливому чи досяжно максимальному рівні виконувати доручені завдання з найбільшою інтенсивністю та ефективністю. Дане зниження не є результатом виснаження певної системи чи організму в цілому, а спочатку є конкретним, попереджувальним сигналом про певні зміни, що потребують уваги з боку всіх самих безпосередніх учасників цих заходів: учнів, студентів, вчителів та викладачів, спортсменів, тренерів, працівників, службовців та їх керівників усіх рівнів, медичного й забезпечуючого персоналу тощо, щодо внесення доцільно-необхідних змін, перегляду й удосконалення існуючого.

Зазвичай, безпосередньо сам процес втоми характеризується, насамперед, зміною звичного до виконання чи застосування величезного спектру фізичних вправ або суто професійно-прикладних рухів заданої інтенсивності. Фахівці галузі медицини, психології, фізичного виховання і спорту впевнено, показово й доказово стверджують [1, 2, 6], що фізична природа виникнення втоми і стомлення доволі складна та різноманітна, а основним причинним процесом при їх виникненні є звичайне, поступове й цілком природне гальмування або пригнічення загальної чи конкретно-визначеної працездатності центральної нервової системи [5] та інших систем організму людини.

Так, видатний учений, фізіолог, психолог, педагог, лікар та дослідник І. Сеченов, вивчивши природу стомлення, у власних дослідженнях зазначав, що «...джерело відчуття втоми зазвичай вміщують у працюючі м'язи; я ж вміщую... винятково у центральну нервову систему» [6].

У свою чергу, процеси гальмування, що виникають при появі втоми чи стомлення, відіграють визначену запобіжну роль, попереджаючи й захищаючи усі системи організму від їх можливого й подальшого виснаження.

Слід зазначити, що початок втоми чи стомлення розпочинається з самого першого моменту фіксації підсвідомого зниження рівня інтенсивності виконуваного завдання чи загальної працездатності (або так званої встановленої норми чи нормативів в цілому).

На підставі наведеного і зазначеного вище, можна зробити висновок про те, що з поетапно-поступовим розвитком втоми обов'язково знижуються усі результати й досягнення щодо успішного виконання передбачених, встановлених, визначених норм чи нормативів діяльності зі збільшенням часових показників, необхідних для їх виконання. Крім того, ми вважаємо, що у даному випадку не остання роль відводиться психоло-педагогічним процесам формування позитивної мотивації, бажання й прагнення до успішної діяльності тощо. Наразі, залежно від змістовного переважання характеру виконуваної роботи чи діяльності, наші подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення й аналіз станів перевтоми, перетренованості та їх синдромів.

Список використаних джерел:

1. Акімова Л. Н. Психологія спорту. Одеса: Студія Неґоціант, 2004. 127 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посібник. Київ: Освіта України, 2009. 279 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей і підлітків у процесі фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 1999. 132 с.
4. Платонов В. М. Загальна система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література, 1997. 504 с.
5. Земцова І. І. Спортивна фізіологія: навч. посібник для студентів ВНЗ. Київ: Олімпійська література, 2010. 219 с.
6. Шахліна Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. О. Спортивна медицина: підруч. для закл. вищої освіти фіз. виховання і спорту. Київ: НУФВСУ, Олімпійська література, 2018. 424 с.
7. Клапчук В. В., Дехтярьов Ю. П. Спортивна медицина України: історія сьогодення та майбутнє. Київ, Дніпропетровськ: ДеліТА. 2006. 156 с.

*Коллегаєв М. Ю.,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії
та фізичної культури і спорту
Хортицької національної академії,
кандидат педагогічних наук, доцент (м. Запоріжжя)
Горошко О. В.,
методист туристсько-спортивного відділу
КЗ «Центр туризму» (м. Запоріжжя)*

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННЮ

Kollehaiev M. Yu., Goroshko A. V. Innovative technologies for distance learning in sport orienteering

Keywords: спортивне орієнтування, дистанційна форма навчання, квазіпрофесійна діяльність

Спортивне орієнтування – унікальний вид спортивної та рекреаційної діяльності на природі, який включає у собі як спорт високих досягнень, так і масовий «Спорт для всіх», що об'єднує і 10-річних школярів і ветеранів віку 70+.

Крім того, спортивне орієнтування є масовою субкультурою, яка об'єднує десятки мільйонів людей у всьому світі. При цьому, незважаючи на очевидний потужний оздоровчий ефект, основою мотивації цього виду активної діяльності є не «користь для здоров'я», а виражена привабливість самого процесу орієнтування на місцевості та взаємне спілкування захоплених людей.

У 2007 році у Києві відбувся Чемпіонат світу зі спортивного орієнтування. Цю подію можна розглядати як вираження міжнародного визнання високого рівня розвитку та масової популярності спортивного орієнтування в Україні.

«Спортивне орієнтування» досить часто є вибірковою навчальною дисципліною спеціальності «Фізична культура та спорт» у багатьох ЗВО України [1].

Крім того, спортивне орієнтування масово розвивається в обласних Центрах туризму та краєзнавства учнівської молоді у рамках гурткової роботи [2].

Особливістю навчального процесу з дисципліни «Спортивне орієнтування» є виражене переважання польових практичних занять над аудиторними, що визначається характером цього виду діяльності.

Однак в умовах вимушеного дистанційного навчання спочатку через епідемію КОВІД-19, а потім війни стала очевидною необхідність пошуку альтернативних форм і технологій замість польових практичних занять.

В умовах гурткової форми занять зі спортивного орієнтування із школярами ще в період пандемії добре зарекомендували себе різні форми он-лайн вікторин та тестових змагань з трейл-орієнтування, а також традиційні

тематичні презентації. Ці форми роботи досить успішно вирішували завдання по збереженню активності гурткової форми діяльності та підтримці інтересу до заняття спортивним орієнтуванням у школярів.

Проте дистанційна форма навчання, що продовжилася внаслідок російської агресії, актуалізувала пошук нових, у тому числі інноваційних форм навчання спортивному орієнтуванню.

У професійній підготовці досить давно та ефективно застосовуються методики квазіпрофесійної діяльності. Сутність квазіпрофесійної діяльності полягає в моделюванні або відтворенні умов або ситуацій професійної діяльності. Однак у таких складно технічно організованих та високовідповідальних видах професій, як наприклад пілотування літаків та космічних кораблів, підготовка реалізується на основі використання високотехнологічних тренажерів та симуляторів вже багато десятиліть [3].

Сучасний рівень розвитку інформаційних технологій дозволяє створювати інструменти, що виконують подібні завдання в інших галузях професійної чи спортивної діяльності на базі домашнього комп'ютера без особливих фінансових витрат. Це досить швидко робить багато методик квазіпрофесійної діяльності доступними для зацікавлених споживачів. У випадку навчання спортивного орієнтування, що виникла на другому році дистанційного навчання потреба в імітаційних технологіях заміни тренувань і змагань у природних умовах, була реалізована у рішенні, доступному тепер кожному зацікавленому школяру або студенту.

Технологія полягає в наступному: на відео записується процес проходження дистанції спортивного орієнтування. Зйомка ведеться «зі спини» орієнтувальника, яким чином, глядач бачить ту ж місцевість, що й спортсмен, що біжить. Глядачі заздалегідь надають спортивну карту місцевості з нанесеним місцем старту, і він має можливість відстежувати переміщення спортсмена та фіксувати місце розташування контрольних пунктів на карті [4].

Цей контент раніше використовувався для навчання техніці орієнтування ще до початку пандемії та був присутній як на Ютуб-каналах окремих орієнтувальників, так і вже в період пандемії на окремих сайтах обласних Центрів туризму, таких як Донецький ОЦТК або Волинський ОЦНПВТК.

Вперше цю технологію було застосовано у вигляді відкритих он-лайн змагань зі Спортивного орієнтування Донецьким ОЦТК восени 2022 року [5]. Для цього потрібно створити інструменти налаштування доступу, реєстрації учасників, а також прийому та обробки результатів.

Досвід даних змагань дозволили виправити недоліки та ввести деякі поправки до регламенту змагань. У лютому 2023 року Запорізьким ОЦТКУМ (178 учасників) та Донецьким ОЦТК (506 учасників) було проведено відкриті першості області з он-лайн орієнтування. Відбувається подальший розвиток та вдосконалення інструментів та регламенту змагань. Наприклад, Запорізький ОЦТКУМ, для підвищення доступності, ввів тимчасовий коридор для старту учасників, оскільки багато з них є біженцями і нині «розкидані» територією України та країн зарубіжжя.

Застосування даної технології може бути використане в період дистанційного навчання з дисципліни «Спортивне орієнтування» за спеціальністю «Фізична культура та спорт» у ЗВО. 1 березня 2023 року кафедрою фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту Хортицької національної академії (організатор Коллегаєв М.) було проведено науково-практичний семінар «Інноваційні технології дистанційного навчання з дисципліни «Спортивне орієнтування». У семінарі взяли участь студенти 1-4 курсів спеціальностей «Фізична культура та спорт».

У ході семінару М. Коллегаєвим було висвітлено проблеми проведення польових практичних занять із спортивного орієнтування в умовах дистанційного навчання, розглянуто можливості застосування форм та методів квазіпрофесійної діяльності на основі сучасних он-лайн технологій, продемонстровано технологію он-лайн орієнтування, а О. Горошко поділився досвідом проведеної першості Запорізької області з он-лайн орієнтування. За підсумками семінару було визнано доцільність введення завдань з проходження дистанцій он-лайн орієнтування у навчальний процес з дисципліни «Спортивне орієнтування».

Наступним можливим нововведенням у процес навчання зі спортивного орієнтування може стати використання комп'ютерної гри Catching Futures, яка на сьогодні є найпопулярнішою грою-симулятором спортивного орієнтування. Ця гра, поряд з іншими іграми цього ж напрямку, такими як: WinOl, Ski catching features, LOIF, Virtualori представлені в комерційному доступі.

Список використаних джерел:

1. Скрипченко І. Т. Роль та місце спортивного орієнтування у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 (84). С. 441-445.
2. Скрипченко І. Т. Сучасний стан та перспективи розвитку дитячо-юнацького туризму у Дніпропетровському регіоні. *Туризм і краєзнавство*: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2013. С.177-181.
3. Плачинда Т. С. Професійна підготовка майбутніх авіаційних фахівців: зарубіжний і вітчизняний досвід: монографія. Кіровоград: ТОВ «Полімед-Сервіс», 2014. 533 с.
4. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140 с.
5. Донецький ОЦТК. Дистанція зі спортивного орієнтування в заданому напрямку у дистанційному режимі. 2022. URL: <https://www.youtube.com/watch?>

Малютова О. М.,
викладач
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту (м. Дніпро)
Козловська О. Г.,
доцент кафедри анатомії, біомеханіки
і спортивної метрології
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту,
кандидат біологічних наук, доцент (м. Дніпро)

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ВОДНИЙ БАЛАНС ОРГАНІЗМУ

Malyutova O. M., Kozlovska O. G. Influence of physical loads on the water balance of the body
Keywords: water, water balance, physical activity, sports

Вода – це розчинник усіх біологічних розчинів, потужний терморегулятор. Потреба у воді при виконанні фізичної роботи збільшується у зв'язку зі збільшенням метаболізму, підвищенням температури тіла та навколишнім середовищем та потовиділенням. Обмін водою тісно пов'язаний з обміном мінералами. Зневоднення організму спортсмена може призвести до серйозних розладів: в'язкість крові збільшується, активність серцевих та нервових систем важка, стан кісткового апарату погіршується. Водний мінеральний баланс повинен підтримуватися для нормальних процесів продуктивності та відновлення.

Вода – один з найважливіших природних компонентів великого біологічного циклу обміну речовин в організмі людини. З точки зору значущості для людського організму, це друга (після кисню) сполука, і хоча вона не має цінності і не може вважатися поживною речовиною, без неї процеси життєвої активності та самого життя неможливі. Без їжі людина може жити близько двох місяців, без води лише 4-5 днів.

Від вмісту води в організмі залежить фізична працездатність спортсменів та людей важкої фізичної праці. Дуже чуйно реагує на нестачу води регульовані системи обміну речовин, знижується швидкість перебігу процесів відновлення, здатність протистояти різноманітним стресам та саме стан здоров'я. В організмі молодого чоловіка вода складає 60 % загальної маси тіла, в організмі жінки близько 50 %, дитини – 70 %, ембріона – 90 %. Людина може вижити при втраті 40 % жирів, вуглеводів та білків, але втрата 9-12 % води призводить до смерті [2, 3].

У біологічній системі – організм людини, вода виконує безліч найважливіших функцій: єдиний розчинник у всіх біологічних рідинах (кров, травні соки, слина, лот, позаклітинна і внутрішньоклітинна рідини та інші), вона універсальний терморегулятор. Говорячи про стан водного обміну

в організмі людини, слід враховувати і мінеральний обмін, оскільки біологічні рідини це водний розчин мінеральних і органічних речовин. В результаті обміну речовин організм отримує додатково на кожні 100 г їжі 12 г води. Найбільш «насиченими» водою є жири, зі 100 г яких при окисленні утворюється 107 г води [1].

Для підтримки водного балансу організм повинен щодобово вживати щонайменше двох літрів води. Для дітей ця доза збільшується у зв'язку з високою інтенсивністю обміну речовин у процесі зростання та утворенням більшої кількості продуктів обміну – метаболітів. Для спортсменів необхідний самоконтроль достатнього надходження води до організму відповідно до об'ємного та інтенсивного фізичного навантаження. Фізична працездатність багато в чому залежить від оптимального для даної м'язової діяльності вмісту в організмі води і електролітів. У стані спокою в організмі людини підтримується відносно постійний водний баланс, тобто споживання води дорівнює її виділенню. У середньому близько 60 % щоденного споживання води забезпечують різні напої, близько 30 % – продукти питания, 10 % утворюються в організмі у процесі метаболізму. Втрати води за рахунок роботи нирок становлять 60%, роботи кишківника – 5 %, потовиділення – 5 %, через доріг і поверхню шкіри – 30 %.

Фізичне навантаження з одного боку прискорює втрату води організмом через збільшення швидкості метаболічних процесів; посилюється потовиділення у зв'язку з підвищенням температури тіла, з іншого, стимулює утворення великої кількості води в організмі внаслідок аеробного окисного метаболізму температури та вологості повітря навколишнього середовища.

При фізичних навантаженнях на витривалість, наприклад при марафонському бігу, в умовах підвищеної температури, спортсмен втрачає близько 2-3 літрів води на годину. Якщо зневоднення досягає 4-5 % маси тіла, то працездатність такого спортсмена знижується на 30 %. Водночас зневоднення не впливає на працездатність спортсменів при короткочасній роботі: спринтерський біг, стрибки, важка атлетика та інші.

Дегідратація згубно позначається на кардіостані інших систем організму, що при зменшенні мас тіла за рахунок втрати води на 3 % і більше призводить до падіння рівня МПК (максимальне споживання кисню), збільшення в'язкості крові, що може призвести до тромбозу дрібних судин та іншим патологічним змін [1, 4]. Значно страждає й мінеральний обмін, причому порушення його не обмежуються лише втратою великої кількості натрію, калію та магнію, вони значно глибші. Небезпека цих порушень наочно демонструє експериментальні дослідження впливу зневоднення організму на тварин, проведених Флекей П. Автор виявив серйозні порушення у структурі, зростанні та мінералізації трубчастих кісток щурів. Дегідратація призводила до значного зниження вмісту в кістках кальцію і фосфору – що підвищувало їх крихкість і зменшувало обсяг губчастої речовини, що є місцем еритропорезу [4].

Для попередження зневоднення організму при спортивній діяльності необхідно своєчасне поповнення запасів води відповідно до її втрат. При визначенні кількості поповнюваної рідини під час тривалої роботи слід виходити з величини потовиділення, яка варіює в залежності від інтенсивності роботи, температури навколишнього середовища і мас тіла спортсмена. У спортсменів не завжди виникає почуття жадібних при реальній необхідності відшкодування рідини, Кількість необхідної вода спортсмен може визначити шляхом зважування: втрата 0,5 кг маси тіла відповідає втраті 378 мл води. На жаль у деяких видах спорту існує суворе обмеження вагової категорії: бокс, важка атлетика, бодібілдинг та інші, коли спортсмени повинні обмежувати себе в кількості вживаної рідини, іноді вдаючись навіть до застосування діуретичних препаратів. Таке жорстке обмеження у надходженні води в організм може призвести до серйозних порушень та ускладнень [2].

Регідратація, тобто заповнення організмом втрат води у відновному періоді дуже важлива і у водних видах спорту. Наприклад, для плавців у яких змагання починаються вранці і закінчуються ввечері, для підтримки фізичної працездатності надзвичайно важливо заповнювати втрати рідини. Однак, цьому не приділяється належна увага, оскільки перегрівання організму не належить до головних проблем плавців. Разом з тим втрати рідини у цих спортсменів і під час м'язової роботи і під час очікування між стартами, особливо в умовах високої температурного повітря досить великі [5].

У ігрових видах спорту середній ступінь зневоднення організму не тільки знижує загальну фізичну працездатність, але погіршує координацію рухів, ускладнюючи виконання технічних прийомів. У футболі фізичне навантаження в високій інтенсивності протягом 90 хвилин призводить до значного пов'язання температурного тіла, особливо якщо матч проходить в умовах підвищеної температури навколишнього середовища. температура тіла сповнюється до критичних цифр. Так описано випадок, коли під час проведення юнацького турніру в США у спекотних погодних умовах 34 футболісти отримали тепловий удар [4].

Таким чином, м'язова діяльність, що супроводжується втратою рідини, електролітів та джерел енергії пов'язана з ймовірністю виникнення ускладнень, пов'язаних з дегідратацією, гіпоглікемією та гіпертермією. При тривалих фізичних, у тому числі змагальних, навантаженнях втрата рідини знижує рівень працездатності та швидкість протікання відновлення. Регідратація повинна проводитися з урахуванням тривалості, інтенсивності фізичного навантаження, виду спорту, умов довкілля та індивідуальних особливостей спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Самошкін В. В., Мелешко В. І. Ергогенна дієтика і збалансоване харчування при підготовці спортсменів: навч. посібник. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2015. 214 с.
2. *Magiae medicinae enciclopedia*. Eksmo, 2011. 864 p.
3. Губський Ю. І., Ніженковська І. В., Корда М. М. Біологічна хімія: підручник. Вінниця: Нова Книга, 2021. 648 с.
4. Явоненко О. Ф., Яковенко Б. В. Біохімія: Підручник для студентів спеціальності «Фізична культура». Суми: ВТД «Університетська книга», 2021. 380 с.
5. Скрипченко І., Мелешко В. Особливості ергогенної дієтики в системі підготовки кваліфікованих спортсменів у вітрильному спорті в змагальному періоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. С. 85-90.

Осадча Л. А.,
доцент кафедри фізичного виховання
та психолого-педагогічних дисциплін
Уманського національного університету садівництва,
кандидат психологічних наук, доцент (м. Умань)

ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Osadcha L. A. Psychological first aid and psychological rehabilitation of young people under martial law

Keywords: *psychological assistance, psychological rehabilitation, martial law, mental health*

Ситуація, з якою стикнулася сьогодні Україна, виходить за межі нормального людського життя. Бойові дії, які чинить ворог в нашій країні, спричинили серйозні порушення в звичайному житті людей, нанесли шкоди їхньому здоров'ю, спричинили тілесні ушкодження та матеріальну шкоду. Все це негативно відображається на психологічному стані людей. Наразі багато людей, переживши рік війни, отримали психологічну травму. З огляду на це, великої актуальності набуває тема надання першої психологічної допомоги населенню, психологічної реабілітації в умовах воєнного часу.

Проблеми надання першої психологічної допомоги постраждалим внаслідок бойових дій, психологічної реабілітації розглядалися в працях О. Бойко, Я. Бугерко, І. Гузенко, А. Романишин та інших.

Метою нашого дослідження є розкриття психологічних особливостей та практичних засад проведення психологічної реабілітації молоді в умовах воєнного стану.

Термін «перша психологічна допомога», «психологічна реабілітація» був використаний вперше у 1954 році в монографії Американської психіатричної асоціації [1]. В ній стверджувалося, що в результаті травмуючих подій багато хто відчуває себе враженим, вибитим з колії або не розуміє, що відбувається. Люди відчувають страх або тривогу, можуть впасти в заціпеніння або апатію. Деякі проявляють слабкі реакції, інші – важчі. Проте можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до таких умов рано чи пізно вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів (ПТСР). На те, як реагує людина, впливає безліч факторів, у тому числі: характер і тяжкість пережитої події; перенесені травмуючі події в минулому; наявність сторонньої підтримки в житті; фізичне здоров'я; наявність у людини або в його родині розладів психічного здоров'я (у тому числі в минулому); культурні корені і традиції; вік. У кожного є свої сили і можливості, які допомагають впоратися з життєвими проблемами. Разом з цим, як показує досвід, люди, які вважають, що їм надали хорошу соціальну підтримку, після кризи краще справляються з труднощами, ніж ті, хто вважає, що їм допомогли недостатньо. Тому так важливо надання коректної першої допомоги у надзвичайних ситуаціях.

Перша психологічна допомога (ППД) і реабілітація – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання і потребу. ППД включає: ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки; оцінку потреб і проблем; надання допомоги у задоволенні нагальних потреб (наприклад, таких як їжа, вода, інформація); вміння вислуховувати людей, але не примушуючи їх говорити; вміння втішити і допомогти людині заспокоїтися; надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки; захист від подальшої шкоди. Завдання ППД і реабілітації наступні: формувати відчуття безпеки, зв'язку з іншими людьми, спокою і надії; сприяти доступу до соціальної, фізичної та емоційної підтримки; зміцнювати віру в можливість допомогти собі та оточуючим [2].

Три основних оперативних правила надання першої психологічної допомоги і реабілітації – дивитися, слухати і направляти. Ці правила допомагають оцінити кризову ситуацію, забезпечити власну безпеку на місці події, знайти підхід до населення, зрозуміти його потреби і спрямувати туди, де можна отримати практичну допомогу та інформацію.

Отже, на основі проведених досліджень, встановлено, що першу психологічну допомогу можна надавати лише у відносно безпечних місцях. Задовільними результатами психологічної реабілітації є зміна психологічного стану людини і її поведінки. Перша психологічна допомога та реабілітація є дуже важливим кроком у збереженні психічного здоров'я молоді.

Список використаних джерел:

1. Psychological Monographs. 1954. Vol. 68 (11). URL: https://archive.org/details/sim_psychological-monographs_1954_68_11.
2. Перша психологічна допомога: посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях. Psychological first aid: Facilitator's manual for orienting field workers. Київ, 2017. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/psychological-first-aid>.

Sathish Kumar S.,
assistant professor
Faculty of General Adapted Physical Education and Yoga
Ramakrishna Mission Vivekananda
Educational and Research Institute,
PhD (India)
Vinod Kumar G.,
professor
Department of Physical Education and Sports
Pondicherry University,
PhD (India)

A SYSTEMATIC ANALYSIS OF KINANTHROPOMETRY MEASURES AMONG COASTAL REGION FISHERMEN AND NON-FISHERMAN CHILDREN IN PUDUCHERRY

Abstract.

Introduction: Kinanthropometry is a scientific method of measuring the human body to identify the exact physical status of a person and the basic difference between every individual. The coastal region is the place where the interface of land and sea takes place and basically, people who live in this region have different physical statuses than the persons who live inland side. The study aimed to analyze the coastal boys from the fishermen family and to study their genetic differences in anthropometric measures.

Methodology: A sum of 250 children in 6th Grade from fishermen families and 250 children from Non-fisherman families have been chosen by purposive sampling design. And various anthropometric measures like arm span, Head girth, neck girth, arm girths relaxed and flexed, Forearm, wrist, chest, waist, gluteal, Thigh and mid-thigh, calf, the ankle been measured, and those measurements of both the groups is been tested by using independent sample t-test and the results is been derived.

Conclusion: The Mean of Arm Span, Head Girths, Neck, Forearm, Wrist, Waist, Gluteal, Thigh, Mid-Thigh, Calf, and Ankle were been significantly dominated by the Coastal fisherman Group. The mean of Arm Relaxed, Arm flexed, and Chest was significantly Dominated by the Non-fisherman Group. It is been Concluded that among the variables chosen Coastal fisherman group is more significantly dominant than the Non-fisherman Group.

Keywords: *Body Proportions, Anthropometry, Genetics*

Introduction. Kinanthropometry is a scientific method of measuring the human body to identify the exact physical status of a person and the basic difference between every individual. The coastal region is the place where the interface of land and sea takes place and basically, people who live in this region have different physical statuses than the persons who live inland side. The fisherman is someone who engages in fishing as an occupation for their livelihood.

Objective Of The Study. The study aimed to analyze the coastal boys from the fishermen family; basically, fishermen have a very strong bodies and great vision and power to sail into the sea at various times to make their daily bread. And to study their genetic differences in anthropometric measures the study is been conducted.

Methodology. A sum of 250 children in 6th Grade from fishermen families and 250 children from Non-fisherman families have been chosen by purposive sampling design. And various anthropometric measures like arm span, Head girth, neck girth, arm girths relaxed and flexed, Forearm, wrist, chest, waist, gluteal, Thigh and mid-thigh, calf, the ankle been measured, and those measurements of both the groups is been tested by using independent sample 't-test and the results is been derived.

Results and Discussions.

1. The Computed mean values show a significant difference between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the arm span value is better for coastal fisherman boys compared with non-fisherman boys. The obtained value of t is 10.20 which is greater than the t value of 1.96 with df of 498.

2. The Computed mean values show a significant difference between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the head girth value is better for coastal fisherman boys compared with non-fisherman boys. The obtained value of t is 5.721 which is greater than the t value of 1.96 with df of 498.

3. The Computed mean values show significant differences between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the Neck girth value is better for coastal fisherman boys compared with non-fisherman boys. The obtained value of t is 6.543 which is greater than the t value of 1.96 with a df of 498.

4. The Computed mean values show a significant difference between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the Arm Relaxed value is better for coastal fisherman boys compared with non-fisherman boys. The obtained value of t is 2.687 which is greater than the t value of 1.96 with a df of 498.

5. The Computed mean values show a significant difference between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the Arm Flexed value is better for coastal fisherman boys compared with non-fisherman boys. The obtained value of t is 2.066 which is greater than the t value of 1.96 with a df of 498.

6. The Computed mean values of the forearm show no significant difference between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the obtained value of t is .955 which is lesser than the t value of 1.96 with df of 498.

7. The Computed mean of wrist values shows no significant difference between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the obtained value of t is 1.293 which is lesser than the t value of 1.96 with df of 498.

8. The Computed mean of chest values shows no significant difference between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the obtained value of t is .741 which is lesser than the t value of 1.96 with df of 498.

9. The Computed mean of waist values shows no significant difference between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the obtained value of t is .194 which is lesser than the t value of 1.96 with df of 498.

10. The Computed mean values show a significant difference between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the gluteal value is better for coastal boys compared with non-fisherman boys. The obtained value of t is 2.998 which is greater than the t value of 1.96 with df of 498.

11. The Computed mean values show a significant difference between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the thigh value is better for coastal fisherman boys compared with non-fisherman boys. The obtained value of t is 3.275 which is greater than the t value of 1.96 with df of 498.

12. The Computed mean values show a significant difference between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the mid-thigh value is better for coastal fisherman boys compared with non-fisherman boys. The obtained value of t is 4.158 which is greater than the t value of 1.96 with df of 498.

13. The Computed mean values show a significant difference between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the Calf value is better for coastal fisherman boys compared with non-fisherman boys. The obtained value of t is 13.534 which is greater than the t value of 1.96 with df of 498.

14. The Computed mean values show a significant difference between the coastal fisherman & non-fisherman school boys in which the Ankle value is better for coastal fisherman boys compared with non-fisherman boys. The obtained value of t is 3.961 which is greater than the t value of 1.96 with df of 498.

Table 1

Mean, Standard Deviation, and «t» Value of Coastal Fisherman and Non-Fisherman School Boys

Variables	Groups	N	Mean	Std. Deviation	«t» Value
Arm Span in CM	Fisherman	250	141.8808	11.19561	10.209
	Non-Fisherman	250	132.0232	10.38015	
Head Girth in CM	Fisherman	250	49.4152	6.30731	5.721
	Non-Fisherman	250	46.4668	5.15818	
Neck Girth in CM	Fisherman	250	28.1564	3.03426	6.543
	Non-Fisherman	250	26.5820	2.29484	
Arm relaxed in CM	Fisherman	250	18.5408	1.94485	2.687
	Non-Fisherman	250	19.0004	1.87909	
Arm flexed in CM	Fisherman	250	19.7880	2.12703	2.066
	Non-Fisherman	250	20.1608	1.90117	
Forearm in CM	Fisherman	250	19.8952	1.72796	0.955
	Non-Fisherman	250	19.7748	.99269	
Wrist in CM	Fisherman	250	13.7408	1.11280	1.293
	Non-Fisherman	250	13.6172	1.02212	
Chest in CM	Fisherman	250	60.3288	8.61032	0.741
	Non-Fisherman	250	60.7788	4.25371	
Waist in CM	Fisherman	250	57.8452	4.87150	0.194
	Non-Fisherman	250	57.7632	4.59875	
Gluteal in CM	Fisherman	250	67.3896	5.23774	2.998
	Non-Fisherman	250	66.0924	4.40043	
Thigh in CM	Fisherman	250	40.8096	5.96420	3.275
	Non-Fisherman	250	39.1140	5.60765	
Mid-thigh in CM	Fisherman	250	38.0240	5.65677	4.158
	Non-Fisherman	250	35.9680	5.39655	
Calf in CM	Fisherman	250	25.8916	2.52053	13.534
	Non-Fisherman	250	23.1964	1.88725	
Ankle in CM	Fisherman	250	18.3888	1.61550	3.961
	Non-Fisherman	250	17.9488	0.68923	

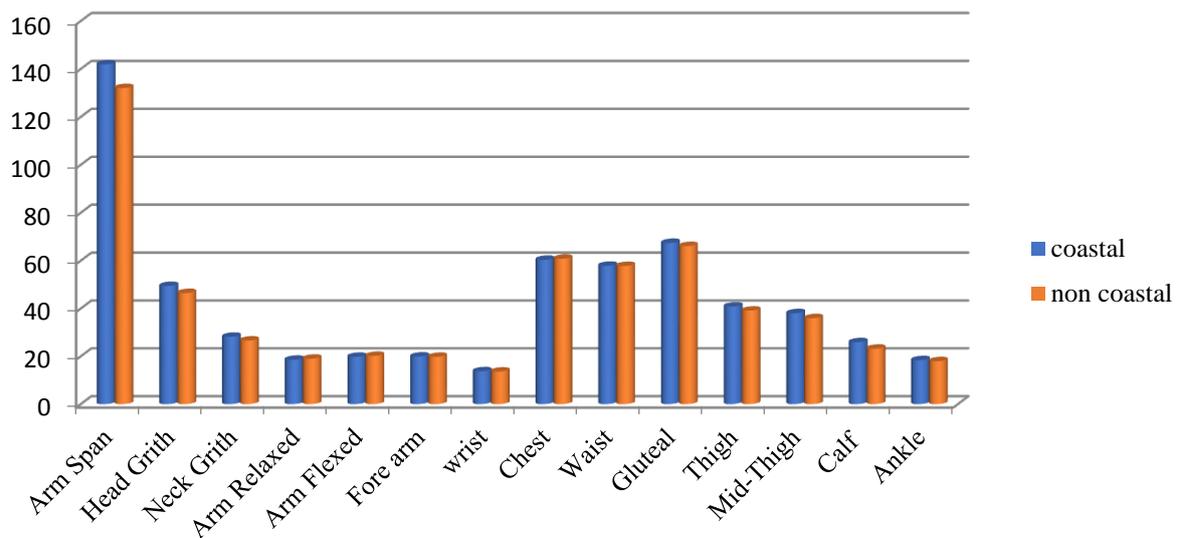


Fig. 1. Mean Value of Coastal Fisherman and Non-Fisherman Boys in 14 parameters

Conclusion.

1. The Mean of Arm Span, Head Girths, Neck, Forearm, Wrist, Waist, Gluteal, Thigh, Mid-Thigh, Calf, and Ankle were been significantly dominated by the Coastal fisherman Group.

2. The mean of Arm Relaxed, Arm flexed, and Chest was significantly Dominated by the Non-fisherman Group.

3. It is been Concluded that among the variables chosen Coastal fisherman group is more significantly dominant than the Non-fisherman Group.

Recommendations.

1. Further studies can be done on various other anthropometric measures to find more significant results.

2. Children from fisherman families may be provided with professional sports training in Swimming, Boxing, Basketball, Volleyball

3. Children from Non-fisherman families may undergo some aquatic exercise to enhance their physical fitness level.

4. Future studies may conduct to find the I.Q level among these groups.

Reference:

1. Vazquez G., Duval S., David R., Silventoinen K. Comparison of Body Mass Index, Waist Circumference, and Waist/Hip Ratio in Predicting Incident Diabetes: A Meta-Analysis. *Epidemiologic Reviews*, 2007. Vol. 29 (1), pp. 115-128.
2. Sengupta P., Sahoo S. A fitness assessment study among young fishermen of coastal areas of East Midnapore District of West Bengal, India. *South East Asia Journal of Public Health*. 2011. Vol. 1, pp. 28-34.
3. Nalam N. U. A comparative study of anthropometric measurements of children attending urban and rural anganwadi centres of a coastal district in Karnataka. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*. 2016. Vol. 4. P. 91.
4. Deurenberg P., Yap M., Staveren W. A. Body mass index and percent body fat: a meta-analysis among different ethnic groups. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 1998. Vol. 22 (12), pp. 1164-1171.

5. Chatterjee S, Das N, Chatterjee P. The estimation of the heritability of anthropometric measurements. *Appl Human Sci.* 1999. Vol. 18 (1), pp. 1-7.
6. Sharma K. Genetic variance estimates and familial resemblance for body size traits. *Acta Genet Med Gemellol (Roma)*. 1987. Vol. 36 (4), pp. 549-555.
7. Sharma K., Sharma J. C. Familial resemblance for head size in a Punjabi population of India. *Annals of human biology.* 1984. Vol. 11 (6), pp. 577-580.
8. Maes H. H., Neale M. C., Eaves L. J. Genetic and environmental factors in relative body weight and human adiposity. *Behavior genetics*, 1997. Vol. 27 (4), pp. 325-351.
9. Sharma K., Byard P. J., Russell J. M., Rao D. C. A family study of anthropometric traits in a Punjabi community: I. Introduction and familial correlations. *American journal of physical anthropology*, 1984. Vol. 63 (4), pp. 389-395.
10. Byard P. J., Mukherjee B. N., Bhattacharya S. K., Russell J. M., Rao D. C. Familial aggregation of blood pressure and anthropometric variables in patrilocal households. *American journal of physical anthropology*, 1989. Vol. 79 (3), pp. 305-311.
11. Siegel-Tike P. Body Composition Parameters and Relationship with The Maximal Aerobic Power in Recreational Cyclists. *Nutricion hospitalaria.* 2015. Vol. 32 (5), pp. 2223-2227.
12. Nikolaidis P., Rosemann T., Knechtle B. Skinfold Thickness Distribution in Recreational Marathon Runners. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 2020. Vol. 17.
13. Knechtle B, Rosemann T. Upper body skinfold thickness is related to race performance in male Ironman triathletes. *Int J Sports Med.* 2011. Vol. 32 (1), pp. 20-27.
14. Marfell-Jones M., Olds T., Stewart A., Carter L. International Standards for Anthropometric Assessment. *The International Society for the Advancement of Kin Anthropometric (ISAK)*. Potchefstroom, 2006.
15. Cidrás M. Body Mass Exponential Index: An Age-Independent Anthropometric Nutritional Assessment. *Open Access Library Journal.* 2015. Vol. 2 (9).
16. Must A., Dallal G. E., Dietz W. H. Reference Data for Obesity: 85th and 95th Percentiles of Body Mass Index (wt/ht²) and Triceps Skinfold Thickness. *The American Journal of Clinical Nutrition.* 1991. Vol. 53, pp. 839-846.
17. Garn S. M., Leonard W. R., Hawthorne V. M. Three Limitations of the Body Mass Index. *American Journal of Clinical Nutrition.* 1986. Vol. 44, pp. 996-997.
18. Burton R. F. Why Is the Body Mass Index Calculated as Mass/Height². *Annals of Human Biology.* 2007. Vol. 34, pp. 656-663.
19. Cidrás M. Body Mass Exponential Index: An Age-Independent Anthropometric Nutritional Assessment. *Open Access Library Journal*, 2015. Vol. 2.
20. Pueo B. Optimal Body Composition and Anthropometric Profile of World-Class Beach Handball Players by Playing Positions. *Sustainability*, 2020. Vol. 12 (17), pp. 67-89.
21. Soni P., Kapoor K. Correlation of Birth Weight with other Anthropometric Parameters of Newborns in Himachal Pradesh. *IJCRR.* 2017. Vol 9 (15), pp. 49-54.
22. Nurashikin S. Reliability and ethical issues in conducting anthropometric research using 3D scanner technology. *In The Textile Institute Book Series, Woodhead Publishing.* 2022. Pp. 71-95.

Борисов Є. В.,
старший викладач кафедри водних видів спорту
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту (м. Дніпро)

ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Borysov Ye. V. Experience of using digital distance learning technologies in a modern institution of higher education

Keywords: *information and digital technologies, Digital transformation, Distance Learning*

Актуальність. Стрімкий розвиток соціально-економічних процесів у світі дав поштовх активному використанню інформаційно-цифрових технологій, які у свою чергу є каталізатором інноваційного розвитку усіх сфер життя людства: виробництво, торгівля, логістика, маркетинг, оподаткування, боротьба з корупцією, медицина, освіта, спорт, туризм тощо і визначають рівень розвитку економіки та благополуччя населення країни в цілому.

Цифрова економіка – нова для України модель розвитку. 17 січня 2018 року уряд ухвалив «Концепцію розвитку цифрової економіки та суспільства України на 2018-2020 роки» і 03 березня 2021 року «Концепцію розвитку цифрових компетентностей». Ключовими напрямками яких є розвиток цифрової інфраструктури – покриття широкопasmовим інтернетом території України; а також цифровізація освітніх процесів, що дасть поштовх цифровим трансформаціям у системі освіти, медицини, екології, інфраструктури, транспорту тощо. Також в Україні від вересня 2019 року почало діяти Міністерство цифрової трансформації, яке реалізує державну політику у сферах цифровізації, цифрового розвитку, цифрової економіки, цифрових інновацій, розвитку цифрових навичок та цифрових прав громадян [1].

Діджиталізація – це процес переведення різноманітної інформації у всіх її формах – текстовій, звуковій, графічній – у цифровий формат, зрозумілий сучасним гаджетам. Поширенню діджиталізації не в останню чергу сприяла популярність соціальних мереж та інтернет ресурсів у споживачів [2].

Визначення проблеми. За даними статистичних досліджень – на відміну від традиційних засобів масової інформації (телебачення, радіо, преса), Інтернет – єдине медіа, у якого зростає популярність серед населення. Вже у 2018 році його використання зросло до 73 % або 23 млн користувачів в місяць. Українці та українки віком від 18 до 40 років в середньому проводять в мережі в місяць на 16 годин більше, ніж за переглядом телевізора. І навіть під час перегляду телепрограм половина Інтернет-користувачів паралельно відволікаються на свої цифрові гаджети. 9 з 10 українців у віці від 12 до 35 років користуються Інтернетом. При цьому найбільший приріст показує аудиторія 45+. Вона виросла на 80 % за останні 6 років.

Аналіз досліджень і публікацій. Цілком зрозуміло, що багато освітян і науковців у своїх публікаціях визначають актуальність даного питання, що має місце у сучасному освітньому середовищі, адже нині якісне викладання дисциплін не може здійснюватися без використання засобів і можливостей, які надають комп'ютерні технології та Інтернет (табл. 1).

Більшість авторів висловлюють спільну думку, що Цифрова трансформація – це неминучий процес, що відбувається в усьому світі. Високотехнологічні досягнення впроваджуються в наше життя нон-стоп. Відтак, педагогу необхідно вчитися їх застосовувати постійно й паралельно з основною діяльністю тому що, одним з викликів діджиталізованого суспільства є готовність педагога до цифрової трансформації процесу навчання, проектування індивідуальної освітньої траєкторії та організації сучасного процесу педагогіки партнерства між учасниками освітнього процесу.

Таблиця 1

Наукові публікації за напрямками

Науковий напрям	Загальна кількість	Популярні автори*	Рік публікацій
Застосування дистанційних технологій навчання у період 2010-2020 рр.	Понад 900	Є. Долинський	2010
		Н. Морзе, О. Ігнатенко	2010
		І. Адамова	2012
		Т. Головачук	2013
		О. Рафальська	2013
		А. Веремчук	2016
		О. Коротун	2017
		Л. Гаврілова, Ю. Катасонова, О. Павленко [та ін.]	2019
		Л. Лавриненко	2020
		Діджиталізація сучасного освітнього процесу у період 2019-2022 рр.	Близько 1000
В. Сухонос, Ю. Гаруст	2019		
В. Биков	2019 -2022		
С. Коваленко, Л. Пономаренко	2020		
Г. Жосан	2020		
А. Харківська	2020		
Н. Єгорченкова [та ін.]	2020		
О. Локшина [та ін.]	2022		
Л. Березівська, С. Тарнавська	2022		
О. Овчарук, Н. Христин	2022		

* Примітка: Популярність публікацій визначалась за кількістю цитувань.

Метою статті є розкриття проблематики цифрової трансформації сучасного освітнього процесу із застосуванням дистанційних технологій навчання.

Виклад основного матеріалу. В березні 2020 року, у зв'язку із впровадженням карантину, заклади вищої освіти України перейшли на дистанційне навчання. Як зазначив заступник міністра освіти і науки України, використання дистанційних технологій у період карантину виявило готовність до цього двох десятків університетів, тобто для них така ситуація була звичною. Ці університети вже активно використовували дистанційні технології в навчанні, вони мали відповідні служби (структурні підрозділи ЗВО) для адміністрування та консультування учасників процесу дистанційного навчання [3].

Вже в листопаді того ж року на веб-сайті освітнього проекту «Всеосвіта» було розміщено «Алгоритм впровадження в освітній процес технологій дистанційного навчання», який мав за мету – уникнути можливих труднощів освітнім закладам і педагогам, що переводять очну навчальну програму в дистанційний формат. Щоб визначитися з форматом навчання користувачам (фахівцям в сфері освіти) було запропоновано перелік питань для поетапної організації дистанційного навчання [4].

Не зважаючи на існуючу нормативну та розроблену і обґрунтовану теоретичну базу для впровадження дистанційних технологій навчання на практиці заклади вищої освіти стикнулись з низкою проблем щодо організації якісного дистанційного навчання. І у період 2020-2021 років науковці і освітяни шукали оптимальні шляхи адаптації і вдосконалення дистанційного навчання в умовах пандемії а с початку 2022 року в умовах війни в Україні.

На підґрунті результатів опитування, проведеного Державною службою якості освіти України у період пандемії серед студентів і науково-педагогічних працівників, було визначено багато існуючих проблем та причин їх виникнення, а саме:

- психологічна готовність чи неготовність здобувач вищої освіти і викладачів до роботи/навчання дистанційно;
- не використання викладачами в повному обсязі інструментів веб-орієнтованих платформ підтримки освітнього процесу (Moodle, Google Classroom, Zoom, Skype, Google Suite/Docs тощо);
- виконання функцій «тьюторів», менеджерів і консультантів в більшості випадків штатними працівниками (викладачами), які не мають відповідного досвіду та фахової підготовки;
- наявність ресурсів та обмеженість технічних можливостей тощо.

Спираючись на викладений аналіз та власний досвід застосування цифрових технологій при організації і впровадження дистанційного навчання було зроблено наступні висновки:

1. ЗВО – це не тільки фізичний простір, але й цифровий. Взаємодія викладача та студента відбувається на онлайн-платформах, які є одним з інструментів управління навчальним процесом та контентом;

2. Застосування автоматизованих інформаційних систем управління навчанням (класу LMS – що використовується для адміністрування, відстеження, звітування та розміщення навчальних матеріалів) дозволяє:

- створювати навчальні програми, курси, навчальні посібники та розміщувати їх, щоб будь-хто і у будь-який час міг покращити свої навички за допомогою цих матеріалів;
- інтегрувати та обробляти різні формати медіа-файлів, безпечно зберігати і використовувати тривалий час власні розробки викладачів та навчальні ресурси ЗВО;
- використовувати технологій e-learning 2.0, тобто е-навчання із застосуванням новітніх інструментів Web 2.0, а саме вікіпедій, соціальних мереж, блогів, RSS стрічок, відео, подкастів тощо.

Список використаних джерел:

1. Афанасьєв С., Майкова Т., Коваленко Н., Афанасьєва О., Борисов Є. Дистанційна освіта в підготовці фахівців галузі фізичної культури і спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 3. С. 4-10.
2. Жерновникова О. Діджиталізація в освіті. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика: матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків, 10 квітня 2018 р.)*. Харків, 2018. С. 88-90.
3. Про дистанційну освіту в університетах в умовах карантину. URL: https://zn.ua/ukr/EDUCATION/viklik-yakogo-ne-mozhna-ne-priyuyati-347904_.html.
4. Алгоритм впровадження в освітній процес технологій дистанційного навчання. URL: <https://vseosvita.ua/user/id1055717/blog/alhorytm-vprovadzhenia-v-osvitnii-protses-tekhnolohii-dystantsiinoho-navchannia-31926.html>.

Вознюк К. Г.,
*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ І МАРКЕТИНГ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ ГЛОБАЛЬНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Voznyuk K. G. Sport's management and marketing in the context of the challenges of global development of modern society

Keywords: *sport, management, marketing, society, sports competitions*

Спортивний менеджмент та маркетинг є важливими аспектами в спортивній індустрії, яка зазнає значних змін у контексті глобального розвитку сучасного суспільства. Спортивна індустрія стала однією з найбільш швидко зростаючих галузей світової економіки, і вона стає все більш складною та конкурентною. Одним з найбільших викликів для спортивного менеджменту та маркетингу є зростання конкуренції в галузі спорту, що ставить вимоги до розробки більш ефективних стратегій маркетингу та продажу [1-2].

Сучасний спорт – це не лише змагання, рекорди та медалі, це ще й серйозна галузь економіки. Під терміном «спортивна індустрія» сьогодні мається на увазі вся сукупність діяльності в сфері професійного і аматорського спорту, фізичної культури, олімпійського та параолімпійського руху, виробництва і споживання спортивних товарів і послуг.

Інший виклик полягає у зміні способів споживання спорту. Зараз споживачі хочуть більш інтерактивних та відкритих спортивних змагань, які дозволяють їм отримати більше емоцій та спілкування з іншими глядачами та спортсменами. Тому, спортивні події повинні бути більш інноваційними та інтерактивними, щоб забезпечити задоволення глядачів та збільшити їхню відвідуваність.

Ще одним викликом для спортивного менеджменту та маркетингу є зміни в економіці спорту. Зростання цін на медіа та спонсорські контракти ставить вимоги до того, щоб спортивні події були більш привабливими для потенційних інвесторів та спонсорів.

Також в мережевому суспільстві поштовх для розвитку спортом є зловживання людьми технологіями, що в свою чергу може сприяти розвитку різних проблем зі здоров'ям. Поліпшення здоров'я населення є найважливішим завданням для країни, оскільки здоров'я є основою людського капіталу, і без нього неможливе функціонування інших аспектів життя. На сьогоднішній день стан здоров'я населення є не задовільним, що має негативний вплив на світову спільноту. Тому необхідно приймати нестандартні управлінські рішення для подолання цієї проблеми.

Варто наголосити на тому, що зміцнення здоров'я є основоположним при мобілізації суспільства для досягнення цієї мети на основі ефективних заходів пропаганди і відповідних стратегій.

Соціальний капітал – це специфічна характеристика суспільства, яка відображає згуртованість людей, в основі якої – довіра і взаємодопомога. Останні зі свого боку, базуються на загально усвідомлених нормах і цінностях, що сприяють їх об'єднанню й успішному вирішенню суспільних проблем спільними зусиллями. Визначено, що підвищення рівня фізичної активності є проблемою не тільки окремих людей, а й усього суспільства, для її вирішення необхідний міжгалузевий, комплексний підхід, який буде орієнтований на окремі групи населення, враховуючи особливості культури. Соціальна відповідальність за профілактику захворювань, пов'язаних з недостатньою фізичною активністю, лежить на органах державного (територіального) управління, яким відводиться головна роль у здійсненні цієї діяльності. Проте ключовими елементами успіху є ефективна взаємодія всіх секторів економіки, громадськості, міжнародного співробітництва. Доведено, що спортивна індустрія є динамічним і швидко зростаючим сектором з недооціненим макроекономічним впливом і може сприяти досягненню зростання і створення робочих місць. Вона може служити інструментом для місцевого і регіонального розвитку, міського відродження або розвитку сільських районів. Спортивна індустрія має синергію з туризмом і може стимулювати модернізацію інфраструктури та появу нових партнерств для фінансування спортивних та розважальних закладів. Оскільки держава (органи державного управління) існує для людей (створювати сприятливі умови для життя і розвитку людини), тому зміни у системі державного управління повинні здійснюватися саме в інтересах забезпечення таких умов для людини.

Отже, спортивний менеджмент та маркетинг є важливими аспектами в спортивній індустрії, яка зазнає значних змін у контексті глобального розвитку сучасного суспільства. Тому зміцнення здоров'я є ключовим завданням для досягнення цілей суспільства, оскільки без здоров'я неможливе функціонування інших аспектів життя. Проблеми зі здоров'ям можуть виникати через зловживання

технологіями, що може мати негативний вплив на світову спільноту. Необхідно приймати нестандартні управлінські рішення для подолання цієї проблеми, зокрема шляхом пропаганди здорового способу життя та занять спортом. Визнання нерозривного зв'язку між здоров'ям, розвитком суспільства і скороченням бідності може допомогти мобілізувати суспільство для досягнення цієї мети на основі ефективних заходів пропаганди та відповідних стратегій.

Список використаних джерел:

1. Bilohur V., Skrypchenko I., Nepsha O. The concept of sports management as a factor of effective sports activities. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers*. Zaporozhzhia: Publishing house «Helvetica», 2022. Vol. 12 (89). Pp. 60-70.
2. Bilohur V. Formation of sport management concept in conditions of globalization. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2019. №. 77. С. 160-169.

*Рогальський В. І.,
старший викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЖИТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

*Rogalsky V. I. The significance of physical education in the life of students and youth people
Keywords: physical education, person, teacher, health, life*

Значення фізичної культури і спорту для здоров'я, розвитку і загального самопочуття людини важко переоцінити. З раннього дитинства батьки, вчителі, засоби масової інформації (радіо і телебачення) навчають дітей унікальній корисності рухової активності та заохочують дітей до активних занять спортом. У цьому віці заняття спортом зазвичай проходять під наглядом досвідчених тренерів і спеціалістів, які стежать за правильним і гармонійним розвитком організму, що росте. У студентів цю роль в основному виконує викладач фізичного виховання у ЗВО.

До 16 років самооцінка у людини досить сильна. З цього моменту ігровий характер спорту трансформується в серйозне і всебічне усвідомлення особистістю всіх переваг і радості, які приносять їй фізична культура і спорт. Позитивним моментом є те, що фізичне виховання сприяє розвитку комунікабельності, усуває комплекси; а рухова активність дуже позитивно впливає на успішність розумової праці, що аж ніяк не зайве для школярів і студентів [1].

Відбувається це паралельно з усвідомленням самооцінки власних фізичних можливостей і, відповідно, реального розрахунку власних сил.

Предмет фізичного виховання, що викладається у ЗВО, формує ще один рівень загального фізичного стану, здоров'я, фізичної підготовленості та фізичної досконалості людини.

Фізичне виховання – це перш за все профілактика різних захворювань, в першу чергу гіпертонічної хвороби та ішемічної хвороби серця. Ці захворювання, які часто спостерігаються технічними фахівцями, потребують тривалого лікування. Але, на жаль, це не завжди призводить до одужання. Значний ефект має їх профілактика. При фізичних вправах підвищується працездатність. Це відображається у зростаючій здатності людини виконувати великий обсяг роботи за певний період часу. З підвищенням працездатності в стані м'язового спокою частота серцевих скорочень знижується. Людина починає більше працювати, але при цьому менше втомлюється.

Також фізичне виховання має велике значення в процесі формування особистості, коли воно впливає на неї з різних сторін, формує моральні якості, впливає на розум, впливає на фізичний стан, стимулює новий підхід до життя і праці, нові досягнення в житті. Щоб прийти до свідомого висновку та важливості фізичного виховання та спорту, важливо, щоб учні усвідомили їх роль у своєму житті. І дуже добре, якщо вона це усвідомлює, поки не пізно вести здоровий спосіб життя. Варто зазначити, що при характеристиці фізичної культури необхідно враховувати як мінімум три аспекти:

1. Активний аспект, що включає відповідну рухову активність у різних формах;
2. Фізичні вправи для розвитку моторики та життєвих навичок, розвиток життєво важливих фізичних навичок;
3. Оптимізація здоров'я та продуктивності.

Суб'єктивну вартісну сторону представляє матеріальна (матеріально-технічні засоби) і духовні (наукові знання, методи) цінності, створені суспільством для забезпечення ефективності рухової діяльності.

Найважливішим результатом повноцінного використання засобів фізичної культури є виховання в людини готовності відповідально ставитися до свого фізичного стану та здоров'я після закінчення шкільного курсу «Фізична культура».

У змісті фізичної культури та супутніх явищ традиційно можна виділити дві основні частини:

1. Функціонально-виховна, представлена всіма цінностями, створеними і використовуваними суспільством як спеціальними засобами, методами та умовами їх використання, що дозволяють оптимізувати фізичний розвиток і забезпечити певний рівень фізичної підготовленості людей;
2. Ефективна, що виражається в позитивних результатах у фізичному розвитку і підготовленості, які стали результатом використання цих засобів, методів і умов [2].

Зазначені аспекти фізичної культури збігаються. Перша сторона стає так би мовити другою завдяки практичній діяльності в процесі фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також масового фізкультурно-

спортивного руху. Проте на окремих етапах її розвитку між сторонами фізичної культури можуть виникати незначні і навіть значні протиріччя. Їх причина – неузгодженість окремих елементів змісту. Наприклад, при високому матеріальному забезпеченні та низькій кваліфікації спеціалістів неможливо досягти належного рівня фізичної підготовленості.

Показниками рівня розвитку фізичного виховання є:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних груп населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку фізичного виховання;
- рівень розвитку аматорського масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими спеціалістами;
- ступінь впровадження досягнень науково-технічного прогресу у фізичну культуру [3].

Крім того, фізичне виховання є результатом різноманітної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних і матеріальних можливостей конкретної історичної епохи.

Отже, фізичне виховання можна визначити як сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов для цілеспрямованого фізичного та психічного вдосконалення людини.

Таким чином, можна зробити висновок, що фізичне виховання дійсно відіграє важливу роль у житті кожної людини. Кожна здорова людина хоче прожити довге і щасливе життя. Але здоров'я не купиш і не подаруєш. І жоден інтернет-магазин подарунків у цьому не допоможе. Тому потрібно зробити все можливе, щоб його отримати, поки не пізно, адже через неправильний спосіб життя у людини виникають нервові розлади, різні захворювання, проблеми на роботі і вдома. І найголовніше – розуміти це і завжди пам'ятати про важливість фізичного виховання в нашому житті.

Список використаних джерел:

1. Білецька В. В., Бондаренко Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. Київ: НАУ, 2013. 52 с.
2. Крупевича Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2-х т. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 376 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

Абдуллаєв А. К. огли,
старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)

Ребар І. В.,
старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)

Нестеров О. С.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Таврійського державного агротехнологічного університету
імені Дмитра Моторного (м. Запоріжжя)

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ЖІНОЧІЙ СЕКЦІЇ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Abdullayev A. K. ogly, Rebar I. V., Nesterov O. S. Peculiarities of planning the educational and training process in the women's freestyle wrestling section of the higher education institution

Keywords: freestyle wrestling, girls, educational and training process, sportsification of the physical education process, the process of planning the training process

Фізичне виховання студентів у закладах вищої освіти є одним із основних компонентів формування професійної компетентності кваліфікованих кадрів та суттєво відрізняється від уроків з фізкультури у загальноосвітній школі. Навчання фізичній культурі у виші формує та закріплює здорові звички у молоді [3].

Однак у вишах, як і в навчальних закладах інших рівнів, актуальною є проблема мотивації рухової активності, у деяких студенток відзначається відсутність бажання та інтересу відвідувати заняття з фізичного виховання. Тому необхідно використовувати диференційовані форми організації занять з урахуванням їх інтересів.

Дієвим засобом формування фізичної культури особистості студенток закладів вищої освіти є заняття в секції з вільної боротьби.

Заняття у таких секціях сприяють всебічному розвитку фізичних якостей. Крім того, освоюється, удосконалюється техніка та тактика вільної боротьби, формуються навички успішного використання у різних умовах змагальної діяльності [6].

Спортивні секції закладу вищої освіти передбачають урахування інтересів та уподобань, тих хто займається, передбачають самостійний та свідомий вибір спортивної секції. Спортизація є одним із способів формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Спортизація

процесу фізичного виховання забезпечує задоволення потреби у руховій активності, прищеплює прихильність як до здорового способу життя, до спортивного стилю життя. Студентки пізнають радість перемоги, вчаться аналізувати і приймати поразки, дотримуватися правил чесної гри [1].

Основною формою навчально-тренувального процесу в спортивній секції університету є заняття. Тренувальні заняття проводяться з метою формування фізичної культури особистості, покращення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості, оволодіння технікою та тактикою вільної боротьби, психологічної підготовки. Контрольні заняття дозволяють визначити ефективність процесу підготовки спортсменок, вони зазвичай завершують вивчення певного розділу навчальної програми, а також відображають якість роботи тренера. Заняття у формі змагань необхідні виявлення найсильніших спортсменок, їх потенціалу. На основі результатів контрольних та змагальних занять формується склад команди.

Планування тренувального процесу проводиться у двох варіантах: для спортсменів-початківців і для висококваліфікованих спортсменок. Планування складає основі аналізу досягнень спортивної науки і всебічного аналізу результатів попереднього року. Тому слід уважно та якісно аналізувати тренувально-змагальну діяльність спортсменок за минулий рік, для того, щоб внести певні корективи та зберегти наступність ефективних засобів та методів підготовки.

Процес планування тренувального процесу з жіночої боротьби у закладі вищої освіти здійснюється у такому порядку:

- для кожної спортсменки встановлюються індивідуальні цільові індикатори рівня підготовленості: фізичної, техніко-тактичної та психологічної;
- аналізуються сучасні тенденції розвитку вільної боротьби, визначається загальне та приватне в рівні підготовленості головних суперниць, тому формулюються індивідуальні цілі змагальної діяльності, складається календар змагань для кожної спортсменки;
- складається загальний план роботи секції, в який також включається організаційна, виховна робота [2, 4, 5].

Планування тренувального процесу у закладі вищої освіти має певні складнощі. Тренеру потрібно гармонійно вписати тренування студенток, не на шкоду навчальному процесу. Для найсильніших спортсменок доцільним є складання індивідуального графіка навчання або навіть надання академічної відпустки.

Тренувальний процес має ґрунтуватися на особистісно-орієнтованому підході. Авторитарний стиль тренера пригнічує у вихованок творчий початок, процес має будуватися на кшталт діалогу, а чи не монологу. Спільне обговорення з тренером цілей і завдань спортивного тренування, проблемних ситуацій, що виникають, породжує пошукову активність спортсменок. У режимі діалогічного спілкування досягається технологія педагогічної підтримки спортсменок у подоланні перешкод у їх навчально-тренувальній діяльності. Сутність педагогічної підтримки полягає у прямій підказці педагога, а актуалізації внутрішнього потенціалу спортсмена.

Проведені нами дослідження показують, що у фізичному вихованні студентів актуальним є процес спортизації. При плануванні тренувального процесу дівчат у закладах вищої освіти слід враховувати гендерні особливості дотримуватись особистісно-орієнтованого підходу у спортивному тренуванні. Заняття дівчат вільною боротьбою сприяють підвищенню показників фізичної підготовленості, розвитку та становлення фізичної культури особистості.

Список використаних джерел:

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Педагогічний потенціал спортивної боротьби як засобу спортизації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 8 (40). Ч. 3. С. 24-29.
2. Абдуллаєв А., Ребар І., Нестеров О. Методика викладання спортивного тренування на прикладі відбої боротьби. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку*: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вип. 27. С. 363-365.
3. Непша О. В., Суханова Г. П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах*: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р.). Запоріжжя: ЗНТУ. 2017. С. 30-33.
4. Ребар І., Конікова Н., Костючок М., Паніченко К. Психофізіологічні особливості студенток, що займаються в секції з вільної боротьби. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: зб. матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020. Вип. 55. С. 428-430.
5. Рубіс К. М. Урахування анатомо-фізіологічних особливостей жіночого організму в побудові навчально-тренувального процесу зі спортивної боротьби. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2 (36). С. 314-321.
6. Чоботько М. А., Счастливец В. І., Ластовкін В. А. Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів: метод. реком. Дніпро: ДДУВС, 2019. 102 с.

Суханова Г. П.,
*старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)*

Непша О. В.,
*старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)*

НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Sukhanova H. P., Nepsha O. V. Non-traditional types of gymnastics in physical education classes with students of a special medical group

Keywords: *non-traditional types of gymnastics, physical education classes, students, special medical group, athletic gymnastics, hatha yoga*

У методиці проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи закладів вищої освіти традиційні засоби, звісно, залишаються базовими. Проте низка причин зумовлює появу нових та нетрадиційних у масовому фізкультурному русі видів рухової активності. До таких видів можна віднести атлетичну гімнастику, стретчинг, ушу, хатха-йогу, дихальну гімнастику та гімнастику для очей, а також гімнастику, спрямовану на зміцнення м'язових груп, які відіграють велику роль у виконанні функцій материнства у дівчат. Безсумнівно, застосування вправ нетрадиційних видів гімнастики на заняттях у спеціальній медичній групі у закладах вищої освіти надасть заняттю нове емоційне забарвлення, сприятиме його поживленню, підвищить інтерес студентів до занять фізичними вправами, дасть певні знання та вміння у використанні цих засобів у самостійних заняттях, здійснювати та покращувати стан здоров'я після закінчення вишу [1-2].

Атлетична гімнастика – це система вправ з різними навантаженнями (масою власного тіла, гантелями, штангою тощо), спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток сили та красивої статури. Нині у розвитку атлетичної гімнастики можна назвати два напрями – масово-оздоровче і спортивне. Для занять атлетичною гімнастикою у закладі вищої освіти найбільш придатним є масово-оздоровчий напрямок [3]. Велика кількість вправ і можливість дозувати навантаження робить цей важливий засіб оздоровлення доступним для людей різного віку. Вправи атлетичної гімнастики можуть включатись у основну частину заняття зі студентами спеціальної медичної групи будь-якого рівня підготовленості. Мова, звичайно, не йдеться про силові вправи з важкими снарядами, що супроводжуються затримкою дихання і напруженням.

Вага снарядів для студентів з ослабленим здоров'ям має бути меншою, а збільшення обсягу та інтенсивності навантажень більш плавним, ніж в основному відділенні. Основна мета атлетичної гімнастики у спеціальній медичній групі – це покращення загальної фізичної підготовки, зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, досягнення гарних форм тіла [4].

«Гімнастика індійських йогів» – умовна назва, що відображає практику використання в різних країнах у фізичному вихованні низки специфічних, традиційних для індійської йоги вправ. Слово «гімнастика» привнесено в йогу у зв'язку з тим, що при виконанні вправ застосовується гімнастичний метод, характерний суворого регламентацією, дозуванням рухів тіла по амплітуді, напрямку, ступеня м'язових зусиль, точністю вихідних і кінцевих положень.

Відомі чотири напрями йоги: карма-йога вчить безкорисливої діяльності без очікування подяки за свою працю; бхакті йога закликає до відданого служіння та поклоніння божествам; джанні-йога – філософське пізнання буття; раджа-йога – система психічного тренування. Хатха-йога, що забезпечує хорошу фізичну підготовку, відмінне здоров'я та довголіття своїм прихильникам, є складовою раджі-йоги [5].

В даний час багато хто приходять до висновку, що за своїм здоров'ям необхідно стежити самому, а не перекладати цей обов'язок повністю на лікарів. І, справді, останніми роками у всьому світі набирає сили рух за свідоме включення самої людини до системи оздоровлення. У зв'язку з цим використання багатовікового досвіду хатха-йоги може дати багато корисного. Звичайно, при цьому слід виходити з того, що вибрати з йоги необхідно найбільш раціональне, що до вподоби, що під силу.

Типовим для йоги є «асани» – канонізовані пози. Власне, комплекс вправ йоги складається з набору «асан» із затримкою в кожній позі від кількох секунд до хвилини і більше і повільних переходів від однієї пози до іншої. Назви поз найчастіше пов'язуються із назвами тварин: змія, риба, кобра чи предметів – плуг, колесо. Ступінь труднощі вправ різна: від щодо простих – типу нахилу вперед у положенні сидячи чи торкання ногами підлоги за головою лежачи спині, до складних – стійка на голові і передпліччя, горизонтальний упор на ліктях. Багато поз вимагають підвищеної рухливості в суглобах, особливо в кульшових та плечових. Індивідуальні комплекси можуть складатися з різної кількості вправ – «асан». Кожній вправі приписується певне значення, його виконання пов'язується з впливом на різні системи організму, окремі його частини. Зазвичай, заняття починаються з дихальних вправ, розслаблення. Потім виконуються 10-15 поз і рухів тіла. Кожну вправу тривалістю від 1 до 5 хвилин повторюють кілька разів залежно від підготовленості (від 5-10 до 10-20 повторень). На закінчення виконуються вправи у розслабленні. Комплекс вправ «легкого» режиму триває 30 хвилин. При освоєнні та виконанні вправ хатха-йоги слід мати на увазі, що їх можна умовно поділити на чотири групи залежно від спрямованості основних впливів на ті чи інші органи та функції організму [6].

Список використаних джерел:

1. Гацряк О. Д., Доцюк Л. Г. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах: навч.-метод. посібник. Чернівці: ЧНУ, 2021. 156 с.
2. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посібник. Ч. 1. Черкаси: Вид-во Черкаський ЦНТЕІ, 2005. 263 с.
3. Ластовкін В. А., Счастливец В. І. Атлетичні вправи в системі фізичної підготовки правоохоронця: метод. реком. Дніпро: Журфонд, 2021. 53 с.
4. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*. Харків, 2018. С. 100-104.
5. Проценко А. А., Суханова Г. П. З досвіду використання нетрадиційних видів гімнастики на заняттях з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи. *Наукове сьогодні: стан та перспективи регіональних досліджень*: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 18 листопада 2022 р.). Запоріжжя: МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2022. С. 238-241.
6. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навч. посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернівці: ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2017. 264 с.

Цибульська В. В.,
*доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного
університету імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, доцент (м. Запоріжжя)*
Кириєнко О. Г.,
*старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)*

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Tsybulska V. V., Kyriienko O. H. Preparation of future physical education teachers for health-preserving professional activities

Keywords: *future teachers of physical culture, students, health-preserving activities, universal educational institution, health*

Загальновідомим фактом є те, що ключовою фігурою, яка забезпечує збереження здоров'я школярів та формування їхньої культури здоров'я в умовах освітнього процесу, є вчитель. Підготовка студентів педагогічних закладів вищої освіти для успішної реалізації технологій, методів, засобів формування культури здоров'я учнів має мати організований, цілеспрямований характер, який би сприяв оволодінню студентами відповідними педагогічними компетенціями щодо формування культури здоров'я дітей, підлітків та молоді.

Компетентність майбутнього вчителя фізичної культури щодо формування культури здоров'я учнів ми пропонуємо розглядати у вигляді сукупності мотиваційного, орієнтаційного, когнітивного, операційного та практичного компонентів. Мотиваційний компонент відображає ставлення педагога до діяльності по збереженню і розвитку здоров'я, формування культури здоров'я учнів як найважливішої складовою навчально-виховного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі; потреба у вдосконаленні своєї готовності до здійснення цієї діяльності. Орієнтаційний компонент виражає характеристики особистісних особливостей педагога, що здійснює здоров'язбережувальну професійну діяльність. Когнітивний компонент припускає наявність знань про способи діяльності, методи і прийоми реалізації педагогічних впливів, орієнтованих на охорону здоров'я дітей, підлітків і молоді. Операційний компонент має на увазі сформованість спеціальних умінь і навичок, необхідних для успішної педагогічної діяльності по збереженню та розвитку здоров'я, формуванню культури здоров'я учнів. Практичний компонент включає наявність досвіду застосування технологій збереження та розвитку здоров'я учнів, організації взаємодії суб'єктів освітнього процесу при формуванні ціннісного відносини учнів до власного здоров'я і здорового способу життя, аналізу ефективності і доцільності власних педагогічних впливів. Сформованість цієї компетентності майбутніх вчителів фізичної культури по кожному з розглянутих компонентів визначають їхню готовність до успішного здійснення педагогічної діяльності щодо збереження та розвитку здоров'я, формуванню культури здоров'я учнів [1-4].

На нашу думку, серед навчальних предметів у загальноосвітніх школах найбільшими виховно-розвивальними ресурсами не тільки для збереження, але перш за все для розвитку, нарощування потенціалу здоров'я, формування культури здоров'я, має фізична культура. Навчальний предмет «Фізична культура» визначає головні орієнтири фізичного виховання школярів і специфіку пріоритетних напрямків діяльності в загальноосвітній школи по збереженню і розвитку здоров'я, формуванню культури здоров'я учнів. Ми вважаємо, що вчителі фізичної культури завдяки специфіці їх професійної підготовки, а, отже, і професійної компетентності, здатні відіграти ведучу роль в здійсненні здоров'язбережувальної професійної діяльності.

Підготовку майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності доцільно здійснювати в рамках підготовки студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Важливим напрямом підготовки вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності є включення до змісту профільних навчальних дисциплін (наприклад, «Теорія і методика фізичного виховання», «Фізичне виховання з учнями спеціальної медичної групи», «Основи теорії здоров'я та здорового способу життя», «Фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку») спеціальних розділів, зміст яких повинен бути регламентований єдиною міждисциплінарною матрицею професійних та спеціальних компетенцій, а також реалізація в навчальному процесі курсів за вибором (наприклад, «Формування культури здоров'я дітей, підлітків і учнів молоді», «Технології проектування індивідуальних траєкторій здорового образу життя», «Підвищення професійного майстерності»).

У ході проведення аудиторних занять доцільно застосовувати активні і інтерактивні форми організації навчальної діяльності (лекції-бесіди, дискусії, конференції, рішення конкретних педагогічних ситуацій, написання есе, робота в малих групах і т. ін.). У ході подібної роботи студенти опановують професійними компетенціями, створюючи передумови для ефективного і результативного застосування в майбутній професійній діяльності педагогічних технологій по збереженню та розвитку здоров'я, формуванню культури здоров'я учнів.

При вивченні вищенаведених навчальних дисциплін студентам необхідно пропонувати завдання, спрямовані на актуалізацію знань. Наприклад, щодо дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» студентам можна запропонувати такі завдання: підготувати конспект з урахуванням аналізу літератури по актуальним питанням фізичного виховання; підготувати презентацію по темам «Профілактика шкідливих звичок дітей та підлітків засобами фізичного виховання», «Роль фізичної культури та спорту у формуванні здорового способу життя підростаючого покоління» та інші; розробити комплекс заходів щодо охорони здоров'я дитячого населення та запропонувати механізми його реалізації в системі освіти на міському, регіональному і державному рівнях.

Найважливішими ресурсами для формування компетентності майбутніх учителів фізичної культури з реалізації здоров'язбережувальної професійної діяльності в освітніх закладах має виробнича (педагогічна) практика. На час проходження виробничої практики доцільно студентам-практикантам запропонувати низку спеціальних завдань, спрямованих на застосування теоретичних знань, отриманих на лекційних та практичних заняттях у практиці спілкування з учнями, їх батьками, педагогічними працівниками та адміністрацією освітніх закладів. Крім цього, в рамках виконання курсової роботи, наприклад, з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» студенти під час виробничої практики можуть провести дослідження на основі заздалегідь розроблених комплексів діагностичних методик з метою виявлення особливостей способу життя сучасних школярів, рівня їх фізичного, психічного, соціального здоров'я тощо.

Список використаних джерел:

1. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретичний та методичний аспекти: монографія. Чернігів: Видавець Лозовий В. М., 2014. 392 с.
2. Джуринський П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Одеса, 2013. 462 с.
3. Дручик В. Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі: дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2017. 172 с.
4. Шурхал І. А. Компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності учнів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 5 (61). С. 280-282.

Lovejeet,
MA Psychology
Department of Psychology
Central University of Punjab (India)
Anugraha M. R.,
assistant professor
Department of Psychology
Central University of Punjab,
PhD (India)

SELF-EFFICACY AND SPORT ANXIETY AMONG SPORTS PERSONS

Keywords: *Self-efficacy, Sport anxiety, Sports persons*

Sports players are often expected to perform under stress as their skills in handling the competitive tasks at hand are evaluated constantly. Hence it is quite common that they experience sport anxiety before or during the practice session or competitions. Self-efficacy is an important psychological construct that could positively influence the sports persons in their way of handling competitive situations and achieving success for the same. The present study investigated the relationship between self-efficacy and sport anxiety among sports persons of Punjab. Further, it examined differences in these variables with respect to the type of sport and the education of the players. A sample of 80 sports persons who are playing netball, kabaddi, volley ball and cricket participated in this study. They were assessed using demographic datasheet, General self-efficacy scale and Sport anxiety scale-2. The correlational analysis revealed a significant inverse relationship between self-efficacy and sport anxiety. Sport anxiety varied among netball, kabaddi, volley ball and cricket players. The findings have specific importance in designing interventions to build self-efficacy and overcoming sport anxiety among sports persons.

References:

1. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 1977. Vol. 84 (2), pp. 191-215.
2. Correia M., Rosado A. Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 2019. Vol. 12 (1), pp. 9-17.
3. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale. *Nfer-Nelson*, 1995. Pp. 35-37.
4. Smith R. E., Smoll F. L. *Sport Performance Anxiety*. Springer, 1990.
5. Smith R. E., Smoll F. L., Cumming S. P., Grossbard J. R. Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2006. Vol. 28, pp. 479-501.

*Abhijith M.,
lecturer
Department of Physical Education & Sports
Pondicherry University,
MPhil, PhD. scholar (India)*

*Nithin B. S.,
lecturer
Department of Physical Education & Sports
Pondicherry University,
MPhil, PhD. scholar (India)*

MENTAL TRAINING FOR VOLLEYBALL PLAYERS: ENHANCING PERFORMANCE AND WELL-BEING

Abstract. This article highlights the importance of mental training for volleyball players and discusses key mental skills that can be developed to enhance performance and well-being. Mental training can help players to develop a strong mental focus and confidence, reduce anxiety and enhance overall well-being. The article covers five key mental skills players can develop: goal setting, visualization, self-talk, mindfulness, and emotional regulation. Various mental training techniques such as imagery, relaxation, self-talk, goal setting, and mindfulness are explored. Incorporating mental training into a volleyball player's training regimen can significantly positively impact their overall performance and well-being on and off the court.

Keywords: *Mental training, volleyball, performance, well-being, mental skills, goal setting, visualization, self-talk, mindfulness, emotional regulation, imagery, relaxation, training regimen*

Introduction. Volleyball is a highly demanding sport that requires a combination of physical, technical, and mental skills. While much attention is given to the physical and technical aspects, mental training is often overlooked. However, mental training is a crucial component of success in volleyball, and it can significantly affect players' performance and well-being. This article will explore the importance of mental training for volleyball players, the key mental skills to develop, and some mental training techniques that can be used to enhance performance and well-being.

The Importance of Mental Training for Volleyball Players. Mental training can improve volleyball players' performance in many ways. Firstly, it can help players develop a strong mental focus, essential for maintaining concentration and executing skills under pressure. Secondly, it can improve players' confidence and self-belief, which can help them to perform at their best even in difficult situations. Thirdly, it can reduce anxiety and stress, which are common in competitive sports and can have a negative impact on performance. Finally, it can enhance players' overall well-being, promoting a positive mindset and resilience in the face of challenges [1-6].

Key Mental Skills to Develop. Volleyball players can develop several key mental skills through mental training. These skills include:

- Goal Setting – Setting specific, measurable, achievable, relevant, and time-bound (SMART) goals can help players to focus their attention, track progress, and maintain motivation;
- Visualization – Imagining successful performances in vivid detail can enhance players’ confidence and mental preparation;
- Self-Talk – Positive self-talk and affirmations can help players stay focused, calm, and motivated;
- Mindfulness – Cultivating mindfulness through meditation, deep breathing, and other techniques can help players to reduce stress and improve concentration;
- Emotional Regulation – Learning to manage emotions such as anger, frustration, and anxiety can help players to maintain a positive mindset and avoid distractions.

Mental Training Techniques for Volleyball Players. There are various mental training techniques that volleyball players can use to enhance their performance and well-being. Some of these techniques include:

- Imagery – Players can use mental imagery to visualize successful performances in different scenarios, including serving, passing, setting, hitting, and blocking;
- Relaxation – Players can use relaxation techniques such as deep breathing, progressive muscle relaxation, and guided imagery to reduce anxiety and stress;
- Self-Talk – Players can use positive self-talk and affirmations to stay focused and motivated, especially during challenging moments;
- Goal Setting – Players can set SMART goals that are specific, measurable, achievable, relevant, and time-bound to maintain focus and track progress;
- Mindfulness – Players can practice mindfulness techniques such as meditation and deep breathing to improve concentration and reduce stress.

Conclusion. Mental training is a crucial component of success in volleyball. Developing key mental skills such as goal setting, visualization, self-talk, mindfulness, and emotional regulation can enhance players’ performance and well-being. Mental training techniques such as imagery, relaxation, self-talk, goal setting, and mindfulness can enhance players’ mental preparation and focus. By incorporating mental training into their overall training regimen, volleyball players can improve their performance and well-being on and off the court.

References:

1. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics, 2019.
2. Vealey R. S. Mental skills training in sport: A brief review. *Athletic Insight*, 2013. Vol. 5 (3), pp. 1-13.
3. Cox R. H. Sport psychology: Concepts and applications. McGraw-Hill Education, 2012.
4. Javorek I. Mental training for peak performance in volleyball. *Journal of Physical Education and Recreation*, 2006. Vol. 77 (7), pp. 37-40.
5. Orlick T. In pursuit of excellence: How to win in sport and life through mental training. Human Kinetics, 2013.
6. Yasemin A. R., Eşkil K. G., Eşkil R., İlhan L. Mental Training Skills of Athletes According to Various Variables. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2022. Vol. 27 (1), pp. 1-11.

Ajmal A. R.,
undergraduate
Department Of Physical Education & Sports
Pondicherry University (India)

INNOVATIONS AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Abstract. The technologies are used to save our health and to engage more in our academics. These technologies will help to achieve physical, mental, and social health. They have given us some very interesting subjects to us for exploring more. Also developed many programs and applications regarding our health and nutrition.

Keywords: *technology, computer, diet, food*

Introduction. In recent years, the way of teaching education has become more innovative and significant. These innovative technologies help students to engage more in their academics. Many health-saving technologies are now part of the educational process, which not only raises the standard of instruction but also supports students' health and well-being.

Health-saving technologies are innovations that help you to achieve the healthy well-being of an individual. These technologies aim to achieve an individual's physical, mental, and emotional health.

Some of the innovations and health-saving technologies include:

Paperless Textbooks. To create a paperless classroom first we have to ensure that we have sufficient space and the educators to be experts in those technologies. Now-a-days devices such as tablets are replacing textbooks. Using this technology the School organization gives the students all the information they need.

If they feel that buying a tablet for each student costs more some other ways can also be used such as creating a common «GOOGLE CLASSROOM» for a set of students. This kind of educational activity will serve as a genuine training ground for pupils to be ready for their future lives and careers.

Finally, as David Doherty says, a Paperless classroom is not only pen and paper are replaced by technologies. It is the place where students reshape themselves for learning new technical skills, digital skills, self-learning, and information gathering [1].

Artificial Intelligence: A new technology called artificial intelligence has begun to alter educational resources and organizations. The level of education transformed when this AI showed up. A technology called «GESTURE RECOGNITION TECHNOLOGY» helps us to identify the mood and gestures of the students [2].

Teachers on those days manually evaluate the students, which will take more time to do, but now AI makes the possibilities to speed up the grading and other daily chores and utilize the saved time for quality teaching. A computer-based technique called artificial intelligence in education offers individualized, flexible, and perceptive instruction. Automation in a classroom can help both students and teachers to stay more productive in their daily activities.

Nutrition education programs. These programs are developed to ensure that children of all age groups are having their meals which will help them to grow as healthy individual [3]. The changing in eating habits of the children also causes many problems for them in this modern world. Those who miss breakfast are said to have 4.5 times increased chance of becoming obese.

The development of healthy eating habits and behaviors depends heavily on nutrition education because it gives kids the knowledge and skills they need to make good food decisions. A balanced and good dietary practice makes the children grow optimally, whereas nutrition imbalance makes them weak and mentally imbalanced [4].

Healthy eating app. The app is a kind of software that runs on your android or IOS which will help us to track our daily diet and food habits [5]. Nutritional applications come in a wide range of tasks, target markets, suggestions, and user interfaces. While some mix food and eating habits with other aspects of health, such as exercise regimens, stress management techniques, or mindfulness, the majority do not [6].

The functions of these apps include:

- Diet plans;
- Diet recipes;
- Real-time data;
- Calorie tracker;
- Comparison of individual's performance.

Self-monitoring raises self-awareness concerning focusing behavior and results about dietary objectives. Through wearables an individual can monitor their blood pressure, heart rate, sleeping patterns, etc.

Conclusion. It is to make us understand that innovations in education help us to save time and attain more knowledge on areas that we are more interested in and eager to learn. Some technologies make us expand our thoughts and ideas in the way we want them to learn.

There are many nutritional programs and dietary apps that give us the right source of information in many aspects. The idea of food and nutrition is crucial for a person's growth and well-being; it is thought that a person's diet has an impact on his or her attitude. Dietary apps should motivate users to broaden their understanding of nutrition and diet, but they also offer a simple and affordable solution for users to alter their diet as most of this data is gathered in one location.

Reference:

1. Baby K. T., Saeed M. A. Beyond the Classroom Through the Paperless Mode. 2020.
2. Kengam J. Artificial Intelligence in Education. 2020.
3. Sadykov S., Bulatbayeva K., Rezanova G., Mukhamedkhanova A. The effect of health-saving educational technologies on the development of natural abilities of schoolchildren. *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST)*, 2023. Vol. 11 (2), pp. 323-339.

4. Murimi M. W, Moyeda-Carabaza A. F., Nguyen B., Saha S., Amin R., Njike V. Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: a systematic review. *Nutrition Reviews*, 2018. Vol. 76 (8), pp. 553-580.
5. West J., Hall P., Arredondo V., Berrett B., Guerra B., Farrell J. Health Behavior Theories in Diet Apps. *Journal of Consumer Health On the Internet*. 2013. Vol. 17, pp. 10-24.
6. Ryan M. The ethics of dietary apps: Technology, health, and the capability approach. *Technology in Society*, 2022. P. 68.

Ajmal K.,
student

*Department of Physical Education and Sports
Pondicherry University (India)*

Arun N.,
lecturer

Pondicherry University (India)

USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND MACHINE LEARNING IN SPORTS

Abstract. The purpose of the study is to spread awareness and knowledge about the uses of artificial intelligence technology in Sports and Physical Education. To achieve this purpose literature review of scholarly articles, and listening to experts talk at various conferences and social media platforms have been used. This paper explains the use and impact of artificial intelligence in sports coaching and sports officiating. An AI coach is a software program that uses artificial intelligence to assist individuals or teams in achieving their personal or professional goals. AI coaches can provide a variety of services, including motivational messages, task reminders, and progress tracking. This paper tries to make aware AI Coach Revolutionizes Coaching. Artificial intelligence officiating is an emerging field that seeks to improve the accuracy and efficiency of officiating in various sports and games. AI can now be used to automate various aspects of officiating, such as ball tracking, decision-making, and rule enforcement. This has the potential to eliminate human error, increase fairness, and provide real-time analysis of the game. The future of AI officiating is promising, with the potential to transform the way we play and watch sports and games. Thus Artificial intelligence is expected to transform the entire sporting industry and its role is growing rapidly. This paper helps in understanding the role and application of artificial intelligence in sports and physical education. Artificial intelligence is being employed extensively in sports. Artificial intelligence will be a scientific tool and thus will be useful for physical education professionals and sports community members.

Keywords: *Artificial intelligence, Sports analytics, Judging support system, Machine learning*

Introduction. Artificial Intelligence (AI) has revolutionized various industries, and the world of sports is no exception. AI is being used in sports to enhance player performance, analyze games, and provide insights that were previously impossible to obtain. With the help of AI, coaches, players, and sports analysts can gain deeper insights into player performance, improve training methods, and optimize game strategies. The impact and use of AI in sports are

numerous, from real-time data analysis of player performance to predicting future outcomes of games. AI can be used to monitor the health of players, identify potential injuries, and suggest rehabilitation methods. It can also analyze player movements to identify strengths and weaknesses, as well as to develop more effective game strategies. Additionally, AI can be used to enhance fan experiences by providing personalized recommendations and insights. The integration of AI in sports has been facilitated by the availability of vast amounts of data generated from sensors, cameras, and wearables. The data can be analyzed in real-time using machine learning algorithms to generate insights that can be used to improve sports performance. AI has the potential to revolutionize the way sports are played and analyzed, providing new insights and strategies that were previously impossible to obtain. In this context, it is clear that AI has a significant role to play in the future of sports, and its impact is expected to continue to grow. As technology advances and more data becomes available, we can expect AI to be increasingly integrated into sports to improve player performance, enhance fan experiences, and push the boundaries of what is possible in the world of sports.

Methodology. The purpose of the study is to spread awareness and knowledge about the impact and uses of artificial intelligence technology in Sports and Physical Education. To achieve this purpose literature review of various scholarly articles from the web of science, google scholar, and listening to experts talk at various conferences and social media platforms have been used. The focus throughout the review process is on identifying the key theme of the use and impact of artificial intelligence in sports and physical education.

Use of ai in sports coaching.

AI coach. An AI coach is an artificial intelligence system designed to provide coaching and guidance to individuals and teams. It can provide personalized training, feedback and support to help individuals or sports team to achieve their goals, improve their skills and enhance their performance.



Home Court is a mobile app that uses Artificial Intelligence (AI) to help basketball players improve their skills. The app uses the camera on a mobile device to track the player's movements and provides real-time feedback and analysis of their performance. Here are some of the ways in which Home Court uses AI to help basketball players improve their skills: Shot tracking, Movement analysis, and Performance metrics: The app can track metrics such as shot speed, release time, and dribbling speed, providing athletes with data-driven insights into their performance.

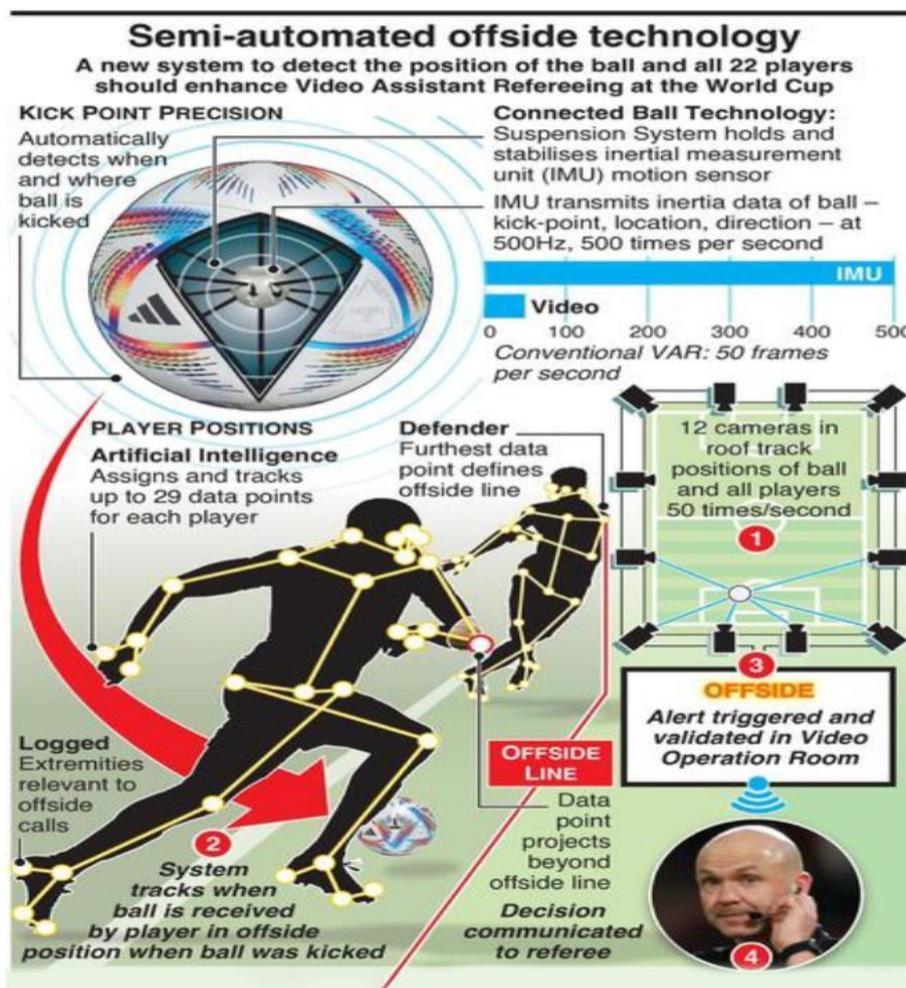
Virtual assistant AI coach



Zenia, a startup uses AI to help people find accurate ways to perform the asana. Zenia claims to be the world’s first virtual yoga assistant that uses machine learning and movement recognition technology to guide people in their exercises. In addition to making yoga more accessible, it is a digital yoga coach that helps improve poses.

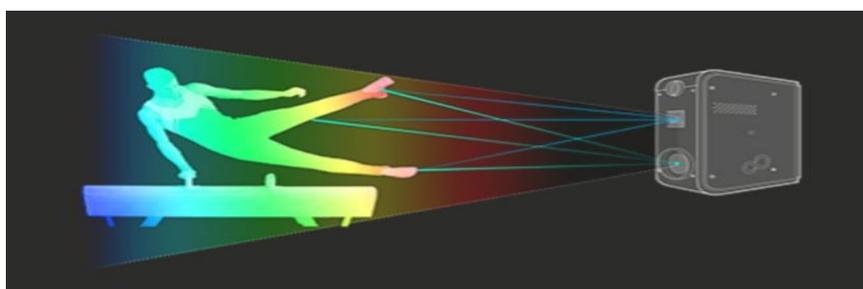
AI umpires.

Artificial intelligence can be used in umpiring to improve the accuracy and speed of decisions made during sports events. AI can analyze vast amounts of data, including video footage and real-time game statistics, to provide a more objective and precise decision.



Moreover, one great AI tool in soccer will be Semi-Automated Offside Technology (SAOT), which is proposing an augmentation of the Video Assistant Referee (VAR) with bespoke cameras installed under the roof of the stadium. The cameras offer real-time tracking for all 22 players on the pitch, recording data points to calculate their exact position on the pitch. The 29 data points are on all limbs and extremities that are important for an offside decision (including the knees, upper arm, toes, head, and upper arm). It seeks to correctly estimate the exact position of each player on the field of play while the official World Cup match ball, the Adidas «AlRihla» will be fitted with a sensor that shares data 500 times per second, allowing more accurate detection of a hand foul or the kick point than the use of conventional camera frames (limited to 50 frames a second). AI is then used to process this large amount of information to trigger an alert to the VAR when an offside or foul has been detected. The VAR must then validate the infringement to inform the referee who confirms the decision.

AI-Powered Judging for Artistic Gymnastics



Judging support system by Fujitsu and FIG.

Artistic gymnastics comprises several disciplines, each involving a specific apparatus. Men's artistic gymnastics features six distinct disciplines, and women's competitions have four. The same set of judges evaluates all gymnasts in a given competition, judging panels for artistic gymnastics sometimes are active for stretches of 10-12 h on several consecutive days. They follow an elaborate scoring system known as a code of points. Human sports-performance judging is influenced by the individual judge's prior knowledge and values, which are, in turn, based on experience, training, and iterative reflection. Therefore, this judging is liable to suffer from human error and to manifest various types of biases. Human processing of information is inherently slow, and this bottleneck prolongs gymnastics competitions. To overcome this AI-Powered Judging for Artistic Gymnastics was unveiled in November 2018 by the FIG and Fujitsu. The judging-support system is intended for real-time judging support that is fair and accurate. This JSS captures gymnasts' movements, then analyzes them and provides a score. The FIG president clarified that the primary aim behind the planned introduction and use of the AI-based judging system was to obtain an accurate assessment of gymnasts' performance, without any biases or errors.

Conclusion. Artificial Intelligence has revolutionized various industries and the world of sports is no exception to it. Artificial intelligence has the potential to

revolutionize the way sports are played and judged, providing new insights and strategies that were previously impossible to obtain. In this paper, it is clear that artificial intelligence has a significant role to play in the future of sports and its impact is expected to continue to grow. As technology advances and more data becomes available, we can expect AI to be increasingly integrated into sports to improve player performance and judge and push the boundaries of what is possible in the world of sports.

Reference:

1. Mazurova E., Standaert W., Penttinen E. Paradoxical Tensions Related to AI-Powered Evaluation Systems in Competitive Sports. *Inf Syst Front*, 2022. Vol. 24, pp. 897-922.
2. Singh R. M., Skrypchenko I. Use of technology in sports – a boon or bane? *Scientific Bulletin of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. 2020. № 1 (109), pp. 386-394.
3. Alzaga A., Brown P., Thaddeous E. The Fifth Ref: Eye in the Sky.
4. Ariyo E. The Future of AI in Sports Decision Making. 2022. URL: <https://www.thecable.ng/the-future-of-ai-in-sports-decision-making>.
5. Mazurova E. Paradoxes Associated with the Introduction of AI-Powered Electronic Systems – A Case Study from Competitive Artistic Gymnastics. 2022.

*Navya R.,
scholar
Annamalai University,
PhD (India)*

COMPARISON OF ANXIETY LEVEL AMONG CRICKET PLAYERS

Keywords: Somatic Anxiety, Cognitive Anxiety

Abstract. Sports is a competitive physical activity or games which, through casual, organized participation, aims to use, maintain or improve physical ability and skills while providing enjoyment to participants, and in some cases, entertainment for spectators [1]. In some cases, however, worry becomes excessive or chronic and can cause sufferers to dread everyday situations. Cognitive is the mental component, characterized by negative expectation about success or self-evaluation, negative self-talk, inability to cope, worry about performance, fear of failure, inability to concentrate and attentional narrowing. Somatic anxiety, also known as somatization, is the physical manifestation of anxiety. It is commonly contrasted with cognitive anxiety, which is the mental manifestation of anxiety, or the specific thought processes that occur during anxiety, such as concern or worry. These different components of anxiety are especially studied in sports psychology, specifically relating to how the anxiety symptoms affect athletic performance.

Sports psychology is essentially the study of how the mind affects physical activity and athletic performance. According to the American Psychological

Association, sports psychology addresses the interactions between psychology and sport performance, including the psychological aspects of optimal athletic performance, the psychological care and well-being of athletes, coaches, and sport organizations, and the connection between physical and psychological functioning. The game of cricket offers many mental challenges for players. Sport psychology is therefore recognised as an integral part of a players' development to optimize performance along with establishing positive mental health. As sport psychologists we look forward to watching, and we hope we have convinced some of you that there is more to this game than meets the eye. In sum, arguably the biggest challenge to a cricketer is not the learning of the skills-most players have reasonable techniques. Instead, the biggest challenge is being able to deal with the many psychological factors that can affect thinking and, ultimately, performance during a game. So, let's explore what performance-related psychological factors will be at play for batsmen and bowlers in cricket.

Anxiety. This is a negative emotional state associated with stress, feelings of worry, nervousness and apprehension. The causes of anxiety are largely the same as those associated with stress. There are two main types of anxiety: Trait anxiety – this is the personality core, and consistent worry/behaviour regardless of situation State anxiety – this is changeable and varies depending upon the situation. It is a temporary mood state and it comprises of two types: Cognitive state anxiety – amount of worry Somatic state anxiety – is the physiological changes due to perception.

Somatic anxiety. Somatic anxiety refers to athletes' changes in their physiology, such as increased perspiration, difficulty in breathing, increased heartbeat, changes in the brain wave, elevated blood pressure, increased urination, butterflies in the stomach, less saliva in the mouth and muscle tension. Somatic anxiety, also known as somatization, is the physical manifestation of anxiety. It is commonly contrasted with cognitive anxiety, which is the mental manifestation of anxiety, or the specific thought processes that occur during anxiety, such as concern or worry. These different components of anxiety are especially studied in sports psychology, specifically relating to how the anxiety symptoms affect athletic performance.

Cognitive anxiety. Cognitive anxiety is the extent to which an athlete worries or had negative thoughts, and the negative thoughts may include fear of failure, loss of self-esteem and self-confidence. Cognitive anxiety has the capability to threaten a person's well being because it can increase worries and doubt. Athletes will achieve the best performance when their levels of cognitive anxiety were low. Cognitive is the mental component, characterized by negative expectation about success or self-evaluation, negative self-talk, inability to cope, worry about performance, fear of failure, inability to concentrate and attentional narrowing. Worry is identified as a defining characteristic of trait anxiety. That is, players who are prone to experiencing anxiety have a tendency to worry because they have an attentional disposition to observe situational threats. Worry is also a component of «cognitive interference» which refers to a class of cognitions that are intrusive, unwanted, undesirable and at times disturbing to the individual.

Conclusion. The study is entitled on the A Study on Cognitive Anxiety and Somatic Anxiety of Batsmen and Bowlers in cricket. The Purpose of the study was to analyse the psychological variables of district level cricket players. Hundred District level Cricket players were selected as the subjects for the study. Psychological variable such as Cognitive Anxiety and Somatic Anxiety were selected and analysed. The data collected from District cricket players were analysed . From the analysis of the data, the study concludes that there was no significant difference exists on cognitive anxiety and somatic anxiety between batsmen and fast bowlers.

Reference:

1. Singh R. M., Skrypchenko I. Use of technology in sports – a boon or bane? *Scientific Bulletin of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. 2020. № 1 (109), pp. 386-394.
2. Mann A., Singh G., Hooda H. Mental toughness and competitive anxiety between high and low performer’s football players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2018. Vol. 3 (1), pp. 938-941.
3. Martin M. Comparing stress levels and coping styles in college athletes and non-athletes. 2018.
4. Kumar S., Singh N. S., Mitra S. Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research*, 2016. Vol. 2 (6), pp. 268-270.
5. Sáez De Heredia R. A., Muñoz A. R., Artaza J. L. The effect of psychological response on recovery of sport injury. *Research in Sports Medicine*, 2004. Vol. 12 (1), pp. 15-31.
6. Krane V., Williams J. M. Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*. 1994.

Jarilkapov U. B.,
teacher

Nukus branch

Uzbekistan state university of
physical culture and sports (Uzbekistan)

HISTORY OF WOMEN’S FREE WRESTLING IN KARAKALPAKISTAN

Keywords: *Historical research, women’s freestyle wrestling in Karakalpakstan, sports women, trainer, sport achivments*

In modern Uzbek society, a woman began to take an active life position in activities. The change in the social status of a woman and her role in society has led to the transformation of moral and ethical norms and the rethinking of traditional social values. In the conditions of modern Uzbek reality, a woman achieves greater independence, independence, freedom of choice in professional activities, and strives for career growth. She has new opportunities to realize her ambitions and plans. The sphere of physical culture and sports is no exception. Currently, there is a passion for girls in men’s sports, such as football, hockey,

boxing, freestyle wrestling, etc. What incentives and motives drive female athletes? First of all, this is the desire to achieve physical perfection, personal self-realization, setting a sports record, public recognition, etc. In 1912, the International Committee for the Supervision and Conduct of Amateur Wrestling Competitions was established. In 1921, this committee was transformed into the International Amateur Wrestling Federation (FILA). On September 7, 2014, at the FILA Congress in Tashkent, it was decided that the main name of the international federation would be the English name United World Wrestling (from English – United World Wrestling) [1].

In modern Uzbek society, women's freestyle wrestling is becoming a socially significant sport. Its official origin in Uzbekistan can be attributed to 2000, when the Uzbek Freestyle Wrestling Federation adopted the current decision «On the Development of Women's Freestyle Wrestling». By the 1980s, women's freestyle wrestling had spread to all countries of the world. But the world championships in women's freestyle wrestling began to be held much earlier in 1987 on October 24-25 in Lorenskog (Norway) under the auspices of the International Federation of United Styles of Wrestling (FILA).

The first world championship in women's freestyle wrestling was played for medals in 9 weight categories

Weight categories	Gold	Silver	Bronze
up to 44 kilograms	Brigitte Veygert (Belgium)	Anne Yonsen (Norway)	Syoko Yosimura (Japan)
up to 47 kilograms	Anne Xolten(Norway)	Lini van der Xolst (Netherlands)	Satomi Sugavara (Japan)
up to 50 kilograms	Anne Marie Xalvorsen (Norway)	Kyoko Fukuda (Japan)	Martin Pupon (France)
up to 53 kilograms	Silviya van Jyush (France)	Line Ioxansen (Norway)	Stine Ioxansen (Norway)
up to 57 kilograms	Izabel Durt (France)	Silviya Mare (France)	Sile Xyouland (Norway)
up to 61 kilograms	Ine Barle (Norway)	Akiko Iidzima (Japan)	Pia Buxxolc (Denmark)
up to 65 kilograms	Bridjit Erlen (France)	Dorte Pedersen (Denmark)	Kimie Xosikava (Japan)
up to 70 kilograms	Jorjet Jan (France)	Rika Ivama (Japan)	Xege Reytan (Norway)
up to 75 kilograms	Patrisia Rossinol (France)	Miyako Simidzu (Japan)	-

In 2004, women's freestyle wrestling was included for the first time in the program of the Olympic Games in Athens, medals were awarded in 4 weight categories

Weight categories	Gold	Silver	Bronze
up to 48 kilograms	Irina Merleni (Ukraina)	Tixaru Ityo (Japan)	Patrisiya Miranda (USA)
up to 55 kilograms	Saori Yosida (Japan)	Tonya Verbik (Canada)	Anna Gomis (France)
up to 63 kilograms	Kaori Ityo (Japan)	Sara Makmenn (AQSh)	Liz Legran (France)
up to 72 kilograms	Van Syui (China)	Gyuzel Manyurova (Russia)	Kyoko Xamaguti (Japan)

In 1998, the Wrestling Association of Uzbekistan was established. In accordance with the charter, the Wrestling Association of Uzbekistan develops such a sport as wrestling, which includes freestyle wrestling (women). The origin of women's freestyle wrestling in Karakalpakstan dates back to 1998-2000. According to A. Sharashenidze, the honored coach of Karakalpakstan, the first open freestyle wrestling championship among women youths was held in 2000, the beginning of the development of women's wrestling in Uzbekistan. But preparations for these responsible competitions began long before they were held. Since 1998, a section on women's wrestling began to work in Karakalpakstan, in which Ainura Artykbaeva, Ulzhan Tazhimuratova, Ainura Zhapakova and others were engaged, their coach was A. Sharashenidze. Ainura Artykbaeva 2000 at the Championship of Uzbekistan became a bronze medalist in the weight category up to 52kg. A year later, she became a champion. In 2002, she won first place at the International Tournament in Bishkek.

Their first coach is A. Sharashenidze. He is rightfully considered the founder of women's freestyle wrestling in Karakalpakstan. In 2006, the Karakalpak school of women's freestyle wrestling was replenished with young athletes. A huge contribution to the development of women's freestyle wrestling in Karakalpakstan was made by B. Kalimbetov as a wrestler and as a coach. For the first time, N. Gadaeva came to the section, who later achieved high results in women's freestyle wrestling. In 2010, N. Yesenbaeva, Sh. Dzhulibaeva, A. Keulimzhaeva, L. Orynbaeva, B. Baltaniyazova joined the team. Subsequently, they became part of the team of the Uzbekistan women's freestyle wrestling team. A great contribution to the development of sports women's wrestling in Karakalpakstan was made by N. Gadaeva, master of sports of international class N. Gadaeva (b. 1993) began to engage in women's freestyle wrestling in 2005.

The name of Nabira Yesenbaev (b. 1998), an international class master of sports in women's freestyle wrestling, is widely known. She began to engage in women's freestyle wrestling in 2010 under the guidance of coach B. Kalimbetov. In 2012, she achieved significant results in women's wrestling, becoming the champion of Uzbekistan among juniors. 2014 at the Asian Championships in women's freestyle wrestling took a bronze medal among juniors. A year later, she became the champion of Asia among juniors. In 2014, athletes from Uzbekistan won the team-wide third place at the Asian Championship, which was held in Thailand, where the team included girls from Karakalpakstan, and 5 girls won a bronze medal [3].

It should be noted that the athletes of Karakalpakstan achieve good results this year. Of these, A. Keulimzhayeva won first place in the 5th Islamic Games. D. Aimbetova won a bronze medal in the 5th Islamic Games. U. Yesenbayeva won a bronze medal at the Asian and World Championships. F. Yesenbayeva won a bronze medal at the Asian Championship. A serious role in the development of women's wrestling and achieving good results is played by the Wrestling Association of Karakalpakstan, which was established in 2010. Which included Greco-Roman, freestyle and women's wrestling. For a relatively short period of work in accordance with the plan for the development of wrestling 2010-2015. the

material and technical base has been significantly strengthened. In cooperation with the Wrestling Federation of Uzbekistan, five wrestling mats were received free of charge.

In conclusion, it should be noted that in the present period there is a trend of a steady expansion of the social significance of women's wrestling. The educational, educational and health-improving value of this sports discipline is of great importance. The prestige of the competition is increasing. Sports women's wrestling is becoming one of the most popular sports among women and girls and is developing very successfully in the cities and all regions of Karakalpakstan. At the same time, the history of women's wrestling in Karakalpakstan has not yet become the subject of research. Regularities, internal and external factors in the development of women's freestyle wrestling in Karakalpakstan have not been studied. Until now, historiography has not been developed, the source base has not been worked out, which would contribute to the development of new problems for historical science in the development of wrestling in Karakalpakstan. Methodologically important are the specific methods, approaches and methodology for studying the history of women's wrestling in Karakalpakstan, which would make it possible to link the explanation of specific sporting events with the events and phenomena of national history. That is, without historical insight into the essence of the problem, it is impossible to study the history of women's wrestling in Karakalpakstan. And, finally, there are no research works in higher educational institutions that would have a high practical significance for the further development of wrestling in Karakalpakstan.

References:

1. Tastanov N. A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Sano-standart, 2017. 480 b.
2. Kerimov F. A. Sport kurash nazariyasi va uslubiyati. 2018. B. 10-15.
3. Sataev A. Karakalpakstanda gures turlerinin rawajlanishi. 2021. B. 20-25.

Khakimov S. K.,

lecturer

Samarkand branch

*Institute for Retraining and Advanced Training of
Specialists in Physical Culture and Sport (Uzbekistan)*

NOTES ON THE USE OF SOME TERMS IN TEACHING GYMNASTICS

Keywords: *terms, inclinations, static position, swings, stops, racks, hangs, bends, springy, grip, squat, mixed scales*

In recent years, effective work has been carried out in our country to further develop physical culture and sports, solve scientific, theoretical and practical problems of specialists in this field, and train mature specialists. Especially after

the status of the state language was given to the Uzbek language in 1989, such issues as the creation of popular science, educational literature, textbooks in the field of physical culture became relevant. The insufficient development of the terms of physical culture in the Uzbek language has a negative impact on the further development of the industry. Gymnastics is a universal tool that solves many problems. Thanks to his exercises, such tasks as the development of physical qualities, the formation of a correct figure, health promotion, training of willpower, learning to skillfully and easily perform movements are successfully solved. Every teacher dreams of taking a deep place in the hearts of students by making gymnastics lessons interesting and meaningful. This requires high qualifications from teachers, the use of a large amount of funds in the passage of all parts of the lesson, strict adherence to the methods of organizing and conducting lessons.

It's no secret that some teachers use the same tools in gymnastics classes without applying effective teaching methods in time, which causes students to get bored. This may cause some students to lose interest in gymnastics and reduce the effectiveness of the class. In the effective solution of these problems, the effective use of advanced pedagogical technologies, the working methods of experienced teachers, and the correct use of gymnastic terms are extremely important.

The effective use of gymnastic terms plays a very important role in physical education, including when conducting gymnastics classes, where many exercises are used. The use of terms in physical education classes facilitates the interaction between teachers and students, helps to simplify the definition of gymnastic exercises when publishing gymnastic literature. Gymnastics terms are also widely used in sports other than gymnastics. Without knowing the exact name of gymnastics, learning it is a difficult process. Therefore, the meaning of terms in the process of their learning is very high. Short-term words have a great influence on the formation of motor skills. According to research scientists working in this field, this helps trainees prepare for the exercises, and also allows the training process to be more concise and purposeful.

Gymnastic terminology is a composition of special names (terms) used to briefly express the names of gymnastic exercises, general concepts, gymnastic means, equipment, as well as the rules for constructing and using conditional (marked) abbreviations, forms of writing exercises [1-4].

The term as a section of vocabulary is closely related to the content, theory and practice of this science. In gymnastics, a term is a short conventional name for an action or concept. As in other areas, the term gymnastics will improve along with the development of physical education, because whatever innovations appear in practice and science, they are inevitably reflected in the language, enriching it. In general education schools, gymnastics classes are held in a specially equipped gym or in an open gym. The equipment should be placed on the field in such a way that the groups involved in the lesson do not interfere with each other. That is, it is necessary to take into account the places where students will stand in a common line, general developmental exercises, rhythmic gymnastics exercises, games and relay races. When applying the terms gymnastics to students of general education

schools, the age and skill of the participants should be taken into account. For example, when conducting morning hygienic gymnastics and other types of health-improving gymnastics, not only the basic terms of general developmental exercises are used, but they are also supplemented with words from the literary language of the people. Beginners in gymnastics should learn the terms as well as the exercises. For well-trained gymnasts, acrobats, physical education teachers, sports coaches, the term remains a separate special language. The name of an exercise usually consists of a main term that expresses its essence, and an additional term that defines the movement and its sequence. When necessary, exclamatory words are used to emphasize the expressiveness of the speech. There are a few rules to follow when using gymnastics terms. These include requirements for comprehensibility, clarity and conciseness. Gymnastics terms are accepted as terms only if they meet these requirements. In order to make the description shorter, it is customary in gymnastics not to indicate many situations, movements or the names of their exercises, i.e., abbreviation rules are used. When conducting gymnastics, general developmental and free exercises, exercises with a rope, exercises on technique, acrobatic exercises, rhythmic gymnastics exercises are widely used. In conclusion, we can say that in gymnastics lessons in secondary schools it is advisable to teach students the correct terms of gymnastics, and use these terms if students are given extensive information about the nature of the exercises and their performance. Method, technique and evaluation criteria.

References:

1. Morgunova I. I. *Gymnastics*. Tashkent: Ilm Ziya, 2010.
2. Makhkamjonov K., Khodzhaev F. *Physical education grade*. 2017. T. 4.
3. Ukran M. L., Shlemin A. M. *Gymnastics*. FiS, 1977.
4. Efimenko A. *Gymnastics*. Tashkent: UzJTI, 1980.

***Begimkulov Z.,**
assistant
Samarkand branch
Institute for retraining and advanced training of
specialists in physical culture and sport (Uzbekistan)*

THE ESSENCE OF THE SOCIO-CULTURAL COMPETENCY OF THE TRAINER IN SPORTS

***Keywords:** professional competence, socio-cultural competence, sports trainer, worldview, religious beliefs*

As you know, professional competence does not imply the acquisition by a specialist of special knowledge or skills but the assimilation of integrative knowledge and actions in each independent direction. The competence also requires constant enrichment of knowledge of the specialty, the study of new information, the ability to understand important social requirements, the search for new information, and the ability to process and apply that information in their activities.

Professional competence is manifested in complex processes, the performance of ambiguous tasks, the use of contradictory information, and the ability to have a plan of action in an unexpected situation. Professionals with professional competence consistently enrich their knowledge, absorb new information, deeply understand the requirements of the era, seek new knowledge, process it, and effectively apply it in their practical activities [4].

One of the important components of the general structure of professional competence in pedagogical activity is socio-cultural competence. After all, a modern teacher not only imparts knowledge to the student and conveys information, but also performs the role of an intermediary between a developing person and society. The feasibility of the interaction in the «child-person-society» relationship also depends on how competent and factorial the teacher is in social life [2]. Today, through the development of the socio-cultural competence of trainers in sports, the need to ensure the quality and competitiveness of the activities of sports educational institutions is exacerbated.

So what do we mean by the socio-cultural competence of a sports trainer?

The socio-cultural competence of a sports trainer characterizes his readiness for professional activity, continuous professional development, and self-improvement. Socio-cultural competence is one of the most important factors in the ability and readiness of a sports trainer to act in accordance with the requirements of professional activity, ensuring the growth of sports results. It is manifested in improving the forms of organization of the training process, in the attitude towards the world around us, to the motherland, to people, to living and inanimate nature, to material and spiritual values, at the level of social adaptation and socialization, social mobility, and the operational and independent solution of strategic tasks related to the management of the training process of all.

In our opinion, the socio-cultural competence of a sports trainer-teacher is to carry out pedagogical activities, to possess universal, special, and professional qualities, to develop tolerance and humanistic culture in oneself, to be able to fully perceive one's homeland, people, language, religion, age-old traditions, cultural identity, to learn about the traditions and values of another country, to know the activities of interaction and cooperation, to establish friendly relations, to establish friendly relations, to establish friendly relations [1]. It can be understood that the trainer-teacher in sports is able to treat the aspects of socio-cultural competence with kindness, purity, endurance, truthfulness, loyalty, perseverance, restraint, tolerance, respect for national and universal values, establish friendly relations with athletes of different nationalities and representatives of other religions, and serve as an example for colleagues and other people.

Socio-cultural competence requires perseverance from a trainer-teacher in sports, adaptation to a new situation, sincerity, tolerance, correctness, honesty, and sharp intelligence. Socio-cultural competence of the sports trainer's personality: a person with a broad scientific outlook and thoughtful faith, socio-political activity, restraint, truthfulness, a deep understanding of social and civic duty, a deep

assimilation of the history, national values, and traditions of his people, a tolerant attitude towards others in various life processes, the ability to make optimal decisions in complex non-standard situations, Socio-cultural competence The perception, worldview, opinion, and feelings of the material and spiritual lives of a trainer in sports personify his perspective on reality and his concrete attitude toward the objective world. He determines the character of the judgment that the sports trainer makes and the direction of his behavior and activity.

The trainer in socio-cultural competence sports is kind and generous to others and respects the worldview, religious beliefs, national and ethnic characteristics, traditions, and rituals of others. He takes an active part, feeling the inviolability of what is happening in society through phenomena and processes, deeply knowing and adhering to his civil duties and rights, and treating himself and others, nature, and society wisely.

The trainer of socio-cultural competency in sports has as his task the satisfaction of young athletes' need for consistent intellectual, cultural, spiritual, and moral perfection; the formation of a comprehensively mature personality with an independent worldview and thinking; and educating them in the spirit of devotion to the native land, high civic, human qualities, national ideas, spiritual values, and moral values.

To educate an athlete with a high level of spirituality, it is desirable that the trainer have sufficient knowledge in socio-humanitarian, economic, and other disciplines. Knowing ethics, aesthetics, universal values, and national values, the trainer will become an example for his students, who will gain prestige among their parents and others. The formation of such qualities as will, perseverance, and fortitude – all associated with the ability to withstand the large-scale and extremely intense loads inherent in today's sports training – and mobilize oneself to victory when exhausted, even in the case of injury – is also based on the educational function of the trainer [3]. A sports trainer with socio-cultural competence is able to communicate with others, make optimal decisions in complex, non-standard situations, and take responsibility for the consequences of his actions. Having set high-profile goals for himself, he becomes more and more rich mentally and morally, is able to constantly update (mobility), improve professional skills that correspond to the requirements of scientific and technological progress, modern socio-cultural norms, and the system of value orientations of society, be able to perceive news faster, delve into the secrets of influencing sports, and and constantly trains himself to work in non-standard situations.

M. Kholmatova believes that «the spiritual image of a person, his appearance, behavior, and personality are expressed in the culture of communication». «He expresses his feelings, inner birth, and dreams in the process of communication» [5]. A sports trainer with socio-cultural competence is regarded as a thorough connoisseur of his field, believes in his own strength, draws the correct conclusions from mistakes, develops critical thinking, is able to reasonably analyze his activities, absorbs from the environment, colleagues, and other people thoughts important for his professional activity, has a certain logic, and seeks to fully

demonstrate the results of his activities within a reasonable time frame. In connection with a change in the style of professional and personal activity, a sports trainer with socio-cultural competence will have the ability to change goals, be able to act adequately even in times of emerging difficulties, analyze complex problem situations, empathize with others, and understand the interests of others.

An important condition for the success of the activity of a sports trainer is his readiness and ability – not only professionally but also personally and spiritually – to have socio-cultural competence. The socio-cultural competence of the personality of a trainer in sports is the basis of his successful activities because it provides a sufficient selection of social actions and the effectiveness of the performance of social roles inherent in the individual.

References:

1. Бегимкулов З., Нарзиева Н. Малака ошириш жараёнида спорт турлари бўйича тренер-ўқитувчиларнинг ижтимоий-маданий компетентлигини ривожлантириш. *O'zbekiston milliy universiteti xabarlari*, 2022. № 1-2, с. 82.
2. Бердиева Х. Б. Бўлажак ўқитувчиларда ижтимоий-маданий компетентликни ривожлантиришнинг педагогик имкониятлари. *Oriental renaissance: innovative, educational, natural and social sciences scientific journal*. 2021, № 9, p. 891.
3. Пулатов А. А., Турсуналиев И. А., Расулов З. П. Спорт тренери ва унинг кўп функционал касбий фаолияти. Ўқув қўлланма. Тошкент: Umid Design, 2021, с. 11.
4. Рахимов З. Т. Педагогик компетентлик таълим жараёни ривожланишининг муҳим омили сифатида. *Замонавий таълим журнали*. 2019, № 7 (80), с. 4.
5. Халматова М. Оилавий муносабатлар маданиятини такомиллаштириш ва соғлом авлодни тарбиялаш муаммолари: Фалсафа фанлари д-ри... дис. Тошкент: ТДАУ, 1998. С. 68.

Schastlyvets V. I.,
lecturer

*Department of Physical Education and
Tactical & Special Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (Dnipro)*

Rozhechenko V. M.,
lecturer

*Department of Physical Education
and Tactical & Special Training
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (Dnipro)*

THE IMPLEMENTATION OF NEW OF MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN ORIENTEERING

Keywords: *information technology, services, sports orienteering, athletes*

Formulation of the problem. Analysis of recent research and publications. Information technologies (IT) penetrate all spheres of human life, including sports. In recent years, experts have been actively discussing the introduction of new information technologies both in the field of education, in various branches of physical culture, as well as sports training and sports competitions [1, 4-7].

Information technologies are applied:

- as a learning tool to improve the teaching process. In order to model educational and competitive situations, the training process and control over the results of training, the possibilities of software and methodological support of modern computers are being created;
- as a means of automating the processes of processing the results of competitions, scientific research, correcting the results of educational and training activities, computer testing of the mental, functional, physical and psychological states of those involved;
- as a means of organizing intellectual leisure, educational games;
- when organizing monitoring of the physical condition, health of various groups of people involved.

The improvement of the educational process in the institutes of physical culture is carried out in the following directions: the development of teaching, monitoring, and testing systems, and is also used for the selection of applicants and students.

The optimization of the educational process in physical education in non-physical education universities is carried out through programs that allow teaching the subject «physical education», planning, and controlling physical fitness, general motor activity, as well as the psychophysical state of students.

IT is actively used in the development of programs for health-improving physical culture. Programs in this area can be divided into diagnostic, diagnostic-recommendatory and management. In the first case, the program allows the specialist to make a diagnosis faster, in the second case, along with the diagnosis, the user is offered a certain set of recommendations corresponding to the identified level of health and physical activity. In the third case, the computer interacts with the user according to the feedback principle: it issues tasks, controls their execution, and based on the results of new tests, develops appropriate recommendations.

In a few sports today, with the use of the most modern information technologies, the training of professional athletes and qualified specialists does not cause difficulties. One of these types is orienteering, where more and more «tools» for the analysis, viewing and holding of sports are used by both the organizers and the athletes themselves [2].

The purpose of this work was to characterize the most popular services used by athletes in orienteering to obtain objective information and analyze it during competitions and sports training.

The main research material. Orienteering is a complex sport that includes moving as quickly as possible over unfamiliar terrain and navigating it with the help of a map and compass while searching for predetermined checkpoints. Currently, the rapid progress of information technology has led to changes obtaining information about the work of an athlete at a distance. The speed of passing the entire distance and its individual stages made it possible to fully reveal the electronic mark, which was first used at the World Championships in Norway in 1997, and since 2000 has become mandatory at official orienteering competitions.

Let's get acquainted with three popular services that are used by many orienteers, rogainers and multi-athletes. These are services for analyzing and exchanging distance tracks (for example, Route Gadget), GPS tracking and applications for overlaying tracks on maps (Quick Route).

Route Gadget is an online service that has become almost a standard in the field of multi-user distance analysis: splits (cutoffs) and, most importantly, options. The organizer of the start uploads a map of the competition with checkpoints and distances, as well as a database of splits and results. The user receives a map with his distance on his screen, the opportunity to draw his own version, indicate where the mistakes were made and compare his track with the tracks of other users. Anyone can register in the project and start posting their competitions.

The «Route Gadget + head cam» format is gaining more and more popularity. Using GPS navigation, a specially fixed video camera, a map of the competition and the Route Gadget itself, you can get comprehensive materials. For the service to work, the Java virtual machine must be installed in the system. Thus, the following information is displayed: eye-to-eye video from start to finish, view of the current stage, view of the area being run, oriented in the direction of movement, heart rate chart, height difference chart, time on the course, distance to the next checkpoint, speed of movement.

GPS Tracking is currently the most effective tool for information support of orienteering competitions (and not only), which significantly increases the entertainment of races. This service can be used for skiing, sailing and other races. But in orientation its possibilities are fully revealed. Any owner of a computer can become a «spectator» of the competition. On his monitor, he will observe a complete picture of what is happening at a distance. Moreover, both live and recorded. At the highest levels of competition, such as the 2010 World Orienteering Championships in Norway, the use of GPS tracking has made the Championship perhaps the most spectacular ever. Now everyone can watch the work of the masters in the forest, as if they were at a distance with them, evaluate the choice of options, watch the mistakes, especially if these are mistakes for tens of minutes. You also need Java to work [3].

Quick Route is a program created by renowned orienteer Mats Troeng to overlay tracks downloaded from GPS receivers onto sports maps. They take a map file (image), a track file (gpx format) and get a very informative picture of what you did on the course. The track can be cut and «adjusted» to the measurement errors and the map itself. The track line has a gradient fill depending on the speed of movement. Extremely useful for analyzing mistakes for orienteering enthusiasts. With the help of the program, you can create your own database of maps and competitions, as many professionals do. It can also be used by rogainers, hikers, multi-athletes, and other nautical enthusiasts. Works in integration with a free application from Google – Google Earth. The program also supports importing tracks directly from Polar Pro Trainer – an application for Polar heart rate monitors or GARMIN Forerunner. Having unloaded the data from your GPS device, you can immediately proceed to the analysis of tasks.

The analysis of the literature showed that the training of athletes with the use of modern information technologies is becoming more qualitative and effective. It is shown that new information technologies are most effectively used in orienteering. Acquaintance with new services of a larger number of young students will allow them to be interested in this sport, and professionals – to improve the quality of their training.

References:

1. Jayakumar D., Palani D. U., Raghuraman D., Stalin David D. D., Saravanan D., Parthiban R., Usharani S. Certain investigation on monitoring the load of short distance orienteering sports on campus based on embedded system acceleration sensor. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 2021. № 7 (9).
2. Mironova Y. N. Geo-information systems applied in competitive orienteering. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2018. Vol. 3, pp. 26-36.
3. Norouzi M. Application of GPS in Orienteering Competitions. *International Journal of Mobile Network Communications & Telematics*, 2013. Vol. 3 (4), pp. 7-13.
4. Skrypchenko I. Professional and applied training of students of the University of Internal affairs using orienteering. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євroatлантичної інтеграції: матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: НУОУ, 2019. С. 232-234.*
5. Zentai L. Implementation of cartographic and digital techniques in orienteering maps. In *Cartography from Pole to Pole: Selected Contributions to the XXVIth International Conference of the ICA*. Springer Berlin Heidelberg, 2014. Pp. 19-29.
6. Zhang D., Liu R. Application of intelligent orienteering based on Internet of things. *EURASIP Journal on Wireless Communications and Networking*, 2020. Pp. 1-14.
7. Скрипченко І. Т. Особливості професійної підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту для сфери дитячо-юнацького туризму з використанням нових інформаційних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 3 (56), с. 333-336.

Шавиро Ю. І.,
старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Заслужений тренер України (м. Полтава)

ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ З ТХЕКВОНДО

Shavyro Yu. I. *Preparation For Taekwondo Competitions*

Keywords: *Martial arts, preparation for competitions, training*

Тхеквондо Корейське бойове мистецтво, олімпійський вид спорту та національний вид спорту в Південній Кореї. Тхеквондо є одним з найбільш систематизованих і науково обґрунтованих бойових мистецтв світу, за допомогою тренувань у якому дозволяє людині зміцнити здоров'я, навчитись самообороні та привчає працювати над саморозвитком духовності й інтелекту [1-3].

Історія корейських бойових мистецтв та традицій, на основі яких і було створено сучасне тхеквондо, налічує понад 2000 років. Однак саму назву було офіційно затверджено 11 квітня 1955 року, коли засновник тхеквондо, генерал Чой Хог Хі, об'єднав школи корейських бойових мистецтв.

«**Tae**» означає удар ногою, «**Kwon**» означає удар рукою, «**Do**» означає «шлях». Таким чином термін *Taekwon-Do* можна перекласти як «шлях ноги та руки через пізнання». Особливу увагу в змагальній практиці тхеквондо приділено ударній техніці ніг, однак це лише частина програми підготовки.

Олімпійське тхеквондо (*World Taekwondo, WT*) Головним досягненням є включення тхеквондо до програми Олімпійських ігор (тхеквондо за версією Всесвітньої федерації тхеквондо (BT) – в 1988 році у Сеулі). Влітку 2017 року назву *World Taekwondo Federation* скоротили до *World Taekwondo* (Всесвітнє тхеквондо, BT), а також провели ребрендинг. Станом на 2022 рік організація об'єднує 210 національних асоціацій (федерацій), з яких 206 визнані МОК.

Спеціальні розділи олімпійського тхеквондо є видами спорту осіб з інвалідністю. Люди з ураженням опорно-рухового апарату, вадами зору, слуху та розумового і фізичного розвитку (пункт 046 розділу 3 Реєстру визнаних видів спорту в Україні) беруть участь у змаганнях з паратхеквондо, на яких проводиться відбір для участі у Паралімпіаді. А з порушенням слуху – у дефтхеквондо, де головним досягненням є нагороди на Дефлімпійських іграх.

Найкращим способом підготуватися до змагань з тхеквондо є дотримання плану, складеного тренером. Необхідно визначити рівень змагань, до яких ви готуетесь і як багато часу ви маєте. В ідеалі, для змагань з тхеквондо місцевого значення достатньо кількох місяців, щоб прийти у форму. (близько 2 місяців на загальну практику та місяць на спеціальні спарингові техніки та стратегії. Однак, на змагання міжнародного рівня планування має розпочатися щонайменше за пів року. Визначившись із рівнем змагань та часом для тренування, ви можете створити індивідуальний план.

Для змагань міжнародного рівня, перший вид тренування, є суттєвою фізичною підготовкою. Вона включає: пластику, гнучкість, розтяжку, біг і роботу з вагами. На початку режиму підготовки до змагань, кожне щоденне тренування має складатися на 70 % із загальної фізичної підготовки та на 30 % із практики основних технічних елементів. Зазвичай, такий план триває протягом 3-6 тижнів для досягнення належного фізичного стану для змагання.

Наступний етап підготовки полягає у спортивно-специфічному тренуванні-покращенні фізичного стану окремих м'язів, що використовуються у змаганні. Для тхеквондо це означає проведення вибухового змінного спарингу, вправи на лапах, робота на швидкість по важкому мішку, розтяжку, степову підготовку та спортивно-специфічне силове тренування. Протягом цього періоду, 50 % тренувального часу має бути присвячено фізичній витривалості та 50 % часу – розвитку умінь.

Після 3-6 тижнів етапу спортивно-специфічного тренування основна увага має розширитися до технічної практики. Така практика включає вільний

спаринг, роботу з мішеням, роботу з важким мішком, відпрацювання комбінацій з партнером, для закріплення рефлексів індивідуальних умінь та швидкості. У цій фазі тренувань, 30 % тренувального часу має бути присвячено фізичній витривалості та 70 % для розвитку та вдосконалення вмінь, що використовуються у змаганні. Цей етап повинен займати період часу, щонайменше рівний часу, витраченого на 2 попередні етапи. Якщо є додатковий час, він повинен бути витрачений на розширення етапу технічної підготовки

Завершальна фаза підготовки до змагань складається з удосконалення психологічної підготовки та стратегії. В останні тижні повинен бути присутнім ігровий елемент. Спортсмен повинен залишатися зібраним та уникати травм (хвороб). Щонайменше за тиждень перед змаганнями, всі жорсткі контактні тренування мають бути припинені.

У день змагань постарайтеся прибути вчасно (завчасно) для реєстрації, зважування та розминки. Якщо ви виступаєте після обіду (у другій половині дня), принесіть із собою води чи соку та їжі для підтримки рівня вашої енергії.

Якщо відомо час виступу, сплануйте початок розминки приблизно за 30 хвилин до початку поєдинку. Якщо ж ви не знаєте, коли ви виступаєте, спробуйте залишатися холоднокровним та зібраним. Якщо ви виграли перший бій, швидше за все вам доведеться знову виступати. Приділіть кілька хвилин розслабленню та охолодженню після бою, потім дізнайтеся у тренера, що ви зробили добре, а де потрібно більше постаратися в наступній сутичці. Зверніть увагу на травми, отримані під час сутички (перебинтуйте або прикладіть лід). За 15-20 хвилин до бою почніть готуватися фізично і морально. Дотримуйтесь цієї моделі до завершення змагань.

Незважаючи на те, що кожен спортсмен з часом розробляє власну модель тренувань перед змаганнями, є схема, яка допоможе розпочати у вашому власному режимі тренувань. Завжди пам'ятайте про цілі тренувань, докладайте зусиль для послідовного, вимірюваного покращення на вашому шляху до змагань.

Програма підготовки до змагань з тхеквондо може мати два напрямки:

1. Перший напрямок передбачає збільшення тренувального навантаження до моменту змагань з тхеквондо та два дні відпочинку перед безпосередніми змаганнями.

2. Другий напрямок передбачає, що відновлення спортсмена після максимального навантаження займає від 8 до 10 днів. У цьому випадку передбачається максимальне навантаження на початку циклу передзмагальної підготовки з поступовим зниженням навантажень на момент змагань з тхеквондо.

Кожна з концепцій має свої плюси та мінуси. Необхідно зробити своєрідну селекцію із двох напрямків. А саме: у першому мікроциклі застосовується тренування, мета якого зводиться до тренування лактатних можливостей спортсмена.

1. Режим у якому проводяться заняття спрямовані підвищення потужності систем, які забезпечують аеробну працездатність. Вправи виконуються

серіями у вигляді повторів від 60 до 90 секунд у повторі з інтенсивністю близько 80 % граничної можливості, час відпочинку між повторами близько 1,5 хвилини. Пульсовий режим: в ході повторень до 170-180 уд/хв, в інтервалах відпочинку не нижче 130 уд/хв. Як тільки пульсовий режим починає знижуватися під час відпочинку, потрібно приступати до виконання повторів. Кількість повторень у серії до 10.

У другому мікроциклі вдосконалюється в основному анаеробна продуктивність:

1. Режим, при якому вправи виконуються серіями, у кожній з яких три повторення, кількість серій – 2-3. Тривалість повтору 90-120 сек. Час відпочинку між серіями 2 хвилини. Час відпочинку між серіями 12-15 хвилин. Інтенсивність роботи на мішку або проведення тренувальних сутічок – максимальна

2. Режим, тренувальні заняття, при яких вправи виконуються серіями (всього їх три), у серії три повтори; тривалість повтору – 40-50 секунд; відпочинок між повторами 2 хвилини; час відпочинку між серіями 8-12 хв. Інтенсивність виконання вправ – гранична.

3. Режим тренувальні заняття, при яких відпрацьовується компонент спеціальної витривалості. Вправи виконуються серіями. Число серій трохи більше трьох. У серії п'ять-шість повторів. Тривалість повторення трохи більше 10-15 сек.; час відпочинку між повторами 1,5-2 хвилини. Між серіями 6-10 хвилин. Навантаження максимальне.

Два дні відпочинку перед змаганнями з тхеквондо є підготовкою та переїздом до місця змагань. Тренувальне навантаження в ці дні знижується, використовується активна ходьба, біг, розтяжка.

Таким чином можна зазначити, що підготовка до змагань у Тхеквондо – це складний та системний процес, який вимагає максимального зосередження від тренера та спортсмена. Цей вид спорту на сьогодні має багато прихильників. Він є одним з найбільш систематизованих і науково обґрунтованих бойових мистецтв світу. Опанування даного бойового мистецтва дозволяє людині зміцнити здоров'я, навчитись самообороні та привчає працювати над розвитком власної духовності й інтелекту.

Список використаних джерел:

1. Волков В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ: Знання України, 2014. 82 с.
2. Оніщук Л. М., Шавиро Ю. І. Перспективи опанування бойових мистецтв у студентської молоді. *Formation of ideas about the position and role of science: the VII International Scientific and Practical Conference (Naples, Italy, February 13-14, 2023)*. Naples: InterSci, 2023. Pp. 74- 79.
3. Оніщук Л. М., Шавиро Ю. І. Українські бойові мистецтва як важливий компонент формування та становлення фізичної підготовки студента. *The basis for the further movement of scientific knowledge: the VIII International Scientific and Practical Conference (Dresden, Germany, February 20-21, 2023)*. Dresden: InterSci, 2023. Pp. 78-83.

*Лачугін А. А.,
фахівець відділення планування навчального процесу
навчально-методичного відділу
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Lachugin A. A. Use of Mobile Applications in Physical Education of Students

Keywords: Strava application, training mode, motor activity

В останні роки велике значення набуває впровадження комп'ютерних технологій у фізичному вихованні не лише для діагностики здоров'я, фізичного розвитку, рухових показників, а й для педагогічного контролю. Оскільки студенти все більше й більше часу проводять за комп'ютерами, планшетами та іншими гаджетами, можна використовувати їх із користю в навчальному процесі. Використання гаджетів у процесі фізичних занять студентів здійснюється одночасно за двома напрямками: створення освітніх ресурсів, адаптованих до мережі «Інтернет», та впровадження у навчальний процес фізкультурно-оздоровчих технологій, що відповідають педагогічним цілям [1-4].

Поява різних спорт-браслетів, фітнес-браслетів, смарт-годинників та додатків для смартфонів дає можливість використовувати їх на заняттях фізичною культурою у студентів з метою здійснення оперативного контролю для визначення різних функціональних показників організму учасників освітнього процесу, наприклад: частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, насичення киснем, обсягу навантаження, втрати калорій, втоми, сну та ін. Таким чином, важливість інформаційно-комунікаційних технологій та гаджетів у освітній діяльності учнів на заняттях фізичної культури очевидна. Також використання мобільних додатків сприяє підвищенню мотивації до регулярної рухової активності та для підтримки здорового способу життя. Мобільні додатки можуть бути однією з форм інформаційної підтримки молоді, допомагають дотримуватись розкладу, плану і режиму тренувань, урізноманітнювати щоденні заняття.

Щоб максимально підвищити ефективність застосування гаджетів, доцільно розробити мультимедійні дидактичні засоби навчання молоді на заняттях фізичної культури. З іншого боку, широкий функціонал має безліч комп'ютерних програм визначення успішності студентів під час занять фізичними вправами. Слід виділити можливості використання комп'ютерного моделювання і прогнозування спортивних результатів, що дозволяє своєчасно вносити істотні корективи в тренувальний процес в залежності від поточних результатів. При цьому наявність або відсутність доступу до мережі «Інтернет» не є визначальним фактором, оскільки сучасні мобільні телефони включають

в себе весь набір технічних пристроїв, що забезпечують фіксацію, передачу та відтворення відповідних даних – геолокація, час руху, кілометраж, персональні рекорди, швидкість, темп, витрачені калорії, перепади висот, витрачені калорії [4].

У вільному доступі вже є готові варіанти подібних додатків, але в кожного з них є свої переваги та недоліки. Яскравим представником додатку схожого плану є додаток Strava, який посідає 3 місце в Play Market серед додатків з розділу «здоров'я та фітнес». Цей додаток є трекером, з його допомогою можна фіксувати свої переміщення, середню швидкість, кількість витрачених калорій та час в дорозі [5].

Додаток Strava безкоштовно завантажити можна на сторінці Google Play та iTunes. Це одночасно спортивний трекер, соціальна мережа, своєрідний фітнес-інстаграм, планувальник маршрутів, аналізатор темпу та навантажень на серці. Також є можливість стежити за тренуваннями своїх улюблених атлетів, які використовують додаток, адже це корисне джерело натхнення та нових тренувань. За активністю всіх користувачів Strava виводяться подібні дані, наприклад – середній темп бігу та пульсу, які можна будь-якої миті порівняти зі своїми власними. Програма задає надзвичайно високий рівень мотивації користувача дивлячись на те, як тренуються професійні атлети та учасники спортивних груп. Можно створювати свої тренування, знаходити готові сегменти та маршрути, порівнювати результати і, зрештою, крок за кроком виводити якість своїх тренувань на зовсім новий рівень. Завдяки додатку можливо більш ретельно відстежувати всі фізичні активності в одній оболонці, зіставляти та доповнювати дані про тренування, урахувувати щоденні навантаження під час складання індивідуального плану харчування, наприклад, для схуднення або набору м'язової маси. Примітно, що в Strava можна підвантажувати ваші дані, навіть якщо ви займаєтеся в спортзалі на велотренажері або біговій доріжці. Для цього потрібно встановити спеціальні програми, наприклад спортивний симулятор Zwift або велотрекер Trainer Road, синхронізувати їх зі Strava і підключити через Bluetooth або датчик ANT+.

Аналізувати свої тренування можна наступним чином – у стрічці подій відображаються всі дані щодо активностей: карта, час, відстань, час, спалені калорії (преміум-версія дозволяє проводити більш детальний аналіз навантажень). На графіку «Темп» можна побачити, як змінювалося ваше серцебиття на певному часовому відрізку. Окремо можна дізнатися перепади рівнів висот, зміни темпу кожного пройденого кілометра, коливання частоти серцевого ритму. Фітнес додаток включає і опцію «Тренування» – детальна статистика тренувань. Тут можна зробити вибірку по тижнях і днях, а також знайти потрібну дату в календарі та детально вивчити різні типи активностей: Біг на довгу дистанцію, Воркаут, Гонка, Заїзд, Заплив, Забіг та ін. На сторінці особистого профілю можна вивантажити дані на пошту та проаналізувати окремо кожен параметр, наприклад, співвідношення середнього темпу до середнього пульсу на певних етапах тренування та їх зміну.

Ще Strava ретельно враховує сучасні тренди в плані інтерактивного спілкування. Ваші друзі не тільки можуть відстежувати ваші досягнення, але й оцінювати їх та обговорювати у коментарях. Також користувачі спостерігають один за одним, одержують цінні дані, порівнюють свої треки з результатами учасників Strava, на яких підписані. Відслідковувати досягнення можна як індивідуальних атлетів, так і членів численних спортивних клубів. Можливість, яку навряд чи можуть надати інші безкоштовні програми для фітнесу – спостереження за активністю справжніх зірок спорту (наприклад – Ленс Армстронг або професійний бігун Тімоті Олсон). Таким чином з'являється можливість порівняння своїх результатів з початківцями та професійними спортсменами, що може мотивувати на покращення показників.

Одна з головних функцій Strava – створення ділянок чи сегментів на маршруті, які наочно демонструють ефективність можливостей організму. Карта активності у профілі через сегменти покаже динаміку роботи на певній ділянці: як змінюється час залежно від типу тренування, наскільки швидко цю ділянку пробігають інші, на якій ділянці сповільнюється темп, а на якій є прискорення. Далі програма виводить статистику – хто і як пройшов цю ділянку та збирає дані до загального рейтингу. У результаті виходить ідеальний мотивуючий момент: боротьба за лідерство на ділянці, мета покращення особистих рекордів, задається орієнтовний план на кожен ділянку. В наслідок можна подивитися загальний рейтинг, хто, як і коли пробігли цю ділянку. З останніх оновлень веб-сервісу також варто виділити опцію «Створити маршрут». За допомогою конструктора ви створюєте будь-яку дистанцію з ділянками, вказуєте точки з мінімальним підйомом.

Висновки. Організація процесу фізичного виховання вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів, на формування у них інтересу і мотивації до занять фізичними вправами. Адже, сучасні умови навчання і життя (збільшення навчального навантаження, гіподинамія, стреси тощо) висувають підвищені вимоги до здоров'я студентів, підтримання якого на високому рівні можливе лише за умов організації достатньої фізичної активності, зокрема, шляхом використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій. Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись.

Список використаних джерел:

1. Дмитренко С., Хуртенко О., Герасимишин В. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. Вип. 7 (26). С. 38-42.
2. Singh R. M., Skrypchenko I. Use of technology in sports – a boon or bane? *Scientific Bulletin of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*. 2020. *Special Issue № 1 (109)*. Pp. 386-394.
3. Мостецька О., Лаврін Г. Застосування сучасних гаджетів у процесі фізичного виховання. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2022. Т. 1. С. 142-145.
4. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140 с.
5. Фітнес платформа Strava. URL: www.Strava.com.

*Кириченко А. В.,
старший викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС

Kyrychenko A. V. Application of information technologies in forming a healthy lifestyle of cadets of the Ministry of Internal Affairs

Keywords: information technologies, cadets, health

Здоровий спосіб життя – це комплекс поведінкових, соціальних та культурних факторів, які сприяють збереженню та покращенню фізичного, психічного та соціального благополуччя людини.

Цей концепт базується на наукових дослідженнях, які підтверджують, що регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок (наприклад, куріння), достатній відпочинок та уникнення стресів мають позитивний вплив на здоров'я та загальну якість життя [1].

Крім того, здоровий спосіб життя також охоплює соціальні та культурні аспекти, такі як уникнення насильства, дискримінації та шкідливих звичок, дотримання правил безпеки та гігієни, здатність до самоконтролю та відповідальності за свої дії.

Здоровий спосіб життя є важливим для попередження ризиків виникнення хвороб, збереження фізичної та психічної працездатності, покращення якості життя, а також розвитку соціальної та культурної гармонії в суспільстві.

Здоровий спосіб життя передбачає відмову від шкідливих звичок, таких як куріння, вживання наркотиків та алкогольних напоїв, що можуть викликати серйозні захворювання та призвести до погіршення якості життя.

До здорового способу життя також входить регулярна фізична активність, яка може включати в себе різноманітні види спорту, фітнес та йогу. Це допомагає зберегти тіло в формі, зміцнити м'язи та кістки, покращити кровообіг та знизити ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Здорове харчування також є невід'ємною складовою здорового способу життя. Для збереження здоров'я та покращення якості життя необхідно збалансувати свій раціон, включаючи в нього різноманітні продукти харчування, багаті на поживні речовини та вітаміни.

Нарешті, здоровий спосіб життя також передбачає налагодження емоційної рівноваги та здатність до стресостійкості. Це може включати практику медитації, йоги та інших методів релаксації та саморозвитку.

Усі ці аспекти здорового способу життя допомагають людям бути здоровими та активними, покращувати якість свого життя та сприяти гармонійному розвитку суспільства [2].

Застосування інформаційних технологій у формуванні здорового способу життя курсантів системи МВС може бути дуже ефективним інструментом. Деякі з можливих застосувань включають наступне:

- Мобільні додатки: розроблення та впровадження мобільних додатків для підтримки здорового способу життя може бути корисним для курсантів системи МВС. Додатки можуть містити інформацію про здорове харчування, регулярну фізичну активність, а також надавати можливість вести облік показників фізичної активності та харчування.

- Веб-сайти: створення веб-сайтів з інформацією про здоровий спосіб життя та його компоненти, такі як фізична активність та здорове харчування, може бути дуже корисним для курсантів системи МВС. Сайти можуть надавати доступ до інформації про різні види спорту, фітнес-центри та їх розташування.

- Відео та вебінари: організація відео та вебінарів з експертами з здорового способу життя може допомогти курсантам системи МВС отримати цінну інформацію та поради від фахівців у цій галузі. Також можуть бути проведені відео та вебінари з експертами з питань стресу та саморозвитку.

- Соціальні медіа: застосування соціальних медіа для спілкування з курсантами та надання їм інформації про здоровий спосіб життя може бути ефективним способом залучення до цього напрямку. Крім того, соціальні медіа можуть надати можливість спілкування та обміну досвідом з іншими курсантами та іншими фахівцями в галузі здорового способу життя.

- Гіпертекстові навчальні матеріали: розроблення та використання гіпертекстових навчальних матеріалів може бути дуже корисним для курсантів системи МВС. Це може включати інтерактивні ігри, вправи та тести, що спрямовані на підтримку здорового способу життя та формування корисних звичок.

- Співпраця з фітнес-центрами та іншими організаціями: співпраця з фітнес-центрами та іншими організаціями, що спеціалізуються на здоровому способі життя, може бути корисною для курсантів системи МВС. Це може включати організацію спільних занять з фітнесу та спорту, розробку спеціальних програм для курсантів, а також знижки на послуги фітнес-центрів.

Застосування інформаційних технологій може допомогти курсантам системи МВС зрозуміти важливість здорового способу життя, навчитися корисним звичкам та отримати необхідну інформацію та підтримку в цьому напрямку.

Крім того, застосування інформаційних технологій може допомогти курсантам покращити своє здоров'я та психічну стійкість, що може мати значення для їх професійної діяльності.

Наприклад, використання спеціальних додатків та сервісів може допомогти курсантам зберігати контроль над своїм фізичним та психічним станом, а також допомогти їм підтримувати оптимальний рівень рухової активності та здорового харчування [3].

Крім того, застосування інформаційних технологій може допомогти курсантам розвивати навички самоорганізації та самоконтролю, що може бути корисним у їх подальшій професійній діяльності [4].

Нарешті, використання інформаційних технологій може допомогти підвищити ефективність процесу формування здорового способу життя серед курсантів. Зокрема, це може стосуватися проведення інтерактивних навчальних занять, обміну досвідом та знаннями між курсантами та фахівцями з цієї галузі, а також забезпечення доступу до актуальної інформації та ресурсів для здорового способу життя [5-6].

Отже, застосування інформаційних технологій може бути дуже корисним у формуванні здорового способу життя курсантів, що може мати важливе значення для їх професійної діяльності та загального благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Бабенко Н. Інформаційні технології як засіб формування здорового способу життя. *Технології сучасного розвитку суспільства: теорія та практика*: зб. наук. праць. Луганськ, 2013. С. 122-126.
2. Козленко О. Інформаційні технології в здоровому способі життя. *Сучасні інформаційні технології в науці, освіті та практиці*: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. 2014. С. 105-107.
3. Кравченко І. Використання мобільних додатків у формуванні здорового способу життя. *Проблеми і перспективи розвитку науки і техніки*: зб. наук. праць. Київ, 2016. Вип. 1. С. 37-40.
4. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.
5. Скрипченко І. Т., Рожченко В. М. Використання спеціальних приладів в системі професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 листопада 2022 р.). Київ: НУОУ, 2022. С. 84-87.
6. Skrypchenko I. Professional and applied training of students of the University of Internal affairs using orienteering. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції*: матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: НУОУ, 2019. С. 232-234.

*Петренко С. П.,
старший викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАПРЯМКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Petrenko S. P. Modern pedagogical technologies of physical education in higher education institutions with specific learning conditions

Keywords: pedagogical technologies, physical education, sports, police

Одним із важливих положень системи вищої освіти є інноваційні та наукові підходи до організації навчального процесу. Не є винятком і заклади вищої освіти зі специфічними умовами навчання, складовою частиною яких є дисципліни у сфері фізичного виховання та спорту. Для того, щоб сформувати цілісну систему теоретико-методичних знань та створити умови для формування практичних умінь, необхідно впроваджувати новітні та сучасні педагогічні технології у сфері фізичного виховання [1-2]. Досвід правоохоронних органів показує, що недооцінка важливості фізичної підготовленості персоналу часто призводить до травм, травм та смерті співробітників правоохоронних органів під час виконання ними своїх обов'язків. Вищевказаний негатив трапляється в житті правоохоронних органів через їх недостатню юридичну освіту та низький соціальний захист, а також через відсутність необхідних прикладних навичок застосування фізичних заходів, вогнепальної зброї та спеціальних засобів.

Разом із тим, принципова зміна основних характеристик сучасного суспільства, збільшення обсягів і складності завдань, покладених на правоохоронні органи, зростання злочинності – вимагає уточнення необхідного рівня їх готовності виконувати покладені на них завдання. Органічна єдність освіти відповідно до сучасної теорії педагогіки представляє у системі вищої освіти освітній процес, спрямований на задоволення потреб сучасного суспільства в освічених людях, здатних вирішувати виробничі, економічні, наукові, соціокультурні та особливі проблеми, до яких належать і діяльність представники Національної поліції України.

Традиційна система фізичного виховання сформувалася під впливом практичних потреб суспільства. В системах освіти культура тіла була включена як засіб формування рухових навичок та умінь. Водночас була проголошена лише її роль в інтелектуальному, моральному та естетичному вихованні. Внаслідок цього зменшився потенціал фізичної культури як найважливішої частини загальної культури людини та її самостійної діяльності в ній, що забезпечує фізичне самовдосконалення.

Незважаючи на те, що зброя постійно вдосконалюється, вага спорядження зменшується, вводяться спеціальні елементи спорядження, які зменшують навантаження на опорно-рухову систему під час виконання завдань, правоохоронці все ще піддаються великим фізичним навантаженням. Коли ці навантаження не відповідають фізичним можливостям, виникає хронічна втома або травма найменш підготовлених ділянок тіла. Зазвичай травмуються великі суглоби і хребет. Тому пошук та розвиток засобів для підвищення рівня фізичної підготовленості є дуже важливим.

Погіршення криміногенної ситуації в Україні, зростання організованої та злочинності неповнолітніх, поширення наркозалежності та багато інших негативних моментів вимагають критичного вивчення системи підготовки кадрів Міністерства внутрішніх справ України, яка здатна поступово припинити злочинність.

У цьому контексті питання кадрового забезпечення поліції є особливо актуальним у сучасному розвитку та становлення українського суспільства та потребує пошуку та розвитку нових підходів та технологій професійної підготовки. Загальний зміст вимог до фізичного виховання курсантів навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України протягом багатьох років кардинально не змінився, а відрізняється лише за призначенням, характеристиками та специфікою служби. Створення адекватної системи навчання для органів внутрішніх справ України вимагає виведення професійної підготовки на якісно новий рівень.

Ні для кого не є таємницею, що система підготовки майбутніх працівників у контексті фізичного виховання вже тривалий час потребує вдосконалення. Головною проблемою є те, що курсанти не можуть на практиці поєднати всі свої навички зі спеціальних дисциплін в одне ціле, що є критичним на практиці. На нашу думку, одним із перспективних напрямків у вирішенні цієї проблеми є використання спеціальних комплексних засобів навчання, які дозволяють за допомогою міждисциплінарної взаємодії створити необхідний достатньо високий рівень нервово-емоційного навантаження за рахунок широкого використання різних руйнівних факторів інтенсивної фізичної активності. Крім того, доречно використовувати такі елементи: несподіваність; небезпека; ризик; протистояння; метод змагання; звукові та світлові подразники; різні впливи, пов'язані з інтенсивним навантаженням на менталітет, пам'ять та процеси мислення правоохоронців [3-4].

Найбільш ефективними у цьому напрямку є комплексні практичні заняття на полігонах, у спеціалізованих тактичних заняттях, а також використання інших засобів для посилення емоційної напруги. Задля того, аби курсанти могли вдало поєднувати всі свої навички, які необхідні в практичній діяльності, необхідне впровадження міждисциплінарного підходу до навчального процесу студентів (курсантів) з фізичного виховання, котре повинно забезпечуватись поступовим навчанням.

Отже, педагогічні технології повинні мати за мету досягнення максимального результату на практиці працівниками у вигляді комплексного застосування набутих під час занять знань. Навчання курсантів лише базовим знанням з дисципліни не дасть позитивного результату в кінці. Необхідним завданням викладачів є впровадження в свою викладацьку діяльність різноманітних напрямів та технологій виховання, котрі в майбутньому допоможуть працівникам. Одним із таких напрямів є запровадження всебічної та міждисциплінарної підготовки, котра буде включати в себе всі знання, котрі набуті курсантами задля досягнення єдиного позитивного результату.

Список використаних джерел:

1. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 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 Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ: НУОУ. С. 116-117.
3. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Скрипченко О. Т. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у ЗВО МВД при викладанні дисциплін професійного спрямування. *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 Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ: НУОУ. С. 114-115.
4. Журавський Д. В. Необхідність фізичної підготовки курсантів 1-4 курсів в забезпеченні їх готовності до виконання завдань за призначенням. *Службова підготовка як система заходів, спрямованих на удосконалення знань, умінь та навичок працівників Національної поліції України*: матер. круглого столу (м. Одеса, 2 листопада 2018 р.). Одеса: ОДУВС, 2018. С. 82-84.

Рогальський В. І.,
старший викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Rogalskyi V. I. *Current issues of physical training of police employees*
Keywords: *physical training, police, sport, professional training*

Сьогодні в сучасному суспільстві трансформаційні процеси зумовили серйозні зміни у діяльності багатьох структур органів влади та сфер суспільного життя. Реформування правоохоронних органів в умовах сучасної України насправді вимагає якісного та системного правового регулювання, проте ускладнення умов повсякденної службової діяльності на фоні напруженої соціально-економічної обстановки підвищує ступінь відповідальності та особистого ризику працівників поліції.

Нестабільність оперативної обстановки та зростання злочинності визначили підвищення вимог до співробітників поліції, зокрема, їх професійної підготовленості, складовою якої виступає фізична підготовка. Все це стикає державу з необхідністю удосконалювати освітній процес вказаного контингенту службовців. Виступаючи частиною бойової та службової підготовки співробітників Національної поліції України, фізична підготовка спрямована на вдосконалення фізичних здібностей учнів з урахуванням особливостей їх професійно прикладної діяльності та відповідно до принципів навчання та виховання [1].

Від практичних навичок співробітника поліції, його фізичної підготовленості багато в чому залежить успіх виконання покладених на нього службово-оперативних завдань, рівень правопорядку у суспільстві та безпеці громадян та держави.

Особливу увагу слід приділити тому, що кожен співробітник Національної поліції України для виконання професійної діяльності наділяється державою колом повноважень. На їхні плечі лягає обов'язок щодо зміцнення та захисту законності, а також підтримці справедливості та захищеності, оскільки дана професія пов'язана з ситуаціями екстремального та надзвичайного характеру. У зв'язку з цим, фізична підготовка займає важливе місце серед навчальних дисциплін, на яких відбувається розвиток морально-психологічної стійкості [2-3].

Також слід наголосити, що від рівня фізичної підготовленості залежать не лише особистісно-професійні якості співробітників поліції, а і їхня працездатність, загальний стан здоров'я.

В цей час увага вчених зосереджена на різних аспектах вдосконалення фізичної підготовки працівників поліції. Актуальним стає вироблення на основі чинних нормативних документів педагогічних методик, що дозволяють забезпечити відповідний рівень фізичної підготовленості працівників поліції. Як ключову мету слід розглядати мінімізацію скоєння поліцейськими характерних помилок, пов'язаних з негативними наслідками, оскільки у зв'язку з публічним характером службової діяльності, до діяльності працівників правопорядку громадськість завжди пред'являє високі вимоги [4].

Разом із тим, важливо розуміти, що необхідний рівень фізичної підготовки співробітника поліції досягнемо тільки в результаті систематичного та правильно організованого навчання, а також постійного вдосконалення техніки володіння бойовими прийомами боротьби. Тим часом що надходять на службу в поліцію громадяни, як правило, недостатньо добре розвинені фізично і мають технікою єдиноборств.

Важливе значення має адаптація курсу бойових прийомів боротьби до типових практичних ситуацій оперативно-службової діяльності поліцейського. На нашу думку, необхідне вдосконалення правової основи фізичної підготовки співробітників поліції, зокрема, програми теоретичної та практичної підготовки. Існуюча система фізичної підготовки не передбачає вивчення бойових прийомів

боротьби в умовах носіння зимової форми одягу, за умов обмеженого простору тощо, проте подібні умови можуть скластися у безпосередній практичній діяльності.

Безумовно, розрив між теоретичними основами професійної підготовки та практичної діяльності негативно позначається на правозастосовчій діяльності співробітників органів внутрішніх справ екстремальні ситуації.

Таким чином, сучасні методи та засоби організації професійної освіти та фізичної підготовки в недостатній мірі сприяють вирішенню завдань, покладених на органи внутрішніх справ, що потребує застосування нових підходів до організації навчального процесу. У зв'язку з цим вважаємо за необхідне вдосконалення методичного забезпечення фізичної підготовки співробітників поліції шляхом інтеграції відповідних вправ, що виконуються у зимовій та демісезонній формі одягу, в умовах обмеженого простору, а також використання методик формування психологічної стійкості до екстремальних ситуацій, що позитивно позначиться на якості правозастосовної діяльності, забезпеченні стану законності та правопорядку, а також протидії злочинності.

Список використаних джерел:

1. Афов А. Х. Роль фізичної підготовки та спорту в професійної підготовки співробітників ОВС. *Освіта. Наука. Наукові кадри*. 2020. № 1. С. 126-128.
2. Кодзоков А. Х. Фізична підготовка як складова професійної службової підготовки працівників органів внутрішніх справ. *Освіта. Наука. Наукові кадри*. 2020. № 2. С. 224-226.
3. 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 та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.)*. Київ: НУОУ. С.116-117.
4. Тхазеплов Р. Л., Маргушев Х. Х. Фізична підготовка як невід'ємний елемент професіоналізму співробітників органів внутрішніх справ. *Журнал прикладних досліджень*. 2021. № 6 (2). С. 116-120.

Марков Р. А.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Markov R. A. Modernization of the Physical Education System in Institutions of Higher Education of Ukraine

Keywords: sports, physical education, modernization and students

Як відомо, спорт це невід'ємна частина життя кожної людини. Завдяки регулярному та правильному фізичному навантаженню більшість запобігає хворобам або лікується від них, формує гарне тіло та знімає стрес, навіть короткочасні заняття спортом можуть дати позитивні результати. Однак у сьогоденні виникає проблема, щодо молоді, яка не зацікавлена в такій діяльності, тому нагальним вирішенням є заохотити молоде покоління до спорту у вищих навчальних закладах. Вирішенням такої проблеми є модернізація системи фізичного виховання у ЗВО України, що у свою чергу змінить ставлення студентів до спорту, особистого здоров'я та веденням активного способу життя [1-2].

В Україні на постійній основі намагаються залучити молодь до спорту та шукають інноваційні рішення даної проблеми. Тому з 2017 року основним показником рівня фізичного розвитку та здоров'я населення є щорічне оцінювання фізичної підготовленості. На 2018 рік результати такого оцінювання показали наступні результати:

- високий – 10,2 % (46552 особи) хлопців та 5,1 % (28452 особи) дівчат;
- достатній – 17,7 % (79818) хлопців та 13,7 % (61268) дівчат;
- середній – 17,0 % (76332) хлопців та 17,1 % (76504) дівчат;
- низький – 8,1 % (36192) хлопців та 9,6 % (43395) дівчат.

На сьогоднішній день дана тенденція знижується, що непокоїть суспільство загальним зниженням фізичної активності та здоров'я. На мою думку, першим кроком у модернізації повинен бути перехід від факультативних занять до обов'язкових. Це змінить ставлення студентів до даної дисципліни та збільшить мотивацію відвідування занять задля відмінного результату на заліку. Також потрібно задля заохочення надавати винагороду студентам, які здобувають високих результатів у спорті, займають призові місця на змаганнях. Проводити щорічні традиційні спортивно-масові заходи наприклад, до дня фізичної культури та спорту, Міжнародного дня студентського спорту в Україні.

Проблеми такого розвитку хвилюють не тільки населення, але і Кабінет Міністрів України. Тому створено стратегію розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. У ній зазначені

проблеми та завдання щодо їх вирішення. У ній зазначено, що основою Стратегії став практичний досвід діяльності в галузі фізичної культури і спорту, виступи української студентської збірної у змаганнях Всесвітніх універсіад, Європейських студентських іграх, чемпіонатах світу та Європи серед студентів, проведення всеукраїнських спортивних та спортивно-масових заходів, співпраця із Всеукраїнською громадською організацією «Спортивна студентська спілка України», закладами вищої освіти, спортивною громадськістю в Україні та за її межами [3].

Одним із завдань даної стратегії є створення двох автономних та рівних за пріоритетністю систем – фізичного виховання та спорту. Фізичне виховання забезпечить рухову активність учасників освітнього процесу задля гармонійного інтелектуальних здібностей та фізичного розвитку, що дає змогу популяризації такого виду діяльності. Спорт забезпечує студентській молоді об'єднати навчання і приймати участь у міжнародних та всеукраїнських заходах.

На нашу думку, дане вирішення є об'єктивним та забезпечить ефективне залучення здобувачів вищої освіти до спортивної діяльності, що покращить тенденцію розвитку спорту в країні.

Підсумовуючи все вище викладене можна зробити такий висновок, що в минулі роки і в сьогоденні проблема спорту та фізичного виховання є нагальною, тому потрібно приймати швидко та нагальні рішення щодо її модернізації. Одним із кроків, що вирішує дану проблему є дотримання стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року, але зупинятися на ній не потрібно, адже щоденно населення розвивається, що потребує постійного оновлення системи освітнього процесу у даній галузі.

Список використаних джерел:

1. Счастливец В. І., Рожченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні*: матер. всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації (3 травня – 13 червня 2022 р.). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 420.
2. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh R. M., Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. Спец. вип. № 2. С. 415-427.
3. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadske-obgovorennya/2019/07/17/strategiya-rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-ta-sportu-sered-studentskoi-molodi-na-period-do-2025-rokuk.pdf>.

Порохнявий А. В.,
викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ПРАВА В УКРАЇНІ

Porohnyavyi A. V. Prospects for the development of sports law in Ukraine

Keywords: *Sports, law, physical culture, development*

Розвиток спорту як суспільно–значимого соціального інституту і формування специфічних відносин між учасниками сфери спорту зумовило необхідність створити окреме правове поле, яке б врегулювало ці відносини. Тому, поступово, інтегруючи в себе елементи різних галузей права, народжувалася самостійна комплексна галузь національного права – спортивне право України.

У найбільш широкому значенні спортивне право можна розглядати як складову частину правової системи, що охоплює комплекс правових явищ, пов'язаних зі спортом, не обмежуючись при цьому правовою системою національного рівня, так як в силу міжнародного характеру урегулювання спортивних відносин регулювання здійснюється також на міжнаціональному рівні. У цьому випадку поняття «спортивне право» охоплює як відповідний масив нормативних правових актів і систему джерел, так і інші елементи, які традиційно утворюють правову систему: інститути, які виникають в сфері спортивних правовідносин, правову культуру, юридичну практику в галузі фізичної культури та спорту.

Сфера фізичної культури і спорту стосується потреб суспільства в духовно-культурному розвитку, а тому права і інтереси в сфері фізичної культури і спорту доречно ідентифікувати саме як духовно-культурні права і інтереси людини. В підтвердження зазначеного слід згадати про таких учасників спортивних правовідносин, як глядачі і вболівальники, для яких спортивно-видовищні заходи, мають місце в спортивній і фізкультурно-оздоровчої діяльності, служать тим благом, яке задовольняє їх духовно-культурні потреби в так званих видовищах. Що стосується інших потреб та інтересів у сфері фізичної культури і спорту, то такі мають змішаний комплексний характер.

Законодавець, ґрунтуючись на теоретичних розробках, досвіду національних спортивних федерацій та зарубіжних колег, все детальніше опрацьовує ті чи інші сторони правовідносин. Динамічний розвиток правовідносин у спорті обумовлює формування спортивного законодавства, ускладнення його структури, розширення спектра його правового регулювання. Буде неправильним заперечувати те, що така молода галузь права на шляху свого формування зможе обійтися без запозичення правових норм і форм.

На даному етапі розвитку спортивного права основними його джерелами є Конституція України, Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808 від 24 грудня 1993 року, Кодекс законів про працю, Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті» від 5 квітня 2001 року № 2353–III, Закон України «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху та спорту вищих досягнень в Україні» від 14 вересня 2000 року № 1954 III, Закон України «Про ратифікацію Міжнародної конвенції про боротьбу з допінгом у спорті» від 3 серпня 2006 року № 68-V, Закон України «Про ратифікацію Європейської конвенції про насильство та неналежну поведінку з боку глядачів під час спортивних заходів і, зокрема, футбольних матчів», Указ Президента України «Про пріоритет розвитку фізичної культури і спорту в Україні» від 21 червня 2008 року № 640/2008, Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту» від 28 вересня 2004 року № 1148/2004, Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту про організацію ліцензування фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності від 5 вересня 2007 року № 3162, Положення про Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, затверджене Постановою Кабінету Міністрів України від 8 листопада 2006 року № 1573, Наказ Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України «Про перелік видів спорту, що визнані в Україні» від 7 лютого 2001 року № 261, Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників, Випуск 85 «Спортивна діяльність», затверджений Наказом Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту від 17 жовтня 2002 року № 2264 та ін. [1].

Визначаючи в Конституції України стратегічні принципи розвитку фізичної культури і спорту, національний законодавець закріплює їх в статті, присвяченій врегулюванню питання забезпечення прав на охорону здоров'я, медичну допомогу та медичне страхування, які по своїй суті є правами соціальними, а не культурними. У цьому ж зв'язку слід зазначити, що сфера фізичної культури і спорту, як і законні права та інтереси людини в цій галузі, мають як соціальне, так і культурне підставу, адже такі пов'язані як із забезпеченням охорони здоров'я людини, а також з його твердженням в соціумі як особливого виду суб'єктів (спортсменів або як осіб, що активно займаються фізичною культурою і досягли в зв'язку з цим певних результатів), що має соціальний характер, так і із задоволенням духовних і культурних потреб суспільства (потреб в спортивно-видовищних заходах, у доступі до досягнень в сфері спорту як частини культурної спадщини тощо). Варто зазначити, що державна політика в сфері спорту в більшій мірі продовжує здійснюватися на основі принципів, закладених ще в радянські часи.

Проблеми, які пов'язані з базовим спортивним законодавством, на сьогоднішній день стоять досить гостро. Деякі країни мають широке законодавство (в тому числі кодифіковане), яке регламентує спортивну діяльність як прикладну, так і наукову, але більшість держав, й Україна в тому числі, обмежуються лише програмними заявами та планами розвитку спорту [2-3].

Отже, для вирішення питань розвитку спорту та з метою систематизування законодавчої бази необхідно співпрацювати і об'єднуватися з країнами Європи. Для цього варто прийняти наступні заходи:

- створити європейський банк даних для збору, зберігання, аналізу, моніторингу інформації про спорт;
- затвердити загальні спортивні структури;
- розробляти законодавство, сумісне з європейськими країнами;
- використовувати міжнародний досвід у процесі формування вітчизняного спортивного законодавства;
- розширити кількість спортивних програм і використовувати більше стимулів в області спортивного законодавства.

Список використаних джерел:

1. Конституція України: V сесія Верховної Ради України від 28.06.1996 р. *Відомості Верховної Ради України*. 1996. № 30. Ст. 141.
2. Чередник Р. В. Становлення спортивного права як комплексної галузі в правовій системі України. *Актуальні проблеми політики*: зб. наук. праць. Одеса: Фенікс, 2021. Вип. 42. С. 272-280.
3. Skrypchenko I., Pavlovsky H. The decision of the sports disputes in national sports arbitration court. *International And National Security: Theoretical And Applied Aspects: the IV International scientific-practical conference (Dnipro, March 13, 2020)*. Pp. 397-398.

Порохнявий А. В.,
*викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Porohnyavyi A. V. Physical education and professional sports

Keywords: Sports, health, professional sport, development

Ніщо так не виснажує та не руйнує людський організм як фізична бездіяльність. Людське існування тісно зв'язане з розвитком фізичної досконалості особи, є важливим фактором підтримки та зміцнення здоров'я. Хороший фізичний стан – це завжди запорука успіху в будь-якій сфері діяльності, але на жаль далеко не всі люди ведуть активний спосіб життя, не говорячи вже про якісну фізичну підготовленість. Через фізичну бездіяльність одні страдають від малорухомості (гіподинамії), яка викликає передчасне старіння, інші стають жертвами ожиріння або цукрового діабету, деякі взагалі піддаються спокусі: алкоголь, паління, наркотики і таким чином скорочують собі життя. В наш час охорона власного здоров'я повинно посідати перше місце, адже нерідко буває і так, що людина з неправильним способом життя, шкідливими

звичками вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану, тож це безпосередній обов'язок кожного з нас, і ніхто не вправі перекладати його на когось іншого. У кожного з нас є можливість зміцнювати та підтримувати своє здоров'я, зберігати свою працездатність та бадьорість до самої старості, головне – бажання [1].

Важливо з малого віку пропагувати дітям спорт, спонукати займатися фізичною культурою та дотримуватися здорового способу життя. З малечку до 16ти років йде процес формування самосвідомості, саме з досягнення цього віку спорт ігрового характеру перетворюється на серйозне заняття, з розумінням усієї користі та значимості, яке в подальшому може перерости в професійний спорт або стане частиною професії, адже без фізичної культури не зможуть обійтись такі професії як космонавт, льотчик, військовий, бо вони потребують спеціальної фізичної підготовки, тому стан здоров'я підростаючого покоління – головний показник благополуччя суспільства і держави, який відображає нинішній стан та дає прогноз на майбутнє.

Здорове і сильне молоде покоління – сильна держава, надійна оборона території, бурхливий розвиток професійного спорту. Спорт взагалі і професійний спорт є потужним соціальним явищем, що тісно пов'язане з різними галузями діяльності. Тому функції професійного спорту характеризуються великою різноманітністю та багатоплановістю [2].

Коли ж почав формуватися професійний спорт і які функції він виконує? Наприкінці 80-х початку 90-х років ХХ ст. у багатьох країнах відбулися зміни, які стали причиною розвитку у всіх сферах, у тому числі і у спорті. Він зазнав значної трансформації, адже являє собою одну із важливих сфер суспільної діяльності, на ряду з політикою, економікою, наукою, інформацією та мистецтвом. Це стало помітно на прикладі професійних видів спорту. Будучи невід'ємною складовою частиною діяльності сучасного суспільства, професійний спорт не тільки вбирає в себе його основні цінності, але й сам великою мірою впливає на суспільство, адже спортсмен став об'єктом захоплення для молоді, тобто шоу, тому що жодна газета не оминала увагою навіть малозначущі спортивні події, брошури, ілюстрації, все це пропагувало, закликало ввести здоровий спосіб життя, займатися спортом [3].

На той час на циркових аренах великих міст популярно було проводити різноманітні чемпіонати, у яких брали участь відомі професійні спортсмени, що змагалися у боротьбі та підніманні ваги. Почала функціонувати широка мережа атлетичних гуртків і клубів, з часом регулярно проведення турнірів і чемпіонатів сприяли тому, що з часом професійна боротьба стала прибутковою справою, завдяки цьому було виховано яскравих, самобутніх спортсменів, спогади про високу майстерність і спортивні досягнення яких збереглися до наших днів. Також відбувся розвиток професійної важкої атлетики і професійного боксу, але до початку Другої світової війни провідні важкоатлети та борці вважались цирковими акторами. Проводилися циркові чемпіонати з боротьби та важкої атлетики. Зусилля спортсменів були спрямовані на

задоволення запитів публіки, бо змагалися не тільки у боротьбі та підніманні ваги, а й демонстрували свої богатырські можливості: боролися з биками та ведмедами, рвали ланцюги, гнули залізні палиці, так званий шоу – бізнес. З часом спорт розглядався тільки з ідеологічної сторони, як спосіб культивування грубості, насильства і жорстокості, перемога за будь-яку ціну, відволікання уваги населення капіталістичних країн від реальних проблем і соціальних негараздів у суспільстві. З цього можна зробити висновок, що спорт несе тільки користь, допомагає подолати грубість та насильство та має такі функції: перша і головна його функція – *оздоровча*, вона полягає у зміцненні здоров'я та підготовки організму до несприятливих умов навколишнього середовища, другою функцією є *виховна* – формує моральні, етичні цінності, виховує дисциплінованість, закаляє характер. Третя функція – *освітня*, яка полягає у набутті, передачі і розширенні нових знань, умінь, навичок. Четверта функція *видовищна* – полягає у задоволенні потреб суспільства у розвагах (турніри, змагання, шоу). П'ятою функцією є *рекламна*, її суть у пропаганді способу життя, моди, товарів і шостою функцією виступає *комунікативна*, вона об'єднує і зближує людей в процесі спортивної діяльності [4].

Список використаних джерел:

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2004. №1. С. 3-9.
2. Приткова Е. Г., Мандриков В. Б. Актуальні проблеми і напрямки вдосконалення вузівського фізичного виховання. *Молодий вчений*. 2012. № 1. Т. 2. С. 118-122.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 390 с.
4. Борецька Н. О. Фізична культура і спорт як один із пріоритетних напрямків державної політики. 2018. С. 531-532.

Шитікова Є. А.,
викладач кафедри професійного,
неолімпійського та адаптивного спорту
Національного університету фізичного виховання
і спорту України (м. Київ)

СУДНОМОДЕЛЮВАННЯ І СУДНОМОДЕЛЬНИЙ СПОРТ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ: СВІТОВИЙ ДОСВІД

*Shytikova Ye. A. Modelshipbuilding and modelshipsport as a component of student's training:
global experience*

Keywords: *modelshipsport, education, students*

Однією зі складових неолімпійського спорту в Україні є група спортивно-технічних та прикладних видів спорту, які поєднують в собі фізичну та техніко-технологічну підготовку спортсменів та мають прикладне значення.

До таких видів спорту належать види спортивного моделювання (авіа-, авто-, ракето- та судномоделювання), заняття якими спрямовані на підготовку дітей та молоді до трудової діяльності, орієнтовані на розвиток навичок конструювання, моделювання, набуття знань з точних наук та технологій, а також дають можливість отримати досвід змагальної діяльності.

Метою дослідження було проаналізувати місце судномодельного спорту в підготовці студентської молоді.

Історично склалось, що види спорту, пов'язані з моделюванням, були орієнтовані на виховання майбутніх інженерів та фахівців у сфері авіації чи судноплавства, які могли отримувати перший досвід профільної діяльності від виготовлення моделей та навчання управління ними. У 2 половині ХХ ст. та на початку ХХІ ст. для східної Європи характерною особливістю було те, що спортивно-технічні види спорту були пов'язані з вихованням та підготовкою спеціалістів, які були необхідні для армії, авіації та флоту (спрямованість секцій, гуртків та шкіл, що існували при ДТСААФ). В Україні підготовка дітей та молоді відбувається за рахунок занять у гуртках та секціях моделювання в закладах позашкільної освіти. Ключову роль у розвитку спортивно-технічних видів спорту відіграють відповідні федерації з виду спорту. Також значущою є підтримка з боку Товариства сприяння обороні України.

Наразі спортивно-технічні види спорту, в тому числі судномоделювання і судномодельний спорт, для спортсменів виступають в основному як хобі, проте не як засіб чи шлях для отримання професії.

Однак, як показує світовий досвід, закордонні університети та коледжі успішно впроваджують судномоделювання і судномодельний спорт у практику підготовки студентів, здебільшого у технічних спеціальностях. Наприклад, лабораторія *Imagineering Lab* від Інженерного коледжу Бостонського університету проводить конкурс по судномоделюванню. Не зважаючи на те, що судномоделювання не є частиною навчальної програми Інженерного коледжу, студенти мають можливість будувати моделі кораблів та випробовувати їх на змаганнях. В інженерному коледжі відбуваються семінари та конкурси з судномоделювання, які організовує лабораторія *Singh Imagineering Lab*, де студенти можуть застосувати свої інженерні навички у позашкільних проєктах. Команди змагаються і оцінюються за вагою суден та середньою швидкістю на заздалегідь визначеній дистанції. Усі команди використовують чітко різні дизайни, проте мають однакові двигуни, що показує залежність швидкості від конструкції корабля.

Під час семінару перед конкурсами організатори навчають студентів основам судномоделювання; демонструють, як будувати корабель з алюмінію та за допомогою паличок від ескізу та клейкої стрічки.

Організатори зазначають, що завдяки успіху першого конкурсу, *Imagineering Lab* хоче й надалі проводити такі заходи щорічно, щоб брати участь у змаганнях могли студенти з усього університету [1].

Варто зазначити, що технічний коледж також звертає увагу на питання доступності та включення (інклюзії), обґрунтовуючи це тим, що інженерія це професія, яка прагне покращити якість життя для всього суспільства, і всі люди повинні бути представлені в цій галузі.

Державний університет Солент (Solent Unaversity) у Саутгемптоні, Великобританія проводить гонки з радіокерованих моделей яхт для студентів-інженерів. Щорічні перегони є частиною першого курсу одиничного оцінювання для студентів на курсах Solent's BEng Yacht and Powercraft Design і BEng (Hons) Yacht Design and Production.

Студенти витрачають 100 годин на проектування та будівництво моделей, щоб вони відповідали правилам проектування яхти, при цьому 85 % оцінки надається за їх комп'ютерне проектування та якість збірки їхніх моделей. Останні 15 % їхньої оцінки нараховуються за те, як їхня яхта працює в день перегонів.

Що стосується вітрильного спорту, серед випускників світового класу є: Хелена Лукас, яка виграла перше в історії золото Великобританії на Паралімпіаді 2012 року; Пол Гудісон, який отримав золото на Олімпіаді 2008 року; Ерве Півето, який здобув перемогу в класі виробничих човнів на Mini Transat 2008. Студенти на цьому сучасному курсі вивчають інженерну науку, а також фундаментальні принципи військово-морської архітектури, методи будівництва, проектування та матеріали. Процеси планування та управління для ефективного виробництва гоночних вітрильних яхт, моторних яхт, круїзних яхт, патрульних катерів та комерційних суден [3].

Морський інститут хоче, щоб діти відкривали для себе морську інженерію, роблячи це самостійно, а для цього організовує щорічні перегони моделей човнів Інституту морського флоту Меморіального університету. Марк Уерхем, викладач програми інженерного проектування в Морському інституті зазначає, що всі команди отримують невелику допомогу: кожен учасник отримує двигун і рульовий механізм, щоб почати роботу над моделлю човна. Але решта залежить від власноруч спроектованої моделі; від використаних матеріалів, форми та налаштування.

Ідея створення та проведення таких заходів полягає в тому, щоб на ранньому етапі зацікавити молодих людей військово-морською архітектурою та іншими програмами – і перейти від створення моделей до тисячотонних кораблів [3].

Студенти DTU демонстрували свою творчість на перегонах моделей човнів «Модельний перегон 2016», які проводились на факультеті електротехніки та Клубу молодих дослідників ДТУ під девізом «Погляд на море». Студенти змогли продемонструвати свою пристрась до інноваційних досліджень, обмінятися ідеями та поговорити про моря та острови В'єтнаму. Студенти розробили власні непідводні радіокеровані моделі човнів, оснащені до трьох двигунів. Організатори зазначили, що змагання були можливістю для студентів зміцнити свої знання з фізики, електроніки, автоматизації та телекомунікацій. Це також створило середовище, де вони могли застосувати ці знання для

вирішення реальних проблем, а також підвищити усвідомлення їхньої відповідальності щодо розвитку та захисту своєї батьківщини, особливо її морського суверенітету [4].

Висновок. Наразі в Україні, нажаль, відсутній комплексний та системний підхід до розвитку спортивно-технічних (модельних) видів спорту, потенціал яких є вагомим у підготовці технічно грамотної молоді, яка могла б від занять спортом отримати підґрунтя для майбутньої професії. Однак, як показує світовий досвід, закордонні університети та коледжі успішно впроваджують судномодельовання і судномодельний спорт, тим самим популяризуючи техніку та інженерію, морську тематику та змагальну діяльність.

Список використаних джерел:

1. Floating to the Top. Imagineering Lab puts on model ship building competition. URL: <https://www.bu.edu/eng/2019/10/09/floating-to-the-top/>
2. Students compete in annual yacht race URL: <https://www.solent.ac.uk/news/students-compete-in-annual-yacht-race>
3. Kids show off engineering chops at model boat race. URL: <https://www.cbc.ca/amp/1.4928907>.
4. DTU Students Demonstrate their Creativity at the 2016 Model Boat Race. URL: <https://duytan.edu.vn/news/NewsDetail.aspx?id=3396&pid=20&lang=en-US>.

*Рогальський В. І.,
старший викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

МОТИВАЦІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРИЩЕПЛЕННЯ ПРАГНЕННЯ ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ЗДІБНОСТЕЙ СЕРЕД КУРСАНТІВ

Rogalskyi V. I. Motivation as an element of incorporating desire to develop physical qualities and abilities among cadets

Keywords: motivation, sport, physical qualities, physical abilities, cadet

Відсутність мотивації у будь-якій сфері життєдіяльності людини є негативним фактором у досягненні цілей та задач, а професійна діяльність не є винятком. Більше того, мотивація серед курсантів до ведення успішної навчальної діяльності – важливий чинник на будь-якому етапі підготовки до майбутньої професійної діяльності у підрозділах правоохоронних органів. Особливо на початку навчання у закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання, коли кожен курсант проходить нелегкий шлях адаптації до нового середовища, це має велике значення для кожного з них. Від результату такого пристосування до нових умов залежить подальший розвиток у навчальній та професійній діяльності, самореалізації тощо.

Ефективна організація освітнього процесу супроводжується чітким усвідомленням структури навчання та умов для розвитку мотивації. Проте у курсантів мотивація має специфічний характер та свої особливості, тому що навчальний процес поєднаний із службовою діяльністю. Особливо важливою частиною підготовки кожного поліцейського до подальшого несення служби у практичних підрозділах є формування якомога кращого рівня фізичної підготовки та його розвиток. Виконання такої мети реалізується на заняттях із спеціальної фізичної підготовки, де курсанти засвоюють прийоми затримання, самозахисту та інші методики, властиві поліцейським [1].

Разом із тим, задля успішного засвоєння достатнього об'єму знань відповідно до навчальної програми дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» курсанти мають бути якісно мотивованими до обов'язкових занять спортом, а також до бажання регулярно підвищувати свої показники фізичних якостей [2]. Окрім різноманітних факторів зовнішньої та внутрішньої мотивації, важливим чинником у даному випадку виступають засоби та методи проведення навчальних практичних занять конкретного викладача, який має враховувати певні фізіологічні особливості конкретного курсанта.

Більше того, варто зазначити, що у середовищі правоохоронних органів та несення служби у їх підрозділах абсолютну перевагу має внутрішня мотивація, тобто, власне розуміння особою щодо її потребу в отриманні компетентності у професії та пізнанні, а зовнішня мотивація, яка поєднує у своєму змісті бажання бути кращим, бути прикладом для однокурсників, успішно складати сесію тощо, лише частково підтримує її. Освіченість у питанні щодо структури мотивації надає змогу курсантам самостійно розробити комплекс заходів з метою оптимізації та підвищення показників у навчанні.

Отже, мотивація курсантів у питанні формування та покращення своїх фізичних якостей залежить від багатьох чинників, що відповідно складають внутрішню та зовнішню мотивацію, а також значну роль мають педагогічні методи, засоби та способи викладача. Перспективним напрямком досліджень у цьому питанні може стати визначення умов та засобів підвищення мотивації до навчання серед курсантів, а також формування ефективних рекомендацій для викладацького складу щодо комунікації та індивідуального підходу до кожного курсанта.

Список використаних джерел:

1. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Осняч М. С. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою правоохоронців у ЗВО в умовах дистанційного навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези V Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Київ, 25 листопада 2021 р.). Київ: НУОУ, 2021. С. 132-135.
2. Соловей О. М., Богуславський В. В., Пожидаєв М. Ю., Анісімов Д. О. Мотивація до занять спортом у курсантів різних факультетів і курсів університету внутрішніх справ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. №. 6. С. 100-106.

Марков Р. А.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Markov R. A. Innovative methods of physical training of national police of Ukraine cadets

Keywords: methods, cadets, physical training, physical development

Фізична підготовка є важливою складовою професійної діяльності поліцейських, оскільки вони повинні бути готові до виконання різних завдань та викликів, які можуть виникнути у процесі виконання своїх обов'язків. Згідно з наказом Міністерства МВС України № 90 від 09.02.2016, Фізично підготовленим до служби є кандидат, який під час тестування виконав усі передбачені вправи на оцінку не нижче ніж «задовільно», тому на нашу думку тема якісної фізичної підготовки курсантів є досить актуальною на сьогодні [1].

Ось кілька причин, чому фізична підготовка є важливою для поліцейських, по-перше це дозволяє збільшити можливості виконання службових завдань, виконання пошукових операцій, захист громадян тощо. По-друге для забезпечення безпеки поліцейські повинні бути готові до виникнення небезпечних ситуацій, таких як напади, насильство тощо. Третьою та основною причиною важливості занять спортом є покращення здоров'я.

Фахівцями доведено, що основною метою фізичного виховання курсантів освітніх установ МВС України є забезпечення такого рівня фізичної підготовленості, який необхідний для виконання службових завдань відповідно до їх майбутнього призначення [2].

Зважаючи на те, що фізична підготовка є важливою складовою професійної діяльності курсантів Національної поліції України, існує кілька інноваційних методів, які можуть допомогти покращити їхню фізичну підготовку. Використовуючи аналіз літературних джерел було визначено наступні:

1. Використання віртуальної реальності (VR) та розширеної реальності (AR) для підвищення рівня фізичної підготовки курсантів. Завдяки VR та AR, курсанти можуть отримати реалістичний досвід виконання тренувальних вправ та бойових ситуацій, що може допомогти покращити їх реакцію та координацію рухів.

2. Використання інтерактивних тренажерів, таких як ігрові батуту та стінки, які дозволяють курсантам підвищити свою фізичну підготовку шляхом виконання різноманітних вправ, які забезпечують ефективний розвиток мускулатури та підвищують рівень координації рухів [3].

3. Використання біометричних датчиків та програмного забезпечення для моніторингу та аналізу фізичної підготовки курсантів. Це дозволяє тренерам

та іншим відповідальним особам збирати та аналізувати дані щодо показників фізичної підготовки курсантів, що може допомогти визначити їхні слабкі та сильні сторони, та підібрати ефективну програму тренувань.

4. Використання програм та мобільних додатків для підвищення мотивації та сприяння здоровому способу життя курсантів [4].

Отже, фізична підготовка є невід'ємною частиною професійної підготовки поліцейських. Вона може допомогти їм збільшити свої можливості виконання професійних завдань, забезпечити безпеку громадян та покращити свій стан здоров'я. У зв'язку з цим, важливо регулярно проводити тренування та застосовувати інноваційні методи фізичної підготовки для досягнення більш ефективних результатів.

Список використаних джерел:

1. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України: Наказ МВС України від 09.06.2016 р. № 90.
2. Сорокін Р. О. Спеціальна фізична підготовка курсантів МВС. *Архітектура та мистецтвознавство*. 2022. С. 177.
3. Скрипченко І. Т., Рожченко В. М. Використання спеціальних приладів в системі професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 листопада 2022 р.)*. Київ: НУОУ, 2022. С. 84-87.
4. Дідковський В. А. Педагогічні умови впровадження інноваційних технологій у фізичну підготовку працівників національної поліції України. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 29-30 листопада 2017 р.)*. Київ: НУОУ, 2017. С. 226.

Чоботко М. А.

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Chobotko M. A. Ways to improve the level of physical performance of future officers of the national police of Ukraine

Keywords: *ways to improve, physical performance, future officers, National Police of Ukraine*

Ненормований робочий день, обслуговування в несприятливих погодних умовах, постійне емоційне напруження, ці фактори негативно позначаються на ефективній діяльності офіцерів поліції виконувати свої обов'язки, тому

одне з головних завдань, яке вирішує виховний процес полягає в пошуку шляхів підвищення своєї фізичної працездатності, а саме вдосконалення рівня розвитку фізичних властивостей, виявлення та активація прихованих резервів організму. Розвиток і вдосконалення фізичної витривалості, з метою підвищення рівня фізичної працездатності, вимагає ідентифікації та обробки механізмів втоми та відновлення, як наукової бази з метою оптимізації методики розробки фізичних властивостей. Питання підвищення фізичної витривалості для вдосконалення фізичної працездатності, механізми втоми та швидкого відновлення після фізичного навантаження у своїх наукових працях висвітлювали такі вчені, як М. Виноградов, Н. Левітов, В. Моногаров, І. Павлов, Е. Пирогов. В науці немає єдиного підходу до визначення поняття «фізична працездатність», проте, як відомо, вона тісно пов'язана з такими термінами, як фізична витривалість і підготовленість в результаті процесу фізичної підготовки. Якщо брати до уваги ознаки, якими характеризується фізична працездатність, то можна з упевненістю сказати, що фізична працездатність – це «потенційна здатність організму тривалий час здійснювати фізичне зусилля в статичному, динамічному та змішаному типах роботи» [6].

Фізична працездатність являється комплексною здатністю організму до виконання праці та характеризується рядом ознак на які впливають: будова тіла, антропометричні показники, сила та витривалість м'язів, нейром'язова координація (спритність), стан опорно-рухового апарату (гнучкість), рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи, показником якої є максимальне поглинання кисню на 1 кілограм маси тіла, спадковість. Втома – тимчасовий функціональний стан людини, що проявляється в зниженні фізичної працездатності від роботи інтенсивного характеру. Втома проявляється в зменшенні сили та витривалості м'язів, погіршенні координації рухів, уповільненні розумових процесів та являється біологічною захисною реакцією направленою проти виснаження функціонального потенціалу центральної нервової системи [3].

Втомлюваність – об'єктивна ознака фізичного навантаження, викликаного з одного боку великим навантаженням на організм, а з іншого боку ступенем фізичної та психологічної підготовленості до певного виду навантаження [5]. Втома як складний процес тимчасових зрушень в фізіологічному і психологічному стані працівника в результаті напруженої або тривалої роботи характеризується суб'єктивними і об'єктивними показниками. До об'єктивних критеріїв втоми відносяться: показники ефективності роботи; зміни в різних фізіологічних системах і психічних функціях.

Якщо втомлюваність – це об'єктивна ознака навантаження то стомленість – це суб'єктивна ознака стану окремих ланок, або всього організму в цілому. Його компонентами є: відчуття знесилення, коли людина відчуває, що не в змозі належним чином продовжувати роботу. Воно може виникати і тоді, коли показники роботи тримаються на достатньо високому рівні; нестійкість і відволікання уваги; порушення в моторній сфері – рухи сповільнюються

або, навпаки, стають поспішними, нескоординованими; погіршення пам'яті і мислення, особливо при виконанні розумової роботи; послаблення волі, рішучості, витримки, самоконтролю; сонливість.

У разі, якщо недотриманий регламент часу роботи та відпочинку, а також у випадку виконання роботи інтенсивного характеру, організм людини може відчувати стан перевтоми, яка буде проявлятися у формі неврозу. Вирішення питання покращення фізичної працездатності не повинно відбуватись за рахунок постійного збільшення об'єму та інтенсивності тренування, навіть за умов використання новітніх методик розвитку фізичних якостей, що може призвести до погіршення стану здоров'я, а також погіршення показників рівня фізичної підготовленості. Підвищення рівня фізичної працездатності буде відбуватись лише у випадку коли витрати енергії від фізичного навантаження будуть компенсуватися в процесі відновлення. Не слід вважати, що процес відновлення після фізичного навантаження тотожний процесу відновлення після захворювань, травм чи перетренуванням [1]. Зміни в організмі працівника при втомі багатогранні і різноспрямовані. Насамперед помічаються зрушення в функціональному стані тих систем і органів, які беруть участь у роботі. Однак найбільш показовими є зрушення в центральній нервовій системі. Залежно від особливостей праці втома може розвиватися з різною швидкістю і досягати різного ступеня глибини.

Головною ознакою відновлення після фізичного навантаження, є дія суперкомпенсації, яка ґрунтується на базових законах функціонування живої клітини, а саме коли під дією фізичного навантаження клітина втрачає запас енергії, а з часом вона її відновлює з деяким запасом. Вченими доведено, що чим краща фізична підготовленість організму тим більший повинний бути об'єм та інтенсивність навантаження.

Психологічні засоби відновлення після фізичного навантаження – аутогенне тренування, м'язова релаксація, комфортні умови навколишнього середовища [4]. До специфічних засобів відновлення належать: фізичні вправи невеликої інтенсивності, розважальні ігри, ідеомоторна рухова активність, відвідування розважальних та спортивних заходів, прогулянки в лісистій місцевості. Звичайно використання тих чи інших засобів багато в чому залежить від соціально-культурного рівня, особистого інтересу, регіональних традицій [2].

Список використаних джерел:

1. Бака М. М., Корж В. П. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді. Київ: Пошуково-видавниче агентство «Книга Пам'яті України», 2004. 460 с.
2. Заярін Г. О., Несін О. М., Мельников Г. Б. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: навч. посібник. Донецьк: ДІВС, 2001. 240 с.
3. Чоботько І. І., Чоботько М. А. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: IV Всеукр. інтернет-конф.* (м. Вінниця, 29 січня 2021 р.). С. 413-416.
4. Чоботько І. І. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю* (м. Житомир, 29 жовтня 2020 р.). С. 35-37.

5. Чоботько І. І. Підвищення рівня фізичної і психологічної підготовки співробітників ОВС. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України*: матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.). С. 340-342.
6. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Чоботько І. І. Правові основи виховання фахівців у сфері правоохоронної діяльності в процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки. *Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів*: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (25 лютого 2021 р.). Дніпро: ДДУВС, 2021. С. 72-74.

Чоботько М. А.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)

СУЧАСНІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ

Chobotko M. A. Modern ways to improve physical fitness of future National police officers
Keywords: *ways to improve, physical training, future national police officers*

Особливу увагу вчених в практиці системи фізичної підготовки закладів вищої освіти системи МВС приділяється проблемі придбання курсантами відповідного рівня фізичної підготовки (загальної і спеціальної) і підготовки з тактики та вогневої підготовки в університеті. Складні умови майбутньої професійної діяльності зобов'язують майбутніх офіцерів володіти відмінним здоров'ям, витривалістю, силою, спритністю, швидкістю реакції, ідеальною координацією рухів, витривалістю, самоконтролем тощо [1].

Функціональні завдання, що стоять перед кафедрами фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту, визначають необхідність постійного пошуку шляхів оптимізації навчального процесу з ФП в ЗВО з метою досягнення максимально якісного кінцевого результату. Тому оптимізація системи ФП у вищій школі розглядається нами через призму адаптації цієї системи до актуальних вимог тактики поліцейських вимог і впровадження навчання відповідно до європейських зразків. Фізична підготовка націлена на підвищення прикладної поліцейсько-фізичної підготовки, що допоможе майбутнім офіцерам виконувати свої професійні обов'язки в повній мірі.

Сьогодні практично всі сучасні науки сформовані системним підходом, важливим аспектом якого є розробка нового принципу використання – створення унікального і більш оптимального підходу до його пізнання і застосування в будь-якому дослідницькому процесі, гарантія повної і цілісної інформації та розуміння тих процесів, які ми безпосередньо виконуємо [2].

Сама ефективність системи вищої освіти багато в чому залежить не тільки від її внутрішніх ресурсів, але і від зовнішнього впливу ряду об'єктивних і суб'єктивних факторів, які створюють прямий або непрямий, стимулюючий або гнітючий вплив на державу, її роботу в цілому або її окремих компонентів, що вказує на наявність організаційної функції системи. До таких факторів належать: ступінь організації освітнього процесу у ЗВО; реальний час, відведений дисципліні «Фізична підготовка»; наявність і рівень підготовки педагогічних кадрів; готовність тренувальної бази до ФП [3].

Щоб адаптувати систему ФП до сучасних вимог тактики правоохоронних органів, науковцями враховано основні засоби оптимізації навчального процесу, тобто дії викладача, які свідомо націлені на підвищення ефективності тренувань з часом і зусиллями. Підкреслимо, що мова йде не про окремі засоби оптимізації, а про систему методів, що охоплює всі основні складові процесу навчання – його завдання, зміст, методи, інструменти, форми організації, аналіз результатів навчання тощо. Тільки якщо ми знайдемо найкращі варіанти поєднання для всіх цих компонентів, можна буде цілком якісно оптимізувати систему фізичної підготовки майбутніх працівників системи МВС.

Побудова і зміст програм підготовки і професійного навчання по ФП в даному випадку має ґрунтуватися на типових програмах фізичної підготовки з обов'язковим відображенням системи вимог до конкретного майбутнього фахівця і побудованої поетапно взаємозалежності та має крокувати в ногу з іншими фаховими дисциплінами. Тобто модель системи ФП курсанта повинна бути насичена компонентами, які вирішать проблему надбання професійних навичок та умінь майбутнім поліцейським фахівцем [4].

Для досягнення мети дослідження в контексті визначення основних напрямів удосконалення фізичної підготовки майбутніх офіцерів в системі вищої освіти МВС України необхідно:

- 1) удосконалення змісту та форм фізичної підготовки курсантів із урахуванням специфіки майбутньої службової діяльності;
- 2) комплексування засобів фізичної, вогневої і тактико-спеціальної підготовки на основі удосконалення міжпредметних зв'язків;
- 3) моделювання реальних умов та ситуацій професійної діяльності під час практичних занять з фізичної підготовки.

Для досягнення максимального ефекту від фізичного розвитку курсантів на заняттях необхідно застосовувати диференційований підхід, що забезпечує оптимальне поєднання індивідуальних і колективних форм навчання і вдосконалення. Його суть полягає в тому, щоб проводити більшу частину навчання не з штатними відділеннями чи підрозділами, а в підгрупах курсантів, рівень фізичної підготовки яких приблизно однаковий.

Використання тренажерів або окремих засобів ФП для окремих груп спеціальностей дозволить впровадити програмні методи навчання, що забезпечують точне дозування фізичних навантажень під час навчання і при цьому отримувати інформацію щодо точного визначення функціонального статусу залучених людей [5].

Отже, результати дослідження дозволили виявити взаємопов'язаний комплекс методів, застосування яких призведе до оптимізації процесу навчання ФП у закладах вищої системи МВС та надасть якісно нову систему методик для оптимізації навчального процесу фізичної підготовки та допоможе адаптуватися до сучасних вимог оптимальної системи підбору кадрів МВС.

Список використаних джерел:

1. Клопов Р. В. Системний підхід як методологія дослідження професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі*. Запоріжжя: КПУ, 2009. Вип. 4. С. 138-145.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 367 с.
3. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Основні напрямки фізичної підготовки курсантів. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: IV Всеукр. інтернет-конф.* (м. Вінниця, 29 січня 2021 р.). С. 413-416.
4. Чоботько І. І. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: зб. наук. праць II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю* (м. Житомир, 29 жовтня 2020 р.). С. 35-37.
5. Чоботько М. А., Чоботько І. І. Підвищення рівня фізичної і психологічної підготовки співробітників ОВС. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту збройних сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України: матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф.* (м. Київ, 19 листопада 2020 р.). С. 340-342.

Чоботько І. І.,
*старший викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ

Chobotko I. I. *Improving the level of physical fitness of law enforcement officers*
Keywords: *Improving, Level of physical fitness, law enforcement*

В умовах нестабільної соціально-політичної ситуації в Україні досить актуальним і важливим є питання підготовленості працівників поліції до ефективного виконання службових обов'язків. Дослідження цього питання сприятиме підвищенню рівня протидії злочинності, забезпечення публічної безпеки та правопорядку в нашій державі. Служба в підрозділах Національної поліції України, яка здійснюється в умовах підвищеної небезпеки, потребує високого рівня правової, психологічної, моральної, тактико-спеціальної,

вогневої та фізичної підготовки від поліцейських. Одним з основних елементів підготовки майбутніх офіцерів поліції є забезпечення розвитку фізичних можливостей та навчання їх доцільного використання у професійній діяльності. На сьогодні фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка курсантів у ЗВО МВС України є обов'язковою частиною підготовки майбутніх офіцерів поліції, проте, як свідчать результати нашого спостереження, вона потребує суттєвого удосконалення та покращення.

Як свідчить сучасна практика та статистична звітність правоохоронних органів, що під час виконання своїх повноважень представники Національної поліції України доволі часто застосовують фізичний вплив, фізичну силу, прийоми боротьби та рукопашного бою при затриманні правопорушників або припиненні протиправних дій правопорушників. Фахівці в своїх роботах ґрунтовно висвітлюють правові, теоретичні та проблемні питання фізичної підготовки курсантів у закладах вищої освіти МВС України [1-5].

Одним із пріоритетних напрямків підготовки майбутніх офіцерів поліції до виконання професійної діяльності є фізична підготовка. Фізична підготовка – це комплекс заходів, спрямований на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей з урахуванням особливостей його професійної діяльності. Для ефективного та своєчасного використання курсантами фізичного впливу, фізичної сили, прийомів боротьби та рукопашного бою у оперативно-службовій діяльності та під час їх навчання у ЗВО МВС України викладаються дисципліни профільного спрямування, які вивчаються протягом усього періоду навчання [6]. Крім того на базі кожного ЗВО МВС України для курсантів проводиться секційна спортивна робота, якою вони займаються у вільний від навчання та служби час з правом вибору виду спорту за бажанням. У зв'язку із особливою специфікою діяльності підрозділів Національної поліції України та високою небезпекою роботи поліцейського, для вдалої підготовки курсантів ЗВО МВС України формується навчально-методична та матеріально-технічна база, у відповідності до якої проводяться заняття із фізичної та спеціальної фізичної підготовки у ЗВО МВС України [8].

Викладачі обирають найбільш ефективні засоби і методи навчання, що необхідні для закріплення та удосконалення фізичних навичок у курсантів ЗВО МВС України. Разом із тим, велика кількість навчального матеріалу залишається не засвоєною, через низку причин:

- низький початковий рівень фізичної підготовки курсантів (так званий «доступний» рівень). Фізична підготовленість понад 40 % абітурієнтів оцінюється незадовільно і спостерігається продовження погіршення цього показника;
- недостатня кількість навчальних годин, які виділяються на вивчення навчальних дисциплін «Фізичне виховання» та «Спеціальна фізична підготовка»;
- вузька спеціалізація навчальної програми та навчального матеріалу (тематичний план не охоплює усіх проблемних питань з використання фізичного впливу, фізичної сили, прийомів боротьби та рукопашного бою при затриманні правопорушників або припиненні протиправних дій правопорушників);

– проблемні питання індивідуального характеру курсантів (слабка воля, відсутня мотивація покращення своїх фізичних можливостей або низький рівень розвитку фізичних якостей: витривалості, гнучкості тощо) [2].

Тренування з різних видів спорту та участь у спортивних змаганнях обумовлюють створення необхідних умов для всебічного розвитку курсантів, підвищення моральної, психологічної та фізичної підготовленості, повного сприйняття навчального матеріалу, формування особистості майбутнього курсанта та сприяють повній реалізації здібностей і таланту. Одне і теж навчальне питання може бути доступним для одного курсанта та незрозумілим і непосильним для іншого, тому існує необхідність проведення більш індивідуалізованих та спеціалізованих додаткових занять для підвищення рівня знань з навчальної дисципліни та покращення загальної фізичної підготовки курсантів.

Заняття курсантів у секції спортивних єдиноборств дає змогу:

- закріпити навички та вміння, отримані на заняттях з фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки;
- більш детально розібрати та відпрацювати конкретні прийоми;
- удосконалити техніку дій при використанні заходів примусу та фізичної сили;
- підібрати індивідуальну методику виконання прийомів;
- підвищити загальний рівень фізичної підготовленості до дій в екстремальних умовах;
- покращити спортивні навички та вміння;
- підготувати курсантів до спортивних змагань.

Аналіз теоретичних дослідження свідчить про необхідність впровадження у ЗВО інноваційних форм, методів та підходів щодо підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів та якісного опанування навчального матеріалу [7].

Вважаємо, що фізична підготовленість майбутнього офіцера поліції виступає базовою якістю, що проявляється у високому рівні професіоналізму, здібності до виконання оперативно-службових завдань і обов'язків по здійсненню протидії злочинності, забезпечення публічної безпеки та правопорядку в нашій державі.

Список використаних джерел:

1. Гуска М. Б. Підвищення спеціальної працездатності та функціонального стану курсантів у процесі річної підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Харків, 2011. 20 с.
2. Домніцак В. В. Розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості у студентів ВНЗ на тренувальних заняттях з рукопашного бою. *Актуальні проблеми професійної підготовки в службово-бойовій діяльності ОВС*: матер. круглого столу (м. Одеса, 31 жовтня 2014 р.). Одеса: ОДУВС, 2014. С. 32-36.

3. Домніцак В. В. Секційна робота «I streetworkout» як сучасні елементи позааудиторної роботи з фізичного виховання в системі професійної підготовки курсантської молоді. *Педагогічний альманах*. 2014. Вип. 23. С. 16-23.
4. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. *Юридична психологія*. 2016. № 2 (9). С. 91-98.
5. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Осняч М. С. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою правоохоронців у ЗВО в умовах дистанційного навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 листопада 2021 р.) Київ: НУОУ, 2021. С. 132-135.
6. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Скрипченко О. Т. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у ЗВО МВД при викладанні дисциплін професійного спрямування. *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 Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.) Київ: НУОУ, 2020. С. 114-115.
7. 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 Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.) Київ: НУОУ, 2020. С. 116-117.
8. Скрипченко О., Скрипченко І. Профілактика травматизму на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки правоохоронців. *Правові аспекти застосування прийомів рукопашного бою при силовому затриманні та проблемні питання надання домедичної допомоги*: зб. матер. круглого столу. Дніпро: ДДУВС, 2021. С. 21-24.

Шеревеня А. Д.,
*викладач-методист циклової комісії
суспільних дисциплін та фізичного виховання
Черкаського державного бізнес-коледжу (м. Черкаси)*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Sherevenya A. D. Physical culture as a factor in the formation of a healthy lifestyle of an individual

Keywords: *Physical education, personality, healthy lifestyle*

Останнім часом в Україні зростає кількість здобувачів освіти, які із-за обставин, що склалися в країні не займаються фізичною культурою, не формують фактор здорового способу життя. Тому фізична культура стає дійсно важливим засобом зміцнення здоров'я та формування особистості [1]. Фізична культура є важливою складовою виховного процесу. Саме тому характеризується всіма загальними ознаками, які являються основою навчального, педагогічного процесу.

Багато дослідників розглядають дану тематику, серед яких Г. Апанасенко, О. Петрик, С. Кириленко, В. Бондарь та ін. В той же час аналіз діяльності закладів вищої освіти свідчить про наявність проблеми саме щодо ціннісного ставлення студентської молоді до здорового способу життя, а значить і до здоров'я в цілому.

Актуальність даної тематики полягає і в тому, що виникає багато суперечностей, які потребують вирішення, зокрема це потреби українського суспільства у високому рівні сформованості культури здоров'я здобувачів освіти та недостатньо розроблених теоретико-методичних основ.

Поняття «фізична культура» з'явилося в кінці XVIII – на початку XIX століть у слов'янських народів, до сьогодні використовується лише у слов'янських країнах [2].

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 [3].

Потрібно зазначити, що фізична культура це сфера життєдіяльності людини, тому вона пов'язана з тим, щоб розвивати досконало фізичні особистості. Одним із головних чинників, саме щодо підтримки здоров'я людини та укріплення, підвищення рівня культури, за допомогою способу спілкування, активності і є фізична культура. Чинниками збільшення працездатного віку людини є сприяння мінімальної кількості економічних витрат, бо вона впливає на всі сфери суспільного життя.

Основою фізичної культури є формування стійкої морально, фізично досконалої, здорової, розвиненої розумово, тобто підготовленої до оволодіння професією молоді людини.

При навчанні в навчальних закладах освіти здобувачі мають як розумове навантаження, так і статистичне. Доведено, що відсутня додаткова рухома активність. На це впливає нераціональне харчування, невчасне харчування та малорухливість. Із-за цього погіршується зір, погіршується робота дихальної та серцево-судинної системи, йде порушення обміну речовин і організм люди послаблюється та призводить до різного роду захворювань. Таким чином, стан здоров'я здобувачів погіршується [4].

Тому, основним завданням викладачів закладів вищої освіти і родини є зміцнення здоров'я здобувачів. Від цього зростає потреба зацікавленості до занять фізичними вправами, отже до відвідування фізичного виховання під час навчання за розкладом. Необхідно використовувати усі форми фізичного виховання у ЗВО, в тому числі самостійні заняття фізичними вправами вдома. Це все задля того, щоб підвищити рухову активність, покращити стан здоров'я, поліпшити фізичну підготовку здобувачів.

Особистість – соціальна характеристика людини, яка вказує на ті її якості, що формуються під впливом суспільних відносин, спілкування з іншими людьми.

Однією з основних задач занять фізичною культурою є надати здобувачам навиків активного способу життя, тобто можливості участі та фізичної активності у вільний час. Тому не можна ігнорувати можливість самостійної роботи здобувачів з фізичного виховання. Для цього потрібно створити всі необхідні умови. Перш за все, використовувати такі інноваційні підходи, які дозволять збільшити інтерес здобувачів до ведення здорового способу життя. Наприклад, організувати змагання або конкурси, що базуються на руховій основі. Це можуть бути бігові вправи, ходьба, плавання, вправи з елементами футболу, баскетболу тощо. В заключному етапі надати тестові запитання, які пов'язані з чіткими уявленнями про здоровий спосіб життя.

Таким інноваційним засобом формування у здобувачів ЗВО навичок здорового способу життя є і позаурочні або секційні заняття [5]. В основі таких занять лежить ідея поєднання фізичного виховання з історичною реконструкцією, тобто проведення олімпійського руху, лицарських турнірів, спортивних змагань. Здобувачі можуть бути у ролі провідних олімпійців, спортсменів, де розігруються конкретні події, наприклад, битви, або походи чи ті ж самі змагання. Для цього необхідні знання історії з конкретних видів спорту, які дозволять поєднати фізичне з духовним. Тому, фізичне виховання відіграє вирішальну роль для здобувачів закладів вищої освіти, з точки зору динаміки розвитку фізкультурного суспільства і покликане позбавити їх малорухливого способу життя. Це все можна досягти за рахунок повноцінного розвитку особистості, в тому числі формування навичок здорового способу життя, який здійснюється в процесі діяльності та спілкування.

Список використаних джерел:

1. Счастливец В. І., Рожченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні*: матер. всеукр. наук.-пед. підвищення кваліфікації (3 травня – 13 червня 2022 р.). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 420.
2. Школа О. М., Золочевський В. В. Історія фізичної культури. За вимогами кредитно-трансферної системи: навч. посібник. Харків: ХГПА, 2013. 217 с.
3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України. *Відомості Верховної Ради України* (ВВР), 1994, № 14, ст. 80. URL: https://kodeksy.com.ua/dictionary/f/fizichna_kul_tura.htm.
4. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh R. M., Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. Спец. вип. № 2. С. 415-427.
5. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.

ЗВ'ЯЗОК ВІДСОТКОВОГО ВМІСТУ ЖИРУ У СТУДЕНТОК З ПОКАЗНИКАМИ СИЛИ

Kosynskyi E. O. The relationship of percent fat content in student females with indicators of strength

Keywords: *component composition of the body, students, physical capacity*

На сьогоднішній день актуальним є дослідження різних розладів компонентного складу тіла студентів. Оскільки спостерігаються тенденція відхилення у складі тіла як в бік збільшення відсоткового вмісту жиру так і до зменшення кількості жирової тканини нижче норми [1, 4].

Компонентний відсотковий вміст різних компонентів тіла студенток досліджували ряд науковців так: Н. Наливайко, О. Бардін, Ю. Павлова, аналізуючи показники компонентного складу тіла студенток віком 18-20 років виявили осіб з ознаками «прихованого» ожиріння, у яких спостерігали надмірний або перевищений вміст жирового компонента за наявності нормальних показників ІМТ [2]. Розглядали вплив складу тіла на працездатність і аеробні можливості організму студенток, що курять І. Степаненко, О. Бекас [3].

Разом з тим, вплив відсоткового вмісту жиру на силові показники студенток досліджено не повністю, з метою наукового обґрунтування даної проблематики нами було проведено експеримент.

У дослідженні взяли участь 60 студенток першого року навчання. У вибірку не входили студентки віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, а також такі, що займаються спортом.

Відсотковий вміст жиру ми визначали за допомогою методу біоелектричного аналізу повного опору тіла (BIA) з використанням ваги Tanita [5].

Для визначення показника «сила» нами було використано два тести:

1. Сила м'язів ніг – стрибок в довжину з місця.
2. Сила м'язів рук – згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.

Результати дослідження. За показниками відсоткового вмісту жиру ми розділили студенток на три групи:

1. Відсотковий вміст жиру менше норми (< 16 %);
2. Норма (від 16 % до 31 %);
3. Вище норми (> 31 %) [5].

Отримали наступний розподіл студенток: відсотковий вміст жиру менше норми маємо у 20 %, вище норми – у 30 % і лише половина досліджуваних мали вміст жиру в межах норми.

Показники сили були оцінені за п'ятибальною шкалою. Із загального масиву обстежених «п'ять» балів при оцінці сили ніг отримали всього 6,67 %

студенток, «чотири» – 11,67 % здобувачок вищої освіти, найбільше досліджуваних (51,0 %) отримали оцінку «три», а на двійку і на один бал здали 18,32 % і 11,67 % відповідно.

Цікавим є розподіл отриманих результатів у групах з різним вмістом жирового компоненту. Так, у групі де відсоток жиру був вище норми ми отримали неочікувано високі результати у порівнянні з групою, в якій відсоток жиру був менше норми, а саме: оцінку «п'ять» у групі з надлишком жирового компоненту отримали 5,56 %, «чотири» – 11,11 % і найбільша кількість студенток 72,22 % отримали три бали. Натомість у групі з нестачею жирового компоненту жодна студентка не отримала відмінної оцінки про те один і два бали мали 33,33 % і 50,0 % відповідно.

При оцінці сили рук маємо наступні результати: п'ять балів отримали 10 % студенток, чотири – 11,67 %, найбільше 40 % отримали оцінку «три» та на двійку і одиницю здали 21,67 % й 16,66 % відповідно.

Проаналізувавши розподіл оцінок серед студенток всередині групи з різним відсотком жиру маємо такі дані: оцінку «відмінно» не отримала жодна здобувачка вищої освіти з надлишком жирового компоненту тіла, більшість дівчат даної групи мали оцінку «один» – 38,89 % і «два» – 38,89 %. А в групі з нестачею жирового компоненту уже маємо оцінки «п'ять» у 8,33 % і «чотири» – у 8,33 % студенток.

Отже, на фоні загальних низьких силових показників студенток маємо дещо вищі показники сили ніг у групі із зайвим відсотком жиру і одночасно нижчі показники сили рук в тій же групі у порівнянні зі студентками з нестачею жирового компоненту.

Список використаних джерел:

1. Дорошенко Е., Гурєєва А., Черненко О., Шаповалова І., Олійник М. Корекція надлишкової маси тіла й ожиріння в студенток на основі комплексного використання засобів фізичної терапії та біоімпедансного аналізу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2019. № 33. С. 92-98.
2. Наливайко Н. В., Бардін О. І., Павлова Ю. О. Аналіз показників компонентного складу тіла молодих жінок. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5 (3). С. 465-470.
3. Солтик І. Т., Солтик О. О., Воробйов Д. О. Корекція складу тіла людини за допомогою аналізатора Tanita RD-545. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: матер. II рег. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Хмельницький, 20 жовтня 2022 р.)*. С. 41-44.
4. Степаненко І. О., Бекас О. О. Фізична працездатність та аеробні можливості організму студенток з тютюновою залежністю, які мають різний компонентний склад маси тіла. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. Том 4 (1). С. 249-255.
5. Офіційний сайт Tanita. URL: https://ua.tanita-ua.com/page/info_text_1.

*Рожеченко В. М.,
викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ, ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОННИХ КАДРІВ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Rozhechenko V. M. Ways of Improving the Level of Physical, Tactical-Special and Fire Training Of Law Enforcement Personnel of Ukraine under the Conditions of Martial State
Keywords: *special training, martial law, professional skills, practical shooting*

За версією Global Risk Assessment Україна, через розв'язану росією на її території війну, прогнозовано потрапила в топ найнебезпечніших країн світу в 2022 році. Про це свідчать дані щорічного рейтингу Global Guardian. Так, аналітики присвоїли Україні «екстремальний» бордовий рейтинг, який зазвичай отримують країни, на території яких відбуваються активні бойові дії або фіксується неконтрольовано високий рівень злочинності. Крім України, екстремальними визнали такі країни, як Лівія, ЦАР, Ємен, Сомалі, Буркіна-Фасо, Сирія і Афганістан.

В умовах військового стану для стримування збройної агресії росії українські законодавці дали можливість цивільним використовувати зброю для захисту своєї держави проти російських загарбників. Зі слів міністра внутрішніх справ Дениса Монастирського було роздано десятки тисяч одиниць зброї у великих містах. Поки що рано говорити про наслідки масової видачі громадянам вогнепальної зброї, але вже зараз фіксується зростання на 37 % кількості злочинів, пов'язаних саме із застосуванням вогнепальної зброї по Україні.

В таких умовах професійна підготовка працівників правоохоронних органів є вирішальним фактором забезпечення законності при охороні правопорядку та боротьбі зі злочинністю.

Правоохоронцям все частіше доводиться стикатися з агресивними, добре фізично та юридично підготовленими правопорушниками. Чисельні випадки нападів на працівників правоохоронних органів, нерідко із застосуванням холодної та вогнепальної зброї, призводять до важких травм, поранень та навіть загибелі цивільних осіб. Ризик, як фізичний, так і психологічний, є сьогодні об'єктивною складовою у професійній діяльності співробітників правоохоронних органів і спеціальна робота щодо забезпечення їхньої особистої безпеки, тобто цілеспрямованого зменшення такого ризику до реально можливої межі надзвичайно важлива.

Зазначені обставини визначають високі вимоги до якості та рівня фізичної, вогневої та тактико-спеціальної підготовки.

Фізична підготовка є частиною службово-прикладної професійної підготовки майбутніх правоохоронців та України. Рівень загальної фізичної та техніко-тактичної підготовки співробітника правоохоронних органів – одна з головних складових ефективного несення служби та досягнення професійних цілей.

Формування навичок професійно-прикладної фізичної підготовки вимагає обов'язкової міжособистісної взаємодії, безпосереднього педагогічного контролю та безперервного процесу їх удосконалення. Неможливо досконало опанувати техніку затримання правопорушника без практичного відпрацювання у спарингу або без безпосереднього контролю з боку викладача [1].

Викладачам необхідно уявляти які фізичні якості повинні мати правоохоронці і як в подальшому ці якості будуть задіяні відповідно до своїх посадових обов'язків майбутніми співробітниками правоохоронних органів та військовослужбовцями збройних сил України. Також їм необхідне розуміння з якими загрозами стикаються правоохоронці та які завдання повинні вирішувати. Завдання, які вирішують правоохоронці та військовослужбовці різні, тому і фізичні якості якими вони повинні володіти теж різні. Аналізу підлягає специфіка і фізичні навантаження професійної діяльності фахівців.

Фізична підготовка правоохоронців має носити більш спеціалізований характер в залежності від специфіки службової діяльності. Відсутність спеціальної спрямованості у фізичній підготовці майбутніх правоохоронців значно знижує в результаті якість професійної підготовки.

Завдання фізичної підготовки спеціальної спрямованості:

- 1) розвиток провідних для цієї професії фізичних якостей;
- 2) виховання професійно важливих для даної діяльності психічних якостей (вольових, оперативного мислення, якостей уваги, емоційної стійкості, швидкості сприйняття та ін.);
- 3) формування та вдосконалення професійно-прикладних рухових умінь та навичок (пов'язаних з особливими зовнішніми умовами майбутньої професійної діяльності, у тому числі сенсорних навичок);
- 4) підвищення функціональної стійкості організму до несприятливого впливу чинників специфічних умов праці;
- 5) застосування спеціальних знань, набутих умінь, навичок та якостей у професійній діяльності.

В сучасних умовах існує певна необхідність в розробленні комплексної науково-обґрунтованої системи міждисциплінарної взаємодії, що дозволяє сформувати стійкі професійні навички слухачів вишів та підвищення рівня бойової готовності (фізична підготовка для окремих спеціальностей, підрозділів).

Вогнева підготовка є складовою частиною підготовки майбутніх правоохоронців. Вогнева підготовка – спеціальна дисципліна, яка будується на певних законах та принципах і повинна змінюватись відповідно із зміною характеру сучасного вогневого контакту із супротивником і технічним процесом. Це дуже складний і тонкий процес, який має бути заснований:

- на переході у процесі навчання від простого до складного;
- на аналізі реального досвіду бойових контактів;
- на доцільності можливих дій під час вогневого контакту;
- на максимальній ефективності у досягненні заданих рівнів підготовленості;
- на можливості використання всього арсеналу зброї;
- на постійному комплексному підході до вогневої, фізичної та тактичної складових підготовки працівників і курсантів;
- на технологічності та гнучкості у процесі навчання відповідно до еволюції бою та технічних бойових засобів.

В останні роки спостерігається тенденція переходу вогневої підготовки спецпідрозділів ближнього і далекого зарубіжжя на практичну базу. Практична стрільба – це динамічна стрілецька дисципліна, що поєднує в собі три рівнозначних елементи: потужність, влучність та швидкість. Інакше кажучи, стрілець повинен вміти не тільки потрапляти в ціль, але і робити це якомога швидше [2].

Практична стрільба є універсальною системою визначення та удосконалення рівня стрілецької майстерності, яка увібрала у себе найкращі напрацювання з навчання стрільби в умовах наближених до реальних.

Унікальність практичної стрільби полягає в якомога реалістичному відтворенні умов реального застосування вогнепальної зброї – будь то на полюванні, при виконанні службового обов'язку або при захисті Батьківщини.

Практична стрільба вимагає напруження нервів, концентрації інтелекту і фізичних сил майбутнього правоохоронця. Під час виконання вправи потрібно обробляти кожен постріл, швидко рухатися, контролюючи положення зброї. Для підвищення стресостійкості бажано періодично при виконанні вправ використовувати всілякі види імітації бойової обстановки (світлові, димові, звукові тощо) [3].

Навчальні заняття з тактико-спеціальної підготовки повинні мати метою формування у майбутнього правоохоронця високого рівня психологічної готовності до правомірного застосування фізичної сили, спецзасобів і вогнепальної зброї. Основним механізмом забезпечення цього, як відзначає О. Тимченко, є встановлення міцного зв'язку між розумовими способами дій правоохоронця та емоційно-вольовим регулюванням цих дій [4]. При цьому можуть використовуватися типові ситуації виникнення загрози для поліцейського та оточення, класифіковані за ступенем небезпеки та відповідними ознаками. В основі такої навчальної роботи знаходиться метод моделювання ризиконебезпечних ситуацій. Їх аналіз на заняттях має на меті формування у поліцейських психологічних установок, які дають їм змогу передбачувати агресивну поведінку осіб за типовими ознаками і набувати готовності до адекватного реагування. Формування зазначених психологічних установок вимагає виховання у майбутніх поліцейських певних психологічних якостей, серед яких у результаті проведеного опитування працівників (які неодноразово брали участь в затриманнях правопорушників в екстремальних ситуаціях) були названі такі:

- здатність зібратися в небезпечній ситуації;
- емоційна стійкість;
- врівноваженість і самовладання;
- упевненість у собі;
- здатність передбачати розвиток конфліктної ситуації;
- уміння вирішувати конфліктні ситуації без застосування сили;
- рішучість;
- розвинені морально-етичні якості.

Серед основних засобів моделювання психологічних чинників ризиконебезпечних ситуацій виділяють:

- 1) словесно-знакові засоби;
- 2) засоби наочності;
- 3) тренажерні засоби;
- 4) імітаційні засоби;
- 5) реальні засоби оперативно-службової діяльності [5-6].

Таким чином, узагальнивши вищевикладене можна дійти висновку щодо необхідності враховування в роботі ЗВО сучасних тенденцій та вітчизняного досвіду проведення спеціальних операцій. З метою підвищення ефективності та злагодженості дій правоохоронців збільшити навантаження під час тренувань з вогневої, тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки з використанням ускладнюючих факторів з додатковим негативним психологічним і фізичним впливом, що підвищить їх професійну придатність в процесі виконання службово-бойових та оперативно-службових завдань.

Список використаних джерел:

1. 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 Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ: НУОУ, 2020. С. 116-117.
2. Скрипченко І. Т., Скрипченко О. Т. Використання страйкболу в підготовці майбутніх правоохоронців у спеціалізованих ЗВО. *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 Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.) Київ: НУОУ, 2020. С. 118-119.
3. Скрипченко І. Т., Мороз Ю. М., Рожеченко В. М. Формування психологічної готовності на заняттях з вогневої підготовки з урахуванням гендерних особливостей. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.) Київ: НУОУ, 2020. С. 135-138.
4. Тімченко О. В. Екстремальна психологія: підручник. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
5. Скрипченко І. Т., Маркечко К. А., Скрипченко О. Т. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у ЗВО МВД при викладанні дисциплін професійного спрямування. *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 Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.). Київ: НУОУ, 2020. С.114-115.

6. Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М. Використання спеціальних приладів в системі професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 листопада 2022 р.)*. Київ: НУОУ, 2022. С. 84-87.

Проскурня Є. Є.,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки Одеського державного університету внутрішніх справ (м. Одеса)
Ком'яга А. В.,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки Одеського державного університету внутрішніх справ (м. Одеса)

ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧИХ ТРЕНУВАНЬ З ГИРЯМИ, В КОНТЕКСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Proskurnya Ye. Ye., Komiaha A. V. Peculiarities of women's training with kettlebells, in the context of improving the physical training of female police officers in institutions of higher education with specific training conditions

Keywords: *educational institutions with specific learning conditions, police officer, kettlebell sport, kettlebell fitness, physical training*

Складовою професійної програми сучасного поліцейського є рівень його фізичної підготовки, що визначається рівнем розвитку основних рухових якостей та сформованістю рухових умінь і навичок застосування поліцейських заходів примусу та інших технічних дій, які використовуються під час виконання службових обов'язків.

У формуванні життєво важливих рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, вихованні морально-вольових та інших якостей особистості жінок-курсанток важливе значення має гирьовий спорт, можливості якого, як показує практика, невичерпні.

За допомогою гирьового спорту можна внести корекцію фізичного розвитку, виправити вроджені дефекти будови тіла (вузькі плечі, сутулість, непропорційність розвитку окремих м'язових груп тощо). Гирі мають ряд переваг, а саме: простота, доступність і економічність [1].

Наукові дослідження і практичний досвід показують, що силові тренування, при врахуванні фізіологічних особливостей жіночого організму, сприяє поліпшенню здоров'я, зміцнює м'язи і зв'язки тазового дна, покращує фігуру.

Жіночий організм набагато краще переносить навантаження, спрямовані на розвиток витривалості. Тому, в тренувальних заняттях жінок широко застосовуються методи розвитку силової витривалості: вони пов'язані з невеликими обтяженнями, швидко знижують жировий компонент маси тіла, сприяють вирішенню завдань естетичної корекції статури.

Для ефективного вирішення таких завдань, жінкам необхідно приділяти підвищену увагу розвитку аеробної витривалості, гнучкості та координації рухів.

У будь-якому виді спорту є позитивні і негативні моменти, системність і правильна методика занять гирьовим спортом. До 18-20 років гирьовий спорт позитивно впливає на всі життєво необхідні системи організму. Формується і зміцнюється спина, удосконалюється постава і талія, зміцнюються м'язи тіла.

Необхідно враховувати вікові і статеві особливості осіб, які займаються силовими вправами для зміцнення здоров'я і професійно-прикладної підготовки. Особливостями жіночого організму є:

- менш міцні кістки, суглоби, мускулатура, більш широкий тазовий пояс;
- особливості в діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем;
- більш тривалий період відновлення організму, швидка втрата тренуваності;
- розминка більш тривала і поступовий перехід до великих навантажень.

Мета занять початкової підготовки формування потужного м'язового корсету, створення бази для вдосконалення силових вправ, які не повинні бути орієнтовані на розвиток максимальної або швидкісної сили, бо особливості силових занять для дівчат і жінок пов'язані з фізіологічними особливостями організму, такими як:

- гормональна структура жіночого організму обмежує зростання м'язової маси;
- частка м'язової маси тіла у жінок становить всього 30-35 %, в порівнянні з 40-50 % у чоловіків;
- центр маси тіла у жінок знаходиться нижче, ніж у чоловіків, у зв'язку з особливостями статури;
- жінки, в силу більш швидкого дозрівання організму, на 2-4 роки раніше чоловіків досягають своїх фізичних і силових кондицій;
- для жінок характерними є збільшення жирових відкладень на стегнах і сідницях, у чоловіків – на животі;
- жінки мають більшу гнучкість у порівнянні з чоловіками;
- жінки мають більш високий больовий поріг (тобто вони витриваліші за чоловіків) [2].

Основною вправою в жіночому гирьовому спорті залишається ривок та ривок з довільною зміною рук. Ривок протягом 10-12 хвилин розвиває силу і витривалість [3]. Тому система перших тренувань спрямована на швидкісно-силову витривалість із стабільною вагою. В результаті м'язова маса не нарощується, а тіло навпаки «висушується». Сама природа завдяки цим вправам дозволяє жінкам скинути зайву вагу.

Під час проведення навчально-тренувальних занять необхідно дотримуватись основних правил техніки безпеки, а саме:

1. Займаючись гирьовим спортом, суворо дотримуватися загальних механічних принципів побудови навчально-тренувального процесу.

2. Загально-фізична підготовка – основа успіхів в розвитку сили. Тому, необхідно включати вправи для розвитку витривалості, швидкості, гнучкості, координації та точності рухів, спортивні та рухливі бази.

3. Заняття не повинні бути монотонними.

4. До 18 років не виконувати силових вправ з максимальними вагами. Застосовуйте більш легкі обтяження з можливістю виконати кожне тренувальне вправу в підході по 10-15 разів.

5. Приділяти увагу зміцненню м'язів черевного преса і спини.

6. Попереджати травми – вони є наслідком неправильного тренування.

7. Не виконувати глибоких присідань з великими обтяженнями. При виконанні вправи з гирею стежте, щоб спина була випрямлена.

8. Припиняти тренування при виникненні болю.

9. Регулярно проходити медичний огляд у лікаря по спорту [4].

Зрозуміло, як і в будь-якому іншому фітнес-напрямі, заняття з гирею повинні бути систематизовані й розплановані залежно від бажаного результату. Не секрет, що залежно від потрібного результату будується й програма тренувань. Тренінг з гирею відноситься до циклічного тренінгу, оскільки для досягнення більшого ефекту тренування має будуватися за принципом виконання певної роботи за певний проміжок часу. Саме такий підхід дозволить ефективно спалювати підшкірний жир, збільшувати функціональні можливості організму і, як наслідок, приводити в тонус м'язову систему.

Навантаження при багаторазовому виконанні різних вправ з гирями прирівнюється до бігу, що сприяє оздоровленню серцево-судинної системи, а нахили з енергійним випрямленням тулуба добре «прокачують» кров в тазовому відділі і навколо хребта, що оздоровлює не тільки хребет, але і майже всі внутрішні органи, функціонування яких знаходиться в прямій залежності від стану хребта. Через 2-3 місяці тривалого виконання вправ з нахилом і випрямленням тулуба больові відчуття в поперековому відділі поступово зникають.

Виходячи із циклічної складової тренування з гирею, ефективність виконуваної роботи можна пов'язати з частотою серцевих скорочень під час виконання роботи. Загальновідомим є той факт, що для того, щоб організм почав використовувати як джерело енергії запаси жиру, спортсмен повинен

працювати протягом, скажімо, 20 хвилин з частотою серцевих скорочень на рівні 120 ударів на хвилину. А для збільшення функціональних можливостей потрібно працювати на пульсі 140-170 ударів на хвилину. Відповідно, для ефективного спалювання підшкірного жиру тренувальне навантаження потрібно підібрати так, щоб робота проводилася у зазначеному пульсі.

Аналогічну рекомендацію можна дати й для збільшення функціональних можливостей того, хто тренується. Як було сказано вище, гиря – універсальне спортивне знаряддя, яке дозволяє опрацьовувати одночасно різні групи м'язів. Це досягається шляхом правильного підбору вправ, комбонування окремих вправ у зв'язки.

Основними підсобними вправами з гирями є: свінг, армійський жим, гоблет присід, станова тяга, жим лежачи, турецький підйом, гало, оверхед присід [5]. Правильність виконання вправ доступно описується багатьма авторами з гирьового фітнесу.

Поєднання класичних вправ гирьового спорту та вправ гирьового фітнесу дадуть жінкам-поліцейським те оптимальне навантаження, що дозволить завжди вдало здавати заліки з фізичної підготовки, чудового виглядати та мати відмінну фізичну форму, та при цьому не витратити шалені гроші на відвідування фітнес залів та марнувати дорогоцінний час на довготривалі та виснажливі тренування

Висновки. Одним з таких засобів, що сприяють вирішенню завдання зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, формування необхідних в житті рухових умінь і навичок, цілеспрямованості, витримки, морально-вольових якостей і зростання показників рухової підготовленості, є гирьовий спорт.

Вивчення впливу занять гирьовим спортом на стан загальної фізичної підготовки жінок-курсантів у процесі навчання в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання є актуальним і представляє як науковий, так і практичний інтерес. Дослідження дозволять виявити педагогічні та фізіологічні закономірності в розвитку фізичних якостей жінок-курсантів, які займаються гирьовим спортом, і на цій основі більш об'єктивно планувати навантаження на навчально-тренувальних заняттях з фізичної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Проскурня Є. Є., Ком'яга А. В. Вплив занять з гирьового спорту на загальну фізичну підготовку курсантів закладів освіти зі спеціальними умовами навчання. *Проблеми реабілітації*: зб. наук. праць. Одеса: ПНУ ім. К. Д. Ушинського, 2019. С. 197-202.
2. Грибан Г. П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник. Житомир, 2014. 400 с.
3. Проскурня Є. Є., Ком'яга А. В. Використання ривку гирею з довільною зміною рук (Р-12) для підготовки майбутніх правоохоронців *Проблеми реабілітації*: зб. наук. праць. Одеса: ПНУ ім. К. Д. Ушинського, 2021. С. 99-103.
4. Проскурня Є. Є., Ком'яга А. В. Особливості самостійних тренувань з гирями слухачів закладів вищої освіти в умовах ізоляції. *Проблеми реабілітації*: зб. наук. праць. Одеса: ПНУ ім. К. Д. Ушинського, 2021. С. 238-245.
5. Проскурня Є. Є., Ком'яга А. В. Свінг з гирею – ефективна вправа для вибухової сили та витривалості. *Проблеми реабілітації*: зб. наук. праць. Одеса: ПНУ ім. К. Д. Ушинського, 2022. С. 108-110.

Кириченко А. В.,
старший викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ОСВОЄННЯ КУРСАНСЬКОЮ МОЛОДДЮ ОСНОВ САМОЗАХИСТУ

Kyrychenko A. V. Special physical training as a component of mastering the basics of self-defense by cadets

Keywords: *special physical training, self-defense, cadets, police, physical training*

Круцевич Т. у розкритті сутності головних напрямів та принципів функціонування фізичного виховання як соціального явища виокремлює, що «фізичне виховання містить загальну, професійно-прикладну фізичну підготовку (ППФП), фізичну культуру (ФК) у системі наукової організації праці (НОП), задовольняє потреби людини і суспільства у зміцненні здоров'я, покращенню фізичного розвитку, підготовці до життєдіяльності, організації вільного часу» [1, с. 39].

Ануфрієв М., Бутов С, Гіда О., Решко С. визначають поняття «Спеціальна фізична підготовка» як складову частину професійної підготовки, яка сприяє досягненню об'єктивної готовності працівника органів внутрішніх справ до ефективних професійних дій з мінімальним ризиком для життя та здоров'я. Автори розкривають зміст поняття «Система фізичної підготовки» рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ. До її складу відносять: «загальну фізичну підготовку (гімнастика, легка атлетика, плавання, марш-кидки, лижі тощо) та спеціальну фізичну підготовку (оволодіння прийомами фізичного впливу та спеціальними діями, навичками подолання спеціальних смуг перешкод, прикладного плавання, виконання спеціальних вправ» [2, с. 5].

Дідковський В., Кузенков О., Буряк С., Гриньов І., Арсененко О., Чорний С. визначають зміст поняття «Спеціальна фізична підготовка» як «процес формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних здібностей людини з урахуванням виду його діяльності». Автори зазначають, що спеціальна фізична підготовка забезпечує вибіркового розвитку окремих груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні спеціалізованих для конкретного виду спорту або професії вправ [3, с. 25].

Дідковський В. зазначає, що фізична підготовка у навчальних закладах МВС України представлена як самостійна дисципліна і найвпливовіший компонент професійної майстерності працівників органів внутрішніх справ. Автор виокремлює завдання підвищення вимог до фізичної підготовленості правоохоронців як ключове завдання професійної підготовки.

Храмцов Г., Боровинський С., Сумаров С., Заяць Л. диференціюють завдання щодо спеціальної фізичної підготовки на: 1) загальне завдання як формування всебічно розвиненої особи, зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного та психічного стану курсантів в процесі навчання; 2) спеціальне завдання спеціальної фізичної підготовки як виховання готовності до дії по затриманню злочинця, або групи злочинців, впевнених дій у нестандартних ситуаціях реальних оперативних обставин по забезпеченню законності та правопорядку [4, с. 5].

З огляду на тлумачення науковцями, які є фахівцями спеціальної фізичної підготовки правоохоронних структур та узагальнюючи бачення змісту поняття «Спеціальна фізична підготовка» в межах власного дослідження необхідних і достатніх умов підготовки цивільної особи до самозахисту та розробки збалансованого інформативного поля для освоєння такими знаннями студентів закладів вищої освіти ми вважаємо доцільним постановку ряду питань: 1) яким рівнем підготовленості до фізичної протидії зловмисникам має оволодіти особа щоб не завдати шкоди собі, або суспільним цінностям в цілому?; 2) вибір яких навчальних напрямів «спеціальної фізичної підготовки» їх форм, методів та засобів оптимально приведуть до позитивних результатів підготовки?; 3) які напрями психологічної підготовки цивільної особи до фізичного самозахисту, їх форми, методи та засоби мають відповідати кожному етапу спеціальної фізичної підготовки; 4) які напрями та рівні правової підготовки особи мають відповідати рівням освоєння спеціальним фізичним та психічним здібностям особи.

Якщо спеціальна фізична підготовка для працівників правоохоронних органів, як частина професійної підготовки є науково обґрунтованою структурованою системою фахової підготовки, то навчальна підготовка цивільної особи основам самозахисту вимагає вирішення багатьох проблем. Однією з таких проблем, ми вбачаємо переоцінку можливості використання спеціальної спортивної підготовленості (спортивні єдиноборства) в ефективному фізичному протистоянні злочинним діям. Звичайно, висококваліфікований спортсмен може мати фізичну перевагу перед правопорушником, але, одночасно, слід зважати і на негативні фактори : спорт виховує потребу в додержанні правил і гуманності поведінки; «заходи фізичного впливу» спортивних дисциплін обмежують пошкодження окремих суглобів, органів та частин тіла; деякі умови щодо використання спортивних прийомів можуть бути неприйнятними до умов самозахисту. Так стереотипи поведінки та потенціал можливостей спортсмена в окремих випадках можуть зашкодити захисним діям. Так, наприклад, удар в пахову зону, не допускається в спортивній підготовці, а його використання супротивником в умовах самозахисту може мати негативні наслідки як з причини неочікуваності, так і з причини невідповідності навичок захисту від нього.

Висновки. Таким чином у пошуку навчальних напрямів по освоєнню студентами знань з основ самозахисту та формуванню спеціальних фізичних умінь та навичок протистоянню злочинним діям основним знанням має бути

знання про те, що завдання захисту конституційних прав цивільної особи займаються спеціально навчені люди, тобто правоохоронці. Створення навчальних матеріалів слід здійснювати з урахуванням правової свідомості та психологічної готовності особи. Спеціальну фізичну підготовку студентів слід диференціювати через розкриття небезпеки джерел потенційних загроз: 1) особи з аморальною направленістю; 2) психічно хворі люди; 3) особи, які знаходяться у стані алкогольного або наркотичного сп'яніння; 4) асоціальні елементи (бомжі, повії тощо); 5) антисоціальні елементи (хулігани); 6) професійні злочинці; 7) представники тваринного світу; 8) природні та штучні об'єкти; 8) негативні природні фактори. Умова спортивної підготовленості може як позитивно вплинути так і завадити процесу самозахисту.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т. Ю. Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.
2. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник. Київ: НАВС, 2013. 338 с.
3. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Буряк С. В. та ін. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): навч. посібник. Київ: НАВС, 2013. 108 с.
4. Храмцов Г. О., Боровницький С. Б., Сумарев С. А., Заяць Л. Г. Навчальна робоча програма з нормативної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для курсантів факультетів кримінальної поліції, поліції громадської безпеки, підготовки слідчих. Дніпропетровськ, 2015. 41 с.

Білогур В. Є.,

*професор кафедри теорії методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного
університету імені Богдана Хмельницького,*

доктор філософських наук, професор (м. Запоріжжя)

Котова О. В.,

*доцент кафедри теорії методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного
університету імені Богдана Хмельницького,*

кандидат педагогічних наук, доцент (м. Запоріжжя)

Тангаров С. О.,

*здобувач вищої освіти
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ОРГАНІЗМ ЧОЛОВІКІВ 21-24 РОКІВ

*Bilohur V. Ye., Kotova O. V., Tangarov S. O. The influence of athletic gymnastics on the
body of men 21-24*

Keywords: athletic gymnastics, physical education, strength training, power abilities

Теорія та методика атлетизму вивчає силові види спорту які нині набули великої популярності. Доступність робить ці види спорту популярним серед найширшого кола населення. Особливий інтерес – виявляє у чоловіків атлетична гімнастика. У значній кількості праць вітчизняних фахівців розкриваються різні підходи до застосування силових вправ у фізичному вихованні і спортивному тренуванні чоловіків 21-24 років [1-3]. Автори Р. Гах, В. Лавренюк, Г. Огарь, В. Санжаров, В. Ласиця, В. Ушаков, В. Фаворитов, В. Пономарьов, В. Папуча відзначають, що силова підготовка з урахуванням вікових фізіологічних особливостей сприятливо впливає на розвиток всіх функціональних систем організму і їй слід відводити певне місце у фізичному вихованні чоловіків. Сутність педагогічного експерименту полягала в тому, що нами були сформовані 2 групи чоловіків 21-24 років (по 10 осіб у кожній) – контрольна і експериментальна. Чоловіки обох груп тренувалися в секції баскетболу, але при підготовці чоловіків експериментальної групи на заняттях використовувався комплекс атлетичної гімнастики. Неодмінною умовою проведення педагогічного експерименту було порівняння початкових і кінцевих результатів досліджуваних факторів і визначення зростання рівня результатів.

В ході досліджень нами були використані такі методи як аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування рівня розвитку фізичних якостей, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів тестування, проведений на початку навчального року, за показниками фізичної підготовленості юнаків 21-24 років експериментальної та контрольної груп свідчить про відсутність яких-небудь істотних різниць між ними в рівні силовой підготовленості на початку педагогічного експерименту, крім згинання та розгинання рук в упорі на брусах на користь контрольної групи юнаків. Обстеження чоловіків експериментальної і контрольної груп, проведене в кінці року, свідчить про те, що в експериментальній групі результати рівномірно покращилися, досягаючи максимальних величин в травні. У контрольній групі спостерігалась стрибкоподібна зміна показників силовой підготовленості. Достовірний приріст був мінімальний або мав лише тенденцію до збільшення в кінці року в порівнянні з початком. Результати динамометрії лівої кисті навіть зменшилися за цей період на 0,6 кг. Аналіз тестів (стрибок у довжину з місця, з розбігу, біг на 100 м, підтягування і згинання-розгинання рук в упорі лежачи) в експериментальній і контрольній групах показав, що рівень фізичної підготовленості юнаків знаходиться у відповідності з віковими нормативними стандартами. Таким чином, силова підготовленість чоловіків 21-24 років як експериментальної, так і контрольної груп покращилася. Але при цьому в експериментальній групі достовірний приріст відзначений за всіма тестами силовой спрямованості, крім підтягування на перекладині, а в контрольній групі – лише поліпшення показників силовой спрямованості.

Порівняння результатів тестування функціональних можливостей чоловіків 21-24 років показало, що застосування комплексів атлетичної гімнастики дозволяє домагатися розвитку силових здібностей. Від початку до кінця

експерименту достовірно покращилася силова підготовленість юнаків експериментальної групи за всіма тестами, в контрольній групі достовірні зрушення були отримані в 3-х тестах. Отримані результати дають підставу вважати, що заняття атлетичною гімнастикою позитивно впливають на силову підготовленість чоловіків 21-24 років. У атлетичній підготовці потрібно використовувати комплексний підхід, наприклад, крім силових вправ, рекомендовано використовувати вправи, пов'язані з вихованням швидкості, спритності, витривалості, гнучкості із застосуванням доступних і зручних засобів. В одному занятті можуть виконуватися вправи для виховання сили м'язів верхніх кінцівок (на гімнастичних снарядах), швидкості (легкоатлетичні вправи, акробатика), спритності (виконання складних гімнастичних рухів), гнучкості (система стретчингу). Засоби атлетичної гімнастики не тільки впливають на розвиток сили і формування гармонійних тілесних структур, але і на формування естетичного смаку, оскільки краса форм тіла і рухів у спорті є загально визнаними цінностями. Атлетична гімнастика зміцнює здоров'я, позбавляє від багатьох фізичних вад (сутулість, запалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи тощо). Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися від зайвих жирових відкладень або додати у вазі в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує серцево-судинну систему і інші життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло м'язистим і красивим, дозволяє спрямовано керувати своєю статурою, сприяє досягненню високого рівня силових здібностей, розвитку загальної та спеціальної витривалості, зміцненню нервової системи, виключенню або зниженню шкідливого впливу на організм так званих факторів ризику. Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на розробку тренувальних програм із використанням засобів атлетичної гімнастики.

Список використаних джерел:

1. Ластовкін В. А., Счастливец В. І. Атлетичні вправи в системі фізичної підготовки правоохоронця: метод. рек. Дніпро: Журфонд, 2021. 53 с.
2. Ханікянц О. В. Особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139 (2). С. 176-180.
3. Цьось А. В., Котов Є. О., Ковальчук В. Я. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти. *Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки*. Луцьк, 2009. № 20. С. 10-15.

Білогур В. Є.,
професор кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного
університету імені Богдана Хмельницького,
доктор філософських наук, професор (м. Запоріжжя)
Нейчев Д. В.,
магістрант
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТКАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Bilohur V. Ye., Neichev D. V. Peculiarities of using exercises of the Pilates system in physical education classes with female students of a special medical group

Keywords: physical culture classes, female students, special medical group, Pilates health system, exercise system

У студентському віці відбувається остаточне формування організму, його функцій та систем. І адекватні фізичні навантаження можуть сприяти збільшенню функціональних резервів, компенсації порушених функцій.

Фізичне виховання є не лише засобом виховання й поліпшення фізичної підготовки юнаків і дівчат, а нерідко основним чинником відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення й кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [2].

Організація та методика навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи має свої особливості та заслуговує на особливу увагу. Досвід роботи з цим контингентом показує, що при правильній організації занять з фізичного виховання захворюваність студентів знижується, підвищується їхня розумова та фізична працездатність, відбувається найбільш швидка адаптація студентів молодших курсів до психоемоційних навантажень при навчанні у закладі вищої освіти. І що важливо, студенти за час обов'язкових занять усвідомлюють значення фізичної культури в їхньому житті, після обов'язкового курсу продовжують займатися вже самостійно [4].

В умовах вишу неможливі індивідуальні заняття у групах, сформованих за певними захворюваннями. На заняття приходять студенти кожен із своїм захворюванням та рівнем фізичної підготовленості.

З вище сказаного, слід, що з проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи найбільш універсальними є заняття вправами у системі Пилатес. Переваги цієї системи вправ у тому, що будь-який студент із різним рівнем підготовки отримає комплексний вплив на всі

групи м'язів. Пілатес – один із найбезпечніших видів тренування. При заняттях задіяна надзвичайно велика кількість м'язів (від кінчиків пальців рук до пальців ніг), працюють усі великі та дрібні групи м'язів. Такий підхід забезпечує оздоровлення та гармонійний розвиток організму в цілому [3].

Пілатес особливо корисний тим, хто має проблеми опорно-рухового апарату та хребта (порушення постави, остеохондрози, травми, міжхребцеві грижі та болі в суглобах). Регулярні заняття з даної методики нормалізують діяльність серцево-судинної та дихальної систем. А у студентів, які страждають на нестабільний артеріальний тиск, він швидко нормалізується.

Оскільки Пілатес спочатку створювався як реабілітаційна методика, він має схожі з лікувальною фізичною культурою показання та протипоказання. Знаючи протипоказання та обмеження у виконанні певних вправ, кожен студент зможе диференціювати своє навантаження [1].

Звичайно, програму Пілатес саму по собі не можна розцінювати як єдиний засіб досягнення гармонії. Але у поєднанні з іншими видами фізичної активності, правильним харчуванням, заняття Пілатесом дозволяють досягти ефективних та стабільних результатів у фізичному стані.

Пілатес відповідає основним оздоровчим завданням фізичного розвитку студента. Регулярні заняття допоможуть зміцнити м'язи тіла, навчать відчувати своє тіло цілком, справлятися зі стресом та перенапругою.

Список використаних джерел:

1. Євдокімова Л. Г., Магера Т. Г. Використання засобів пілатесу в оздоровленні студентів спеціальних медичних груп. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2014 р.). Київ, 2014. С.104-108.
2. Непша О. В., Суханова Г. П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах*: тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р.). Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. С. 30-33.
3. Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г. Впровадження вправ за методикою Пілатес у навчальний процес з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи аграрного університету. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*: матер. XVIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих учених. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. С. 125-129.
4. Непша О. В., Суханова Г. П. Значення фізичної культури для студентів, що займаються у спеціальних медичних групах. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку*: збірник матер. I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (20-21 квітня 2017 р.). Бердянськ: БДПУ, 2017. С. 307-309.

Подгорна В. В.,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Національного університету «Одеська політехніка»,
кандидат педагогічних наук, доцент (м. Одеса)

Апенько Д. В.,
здобувач вищої освіти
Національного університету
«Одеська політехніка» (м. Одеса)

СТАН НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОЗРОБЛЕНОСТІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ТА ЗДОРОВ'ЯМ

Podhorna V. V., Apen'ko D. V. State of scientific and pedagogical development of the problems of physical and sports activities of persons with limited opportunities and health

Keywords: *physical activity, physical education, immigration, persons with disabilities*

Соціально-економічні перетворення, які здійснюються сьогодні в зв'язку з отриманням Україною статусу кандидата в члени Європейського Союзу, висувають на передній план необхідність зміни державної політики в галузі охорони громадського здоров'я. Ситуацію, що склалася в Україні в межах наявної ідеології та політики стосовно «здоров'я нації» в цілому та реабілітації осіб з обмеженими можливостями особливо, слід розглядати як критичну. Великою мірою це положення є наслідком недооцінювання соціальної ролі фізичної культури та рухової активності як факторів, що багато в чому визначають всебічну реабілітацію людей з інвалідністю та інтеграцію їх у суспільство.

Станом на перше січня 2022 року в Україні налічується 2 мільйони 703 тисячі людей з інвалідністю. За даними Держстату, серед осіб з інвалідністю – 163,9 тисячі дітей. У Держстаті зазначили, що в Україні налічується 222,3 тисячі людей з інвалідністю першої групи, 900,8 тисячі – другої групи, 1 мільйон 416 тисяч – третьої групи [1].

Людей з інвалідністю умовно називають численною меншиною в світі, але, на відміну від багатьох меншин, ця завжди має відкрите членство: кожен з нас може стати її членом в будь-який час внаслідок нещасного випадку, хвороби або старіння. А на тлі так званої спеціальної військової операції, яку розгорнула РФ в нашій країні, інвалідність може стати потенційною частиною людського існування.

Ситуація, що склалася сьогодні, зі станом здоров'я українців зумовлена, у тому числі, і недооцінкою соціальної ролі фізичної культури. Як ніколи гостро стоїть проблема впровадження в практику нових оздоровчих технологій з більш ефективним використанням переважно безмедикаментозних засобів та методів фізичної культури та спорту – достатньо ефективних, а в деяких випадках і єдино доцільних для повного або часткового повернення людей з різним ступенем інвалідності до нормального соціокультурного життя.

Зараз вітчизняна та зарубіжна наука та практика мають значний досвід використання фізичних вправ з метою вдосконалення фізичного, психофізіологічного, соціального та морального стану людей з руховими та сенсорними обмеженнями [4]. Переважна більшість цих теоретичних робіт та практичних рекомендацій вирішують дуже важливі, але приватні завдання, які орієнтовані, в основному, на окремі аспекти проблеми адаптивної фізичної активності, на певний контингент осіб з інвалідністю та патологій.

Аналіз зарубіжного і вітчизняного досвіду фізичної підготовки осіб з інвалідністю, результати наукових досліджень, які стосуються різних аспектів спорту та рухової активності, показують, що реакція на фізичне навантаження у осіб з інвалідністю переважно схожа з такою у відносно здорових осіб. Відмінності відзначаються у функціонуючій м'язовій масі, а також у ступені фізичних вад [6]. Через фізичні відмінності цих груп важко визначити критерії оцінки та зіставлення функціонального стану організму, здійснити точну оцінку фізіологічних функцій.

Наявні різноманітні схеми тестів із фізичними навантаженнями наростаючої інтенсивності (тредбан для інвалідних візків, ручні навантажувальні пристрої, ергометри для інвалідних візків тощо). Використовуючи як модель методик оцінки фізіологічного стану організму здорових людей, слід бути дуже обережними, застосовуючи саме методи для інвалідів [2].

При біомеханічному аналізі відносно здорових осіб та осіб з інвалідністю в літературі виявлені і подібності, і відмінності. Очікується, що хоча принципи рухової активності ті ж самі, застосовуватись вони будуть їх по-різному в цих двох групах осіб. В літературі з цього питання єдиної думки поки що немає.

Більше подібностей, ніж відмінностей було виявлено між відносно здоровими особами та з інвалідністю в психологічних аспектах. Психологічний профіль та рівень тривожності та реакції на поразку чи успіх у спортсменів з інвалідністю та здорових спортсменів також виявилися подібними. Соціологічні параметри спортсменів-інвалідів зараз лише вивчаються. Хоча ставлення до фізичної активності та спорту однакове, мета занять та соціальний склад тих, хто займається, відрізняється [3].

Як і можна було очікувати, способи тренування змінюються залежно від виду спорту, фізичного стану спортсмена та рівня змагань. Вони залежать від сезону, відрізняються за частотою, інтенсивністю і тривалістю. Тренування для осіб з інвалідністю не менш важливе, ніж для здорових. В результаті тренувань у спортсменів з інвалідністю відзначаються: підвищення м'язової сили, механічної потужності, витривалості, максимального споживання кисню, гнучкості, позитивні зміни у складі тіла.

Травми в спортсменів з інвалідністю подібні до таких у здорових. Окрім того, в них спостерігаються травми специфічного характеру, які пов'язані з їхніми фізичними вадами (наприклад, більше травм шкіри та м'яких тканин, травм ніг і колін через використання консольних пристроїв при ходьбі або бігу, при використанні лиж тощо). Запобіганню травматизму сприяє відповідне навчання, пристосованість спорядження, відповідна організація занять, контроль за станом здоров'я [5].

Публікації з класифікації, відповідності фізичним недолікам, зміні правил складні та багато в чому суперечливі. Тут явно потрібні систематичні дослідження для забезпечення основ та прийняття рішень із цих питань.

Безумовно, ці положення та відомості є науковою основою для системного аналізу та подальших досліджень аналізованої проблеми. Українське суспільство має визнати необхідність: забезпечення умов, які б сприяли утвердженню людини з інвалідністю в суспільстві як соціально повноцінної особи; визнання людини з інвалідністю як додаткового резерву працездатних членів суспільства; удосконалення умов матеріального забезпечення людей, які втратили або тимчасово втратили працездатність.

Список використаних джерел:

1. Державна служба статистики України. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
2. Beets M. W., Pitetti K. H. Using pedometers to measure moderate-to-vigorous physical activity for youth with an intellectual disability. *Disability and Health Journal*. 2011. Vol. 4 (1). Pp. 46-51.
3. Dattilo J., Rusch F. Effects of choice on behavior: Leisure participation for persons with severe handicaps. *The Journal of the Association for Persons with Developmental Handicaps*. 1985. Vol. 11. Pp. 194-199.
4. Eriksson S., Saukkonen E. Rehabilitation or Leisure? Physical Exercise in the Practice of Physiotherapy with Young Persons with Profound Intellectual and Multiple Disabilities. *Scandinavian Journal of Disability Research*. 2021. Vol. 23 (1). Pp. 295-304.
5. Kisser R., Bauer R. The burden of sports injuries in the European Union. Austrian Road Safety Board. 2012. URL: https://www.sicherheit.sport/app/uploads/2014/12/burden_report.pdf.
6. Firth J., Stubbs B., Vancampfort D., Firth J. A., Large M., Rosenbaum S., Hallgren M., Ward P. B., Sarris J., Yung A. R. Grip Strength Is Associated With Cognitive Performance in Schizophrenia and the General Population: A UK Biobank Study of 476559 Participants. *Schizophrenia Bulletin*. 2018. Vol. 44 (4). Pp. 728-736.

Проценко А. А.,

*доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного
університету імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, доцент (м. Запоріжжя)*

Новік О. О.,

*магістрант
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)*

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ

Protsenko A. A., Novik O. O. Features of technical and tactical training of young football players 13-14 years olds

Keywords: young football players, technical and tactical training of football players, training session, coach

Чим вище техніка володіння м'ячем і різноманітніші технічні дії, тим ширші можливості футболістів у здійсненні різноманітних тактичних планів і комбінацій, які у грі задля досягнення поставленої мети [1]. Для молодого футболіста підхід до оволодіння технікою має містити такі етапи:

1. Знайомство з дриблінгом, початок швидкісної роботи.
2. Вивчення основних фінтів, постійна робота з м'ячем у русі.
3. Закріплення навичок дриблінгу [2].

З юнацтва під час тренувань закладаються всі дані, необхідні для професійної кар'єри гравця. До 13 років у навчально-тренувальному процесі акцент робиться на розвиток швидкості, швидкісного потенціалу гравців, і особлива увага приділяється розвитку м'язового комплексу [3].

За психологічним змістом вдосконалення техніки полягає у розвитку здатності управління своїми рухами за активної участі свідомості, недостатній зв'язок свідомості та м'язово-суглобового почуття може бути перешкодою у досягненні результату, тому необхідно юних футболістів забезпечити повною інформацією про хід та результати рухових дій. При формуванні рухової навички у дітей створюється рухове уявлення про технічний прийом та його елементи. При вивченні будь-якого технічного прийому в навчально-тренувальному процесі використовують розповідь, показ та практичне випробування рухової дії, що розучується. Під час розповіді необхідно точно описати прийом, повідомити значення та місце даного прийому в грі, пояснити основи техніки виконання, при цьому розповідь має бути короткою, точною, образною [4-5].

При показі бажано відтворити просторово-часові та силові характеристики руху, супроводжуючи поясненням, з метою посилення та поглиблення сприйняття.

При спробі відтворення дії, що досліджується, використовується метод практичної вправи, в постійних і спрощених умовах, в основному у футболі використовують метод цілісної вправи, через ведучу ногу і в зручній для гравця бік. Розучування рухової дії частинами у футболі часто призводить до спотворення його біомеханічної структури.

Нові складно-координаційні вправи часто призводять до швидкої втоми нервових центрів юних футболістів, тому достатньо обмежиться невеликою кількістю повторень вправ у рамках однієї серії чи одного навчально-тренувального заняття.

Багато тренерів дотримуються правила проводити два тренування на день, наприклад, ранок: бігове та силове тренування, вечір: техніко-тактична робота. Іноді проводять тренування без м'яча і більше схиляються до набігових тренувань.

У будь-якому ігровому виді спорту зміст тренувального процесу має бути спрямований на максимальне поєднання дій групи спортсменів, які створюють так звані гострі моменти з діями одного з них, який має реалізувати цей гострий момент. Реалізація гострого моменту у футболі полягає в ударі по воротах суперника, який часто виявляється неточним. У цих випадках

командні дії гравців виявляються неефективними, тому велика увага в сучасному футболі повинна приділятися вдосконаленню колективних техніко-тактичних дій, і, особливо, завершальної фази: тут у тренувальних заняттях необхідно багаторазове повторення відстаючих дій [3, 5].

Сучасний футбол враховує високе зростання протидорства, вміння красиво вести гру, ефективно атакувати, вміло оборонятися, гравцям в таких умовах важко досягти успіху, технічні прийоми часто виконуються автоматично, але це можливо тільки при багаторічному тренуванні та відповідному досвіді змагань гравців. Це пов'язано з різницею їх функцій у команді та специфічними завданнями, які доводиться вирішувати у грі тому чи іншому гравцеві: від футболіста потрібно вміння виконувати різноманітні та різнопланові рухи та пристосовуватися до різних умов (наприклад, контролювати швидкість бігу, відстань до воріт), миттєва реакція, здатність швидко приймати рішення [6].

Техніку гри у футбол можна покращити лише за відповідної загальної та спеціальної технічної підготовки, щоб усі рухи були цілеспрямовані та раціональні. Передбачити та розрахувати рухи у просторово-часовому відношенні у футболі під час гри заздалегідь неможливо, тому багато тренерів єдині на думці, що основа ігрових дій футболістів – це техніка гри. У спортивних іграх техніка повинна бути одночасно стабільною та гнучкою, різноманітною та невід'ємною від тактики; щоб техніка допомогла вирішувати те чи інше завдання, футболісту треба постійно розширювати арсенал технічних прийомів [6].

Стрімкий розвиток футболу, що висуває високі вимоги до техніко-тактичної підготовки футболістів у навчально-тренувальному процесі юних футболістів необхідно підбирати такі засоби підготовки, при яких гравці повинні вирішувати реальні завдання, які можуть виникнути під час змагань в обмеженому проміжку часу та іноді й у просторі.

Для того, щоб приступити до вивчення техніки футболу, насамперед необхідна відповідна зрілість. Зрілість означає певний рівень зростання тіла та пов'язану з цим роботу органів кровообігу, дихання та центральної нервової системи; при цьому, увага акцентується насамперед не на зростанні та вазі тіла, а на тих якісних змінах, що характеризують діяльність внутрішніх органів молодих футболістів [3]. Гравці мають бути підготовлені не лише фізично, а й психологічно. Тут ми можемо стверджувати, що техніку футболу можна засвоїти при хорошій фізичній та психологічній підготовці, і вона буде результативною лише тоді, коли у гравця відмінно функціонує нервова система при виборі ефективних дій у відповідь під час гри на несподівані подразники. Відомо, що людина у багатьох видах діяльності здатна зберігати набуті раніше навички, навіть якщо трапляються перерви у кілька років. Однак, у футболі, гравець, який не контактує з м'ячем лише кілька місяців, зазнає певних труднощів (залежно від рівня його майстерності), особливо в техніці, не дістає до м'яча, неправильно вибирає позицію, не відчуває м'яч. Справа в тому, що через відсутність практики слабшають колись вироблені зв'язки між кінцівками та нервовими центрами, які посилюють імпульси-накази; порушується координація рухів і на великій швидкості гравець може легко помилятися [2-3].

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що не можна на тривалий період припиняти навчально-тренувальний процес удосконалення техніки гри, оскільки техніко-тактична підготовка завдання не одного року чи періоду, а постійна цілорічна, з метою оволодіння арсеналом усіх технічних прийомів та тактичних дій, довівши їх до досвіду вищого порядку.

Список використаних джерел:

1. Lilić A., Stanković N., Joksimović M., Hadžović M., Skrypchenko I., Mušović A. The Importance Of Corners In The Tactical Preparation Of Professional Footballers. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2020. Vol. 6 (7).
2. Vazini T. A., Pavlović R., Skrypchenko I. Combining Effect of Observational Practice, Mental Imagery and Physical Practice on learning a Soccer Dribbling Task in Amateur Boys. *Journal Physical Health and Sport Medicine*. 2019. Vol. 2. Pp. 36-43.
3. Головачук М. Г. Основні аспекти удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. *Молодий вчений*. 2018. № 3 (3). С. 116-119.
4. Медвідь А., Медвідь М. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2017. № 25-26. С. 16-23.
5. Проценко А., Данченко П. Основні положення підготовки юних футболістів на початковому етапі підготовки. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Інтердисциплінарні виміри*. Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2019. С. 209-210.
6. Шаленко В. В. Особливості навчання і становлення технічної підготовленості юних футболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць*. Харків: ХДАДМ, 2006. № 1. С. 119-122.

Toylibaev S. M.,
acting assistant professor
Nukus branch
Uzbek State University of Physical Culture and Sports,
PhD (Uzbekistan)
Akmanova D. A. kizi,
student
Nukus branch
Uzbek State University of
Physical Culture and Sports (Uzbekistan)

**PROSPECTS AND PROBLEMS OF DEVELOPMENT
OF CYCLING IN UZBEKISTAN**

Keywords: *cycling, history of development, stages of development, cycling in Uzbekistan, cycle track, cycling on the highway*

Cycling – track, highway, downhill racing with a bicycle, as well as figure skating, veloball and velopolo competitions. It appeared in Europe in the 1860s. It has been included in the program of the Olympic Games since 1896; The world

championships have been held on the track since 1893, on the highway since 1921, indoors since 1929, and cross-country since 1950. 152 countries are members of the International Cycling Union (UCI; founded in 1900). In 1997, the Cycling Sports Federation of Uzbekistan was reorganized. This year, 6 international masters of sports were trained in cycling. Grown in Uzbekistan M. Kolyushee, Sh. Zakhriddinov, A. Jamoliddinov, F. Galiullina, S. Lagutin, M. Holmuhammedov and others are winners of world championship races.

History of development of cycling sport in Uzbekistan. The development of cycling in Uzbekistan can be divided into 4 periods: the period before the October Uprising, the period after World War I, after the Great Patriotic War, and the current modern times. The bicycle appeared in Turkestan in the 90s of the XIX century. As early as July 1894, the first Tashkent community of amateur cyclists was established in Turkestan on the initiative of local cycling enthusiasts. Its chairman is M.I. Brodovsky was appointed, on April 16, 1895, at a meeting of the cycling community, a decision was made to build the track, and on August 4, 1896, it was commissioned [1]. From 1894 to 1903, in Turkestan, especially in the city of Tashkent, cycling is the most developed period. After the revolution, cycling became widespread in Uzbekistan. On August 8, 1924, the opening ceremony of the Spartakiad of Turkestan was held with the participation of the teams of Tashkent, Syrdarya, Samarkand, Fergana, and Turkmenistan, and the Norwegian team also participated in this competition. The men raced up to the semi-final stage of the 1000-meter GIT, which is the main type of cycling. In 1946, the first spartakiade of higher educational institutions was held in Tashkent with the participation of athletes from 11 universities.

After gaining independence in 1991, our cyclist Jamoliddin Abdujaparov made a great contribution to the development of cycling in Uzbekistan.

Jamoliddin Abdujaparov took part in the «Tour de France» competition, won the green jersey (from 1991 to 1994) and won 9 times in group sprint competitions. In addition, Fatima Galiulina, who won the first place in the «B» group of the World Championship in 1997 under the coach B.T. Muminov, who served in Uzbekistan Jamoliddin Abdujaparov won the green jersey (nomination of the best sprinter) at the Tour de France.

The gold medalist of the 2002 Asian Games held in Pusan (Korea) Sergei Krushevsky (UZB) is in the center, the silver medalist is Alexander Vinokurov (KAZ) and the bronze medalist Wang Kam Po (GK) is on the left.

A number of decisions and decrees were signed on comprehensive measures for the development of cycling in the Republic of Uzbekistan.

Also, in accordance with the document, until 2022-2023, measures will be taken to open a Republican boarding school for cycling skills and sections for cycling sports in children's and teenagers' sports schools and specialized children's and teenagers' institutions with Olympic reserves.

A sports club of professional cyclists will be established under the Cycling Federation of Uzbekistan. The procedure for organizing the club's activities and sources of financing are mentioned in the documents. And the professional sports club «Tashkent city professional cycling team» was founded year was made.

The document also stipulates the organization of several major international competitions in 2022:

- International road (Road) and mountain road (MTB) bicycle types in Tashkent region -Aktash-Chorvok-Mountain, in Karakalpakstan and Samarkand region – Save-Aral;

- -International track bicycle races in Tashkent -Silk-Road Tashkent, in Namangan – Silk-Road Namangan;

- International motocross bicycle race (BMX Racing) in Jizzakh region – Zaamin-Cup;

- International freestyle wrestling competition (BMX Freestyle) in Tashkent – Tashkent-Grand Prix.

Appropriate production infrastructure for holding competitions will be built, including the construction of a new (Road) bicycle track designed for holding national and international cycling competitions in the Bostanlik region, as well as an international cycling competition and building an indoor cycling facility for holding national competitions [2].

Starting from the 2022-2023 academic year of the Ministry of Sports Development of Uzbekistan, the National Olympic Committee of Uzbekistan and the Cycling Federation of Uzbekistan:

- Gradually increasing the parameters of the current state order for admission to cycling sports at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, all colleges of Olympic reserves;

- According to the decision to open a bachelor's degree in cycling in the Nukus and Fergana branches of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports, the 2022 academic year of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports. A cycling course was opened at the Nukus branch, and a total of 10 quotas were allocated. 6-full-time and 4-part-time forms of education.

«Tashkent city professional cycling team» team participated in the «Islamic Unity Games» held in Konya (Turkey) in the cycling and cycling competitions. The national team of Uzbekistan showed itself and won many medals won. Our cyclists have 11 medals: three gold, four silver and four bronze.

References:

1. Karimov I. I. About some problems in cycling. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies*. Pp. 341-345.
2. Chernikova E. N., Karimov I. I., Kholmuratov O. Yu. Cycling theory and methodology. Tashkent: «Barkamol fayz media», 2017. 322 p.

Кошелева О. О.,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент (м. Дніпро)

Нагайченко О. П.,
аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання
Придніпровської державної академії
фізичної культури і спорту (м. Дніпро)

ТХЕКВОНДО ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Kosheleva O. O. Nagaichenko O. P. Taekwondo as a means of developing the physical qualities of lyceum students with enhanced military physical training

Keywords: students, physical training, military lyceums

В сучасних складних умовах геополітичного життя України, в ході боротьби за територіальну цілісність й суверенітет, одним зі стратегічних завдань є інтеграція всіх виховних сил суспільства з метою всебічного розвитку підростаючого покоління, становлення його психологічного, фізичного і морального здоров'я, здатності адаптуватися до динамічних соціокультурних, економічних, політичних обставин і готовності виконати один із найважливіших обов'язків людини – служби в Збройних Силах України [2, 6].

Військові ліцеї і ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою як заклади загальної середньої освіти, на основі військово-професійної орієнтації, мають забезпечувати формування у ліцеїстів високих моральних та вольових якостей, дисциплінованості, любові і готовності до військової служби; здійснювати підготовку фізично здорових, спроможних переносити труднощі військової служби ліцеїстів, виховуючи в них морально-психологічні та фізичні якості, які необхідні для військової служби [4-5].

Фізична підготовка у ліцелях із посиленою військово-фізичною підготовкою – це цілеспрямований керований процес фізичного удосконалення учнів, який здійснюється з урахуванням особливостей військової діяльності [3].

Одним із завдань фізичного виховання юнаків, які навчаються в ліцелях із посиленою військово-фізичною підготовкою, є досягнення наприкінці навчання належного рівня фізичної підготовленості. Від рівня розвитку фізичних якостей залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень, тому недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння військово-професійними навичками [2].

В той же час, результати наукових досліджень [1, 3] свідчать, що фізичне виховання та фізична підготовка ліцеїстів реалізуються за навчальними програмами загальноосвітньої школи з використанням традиційних методичних підходів і педагогічних умов, що характеризуються низькою ефективністю.

Сьогодні наявне багато різноманітних, достатньо ефективних методик покращення фізичної підготовленості осіб різних вікових груп, у тому числі й учнів старшого шкільного віку. Питання, присвячені удосконаленню фізичної підготовки учнівської молоді, розглядалися останнім часом у роботах значної кількості дослідників. Зокрема, значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей шкільного віку, її спрямованості та організації [5]. Основні напрями наукових досліджень з фізичного виховання школярів пов'язані із формуванням фізкультурно-освітнього середовища, загально методичними підходами, з'ясуванням морфофункціональних показників учнів, науковим обґрунтуванням питань контролю та моделювання фізичної підготовленості, індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень, вивченням різних аспектів структури та змісту фізичного виховання в межах урочних і позаурочних форм роботи [1, 4].

Водночас, аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що проблеми теорії, методики і організації фізичного виховання в системі підготовки кадрів для Міністерства оборони, залишаються відкритими, тобто наукових даних, пов'язаних з дослідженнями фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військовою підготовкою, їх фізичного розвитку і рівня розвитку фізичних якостей у вітчизняній науково-методичній літературі представлено недостатньо. Фахівцями не приділяється належної уваги особливостям розвитку фізичних якостей юнаків, які навчаються у профільних середніх навчальних закладах, зокрема у ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою. Тому, в сучасних умовах значення проблеми удосконалення системи фізичного виховання саме цієї категорії населення суттєво зростає.

Науковці вважають, що для вирішення цієї проблеми потрібно створити оптимальні умови для поліпшення фізичного потенціалу й здоров'я юнаків, які навчаються в закладах середньої освіти зазначеного профілю. Для цього необхідно проаналізувати стан розвитку фізичних якостей учнів і, на цій основі, розробити рекомендації щодо удосконалення процесу фізичного виховання в школах і спеціалізованих закладах середньої освіти [2, 4].

Одним із найбільш перспективних напрямків удосконалення фізичного виховання у ліцеях із посиленою військово-фізичною підготовкою є використання варіативної частини із застосуванням елементів окремих видів спорту (боротьби, рукопашного бою, гирьового спорту, тощо) в системі урочних та позаурочних форм занять. Це дає підстави виокремити науково-практичне завдання щодо удосконалення фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою шляхом урахування можливостей варіативності навчального процесу з фізичного виховання та введення до його структури і змісту засобів окремих видів спорту.

Упродовж останніх років проведено низку досліджень, у яких проаналізовано ефективність пріоритетного застосування окремих видів спорту у процесі фізичного виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Так, наприклад, Л. Балущка, Х. Хіменес, А. Окопний, М. Пітин, О. Согор, Ю. Ткач обґрунтували методика застосування засобів боротьби у фізичному вихованні учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою, та довели, що її використання сприяє достовірно більш вираженому приросту показників функціональної та фізичної підготовленості учнів порівняно з традиційною програмою з фізичної культури [1].

І. Ільницький, А. Окопний, А. Палатний для удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою запропонував використання засобів боксу в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «Фізична культура» та довели ефективність їх застосування [3].

На наш погляд, засобом, який може використовуватись в системі фізичного виховання учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою для підвищення його ефективності є тхеквондо. На теперішній час, тхеквондо є не лише одним з найбільш систематизованих і науково обґрунтованих бойових мистецтв світу, але й являє собою ефективний засіб зміцнення здоров'я, забезпечення всебічного, гармонійного розвитку людини.

Тхеквондо – стародавнє корейське бойове мистецтво, яке було створене як спосіб надійної самооборони проти одного або декількох незброєних або озброєних супротивників. На теперішній час тхеквондо є одним із найбільш відомих бойових мистецтв у світі, оскільки гармонійно поєднує в собі стародавні знання та новітні методики тренувань, красу та ефективність. Метою тренувань у тхеквондо є досягнення гармонійної єдності фізичного, психічного та духовно-морального станів людини. Тхеквондо розвиває м'язову силу, спритність; бистроту, рухливість в суглобах, еластичність м'язів, зв'язок та сухожилок; сприяє покращенню периферійного зору; зосередженості та концентрації уваги, що обумовлює доцільність його застосування для удосконалення фізичної підготовки учнів військових ліцеїв. Отже, є доцільним застосування тхеквондо у фізичному вихованні учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою, що також сприятиме підвищенню рівня професійної підготовки майбутнього військового.

Список використаних джерел:

1. Балущка Л., Хіменес Х., Окопний А., Пітин М., Согор, О., Ткач, Ю. Динаміка підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою під впливом використання засобів боротьби. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2020. Вип. 20 (3). С. 165-173.
2. Ільницький І., Окопний А. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2017. Вип. 9 (91). С. 30-34.
3. Ільницький І., Окопний А., Палатний А. Ефективність використання засобів боксу в межах варіативного модуля навчальної дисципліни «Фізична культура» в удосконаленні фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017. № 4. С. 10-18.

4. Корсак О., Султанова І., Іванишин І. Взаємозв'язок фізичної підготовленості ліцеїстів військово-спортивного ліцею з їх рівнем фізичного розвитку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019. Вип. 33. С.71-81.
5. Круцевич Т., Червотока М. Стан фізичного здоров'я школярів у закладах загальної середньої освіти в різних умовах фізичного виховання в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2022. № 1. С. 34-41.
6. Лашта В. Б. Удосконалення фізичної підготовленості кандидатів на навчання до вищих військових навчальних закладів: дис. ... д-ра філософії з фіз. культури і спорту. Львів, 2022, 216 с.

Мороз Ю. М.,
*завідувач кафедри фізичного виховання
і психолого-педагогічних дисциплін
Уманського національного університету садівництва,
кандидат педагогічних наук, доцент (м. Умань)*

Мороз І. Ю.,
*здобувач вищої освіти
Білостоцький технологічний університет (Польща)*

МІСЦЕ ТА ЗНАЧИМІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Moroz Y. N., Moroz I. Yu. The place and importance of physical recreation in the process of training specialists in physical education

Keywords: *recreation, physical recreation, physical education, human health, health environment*

Нині в Україні існує суспільна необхідність у фахівцях із фізичного виховання та спорту, здатних виконувати рекреаційно-оздоровчу діяльність, що вкрай важливо для пропаганди здорового способу життя, профілактики захворювань і підвищення рівня рухової активності різних верств населення. Особистість фахівця з рекреаційно-оздоровчої діяльності є одним із найважливіших факторів залучення населення до раціональної рухової активності. Критичне осмислення ключових аспектів підготовки таких фахівців слугує потребам розвитку національної галузі фізичної культури й спорту.

Світові глобалізаційні процеси зумовлюють життєву необхідність реалізації спільної європейської політики у сфері підготовки висококваліфікованих кадрів вищої школи. Вивчення досвіду підготовки фахівців потребує критичного аналізу здобутків освітньої системи нашої країни. Її адаптація до національних потреб дасть можливість реалізувати позитивні тенденції в закладах вищої освіти України. Рівень вищої освіти характеризує розвиток цивілізації. Пошук нової парадигми освіти зумовив усвідомлення необхідності модернізації вищої освіти як глобального процесу, що охоплює всі сфери суспільства. Парадигма освіти у сфері фітнесу й рекреації останніми десятиліттями суттєво змінилася в усьому світі, що пояснюється орієнтацією

на принципово нове розуміння сутності фізичної рекреації та її ролі в освітній системі [1]. Водночас в Україні нині існує суспільна необхідність у фахівців із фізичного виховання та спорту, здатних виконувати рекреаційно-оздоровчу діяльність, що вкрай важливо для пропаганди здорового способу життя, профілактики захворювань і підвищення рівня рухової активності різних верств населення [2-5]. Тому існує потреба у визначенні ключових аспектів та тенденцій підготовки фахівців із рекреаційно-оздоровчої діяльності, критичне осмислення яких слугуватиме потребам розвитку галузі в Україні.

Рекреаційно-оздоровча рухова діяльність відзначається динамізмом, різноманіттям форм, напрямів, універсальністю їх використання, орієнтованих на максимальне задоволення потреб людини. Згідно з тлумаченням О. Андрєєвої, рекреаційно-оздоровча діяльність – це процес взаємодії людини з довкіллям, завдяки чому вона досягає свідомо поставленої мети, яка виникла внаслідок появи потреби в активному відпочинку, отриманні задоволення, оздоровленні, відновленні фізичних і духовних сил у вільний або спеціально визначений час, що стимулює рухову та соціальну активність і створює оптимальні умови для творчого самовираження особистості [2]. До специфічних засобів та методів оздоровчої рекреації, що включають елементи цікавості й розваги, відносять фізичні вправи невеликої інтенсивності, рухливі та спортивні ігри, туризм, ідеомоторну рухову діяльність тощо.

Питання про статус фахівця з фізичної рекреації сьогодні дуже важливе, оскільки парадигма освіти у сфері дозвілля, фітнесу й рекреації в останні десятиліття суттєво змінилася в усьому світі, що пояснюється орієнтацією на принципово нове розуміння сутності фізичної рекреації та її ролі в освітній системі [6]. Це пов'язано з кризовою ситуацією у сфері фітнесу й рекреації, які характеризуються такими чинниками, як обмежена рухова активність населення, невідповідність потребам населення послуг, що надаються засобами фізичної культури за місцем проживання, роботи громадян і в місцях масового відпочинку населення, невисока престижність професій у сфері фізичної культури й спорту, низький рівень матеріального заохочення працівників бюджетного сектору цієї сфери; неефективна система підготовки фахівців. Облік основних закономірностей розвитку сфери фітнесу та рекреації, розробка нових рекреаційних і фізкультурно-оздоровчих технологій неминуче приводять до необхідності зміни змісту діяльності фахівців, мета яких – упровадження цих технологій у практику.

У сучасний період освіта в сфері фітнесу та рекреації зазнала значних змін в усьому світі, що зумовлено орієнтацією на принципово нове розуміння сутності фізичної рекреації та її ролі в освітній системі [3, 7]. Із позицій сьогодення постала нагальна потреба в розробленні та обґрунтуванні системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності. У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» стверджується, що «останнім часом в

Україні спостерігається позитивна тенденція до зростання кількості осіб, які використовують різні види та форми оздоровчої рухової активності» [8]. Результати досліджень науковців свідчать про те, що з усіх факторів, які впливають на залучення людини до рухової активності і роблять ці заняття невід'ємним компонентом її життя, найбільш важливим є особистість фахівця-професіонала в галузі оздоровчого фітнесу та рекреації [4]. Отже, виходячи з вище сказаного, можна зробити такий висновок, що найважливішим завданням теорії та методики професійної освіти є пошук нових форм, засобів і методів, які б допомогли сформувати ефективну систему підготовки фахівців з фізичної рекреації, яка максимально відповідає умовам та вимогам професійної діяльності з оздоровлення населення засобами фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Андреева О., Благій О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*: матер. IV Всеукр. конф. Львів, 2004. С. 244-245.
2. Андреева О. В. Фізична рекреація: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
3. Bielikova N., Indyka S. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 30-35.
4. Кругій К. Л., Павлютенков Є. М. Педагогічне проектування як засіб становлення і розвитку ключових компетентностей суб'єктів освітнього простору: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 14-15 жовтня 2010 р.). Запоріжжя: ЛПКС, 2010. 316 с.
5. Skrupchenko I. T. Theoretical and methodical aspects of training of specialists to work in the sphere children's-youthful tourism in the universities of Ukraine. *Topical problems of modern science* (June 16, 2017, Warsaw, Poland). Warsaw: Research and Scientific Group Warsaw, 2017. № 5. С. 36-40.
6. Жданова О., Господарчук Т. Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*: матер. IV Всеукр. конф. Львів: ЛДУФК, 2008. С.169-173.
7. Мороз Ю. В., Скрипченко І. Т. Виховний потенціал фізичної рекреації. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук*: матер. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.). Мелітополь: ТДАТУ, 2021. Т. 1. С. 213-215.
8. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту України: стан та перспективи. *Спортивна наука України*. 2010. № 2. С. 25-41.

Суханова Г. П.,
старший викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)

Непша Я. Ю.,
магістрант
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Sukhanova H. P., Nepsha Ya. Yu. Formation of a healthy lifestyle of student youth by means of physical education

Keywords: students of higher education institutions, physical culture, healthy lifestyle, physical education classes

Студентство – це соціальна, самостійна група, що є об’єктом особливої уваги. Важливу актуальність останнім часом набувають питання здорового способу життя серед молоді. Здоровий спосіб життя – спосіб життя кожної людини з метою профілактики хвороб та зміцнення її здоров’я. Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність людини, спрямована на покращення та збереження її здоров’я за допомогою певного харчування, фізичної підготовки, її морального настрою, а також відмови від шкідливих звичок [1].

Важливу та особливу актуальність останнім часом набувають питання здорового способу життя серед молоді. Здоровий спосіб життя – спосіб життя кожної людини з метою профілактики хвороб та зміцнення її здоров’я. Здоровий спосіб життя – це життєдіяльність людини, спрямована на покращення та збереження її здоров’я за допомогою певного та збалансованого харчування, фізичної підготовки, морального настрою та головне відмови від шкідливих звичок [2].

В Статуті Всесвітньої організації охорони здоров’я зазначено, що здоров’я це стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів [4].

На тлі цієї ситуації проведено дослідження в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Б. Хмельницького зі студентами I-II курсів природничо-географічного факультету з питання формування здорового способу життя методом анкетування. Методом анкетування було опитано 48 осіб різної статі та віку. У дослідженнях брали участь студенти I-II курсу природничо-географічного факультету. На рисунках 1 і 2, представлені результати опитування студентів з питання значення занять фізичною культурою та спортом у формуванні здорового способу життя.

Згідно з результатами проведеного опитування, у якому брали участь 48 респондентів, для 61 % студентів головною складовою формування здорового способу життя є заняття фізичною культурою і спортом, 23 % вважають, що здоров'я – це коли люди хворіють мало чи зовсім не хворіють, 16 % – відповіли інше. Результати наведено на діаграмі (рис. 1).

Головні складові здоров'я для студентів



Рис. 1. Результати анкетування на питання «Головні складові здоров'я для студентів»

Також було поставлено запитання: «Що потрібно робити, щоб бути здоровим?». На нього 59 % опитаних студентів відповіли, що необхідно займатися фізичною культурою і спортом, 29 % – порекомендували відмовитися від шкідливих звичок, а 12 % назвали свої варіанти. Отримані результати наведено нижче на діаграмі (рис. 2).

Що необхідно робити, щоб бути здоровим?

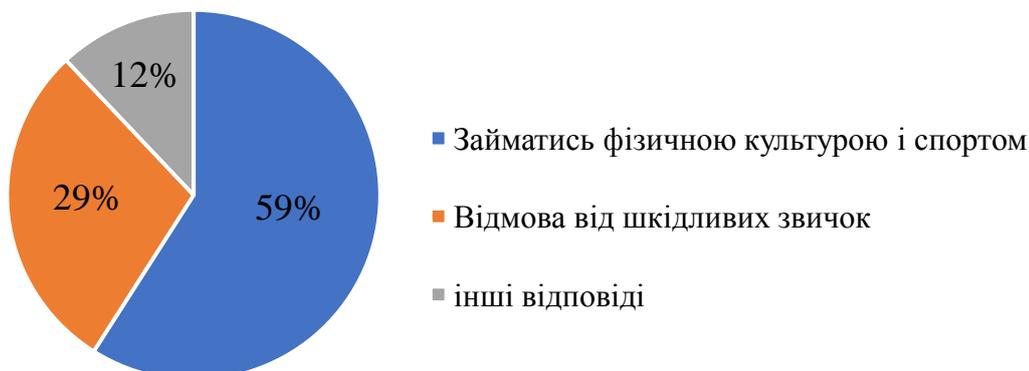


Рис. 2. Результати анкетування на питання «Що необхідно робити, щоб бути здоровим?»

Найпопулярнішою відповіддю з категорії «інші» виявився правильний розпорядок дня (або режим). І це не дивно! Адже, правильний режим праці та відпочинку є найважливішим елементом здорового способу життя. При правильному дотриманні режиму формується чіткий та необхідний для життєдіяльності організму ритм, що призводить до утворення оптимальних умов для роботи та відпочинку та сприяє зміцненню здоров'я та покращенню працездатності людини [2].

Якщо проаналізувати підсумки отриманих відповідей на ці питання важливо звернути увагу на той факт, що уявлення про складові здорового способу життя є розрізненим і не систематизованим.

Здоровий спосіб життя – це сукупність ціннісних орієнтацій та установок навичок, режиму, ритму та темпу життя, які спрямовані, перш за все, на оптимальне збереження, зміцнення, формування свого здоров'я в процесі навчання, виховання, спілкування, гри, праці, відпочинку та звичайно, передача його майбутньому поколінню.

Виходячи з вищевикладеного, можна відзначити, що формування здорового способу життя – це складний системний процес, який охоплює велику кількість компонентів способу життя нашого сучасного суспільства і включає основні сфери та напрямки життєдіяльності студента.

До складових здорового способу життя відноситься:

1. Правильно організувати свій режим дня, що відповідає своєму індивідуальному добовому біоритму кожного студента;
2. Рухова активність (щоденні заняття оздоровчою фізичною культурою);
3. Раціональне та збалансоване харчування;
4. Помірне та розумне використання будь-яких методів загартовування;
5. Вміння знімати нервову напругу за допомогою м'язового розслаблення (різні аутогенні тренування);
6. Відмова від наявних шкідливих звичок.

Фізична культура є важливим фактором встановлення активної життєвої позиції, оскільки соціальна активність розвивається на її основі і передається на інші сфери життєдіяльності – соціальну, навчальну, трудову. Займаючись фізкультурно-спортивною діяльністю, студент набирає та накопичує у собі соціальний досвід, у результаті відбувається підвищення його соціальної активності [3].

Фізичні вправи впливають як на той чи інший орган; але й весь організм загалом через нервову систему, що є головним пусковим механізмом життєдіяльності. Навіть при невеликих фізичних навантаженнях, наприклад, таких як ходьба, присідання тощо, об'єктивно спостерігається поліпшення функцій органів і систем організму в цілому. Прискорюється та стає глибоким дихання, підвищується частота серцевих скорочень, відбуваються зміни в артеріальному тиску, покращується функція шлунково-кишкового тракту, печінки, нирок, інших органів людини.

При систематичних заняттях фізичними вправами відбуваються значні, помітні зміни у обміні речовин, підвищується функція внутрішньої секреції. У людини з'являється хороший апетит та моторна, секреторна та хімічна функція шлунково-кишкового тракту, відбуваються покращення у психологічному настрої студентів. В результаті занять фізичними вправами студенти виробляють у собі стійкість, витримку, здатність керувати своїми діями та емоціями, що характерно для здорової людини.

Найбільш важливим та ефективним напрямом у досягненні максимально позитивного результату у питаннях здорового способу життя студентів усіх вишів є всебічне використання засобів фізичної культури як головного фактору знищення недоліків у фізичному розвитку студентської молоді. Вона є найперспективнішим, найдоступнішим та найефективнішим напрямком для зміцнення фізичного стану студентів та провідним компонентом здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Котова О. В., Непша О. В., Попазов О. О. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 1 (45). С. 51-56.
2. Котова О., Шикуча А. Вплив фізичної культури на здоров'я молоді в сучасних соціально-економічних умовах. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Інтердисциплінарні виміри*. Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2019. С. 200-201.
3. Непша О. В., Суханова Г. П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р.)*. Запоріжжя: ЗНТУЮ 2017. С. 30-33.
4. Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: https://zakon.cc/law/document/read/995_599.

Шевчук К. М.,
здобувач вищої освіти
Львівського національного університету
імені Івана Франка (м. Львів)
Породько М. І.,
доцент кафедри спеціальної освіти
Львівського національного університету
імені Івана Франка,
кандидат педагогічних наук (м. Львів)

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗІЇ В НАВЧАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Shevchuk K. M., Porodko M. I. Theoretical aspects of implementation of inclusion in physical education lessons in higher education institutions

Keywords: *physical education, inclusion, students*

Незалежно від віку та особливостей фізична активність повинна простежуватися в житті кожної людини. Через недостатність рухливого способу життя нерідко спостерігаються проблеми у здоров'ї, можуть виникати захворювання у серцево-судинній, дихальній системах, опорно-рухового апарату, ожиріння, зниження функцій вегетативної системи організму.

Кожна особа має право на навчання, що є закріплено в Конституції України і Законі про вищу освіту, та положення Конвенції ООН «Про права осіб з інвалідністю» зумовлює потребу у вивченні проблеми організування інклюзивного фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами [2-3].

У своїх наукових працях І. Азарський, О. Азарська, О. Блавт, І. Боднар, Т. Коваленко, В. Мороз, Т. Морозова, В. Мухіна, С. Присяжнюк, В. Прошлякова висвітлювали організацію та запровадження процесу інклюзивної освіти щодо фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти [3].

З аналізу наукових джерел завданнями інклюзивного фізичного виховання в закладах вищої освіти є [4]:

- залучення до звичайних занять з фізичної культури осіб з інвалідністю. Зокрема, стратегія і методи навчання, обладнання, середовище та оцінювання повинне бути адаптоване відповідно до потреб усіх студентів;
- підтримка студентів з обмеженими можливостями, які проявляють бажання брати участь в додаткових фізичних активностях;
- заохочування студентів з інвалідністю виконувати ті самі ролі та досвід, що й їхні однолітки, які не мають інвалідності, під час фізичного виховання та інших фізичних занять.

Ще в умовах закладів загальної середньої освіти особи з інвалідністю зустрічаються з бар'єрами на своєму шляху, які надалі спостерігаються і у закладах вищої освіти.

Серед основних проблем, які наявні, як у закладах загальної середньої освіти так, і у закладах вищої освіти виділяють недостатню готовність і фінансування закладів освіти до навчання людей з особливими освітніми потребами; недостатність кадрового забезпечення для виконання корекційно-реабілітаційної програми; відсутність повного матеріально-технічного оснащення закладу (пандуси, ліфти, приміщення для проведення корекційно-реабілітаційної роботи, спеціального обладнання для занять тощо); необізнаність викладачів та студентів щодо індивідуальних особливостей осіб з психофізичними порушеннями [1].

Для організації належних занять з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти з інвалідністю в закладах вищої освіти, перш за все, потрібно з'ясувати їхні можливості та потреби для забезпечення якісного надання освітніх послуг. Адміністрація освітнього закладу та професорсько-викладацький склад повинен ознайомитися з особливостями в розвитку цих студентів перед початком навчального семестру для того, щоб вчасно забезпечити та підготувати матеріально-технічну базу для проведення занять.

Науково-педагогічні працівники повинні дотримуватися принципу індивідуального підходу до здобувачів вищої освіти з інвалідністю підбираючи для цього мету, завдання методи і засоби навчання, конкретно під кожного здобувача. Серед засобів навчання, які можуть допомогти в організації заняття можна виділити:

- Ілюстровані засоби (для здобувачів освіти, які, окрім вербального пояснення потребують наочності можна використовувати різноманітні схеми-моделі, візуальні розклади, таблиці, малюнки, що допоможуть краще зрозуміти завдання) [1];

- Технічні засоби (для зорової наочності – екранні, друковані муляжі і моделі; слухової наочності – касети, диски, тобто аудіозаписи; наочно-слухові – поєднання візуального сприйняття зі слуховим супроводом, наприклад, кінофільми) [1].

Здобувачі вищої освіти з інвалідністю не повинні відчувати себе в сегрегаційному середовищі, тому ще одне важливе завдання закладів вищої освіти полягає у включенні цієї особи в колектив. Здобувачі освіти можуть разом виконувати одне й те ж завдання при цьому для осіб з інвалідністю подані завдання можуть адаптовуватися та модифікуватися під їхні індивідуальні можливості.

У зв'язку з впровадженням карантину та воєнного стану в Україні заклади освіти змушені були перейти на дистанційний формат навчання. Із переходом на дистанційний формат навчання відповідно знизилась фізична активність, оскільки всі лекційні та практичні заняття відбувалися через комп'ютерні технології, а це не потребує додаткового навантаження, як добирання до закладу, зміна аудиторій, відвідування спортивного залу під час занять з фізичної культури тощо.

За твердженням О. Блавт проведення занять з фізичного виховання в закладі вищої освіти засобами дистанційних технологій передбачає реалізацію таких аспектів [2]:

- соціальний аспект забезпечує доступ до ресурсів інклюзивного фізичного виховання;

- особистісний полягає у розвитку особистості, оволодіння новими навичками, вміннями та знаннями з інклюзивного фізичного виховання;

- когнітивний включає в себе формування розуміння особливостей інклюзивного фізичного виховання, вміння застосовувати різні шляхи і засоби на практиці, ставити цілі та вносити в них корективи.

На нашу думку, саме використання дистанційних технологій порушує процес соціалізації осіб з особливими освітніми потребами, адже передбачає зменшення кількості годин, що здобувач освіти перебуває в колективі.

Організація занять з інклюзивного фізичного виховання включаючи засоби дистанційного навчання полягає у складенні індивідуальної робочої програми з описом фізичних навантажень під можливості здобувачів вищої освіти з інвалідністю. Завдання повинні виконуватися систематизовано та послідовно, щоб не нашкодити здоров'ю і не погіршити стан людини.

Важливо дати зрозуміти студентам, що за допомогою фізичної активності буде спостерігатися покращення моторики та тону м'язів, координації, дихальної системи, зменшення емоційного напруження, покращення роботи вегетативної системи. Розуміння важливості занять з фізичного виховання надасть здобувачам вищої освіти можливість самостійно виконувати прописані викладачем завдання та включення їх в щоденний режим.

Таким чином, можемо сказати, що станом на сьогодні поступово відбувається впровадження інклюзії на заняттях з фізичного виховання в закладах вищої освіти, але все таки науковий та практичний аспект вивчення цієї проблеми висвітлений недостатньо. Здобувачі вищої освіти з інвалідністю потребують індивідуального диференційного підходу з боку закладу вищої освіти для отримання якісних освітніх послуг з фізичного виховання та інших дисциплін, які передбачені навчальним планом певної спеціальності.

Список використаних джерел:

1. Ахметов З. Г. Педагогіка та психологія інклюзивної освіти. Київ, 2013. 256 с.
2. Блавт О. Інклюзивне фізичне виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами засобами дистанційних технологій. *Інноватика у вихованні*. 2022. Вип. 15. С. 27-34.
3. Грищенко С. В., Носко М. О. Навчання руховій активності студентів вищих навчальних закладів хворих на дитячий церебральний параліч. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2013. Вип. 108 (2). С. 65-69.
4. Inclusive School Physical Education and Physical Activity. Website Center for Disease Control and Prevation. URL: https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/inclusion_pera.htm.

Кабанова О. Є.,

викладач

Класичного Фахового Коледжу

Сумського державного університету (м. Конотоп)

Зубко Д. Р.,

здобувач вищої освіти

Класичного Фахового Коледжу

Сумського державного університету (м. Конотоп)

Коломієць А. С.,

здобувач вищої освіти

Класичного Фахового Коледжу

Сумського державного університету (м. Конотоп)

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДИСТАНЦІЙНОМУ ФОРМАТІ

Kabanova O. Ye, Zubko D. R, Kolomiets A. S. Difficulties of teaching physical education classes in a distance format

Keywords: *distance education, physical culture*

Дистанційне навчання має два варіанти: засвоєння навчальних предметів самостійно із застосуванням інтернет-ресурсів та електронних посібників або синхронна та асинхронна взаємодія викладача та студентів з використанням технологій, мережі Інтернет, різних платформ для відеоконференцій, наприклад, Zoom, WhatsApp, Google Meet. Другий метод найбільш ефективний, оскільки, навіть перебуваючи на відстані, студенти спілкуються з викладачами, отримують від них настанови, поради до виконання завдань та розбирають помилки [1-3].

Даний вид навчання має позитивні та негативні сторони. Позитивним є те, що люди у вік високих технологій все більше пізнають світ інтернету, знаходять найбільш швидкі та ефективні способи взаємодії один з одним, перебуваючи вдома, ми не витрачаємо свій час на шлях до коледжу, а намагаємось направити його на виконання інших завдань. Додатковий час – найголовніший плюс навчання у віддаленому форматі. Недоліком є, що на дистанційному навчанні часу витрачається дуже багато, тому що при очному навчанні на парах запитують не всіх, а лише певну частину групи, а при дистанційному доводиться надсилати домашнє завдання викладачеві щоразу, щоб він відзначив його виконання [4].

Тренуючись вдома, вам необхідно дотримуватися наступних правил:

1. Заняття варто проводити в добре провітрюваній кімнаті з температурою яка не перевищує 20 градусів або на свіжому повітрі;
2. При тренуванні повітря має добре циркулювати;
3. Рекомендується тренуватися за температури 23°C;
4. Слід проводити розминку для розігріву м'язів;
5. Після заняття протягом декількох хвилин потягніть м'язи;
6. Під час заняття ви не повинні відчувати спраги, вам потрібно приготувати воду для пиття (0,5-1 л).

Тренування слід розпочати з присідань, 2-3 підходи до 20-25 повторень. Для більшого навантаження можна зменшити швидкість виконання: 15 секунд присівши та 15 випрямившись. Якщо навантаження все ще недостатньо, виконуйте вправу на одній нозі, тримаючись рукою за стілець. Підтягування: 2-3 підходи по 8-10 повторів. Віджимання: 2-3 підходи до 25-30 повторень, Скручування: 2 підходи [5].

Порада: не забувайте тренувати грудний відділ, у цьому вам допоможуть кілька простих вправ: встати, притулившись до стіни чотирма точками (п'яти, сідниці, лопатки, потилицю). Долоні скласти перед собою і повільно підняти вгору, не згинаючи в ліктях так, щоб внутрішня поверхня рук притиснулася до вух. Намагайтесь обережно і м'яко торкатися великими пальцями рук стіни, не відриваючи тіло від стіни та не згинаючи рук у ліктях. Зафіксуйте положення на хвилину і повільно розслабтесь, опустивши руки.

Накачувати руки рекомендується через 1 день, даючи м'язам відновлюватись:

1. Один день качаємо біцепси, другого дня – трицепси для рівномірного навантаження;
2. Тренуватися слід до краю (біль у м'язах) для найкращого результату;
3. Якщо немає можливості тренуватись через 1 день, тоді підійде 2 дні перерви. Накачуємо біцепси та трицепси поперемінно в один день.

До переваг самоізоляції відносять:

1. Тренування самотійності. Можеш витратити більше часу на те, що тобі необхідно, можеш пропустити зайві, на твою думку, предмети, ти маєш можливість розпоряджатися своїм часом на свій розсуд.

2. Комфортна обстановка. Під час дистанційного навчання студент може займатися там, де йому подобається.

3. Взаємини у групі перестають бути проблемою – навіть якщо студент не ладнає з одногрупниками, на дистанційному навчанні це не має практично ніякого значення, сором'язливі студенти, які соромляться своєї фізичних здібностей, позбавившись тиску групи, показують на дистанційному навчанні кращі результати.

4. Власний темп. Ви займаєтеся вдома, у зручний для вас час. Не треба витрачати час на дорогу до навчального закладу та назад. Студенту не потрібно ні під кого підлаштовуватися, він може освоювати матеріал вдивidualьною швидкістю.

5. Доступні навчальні матеріали. У мережі можна знайти дуже багато безкоштовних електронних посібників, відеороликів, настанов. Студенти та викладачі не обмежені асортиментом студентської бібліотеки.

Список використаних джерел:

1. Счастливец В. І., Рожеченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні*: матер. всеукр. наук.-пед. підв. кваліфікації (3 травня – 13 червня 2022 р.). Одеса: Видавничий дім «Гельветика». С. 420-422.
2. Порохнявий А. В., Крюковська О. С. Переваги та недоліки при дистанційній формі навчання з фізичного виховання у зво. *Фізична підготовка молоді в умовах пандемії: проблеми, інновації, рекомендації*. Дніпро: ДДУВС, 2021. С. 130-134.
3. Електронна освіта: переваги та недоліки. URL: <https://ukr.media/science/384312/>
4. Чоботько І. І., Ластовкін В. А., Счастливец В. І. Обґрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. *Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів*: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. 2021. С. 203-204.
5. Силова підготовка студентів-початківців. URL: <http://sport.univ.kiev.ua/silova-pidgotovka-studentiv-pochatktivsiv/>

Білошицький В. В.,

ад'юнкт

Національного університету оборони України

імені Івана Черняхівського (м. Київ)

ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ – ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Biloshytskyi V. V. Formation of leadership competence of future commissioned officers – physical culture and sports specialists

Keywords: *leader, leadership competence, future commissioned officer, professional training*

Відкритий військовий напад росії на Україну, що почався в четвер о 3:40 24 лютого 2022 року змусив сучасну військову освіту замислитись над актуальною проблемою стосовно підготовки висококваліфікованих офіцерських кадрів – компетентних фахівців із лідерськими якостями, які здатні захищати суверенітет та територіальну цілісність держави.

Для кожного військовослужбовця – прояв лідерства, захищаючи Україну в бойовій обстановці – це головна місія і найважливіша проблема, яку він вирішує. Щоб зробити це успішно, кожний військовий повинний розвивати характер і професіоналізм, досягаючи досконалості. Місія військових лідерів: морально, психологічно, професійно готувати себе і підлеглий особовий склад до виконання завдань за призначенням, згуртовувати його і вести за собою до визначеної мети. Відповідно одним із основних завдань, що стоять перед державою, а, отже, й перед вищим військовим навчальним закладом, є цілеспрямоване формування лідерської компетентності кожного майбутнього фахівця, який працює в системі «людина-людина», в тому числі й безпосередньо майбутнього офіцера – фахівця фізичної культури і спорту.

Аналіз наукової літератури з проблеми нашого наукового дослідження показав, що, по-перше, вона недостатньо досліджена; по-друге, лідерська компетентність є важливою інтегрованою складовою професійної компетентності майбутніх офіцерів – фахівців фізичної культури і спорту.

Щодо поняття «лідерська компетентність» спостерігаємо, що науковці трактують його по різному, а саме так: С. Нестуля як здатність реалізовувати цілі, завдання, функції та технології лідерського управління, набувати професійного досвіду та досвіду лідерства як певних соціальних стосунків між членами групи, бути лідером [4], В. Мараховська – як сукупність сформованих лідерських якостей (мотивів, знань, лідерських умінь і стійкої лідерської позиції) та практичного досвіду лідерства [3]. Отже, ці науковці достатньо вузько підходять до її визначення.

Хмизова О. визначає її як володіння комплексом характеристик, узгодження власних цінностей і потреб з цінностями і потребами інших людей, створення умов для досягнення мети і наполегливий рух до неї, швидке та блискавичне реагування на зміни і на нові вимоги середовища [5]. Лідерська компетентність, на думку В. Гладкової, – це «прояв загальної та професійної культури, зміст професіоналізму управлінця; інтегральна характеристика здатності кваліфіковано провадити лідерську діяльність, здатність до самоконтролю, наполегливості, самомотивування на діяльність, до чіткого формулювання бажаних результатів, до виховання нових лідерів» [2]. Ці науковці більш широко трактують це поняття і в цих визначеннях не спостерігаємо системності, контекстності, алгоритмичності, чіткості та термінологічної однозначності.

Отже, поняття «лідерська компетентність» має бути однозначним, системним, вмотивованим, контекстним, поведінково-діяльнісним, точним і водночас мають бути відсутніми їх синоніми. Якщо при його визначенні

важко зазначити одну ознаку, називають декілька ознак, достатніх для розкриття специфіки його обсягу і змісту. Результати нашого аналізу поняття «лідерська компетентність» показують, що, як правило, більшість науковців не дотримуються цього правила.

Найбільш повно розкривають, на нашу думку, поняття «лідерська компетентність майбутніх офіцерів – фахівців фізичної підготовки і спорту» науковці О. Бойко, В. Ягупов, які номінують лідерську компетентність як інтегровану якість фахівця, яка включає до своєї структури такі елементи:

- підготовленість (теорія і практика);
- здатність (інтелектуальна, діяльнісна, суб'єктна);
- готовність (професійна, особистісна, психологічна тощо) особи до певного виду діяльності [1, 6].

Отже, на основі вищезазначеного, доходимо до висновку, що проблема формування лідерської компетентності набуває особливого значення в контексті підготовки майбутніх військових фахівців, що особливо яскраво проявляється в російсько-українській війні.

Система вищої освіти повинна мати відповідні умови не лише для формування та задоволення пізнавальних і духовних потреб, формуванню та розвитку здібностей і здійснення самоосвіти майбутніх офіцерів, але й для формування у них лідерської компетентності як важливої передумови їх професійної самоактуалізації в військах.

З'ясовано, що лідерська компетентність майбутнього офіцера – фахівця фізичної культури і спорту представляє собою інтегровану складову його професійної компетентності, як інтегральний результат і прояв їх військово-професійної підготовленості як військового професіонала – суб'єкта військово-професійної діяльності, що містить систему цінностей і мотивації лідерської поведінки та діяльності, теоретичних і практичних лідерських знань, сформованих лідерських навичок і вмінь, що є основою формування їх лідерських здібностей, які відповідають сучасним вимогам до військового професіонала, а також і сукупність професійно важливих лідерських якостей і досвід лідерської поведінки та діяльності в військово-професійному середовищі.

Список використаних джерел:

1. Бойко О. В. Теоретико-методичні проблеми формування лідерської компетентності майбутніх офіцерів Збройних Сил України: монографія. Дніпропетровськ: ІМА-прес, 2014. 544 с.
2. Гладкова В. М. Акмеологічна компетентність менеджера-лідера освітнього закладу. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24033/1/Gladkova_F.pdf.
3. Мараховська Н. В. Педагогічні умови формування лідерських якостей майбутніх вчителів у процесі навчання дисциплін гуманітарного циклу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Харків, 2009. 20 с.
4. Нестуля О. О., Нестуля С. І., Кононець Н. В. Основи лідерства: електор. посібник для самостійної роботи студентів. Полтава: ПУЕТ, 2018. 241 с. URL: https://dut.edu.ua/uploads/1_2161_63367800.pdf.
5. Хмизова О. В. Формування лідерської позиції у молодших школярів у позаурочній діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2010. 21 с.
6. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. *Проблеми освіти*. 2019. № 91. С. 325-331.

Кіктенко І. П.,
викладач кафедри фізичної терапії,
ерготерапії та фізичної культури і спорту
Хортицької національної
навчально-реабілітаційної академії (м. Запоріжжя)

РУХОВІ ЗАВДАННЯ З БАСКЕТБОЛУ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Kiktenko I. P. Movement tasks in basketball as a factor in the formation of key competencies of future specialists in physical education and sports

Keywords: *competence, basketball, movement tasks, specialist, student*

Головні вимоги, які ставляться до сучасної освіти націлені на виховання фахівця нового рівня, компетентного спеціаліста, який володіє, не лише знаннями, високими моральними якостями, професіоналізмом, але й уміє застосовувати отримані знання, знаходити самостійно рішення, креативно та нестандартно мислити. Реалії сьогодення вимагають інноваційних підходів до навчання. А інновації можна ефективно активувати за допомогою творчого підходу, використовуючи різноманітні педагогічні «родзинки» під час освітнього процесу [1-2].

Термін «компетентність» передбачає обізнаність, поінформованість, володіння знаннями й уміннями, які проявляються в загальній здатності особистості до діяльності і формуються в процесі її становлення. Компетентність можна визначити, як готовність особистості та її рівень уміння задіяти свій ступінь компетентності (тобто досвід, знання, уміння) у грамотному вирішенні різноманітних завдань, покладених на неї [3].

Під ключовими компетентностями розуміють такі, які дають змогу особистості ефективно брати участь у багатьох соціальних сферах і роблять внесок у поліпшення якості суспільства та сприяють особистому успіху в багатьох життєвих сферах [4].

За оновленою редакцією ключових компетентностей для навчання впродовж життя, схваленою Європейським Парламентом та Радою (ЄС), представлено вісім ключових компетентностей [5]. Саме формування ключових компетентностей для реалізації освітніх завдань, впроваджені інноваційних підходів у навчанні, наштовхнуло на розробку рухових завдань з баскетболу для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»:

1. Мовна компетентність (Languages competence): рухове завдання *Change, catching!* («Міняйся, лови!»).

Студенти стають у коло, кожен тримає м'яч. Лідер обирає, в яку сторону будуть рухатись учасники, пропонує сигнал старту, елементи, які необхідно виконати: сигнал – назви баскетбольних елементів англійською

або назви футбольних клубів. За неправильним сигналом, студенти не рухаються. За сигналом, учасникам необхідно підкинути свій м'яч (ударити об підлогу, підкинути і повернутись на 360°), переміститись у заданому напрямку і вхопити м'яч сусіда поряд.

Рухове завдання «Виконуй навпаки!».

Викладач готує картки із завданням для певної кількості груп. Студенти об'єднуються в групи і отримують картки з завданням – придумати вправи з цих вихідних положень: «hands up!» (руки вгору), «tilt down!» (нахил до низу), «hands up, bend over!» (руки догори прогнутись), «to jump up, to return» (підстрибнути, повернутись), «to stand in place» (стояти на місці). Обов'язкове завдання: придумати вихідне положення для іншої групи, написати його англійською мовою на одному з листків.

2. Грамотність (Literacy competence): рухове завдання «Зустрічна – ведення баскетбольного м'яча».

Дві шеренги розташовані навпроти одна одної, розміщені на бокових лініях спортивної зали, у студентів однієї шеренги є м'яч. Викладач ставить запитання: «Назвіть технічні елементи в баскетболі». Студент з м'ячем починає ведення своїм способом, його партнер без м'яча, виконує баскетбольне переміщення. Зустрічаючись посередині спортивної зали, один передає іншому м'яч, разом відповідають на запитання викладача, другий учасник виконує ведення, перший баскетбольне переміщення без м'яча.

3. Математична компетентність та компетентність у науках, технологіях та інженерії (Mathematical competence and competence in science, technology and engineering): рухове завдання «Відгадай відповідь».

Викладач задає математичні приклади і студентам необхідно виконати рухове завдання стільки разів, скільки в правильній відповіді математичного прикладу.

4. Цифрова компетентність (Digital competence): рухове завдання «Знайди інформацію».

Дві команди, упродовж установленого викладачем часу, аналізують інформацію у своїх гаджетах: «За прізвищами спортсменів знайти коротку інформацію про них». Після закінчення встановленого часу, діляться знайденим в інтернеті.

5. Особиста, соціальна та навчальна компетентність (Personal, social and learning competence): рухове завдання «Меню баскетболіста».

Студенти об'єднуються по командах. За 5 хвилин необхідно скласти корисне меню баскетболіста, порахувати калорії. Поділитись розробкою свого меню, інформацією про калорії. Журі вирішує, хто краще впорався із завданням.

Рухове завдання «Сторони світу».

Студенти визначають по компасу сторони світу в спортивній залі, кожен бере баскетбольний м'яч в руки. За сигналом викладача, учасники починають виконувати різні види баскетбольного ведення, по сигналу «Стоп» – викладач показує кількість пальців і студентам необхідно об'єднатись

такою кількістю людей; викладач називає сторону світу, яку студенти повинні правильно визначити, повернувшись лицем, виконують силові вправи з м'ячем, на запропоновану викладачем групу м'язів.

Наприклад:

- утворити коло в упорі лежачи, прокотити м'яч однією рукою під тулубом по колу;
- в упорі сидячи підняти ноги, прокотити м'яч під ногами по колу;
- в положенні лежачи на животі, передати м'яч один одному, не торкаючись руками підлоги.

6. Громадянська компетентність (Civic competence): рухове завдання «Запропонуй гру».

До певної дати, кожен курс паралелі готує свою гру з м'ячем з елементами баскетболу. На обраному занятті, методом жеребкування, обирають послідовність представлення ігор, лідер команди пояснює принцип гри, правила гри. По черзі грають у запропоновані ігри.

7. Підприємницька компетентність (Entrepreneurship competence): рухове завдання «Колове тренування».

На кожній станції розташована картка з завданням, група об'єднується по командах. Команди виконують свої завдання, за сигналом викладача додають в завдання свою рухову вправу, переходять на наступну станцію, залишаючи свого представника. Після виконання основного завдання, представник першої команди демонструє свою вправу, усі разом виконують. За сигналом, друга команда вигадує своє рухове завдання і залишає представника другої команди. З третьою командою виконують основне завдання, завдання першої команди й завдання другої команди, яке демонструє представник другої команди, вигадують своє рухове завдання. Теж саме робить команда чотири для команди один.

8. Компетентність культурної обізнаності та самовираження (Cultural awareness and expression competence): рухове завдання «Абетка безпеки баскетболіста».

Студенти об'єднуються по командах. Представники кожної команди пантомімою демонструють правила безпеки під час роботи з баскетбольним м'ячем, яких необхідно завжди дотримуватись. Інші команди намагаються відгадати, що показують їхні опоненти.

Побудова освітнього процесу з використанням компетентнісно-орієнтованих рухових завдань дає змогу підготувати творчого, креативного, компетентного фахівця з фізичної культури і спорту, відповідного стандартам сучасної освіти, здатного нестандартно мислити, використовувати різні форми і методи у своїй роботі, успішно адаптуватись у реаліях сучасного динамічного світу.

Список використаних джерел:

1. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.
2. Порохнявий А. В., Крюковская О. С. Використання елементів спортивних ігор в фізичній підготовці здобувачів у ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 53 с.
3. Бех І. Д. Компетентнісний підхід у сучасній освіті. *Педагогіка вищої школи: методологія, теорія, технологія*. Київ: Генезис, 2009. С. 21-24.
4. Глузман О. В. Базові компетентності: сутність та значення в життєвому успіху особистості. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 2. С. 51-60.
5. Ключові компетентності для навчання протягом життя. URL: <http://dlse.multycourse.com.ua/ua/page/15/53>.

*Лук'янець Є. В.,
магістрант*

*Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)*

*Момот О. О.,
професор кафедри теоретико-методичних основ
викладання спортивних дисциплін
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка,
доктор педагогічних наук, професор (м. Полтава)*

ПРОБЛЕМАТИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП ТА КАТЕГОРІЙ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Lukianets Ye. V., Momot O. O. Problems of training athletes of different age groups and categories in athletics

Keywords: educational and training session, athletics, training load, sport, athlete

Формуючи план тренування кожен тренер повинен враховувати вікові та фізіологічні особливості спортсмена, його кваліфікацію, які відіграють вагомую функцію у плануванні навантаження. Кваліфікація спортсмена є важливим компонентом фізичного розвитку, чим вищий ступінь тренуваності, тим своєрідніші будуть тренування. На сьогоднішній день розвиток спорту набирає популярності, тож важливо правильно підбирати тренувальні навантаження, для створення навчальної бази та підготовки спортсменів з урахуванням освітніх компонентів та сучасних методів та засобів тренувального заняття. Від правильності побудови навчально-тренувального процесу залежить кваліфікація спортсмена.

Мета – дослідити проблематику підготовки спортсменів різних вікових груп та кваліфікацій на основі аналізу науково-методичної літератури й узагальнення передового практичного досвіду легкоатлетів сучасності.

Спортивне тренування – це спеціалізований процес, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Основні завдання: збереження і зміцнення здоров'я; гармонійний фізичний розвиток (в тому числі поліпшення статури); виховання фізичних якостей і формування системи рухових навичок; збагачення спеціальними знаннями і навичками організаційної та інструкторської роботи.

Розвиток системи спортивної підготовки у багатьох країнах світу був зумовлений проведенням досліджень, що стосуються різних її складових у нерозривному зв'язку з розвитком загальних закономірностей теоретико-методичних основ системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті: формування концепції олімпійської підготовки; система управління рухами; навчання спортивних вправ; теорія і методика розвитку рухових якостей [1].

Разом із загальнотеоретичними розробками у спорті, у легкій атлетиці було проведено безліч локальних досліджень, де розглядалися наукові питання, що стосуються різних складових системи підготовки спортсменів.

До 1980-х років удосконалення підготовки спортсменів у легкій атлетиці здійснювалися в основному шляхом розробки теорії і методики спортивного тренування. Широкий спектр питань цієї наукової проблеми знайшов віддзеркалення у багатьох працях.

У 1990-ті роки, увагу приділяли проблемам, як управління спортивним тренуванням, моделювання і прогнозування у системі спортивної підготовки. Також тривав пошук шляхів удосконалення спеціальної підготовленості легкоатлетів. Розширення легкоатлетичної програми Ігор Олімпіад за рахунок включення жіночих видів сприяло вивченню системи підготовки жінок.

Важливе місце в наукових дослідженнях у легкій атлетиці на початку ХХІ ст. займала проблема індивідуалізації підготовки спортсменів. Розглядалися питання раціонального планування тренувального процесу у видах легкої атлетики, розвитку рухових якостей легкоатлетів високої кваліфікації, стимуляції працездатності і відновлення у тренувальній і змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів.

Нині тривають дослідження різних аспектів підготовки спортсменів високої кваліфікації у легкій атлетиці, що тісно пов'язані зі знаннями з суміжних дисциплін – анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії.

Фахівці з багатьох країн вивчають фізіологічні показники, що впливають на досягнення високих спортивних результатів та дозволяють прогнозувати їх залежно від специфіки виду легкої атлетики. Локальні дослідження, проведені зарубіжними фахівцями США, Франції, Іспанії, Німеччини, спрямовані на покращення спортивних результатів, оптимізацію тренувального процесу в окремих видах легкої атлетики [2-5].

Фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на рівномірний та гармонійний розвиток усіх м'язових груп, органів і систем спортсмена, підвищення його функціональних можливостей. Рівномірність підготовки

важлива тому, що наявність хоча б однієї слабкої ланки у фізичній підготовленості спортсмена може негативно вплинути на процес тренування в цілому. Різнобічність фізичної підготовки досягається завдяки реалізації принципу багатоборства в процесі тренування, застосуванням не тільки легкоатлетичних вправ, але й елементів спортивної гімнастики, рухливих і спортивних ігор, ходьби на лижах, плавання та інших видів спорту.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) передбачає розвиток функцій усіх органів і систем, необхідних для успішного оволодіння технікою й підвищення спортивної майстерності. Вона здійснюється шляхом виконання спеціальних та підвідних вправ, близьких за своєю координаційною структурою до основних спортивних вправ.

Місце й питома вага засобів ЗФП і СФП залежать від віку, фізичної й технічної підготовленості, спрямованості занять спортсменів. ЗФП і СФП спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості й спритності, на підвищення рівня координації рухів, здібності до розслаблення. Сила необхідна легкоатлету будь-якої спеціалізації. Засобами силової підготовки легкоатлетів є різноманітні вправи без снарядів, на снарядах і з обтяженнями. Широко застосовуються штанга й тренажери, що дозволяють вибірково розвивати окремі групи м'язів.

Швидкість – це фізична якість, яка лежить в основі більшості легкоатлетичних вправ. Для розвитку швидкості в легкій атлетиці застосовуються біг на короткі дистанції з максимальною швидкістю, вправи з великою частотою рухів, спортивні ігри. Для прояву швидкості, яка визначається рухливістю нервових процесів, дуже важливий високий рівень координації рухів, сила й еластичність м'язів, досконала спортивна техніка. Рівень швидкості визначається вмінням розслаблювати м'язи-антагоністи, здібністю швидко виконувати рухи, використовуючи при цьому реактивні властивості м'язів [6].

Витривалість необхідна легкоатлету будь-якої спеціалізації. Вона потрібна для виконання основної спортивної вправи та витримування великих обсягів тренувальної роботи, який характерний для сучасної легкої атлетики. Для бігуна на короткі дистанції спеціальна витривалість потрібна для того, щоб зберегти максимальну швидкість бігу протягом усієї дистанції. Стрибунові спеціальна витривалість необхідна для виконання певної кількості стрибків з максимальною інтенсивністю в процесі тривалих змагань. Особливо велике значення рівень спеціальної витривалості має для бігунів на середні й довгі дистанції, де він визначається функціональними можливостями організму спортсмена, зокрема його аеробними можливостями. Одним з основних засобів підвищення витривалості є рівномірний або перемінний біг, а також вправи, які виконуються тривалий час із великим навантаженням.

Гнучкість – фізична якість, яка необхідна всім легкоатлетам. Гнучкість залежить від рухливості в суглобах, еластичності зв'язок і м'язів. У легкій атлетиці від рухливості в суглобах залежить можливість виконувати рухи з більш широкою амплітудою, яка сприяє успішному оволодінню технікою

бігу, стрибків і метань. Для бар'єриста, необхідна більша рухливість у кульшовому, для метальника спису – у плечовому суглобі. При досягненні певного рівня гнучкості потрібно подбати про його збереження на всіх наступних етапах тренування.

Спритність визначається вмінням спортсмена координувати свої рухи, вирішувати ті або інші рухові завдання. Вправи на спритність застосовуються переважно на перших етапах багаторічного тренування, у підготовчому періоді. Згодом спритність підтримується й удосконалюється в процесі підвищення майстерності у вибраному виді легкої атлетики. При вдосконаленні окремих фізичних якостей необхідно звертати особливу увагу на виховання здібності спортсмена до розслаблення, уміння вільно виконувати рухи, без зайвої напруги, що має особливе значення в легкоатлетичному спорті. Для досягнення цього варто застосовувати плавання, масаж, спеціальні вправи на розслаблення.

На підготовчому етапі переважно приділяють увагу загальній витривалості, потім на цьому фоні розвивається спеціальна витривалість. Більше часу приділяється ЗФП у роботі з дітьми, підлітками, новачками, менше – у тренуванні дорослих, фізично підготовлених спортсменів. СФП навпаки, слід приділяти більше часу при заняттях із дорослими, кваліфікованими спортсменами й менше – на тренувальних заняттях з дітьми.

Важливим напрямом дослідження проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації в умовах професіоналізації (на прикладі легкої атлетики) є аналіз і узагальнення системи змагань, що сформувалась і безперервно набуває змін в останні роки у легкоатлетичному спорті, змагальної діяльності найсильніших спортсменів світу. Необхідно систематизувати сучасний календар змагань залежно від завдань, що стоять перед конкретним спортсменом у процесі багаторічної і річної підготовки, від його індивідуальних особливостей; систематизувати змагання за значенням (контрольні, основні, головні) для спортсменів високої кваліфікації з метою реалізації їхніх соціальних і економічних потреб; вирішити завдання пристосування до ефективної системи сучасної системи змагань, яка дозволила б тримати високий рівень результатів протягом тривалого часу і в той самий час демонструвати найвищі спортивні результати в головних змаганнях року, чотириріччя.

Висновки. Аналізуючи статті та науково-педагогічні праці було досліджено проблематику підготовки спортсменів різних вікових груп та кваліфікацій. Згідно аналізу основними можуть бути такі проблеми: некоректний підбір вправ за кваліфікацією та віком для вивчення, удосконалення та закріплення учнем; недостатня кваліфікація тренера; використання застарілих не перевірених методик; нераціонально сформований календар тренувань та змагань; неправильне співвідношення ЗФП та СФП; не бажання дитини займатися легкою атлетикою; мінімальне фінансування з боку Міністерства молоді та спорту України, Федерації легкої атлетики; не використання поточних контролів під час тренувального періоду.

Досліджуючи данну проблему визначено, що на сьогоднішній день від якісної тренерської роботи залежить ступінь тренуваності молоді та підготовка кваліфікованих спортсменів. Використовуючи ефективні методики та приймаючи участь у змаганнях міжнародного рівня, рівень підготовленості спортсменів вдосконалюється та розвивається.

Список використаних джерел:

1. Zatsiorsky V. M. Kinetics of human motion. Champaign: Human Kinetics, 2002. 654 p.
2. Aksović N., Skrypchenko I., Bjelica B., Singh R. M., Milanović F., Nikolić D., Zelenović M. The influence of motor skills on the short sprint results. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2021. Vol. 25 (6), pp. 382-387.
3. Almadhkhori H., Pavlović R., Skrypchenko I., Rafahiya B., Singh R. M. Predictive value of kinematic indicators for shot put result and selection of novice athletes. *Health, sport, rehabilitation*, 2021. Vol. 7 (4), pp. 35-45.
4. Pavlović R., Vrcić M., Savić V., Skrypchenko I., Németh Z., Khafagy A. The differences of kinematic parameters pole vault between male and female finalists world championship in daegu. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2019.
5. Vazini T. A., Pavlović R., Ahanjan S., Skrypchenko I., Joksimović M. Effects of vertical and horizontal plyometric exercises on explosive capacity and kinetic variables in professional long jump athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2021. Vol. 25 (2), pp. 108-113.
6. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 320 с.

Шевченко В. В.,

магістрант

*Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)*

Момот О. О.,

*професор кафедри теоретико-методичних основ
викладання спортивних дисциплін*

*Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка,*

доктор педагогічних наук, професор (м. Полтава)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Shevchenko V. V., Momot O. O. Developing a healthy way of life through motor activity

Keywords: *motor activity, healthy way of life, physical education curriculum, mini-football, beach volleyball*

Рухова активність – невід’ємна складова здоров’я людини, яку визначає й зумовлює сукупність рухової діяльності особистості в побуті, у процесі навчання й виховання, праці, під час дозвілля та відпочинку. На нашу думку,

потреба в русі й активності молоді в загально-біологічному плані є основою життя та здоров'я. Рух – це життя; він будує організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, робить фігуру стрункою і красивою. Ще стародавні лікарі та філософи вважали, що без руху і занять фізичною культурою людина не може бути здоровою. Так, у стародавній Елладі на величезній скелі були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, якщо хочеш бути красивим – бігай, якщо хочеш бути розумним – бігай». Рух – ознака повноцінного життя та діяльності людини в будь-якому віці.

Мета – охарактеризувати вдосконалення навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти засобами рухової активності.

З метою розширення навчальної програми з фізичної культури, викладачами кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка було розроблено варіативні модулі «Міні-футбол» (автори: Є. Шаповал, О. Момот, С. Новік, О. Єрмакова) та «Пляжний волейбол» (автори: Ю. Зайцева, О. Ковалів) для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи, який складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля та має за мету зміцнення здоров'я підрастаючого покоління, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту; сприяння формуванню важливих морально-вольових та психофізичних якостей; формування рухових умінь та навичок; прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях та дитячо-юнацьких спортивних школах (варіативні модулі «Міні-футбол» та «Пляжний волейбол» мають гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України») [1].

Сьогодні міні-футбол є одним із найбільш популярних видів спорту серед молоді. Усе це робить міні-футбол соціально значущим і надзвичайно видовищним видом спорту. Міні-футбол активно сприяє розвитку фізичних якостей, розумових здібностей. Запропоновано навчально-методичний посібник «Варіативний модуль «Міні-футбол» [2], який включає в себе короткий словник термінології з міні-футболу (футзалу), зразкові комплекси вправ для навчання основних технічних елементів з метою набуття учнями необхідних знань, умінь і навичок.

Варіативний модуль «Міні-футбол» складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення даного модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку необхідну для гри у міні-футбол, техніко-тактичну підготовку.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Передумовою для вдалого оволодіння учнями техніко-тактичних прийомів із міні-футболу є розвиток фізичних якостей, специфічних для цього виду спорту. Тому, включення вправ, спрямованих на загальну і спеціальну фізичну підготовку є обов'язковим на кожному уроці, також необхідно дотримуватися методики послідовності навчання прийомів гри у нападі та захисті, використовуючи підготовчі, підвідні вправи, вправи для відпрацювання технічних елементів, двосторонні ігри, товариські ігри між класами, школами та інше.

Пляжний волейбол (біч-волей) – популярний вид спорту, гра двох команд, які складаються виключно з двох гравців, на розділеному сіткою піщаному майданчику.

Метою варіативного модуля «Пляжний волейбол» є зміцнення здоров'я підростаючого покоління, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту; сприяння гармонійному розвитку особистості дитини; прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях.

Варіативний модуль «Пляжний волейбол» складається зі змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтованих навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення даного модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку пляжних волейболістів, техніко-тактичну підготовку.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Передумовою для вдалого оволодіння учнями техніко-тактичних прийомів із пляжного волейболу є розвиток фізичних якостей, специфічних для цього виду спорту. Тому, включення вправ, спрямованих на загальну і спеціальну фізичну підготовку є обов'язковим на кожному уроці, також необхідно дотримуватися методики послідовності навчання прийомів гри у нападі та захисті, використовуючи підготовчі, підвідні вправи, вправи для відпрацювання технічних елементів, двосторонні ігри та інше.

Отже, рухова активність молодого покоління – це, як правило, лише частина загального плану зміцнення фізичного здоров'я. Зважаючи на значні індивідуальні розбіжності в здатності виконувати фізичне навантаження навіть між учнями одного віку й однакової статури, методика повинна враховувати анатомо-фізіологічні особливості кожної особи, її індивідуальні потреби та інтереси.

Список використаних джерел:

1. Момот О. О. Теорія і практика виховання майбутнього вчителя в умовах створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.07. Київ: НУБПУ, 2019. 552 с.
2. Шаповал Є. Ю., Новік С. М., Момот О. О., Єрмакова О. В. Варіативний модуль «Міні-футбол»: навч.-метод. посібник. Полтава: Шевченко Р. В., 2018. 71 с.

Тараненко І. В.,
доцент кафедри теоретико-методичних
основ викладання спортивних дисциплін
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка,
кандидат педагогічних наук, доцент (м. Полтава)
Матвієнко Д. А.,
магістрант
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВАЖКИХ ПІДЛІТКІВ

Taranenko I. V., Matvienko D. A. Personality-oriented approach in physical culture and sports activities of troubled teenagers

Keywords: personality-oriented approach, troubled teenagers, physical education

Аналіз наявного наукового фонду свідчить, що характер особистісно орієнтованої педагогічної діяльності постійно ставить педагога в різноманітні комунікативні ситуації, вимагаючи прояву якостей, які б сприяли ефективній міжособистісній взаємодії з підлітками та їх батьками. До таких якостей відносять: здатність педагога до рефлексії, емпатії, гнучкості, співробітництва, саме ці якості сприяють емоційному комфорту, творчому пошуку, взаєморозумінню, співпереживанню, особистісному розвитку і вихованню важкого підлітка в цілому, забезпечуючи доцільність та ефективність педагогічної взаємодії. Сукупність указаних якостей на практиці проявляється в уявленнях про абсолютну цінність кожної людської істоти; особистій та професійній відповідальності; справедливості, доброти, почутті власної гідності, повазі до честот іншої особи; терпимості, толерантності, порядності тощо. Також слід зазначити, що реалізація особистісно орієнтованого підходу у вихованні важких підлітків багато в чому залежить від типу особистості педагога: чи є він особистістю авторитарною (спостерігається схильність до монологів, яким притаманний наказовий директивний характер); демократичною (яскраво виражена діалогічність форм комунікацій) або ліберальною (виражена невимоглива манера спілкування).

Таким чином, застосування особистісно орієнтованого підходу до виховання важких підлітків у процесі фізкультурно-спортивної діяльності сприятиме засвоєнню ними моральних, соціальних норм і цінностей суспільства, тому що, «процес засвоєння відбувається як своєрідний діалог дитини з морально-духовними життєвими пріоритетами і нерозривно пов'язаний з реалізацією активності людини, її саморозвитком і самореалізацією в

житті» [2]. А вихователь, у рамках особистісно зорієнтованої виховної установки, мусить, як стверджує І. Бех, бути сконцентрованим на вихованцеві, будь за що допомагати йому, бути уважним до його емоційних переживань, вникаючи в їх суть [1, с. 143].

Виходячи з вище сказаного, можемо зробити висновок про те, що ефективність виховання важких підлітків в особистісно орієнтованому режимі значною мірою залежить від взаємин педагога і вихованця. У цьому плані варто виділити погляди О. Савченко, яка констатує, що особистісно орієнтована система освіти створює нову педагогічну етику, визначальною рисою якої є взаєморозуміння. Ця етика змінює позицію учнів і вчителів у спілкуванні; утверджує не рольове, а особистісне спілкування (підтримка, співчуття, утвердження людської гідності, довіра); зумовлює потребу діалогу, діалогової взаємодії між вихователем і вихованцем як домінуючої форми навчального спілкування, спонукання до обміну думками, враженнями, моделювання життєвих ситуацій; включає спеціально сконструйовані ситуації вибору, авансування успіху, самоаналізу, самооцінки [3, с. 1-4].

При цьому, на сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається зміна в суспільній свідомості поглядів на роль особистості в соціумі – простежується зміщення акцентів – особистість стає головним компонентом, окрема людина більше не розглядається як складова соціального механізму, а постає як найвища соціальна цінність. Звідси, важливим завданням у вихованні важкого підлітка є сприяння процесу його соціалізації, тобто становлення важкого підлітка як особистості, що у процесі занять фізичною культурою і спортом включає в себе: по-перше, засвоєння суспільного і культурного досвіду, норм і правил життя в суспільстві через виконання підлітком різних соціальних ролей (функцій) та засвоєння життєвого досвіду; по-друге, формування особистісних морально-вольових якостей (направленості, характеру, здібностей тощо).

Тому особистісно орієнтований підхід до виховання важких підлітків у процесі фізкультурно-спортивної діяльності, на нашу думку, необхідно використовувати при формуванні у них морально-вольових якостей (дисциплінованості, відповідальності, наполегливості, самовладання тощо).

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Особистісно-зорієнтоване виховання: наук.-метод. посіб. Київ: ІЗМН, 1998. 204 с.
2. Голобородько О. А. Особистісно орієнтована парадигма та її роль в оновленні морально виховного процесу. *Альянс наук: вчений – вченому* (м. Дніпропетровск, 2-7 жовтня 2005 р.). Дніпропетровск: Ера, 2005. Т. 2. С. 96-99.
3. Савченко О. Я. Екологія дитинства: В. О. Сухомлинський і сучасна початкова школа. *Початкова школа*. 2000. № 11. С. 1-4.

Шостак Є. Ю.,
доцент кафедри теоретико-методичних
основ викладання спортивних дисциплін
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка,
кандидат педагогічних наук, доцент (м. Полтава)
Хмара Д. С.,
магістрант
Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ГРИ У ФУТЗАЛ В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Shostak Ye. Yu., Hmara D. S. Technologies of teaching the game of futsal in the conditions of the sports section in general secondary education institutions

Keywords: futsal, sports section, technologies, sports training, schoolchildren

Одним із видів спортивних ігор, що включений до навчальної програми з фізичної культури у вигляді варіативного модуля, є футзал. Футзал у сучасному світі фізичної культури та спорту є одним із популярних та доступних засобів фізичного розвитку й зміцнення здоров'я дітей і підлітків.

Тому у переліку найбільш ефективних засобів фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами в позаурочний час футзал займає видне місце.

Футзал – це командна спортивна гра у залі за участю двох команд по 5 гравців у кожній (один з них воротар), мета якої забити м'яч у ворота суперника будь-якою частиною тіла, окрім рук [5-6].

Проте, не дивлячись на свою простоту, ця гра володіє рядом цікавих особливостей, що роблять її особливо привабливою саме для школярів. По-перше, тут кожен гравець частіше стикається з м'ячем і бере участь в загальних ігрових діях; по-друге, у футзалі забивається досить багато голів; по-третє, під час матчу м'яч практично не покидає майданчик, а гра проходить динамічно, без вимушених та утомливих зупинок. Ось чому в сучасному 21 столітті в футзал із захопленням грають не лише хлопчики, але й дівчатка [6].

Найважливішою складовою позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами є позакласна спортивно-масова робота, основною ланкою якої є спортивна секція.

Основними завданнями спортивної шкільної секції є: всебічний гармонійний розвиток вихованців; формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної діяльності у футзалі; засвоєння техніки й тактики гри в футзал; забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у футзалі; виховання належних моральних і вольових якостей;

забезпечення потрібного рівня спеціальної підготовленості; придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності [2-3].

Викладені завдання визначають основні види спортивної підготовки: технічна, тактична, фізична, психологічна та інтегральна. Навчання і тренування школярів, що займаються в секції з футзалу, складають єдиний педагогічний процес. В умовах школи процес навчання і тренування школярів, що займаються в секції з футзалу, умовно можна розділити на три етапи:

На першому етапі у школярів формуються уміння правильно виконувати основні технічні прийоми і тактичні дії, забезпечується різностороння фізична підготовка, повідомляються елементарні теоретичні відомості.

На другому етапі ставиться завдання розширення кола технічних прийомів, що вивчаються, і тактичних дій, формування умінь виконувати вивчені прийоми в ускладнених умовах, подальшого розвитку фізичних якостей з урахуванням специфіки міні-футболу. Також значно розширюється об'єм теоретичних знань, удосконалюється психологічна стійкість.

На третьому етапі удосконалюється фізична підготовка учнів: основна увага приділяється розвитку тих фізичних якостей, які необхідні для оволодіння складними технічними прийомами, груповими і командними тактичними діями. Технічна і тактична підготовка ставить своїм завданням розвиток швидкості і точності виконання прийомів в умовах протидії суперників. Також саме в цей період здійснюється конкретизація ігрових функцій школярів і поглиблення теоретичних знань [1, 4].

Таким чином, у процесі багаторічної підготовки учнів у шкільній секції з футзалу є тісний зв'язок між видами підготовки – фізичною, технічною, тактичною і психологічною. Так, нерозривний взаємозв'язок спостерігається між фізичною підготовкою і навчанням технічним прийомам, між освоєнням технічних прийомів і навчанням тактичним діям, між тактичною і психологічною підготовкою тощо. Наприклад, розвиток фізичних якостей і освоєння техніки – дві тісно взаємопов'язаних ланки єдиного процесу навчання руховим діям. Межу між цими ланками можна провести лише умовно: фізичні якості розвиваються і при розучуванні технічних прийомів, а розвиваючи фізичні якості, можна добитися досконалішого освоєння технічних прийомів.

Така залежність між видами підготовки припускає, що успіх у роботі з учнями, які займаються в шкільній секції з футзалу, немислимий, якщо хоч би один з видів знаходиться на низькому рівні. Головним засобом навчально-тренувального процесу школярів у секції з футзалу є фізичні вправи, що умовно підрозділяються на основні і допоміжні. До основних належать вправи по техніці і тактиці і власне сама гра в футзал. Допоміжні вправи діляться на дві групи – загально-підготовчі і спеціально-підготовчі.

Перші, до складу яких в основному входять загально-розвиваючі вправи і гігієнічні чинники, призначаються для створення у школярів необхідних передумов для освоєння основних прийомів гри, досягнення різносторонньої фізичної підготовленості і оздоровлення. Другі – призначені для досягнення необхідних фізичних якостей та оволодіння спеціальними руховими навичками.

Останні, у свою чергу, розділяються на такі тісно зв'язані між собою види, як підготовчі вправи та підвідні. Підготовчі вправи (різноманітні вправи з предметами і без предметів, рухливі ігри, естафети) вирішують завдання розвитку у школярів спеціальних фізичних здібностей. Підвідні вправи – це окремі елементи складно-координованих рухів або вся рухова дія, що виконується в полегшених умовах, а також її імітація. Наприклад, виконання технічного прийому без м'яча – це підвідна вправа, сенс якої – оволодіння структурою даного прийому [4-5].

Заняття школярів у секції з футзалу припускають застосування тренерами різноманітних методів виконання фізичних вправ, виховання морально-вольових якостей, навчання техніці і тактиці гри. Вибір методів визначається завданнями і змістом навчально-тренувального процесу, умовами проведення занять і ступенем підготовленості тих, що займаються. В освоєнні школярами систематичних знань і оволодінні руховими навичками значне місце повинне відводитися словесним методам (пояснення, бесіда, короткі зауваження), методам наочності (показ прийому, що вивчається, викладачем або добре підготовленим школярем, використання макету ігрового поля, відповідних відеоматеріалів та учбових фільмів). Розвиток фізичних якостей школярів, що займаються в секції футзалу, здійснюється за допомогою найрізноманітніших методів. Оскільки футзал як спортивна гра є, за своєю суттю, одним з різновидів швидкісно-силових видів фізичних вправ, для розвитку у школярів найважливіших фізичних якостей рекомендується використовувати методи, типові для більшості спортивних ігор, а саме: рівномірний, змінний, повторний метод, інтервальний, метод максимальної інтенсивності, зв'язаний метод, коловий метод [1, 3, 4].

Таким чином, успіх в роботі у шкільній спортивній секції з футзалу з юними спортсменами можливий лише на основі дотримання інтегральної підготовки, яка спрямована на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
2. Сірий О. В., Сірий Є. О. Особливості навчального-тренувального процесу з футзалу у профільній школі. 2015. С. 88-91. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229304645.pdf>.
3. Воронова В. І., Гончаренко В. І., Дараган В. М. та ін. Футзал: навч. програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2015. 111 с.
4. Шаповал Є. Ю. Міні-футбол (футзал): метод. комплекс навч.-тренув. процесу дівчат 11-14 років на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки в ДЮСШ». Полтава: ПНПУ, 2014. 86 с.
5. Шостак Є. Футзал в ілюстраціях: навч.-наоч. посібник (2-ге вид., доп.). Полтава: Сімон, 2020. Ч. 1. 52 с.
6. Шостак Є. Ю., Момот О. О., Новік С. М. Теоретико-методичні засади варіативного модуля «Футзал» модельної навчальної програми «Фізична культура 5-6 класи» для закладів загальної середньої школи. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*: матер. VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (21-22 квітня 2022 р.). Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2022. С. 356-359.

Shiyan V. M.,
head of the Department of Physical Education and Sports
Prydniprovska State Academy of
Civil Engineering and Architecture,
PhD, associate professor (Dnipro)
Nikitin A. D.,
student
Prydniprovska State Academy of
Civil Engineering and Architecture (Dnipro)

HISTORICAL DEVELOPMENT OF WASTE HOCKEY IN UKRAINE

Keywords: hockey, team, federation, competition, hockey player

Introduction. Ice hockey is not the most popular sport in Ukraine. Football and basketball are of greater importance in the culture of our country. Although this sport is quite developed, it is given very little attention, as, for example, in the above. There is not enough infrastructure for him, but a little interest in the community as a whole. However, this sport is popular in many countries: in particular, in Canada, Finland and Latvia, and one of the leading in the United States, Sweden, the Czech Republic, Slovakia and Slovakia. That is why the study of the origin, development and places in culture on the territory of Ukraine is an urgent problem.

Analysis of recent research and publications. Franz Reindl, President of the Hockey Federation of Germany (DEB), believes that, from a global perspective, hockey is still in its infancy.

Yang Hoon Kim, head of the Department of Tourism Management at the University of North Texas, USA, analyzing the state of hockey in Korea, says that hockey is a hockey game [4] a considerable share of popularity, however, still faces the problem of minimal funding from the authorities.

Dongfeng Liu, a professor of sports management and co-dean of the Shanghai School of Economics and Management at the Shanghai University of Sports, told China that he was convinced that: Despite the fact that China is receiving large investments in the development of sports in general, winter sports are still left out.

Purpose: to investigate the origin, development and place of hockey in culture on the territory of Ukraine.

Tasks:

1. To give the general characteristic of ice hockey as a kind of sport based on the data of special literature.
2. To consider the origin and development of hockey on the territory of Ukraine.

Presenting main material. The origin of the English word «hockey» is not definitively clarified, three etymological versions have been put forward:

- according to one of the versions, it is derived from the Old French «hoquet» – «kovinka», «garliga» (however, in modern French this word has a meaning);
- according to the second version, «hockey» (archaic form hockie) is associated with «hooked» – «curved». The Galway Statute of 1527, which forbade certain types of ball games, also mentions the game of hockie stickes;
- the third version connects hockey with the word «hocky». In England, wooden or cork bungs were sometimes used instead of wooden balls to play on ice. They were called «hocky» because they clogged barrels of rane wine [3].

Modern hockey is played on a boarded-up ice rink with two gates. The duration of the match will be 3 periods of 20 minutes each; the duration of the break between periods is 17 minutes. Each of the two teams during the game in full force has 5 field players and a goalkeeper. The skating rink is divided by transverse lines: the central line, two blue lines, which denote the protection zones of each of the teams, and the gate lines. Additional marking of the rink consists of 5 rounds of throwing the puck: one in the center of the field, two in each protection zone; and the goal area near each of the gates. Additional 4 throw-in points are located in the central zone not far from the blue lines (they are not circled) [1].

The first mention of ice hockey dates back to 1927 (Journal of Physical Education), and in 1930 in Kharkov published a book «New Winter Sports Games» – with a description of «Khok». In February 1932, the Moscow team, assembled from hockey players with a ball, won a meeting with the team of the German workers' sports union «Fichte from Fichte». However, the critics did not approve of the new game: the magazine «Physical Culture and Sports» wrote that «it has a purely individual and primitive character (it is very poor in the combination of the team and in this country)». The first mention of ice hockey dates back to 1927 (Journal of Physical Education), and in 1930 in Kharkov published a book «New Winter Sports Games» – with a description of «Khok». In February 1932, the Moscow team, assembled from hockey players with a ball, won a meeting with the team of the German workers' sports union «Fichte from Fichte». However, the critics did not approve of the new game: the magazine «Physical Culture and Sports» wrote that «it has a purely individual and primitive character (it is very poor in the combination of the team and in this country)». The question of whether we should cultivate Canadian hockey can be answered in the negative. In 1936, the All-Union Committee for Physical Culture introduced hockey with the puck into the program of the Institute of Physical Culture, but this did not contribute to the development of the game. After the Second World War, the attitude to the overseas game changed. In February 1946, students of the Institute of Physical Culture held a demonstration match in Canadian hockey «Dynamo». The report, published in the newspaper Soviet Sport, stated: «Canadian hockey is very popular in Europe and North America. Undoubtedly, he can develop in our country in the Soviet Union». Unusual sticks attracted the attention of the spectators – long, light, with a wide hook almost at right angles, not similar to the sticks for «Russian hockey», «weight» and weight.

The history of «Canadian hockey» officially began on December 22, 1946, when a match between the teams took place at the Dynamo Stadium in Moscow.

At that time there were no special equipment and uniforms for the game, the players went out on the ice, but there was no protective equipment. The new sport quickly gained popularity: in the first season Dynamo stands gathered 20-30 thousand spectators.

The accession of the Soviet Union to the International Olympic Committee in 1951 gave a new impetus to the development of the game. The program of the Olympic Games included hockey with a puck, but not with a ball, so the strongest Soviet players in the band were offered to learn a new game. In his first performance at the 1956 Winter Olympics in Cortina d'Ampezzo, the USSR team immediately won gold. The Soviet hockey school was considered one of the strongest in the world [4].

Conclusions. Ukrainian hockey does not have a clear enough history of the beginning of its formation. Not even all scientists know when the first match was played. Due to the fact that it is quite a «seasonal» sport, it has a relative popularity in our country, and at the same time it is not the best time as a popular sport. Despite the ancient history of the emergence of hockey in our country, hockey has not become widespread, which is the reason for its lack of popularity among young people.

Reference:

1. McGrath C. The New York Times. URL: https://ukr.wikipedia.org/wiki/Хокей_з_шайбою.
2. Садовник О. Усі шляхи ведуть до Львова. *Спортивна газета*. 2008. № 45. С. 5.
3. Hockey. Online Etymology Dictionary. URL: <https://www.google.com/url?>
4. Найпопулярніші види спорту в різних країнах. URL: <https://www.google.com/url?>

*Liya K. V.,
MPed student
Pondicherry University (India)*
*Sera M.,
MPed student
Pondicherry University (India)*
*Niya E. G.,
MPed student
Pondicherry University (India)*

RELATIONSHIP BETWEEN MOTIVATION AND SELF CONFIDENCE IN SPORTS

Abstract. Motivation is a multifaceted characteristic possessed by humans that initiates, directs, and drives persistence on a particular task. Motivation influences what tasks or projects individuals may elect to do and how much time and resources they are willing to put into it and their personal feelings toward that particular task. Motivation is a broad based term and encompasses a great many aspects of individual as well as collective behavior. Whether it is in work, study, or sports, individuals or groups are needed to be motivated to strive and respond to the incoming

stimuli. The fact that self-confidence in sport is crucial yet fragile makes it an intriguing and fruitful area for scholarly inquiry in sport psychology. Self confidence is the belief that you can successfully perform a desired behavior. It is an attitude about skills and abilities or trusting himself. It depends on the positive thinking and negative thinking on himself. If the individual think positive on his performance the self confidence increases and if think negatively the self confidence may decrease.

Keywords: Self Confidence, Motivation, Athletes

Introduction. Self-confidence and motivation are the factors that could enhance sportive performance and therefore they have been widely researched by the researchers researching psychological aspects of sportive performance. Self Confidence and Motivation are two factors in sports that enhance the performance of the athletes and so there are wide researches conducted by many researchers regarding the psychological aspects of sports performance. In this today world many means and methods are used to increase the athletic performance which includes using various nutritional supplements, technological advancements, using latest sports products, through systematic and up to date training plans, statistical methods are followed to get the accurate data regarding the performance of athletes and also match analysis to know the mistakes that they have done in matches. Sports psychology is a widely accepted area which helps to improve sports performance and psychological aspects are applied in this field for excellent performance during competition.

Self Confidence. Self-confidence is an individual's belief that he or she can be successful. Self-confidence is proposed to be context-specific to specific tasks and some people could display this feature through a wide range of activities. Self-confidence is also similar to self-efficacy suggested by self-efficacy theory. As defined by self-efficacy theory, four factors enhance self-efficacy. These factors are successful performances (competence), vicarious experience, verbal persuasion (including praise and encouragement), and arousal. Self-confidence is simply defined to be a self-perceived measure of one's belief in one's own abilities which is dependent upon contextual background and setting. In order to deal with self-confidence, it is important to clearly state what actually it is according to different definitions. Self-confidence is the feeling of worthy that one feels for himself/herself. Self confidence is a general feature of personality; it is not a temporary attitude. Similarly, defined self-confidence as rather than a general feature, it is a belief of a person that they can successfully achieve an activity and individuals' trust to their own judgment, ability, strength and decisions. As it is seen from the definitions, self-confidence is one of the factors that could affect many factors in individuals' daily experiences. It is stated that self-confidence level of a person could positively or negatively affect many components in one's life. For example, researchers, previously, stated that self-confidence could positively affect performance. Furthermore, stated that, when self-confidence level of an athlete is high, he/she can focus on what they are doing. Furthermore, athletes with low self-confidence could worry about their coming performance or they can think about other people's

opinion about their performance. However, athletes with high self-confidence do not worry about the same things as athletes with lower self-confidence. Self-confidence has been widely researched in the last decades and self-confidence, for instance, was proposed to affect students' academic performance. In contrast, it should also be noted that high self-confidence can sometimes result in complacency or the underestimation of a weak opponent which could result in inadequate alertness, lack of focus, and/or carelessness. Therefore it could be suggested that there is an optimal level for self-confidence that athletes should have.

Motivation. Studies on motivation examine the processes that energize and direct behaviour. Motivation is a motive (moving) power that stimulates, directs people to do their desirable behaviours. Motivation is also the power that makes people to sustain the intended behaviour. Motivation increases a person's performance and his/her commitment to their organizations. In contrast, lack of motivation negatively affects productivity. Motivation could affect learning and performance by four ways:

- Increases individuals' energy and working level;
- Directs individuals to certain aims;
- Directs individuals to initiation of an activity and makes them to sustain it;
- Affects learning strategy and cognitive processes of individuals.

Motivation is an internal condition that initiates, manages and sustains an action. It can also be thought of as an inner energy or mental power that helps people to reach their aims. Basically there are two basic types of motivations which are intrinsic and extrinsic motivations. Extrinsic motivation is affecting behaviour through influences which are independent from personality, for instance, verbal praise, rewarding with an object, acknowledgement; verbal scolding, punishment, forbidding participation do not thus satisfy human needs, rather they are important for the adjustment to the expectations of the environment. However, intrinsic motivation helps to satisfy human needs, irrespective of the expectations of the environment; the purpose of intrinsically motivated behaviour is not an external factor. In intrinsically motivated activities, the behaviour originates from the self. Intrinsic motivation occurs if an individual engages voluntarily in an activity for its own sake, however, extrinsic motivation appears if an individual is motivated by external factors which are for example; rewards and social recognition.

Relationship between Self Confidence and Motivation In Sports. There was a significant difference between males and females in intrinsic motivation and amotivation. Males showed higher scores on intrinsic motivation and lower scores on amotivation. So this means that males tend to be intrinsically motivated for learning new things. When comparing with females males have high scores in amotivation and this shows when compared to females they are not intrinsically or extrinsically motivated for doing their sports and are found to not know why actually they practice their sports. There was a positive relationship between sports experience and self confidence, the more we practice the more we feel confident. Intrinsic and Extrinsic motivation and their sub-dimensions were positively

correlated with self-confidence. When athletes become highly confident it will positively enhance performance which in turn makes them motivated to practice their sports. Amotivation and self confidence were found to be negatively correlating. So lower self confidence can lead to higher amotivation.

Conclusion. Self-confidence was found to be positively and significantly correlating with intrinsic and extrinsic motivation. In addition, amotivation was appeared to be negatively and significantly correlating with self-confidence. It was proposed by the light of the results of this research that self-confidence and athletes' sufficient beliefs about their abilities and their strong self-perceptions could be related to their higher intrinsic and extrinsic motivation to practice their sport. Furthermore, lower self-confidence is related to higher amotivation level of athletes. Lower self-confidence could make athletes incapable of finding a reason to practice their sport. Their disbelief to their abilities could be the reason why they are not motivated to do their sport.

References:

1. Mukesh A. A study of aspiration level sports achievement. Motivation and self confidence among female Kabaddi players of Haryana at different Levels of participation. 2018.
2. Kaur J. Assessment of motivation for sports participation and performance of Panjabi athletes. 1994.
3. Vealey R. S., Chase M. A. Self-confidence in sport. *Advances in sport psychology*. Human Kinetics, 2008. Pp. 68-97.
4. Kuloor H., Kumar A. Self-confidence and sports. *International Journal of Indian Psychology*. 2020. Vol. 8 (4), pp. 1-6.

Mrudula M.,
MPEd student
Pondicherry University (India)
Devi Krishna K. A.,
MPEd student
Pondicherry University (India)
Reshma M. B.,
MPEd student
Pondicherry University (India)

MEDIATING ROLE OF PARENTAL SUPPORT IN SELF ESTEEM, ACADEMIC ACHIEVEMENT & SPORTS PARTICIPATION

Abstract. Parents have an important role in athlete life. Parental support has huge influence in an athlete career. It has a positive relationship with health and academic achievement. Sports participation and parental support may help to increase self-esteem. In this study, we examined the relationship between parental support, self-esteem in academic achievement and sports participation.

Introduction. In every society family, educational institutions give high importance to academics. Academic achievement is considered as an important developmental outcome because it associated with intra personal, inter personal, organizational, community and environmental variables. It is important because they are strongly linked to the positive outcomes and it can influence a person's various life factors. Because of these influences it is very important to understand what factors that can influence the academic achievement [8]. One of the key factors that determine child's academic outcome in school is parental involvement. Children whose parents have a low involvement have lower academic achievement [10]. Many previous studies suggested that participating in various sports & physical activity improves mental health which in turn outcomes in better academic achievement [8] sports may provide additional cognitive benefits (eg, academic performance) compared to more general physical activity and self-esteem play a crucial role in development of academic achievement. There are many different theories of self-esteem, but most focus on how confident a person feels about themselves. It typically manifests when someone achieves success, receives praise from others, or feels loved by them, and is lower when they fail, receive harsh critique, or are rejected. Self-esteem is most strongly developed at a young age; individuals continue to affect and influence self-esteem throughout our lives. Studies have shown that people who participate in sports have higher self-esteem compared to those who do not. Several studies have suggested that sports participation, parental support, and self-esteem play a vital role in determining academic achievement.

Parental Support. The social support system in youth sport is made up of multiple stakeholders, such as coaches, parents, siblings, teammates, and sport officials [9]. The wide array of support provided by parents, such as informational support (e.g. provision of information regarding competitions and training), practical support (e.g. logistical and financial assistance), and emotional support (e.g. demonstrating understanding and unconditional love) plays a critical role in the development of youth athletes and has been linked to enhanced enjoyment, self-confidence, and perceived competence in youth athletes [2, 11]. Similarly, autonomy-supportive parenting styles, such as promoting personal autonomy, supporting decision making, and providing appropriate structure allows for more positive outcomes among athletes, such as increased motivation and satisfaction [12-13].

Self Esteem. Your subjective perception of your total value or worth is known as self-esteem. It describes your degree of self-confidence in your skills and qualities, much like self-respect does. A strong sense of self-worth can affect your motivation, emotional health, and general quality of life. However, a self-esteem that is either excessively high or excessively low can cause issues. You can find the perfect balance for you by having a better grasp of your individual level of self-esteem. Decision-making, relationships, emotional wellness, and general well-being are all impacted by self esteem. Additionally, it affects motivation because those who have a healthy, positive self view are aware of their potential and may be motivated to take on new tasks [5].

Sports Participation. Sports participation boost overall health of person and it provide tremendous benefits also. Sports participation benefits to mental health and it helps to calm mind, strengthen muscles and bone and it improves various system of the body [4]. Sport involvement has a number of advantageous effects. For instance, participation in sports has been connected to improved academic achievement, school engagement, and long-term educational goals [7]. When compared to adolescents who do not participate in athletics, they are eight times more likely to be active at age 24.

Academic Achievement. Academic achievement represents performance outcomes that indicate the extent to which a person has accomplished specific goals that were the focus of activities in instructional environments, specifically in school, college, and university. academic achievement should be considered to be a multifaceted construct that comprises different domains of learning. In developed societies, academic achievement plays an important role in every person's life. Therefore, academic achievement defines whether one can take part in higher education, and based on the educational degrees one attains, influences one's vocational career after education. Besides the relevance for an individual, academic achievement is of utmost importance for the wealth of a nation and its prosperity.

Conclusion. In conclusion, parenting style has a major role in athletes' life. It is one of the major determinants of self-esteem from childhood itself. Parental support in sport participation creates an athlete career more resourceful. Parental involvement in school environment benefits the academic achievements of the child.

References:

1. Adeyemo D. A. Teachers' job satisfaction, job involvement, career and organizational commitments as correlates of student-academic performance. *Nigerian Journal of Applied Psychology*, 2001. Vol. 6 (2), pp. 126-135.
2. Baker J., Horton S., Robertson-Wilson J., Wall M. Nurturing sport expertise: Factors influencing the development of elite athlete. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2003. Vol. 2 (1), pp. 1-9.
3. Bailey R. Do Sports and Other Physical Activities Build Self-Esteem? *Psychology Today*. 2019. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/smart-moves/201408/do-sports-and-other-physical-activities-build-self-esteem>.
4. Benefits of Sports for Mental Health. *WebMD*. 2021. URL: <https://www.webmd.com/mental-health/benefits-of-sports-for-mental-health>.
5. Cherry K. What Is Self-Esteem? *Very well Mind*. 2022. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-self-esteem-2795868>.
6. Côté J. The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 1999. Vol. 13 (4), pp. 395-417.
7. Daniels E., Leaper C. Gender Issues. Elsevier EBooks, 2011. Pp. 151-159.
8. Jeynes W. H. The Relationship Between Parental Involvement and Urban Secondary School Student Academic Achievement. *Urban Education*, 2007. Vol. 42 (1), pp. 82-110.
9. Jowett S., Timson-Katchis M. Social networks in sport: Parental influence on the coach-athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 2005. Vol. 19 (3), pp. 267-287.
10. Lara L., Saracostti M. Effect of Parental Involvement on Children's Academic Achievement in Chile. *Frontiers in Psychology*, 2019. P. 10.
11. Leff S. S., Hoyle R. H. Young athletes' perceptions of parental support and pressure. *Journal of Youth and Adolescence*, 1995. Vol. 24 (2), pp. 187-203.

12. Gagné M., Ryan R. M., Bargmann K. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2003. Vol. 15 (4), pp. 372-390.
13. Holt N. L., Tamminen K. A., Black D. E., Sehn Z. L., Wall M. P. Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 2008. Vol. 9 (5), pp. 663-685.
14. Osiki J. O. Effects of remedial training programme on the management of learning acquisition defectiveness and poor study habits problems of selected subjects in a community grammar school. *Nigerian Journal of Applied Psychology*, 2001. Vol. 6 (2), pp. 107-115.
15. Stein G. L., Raedeke T. D., Glenn S. D. Children's perceptions of parent sport involvement: It's not how much, but to what degree that's important. *Journal of Sport Behavior*, 1999. Vol. 22 (4), pp. 591-601.

Abin J.,
MPed student
Pondicherry University (India)
Vibin N. M.,
MPed student
Pondicherry University (India)

ROLE OF SPIRITUAL WELL-BEING IN DEVELOPMENT OF INTRINSIC MOTIVATION FOR PERFORMANCE ENHANCEMENT IN INDIAN ATHLETES

Abstract. Spiritual well-being and intrinsic motivation are highly connected. A person with good spiritual wellness will be good in intrinsic motivation. Sports is a field where intrinsic motivation plays a major role in development of self confidence, self esteem and making them to be in a positive condition. Here spiritual wellness provides a good level of intrinsic motivation or help to be motivate own self and through this the performance of an athlete will be positively enhanced or improved. By developing a good spiritual well-being will definitely help the athletes positively for improving their performance.

Keywords: *Spiritual wellbeing, intrinsic motivation, performance*

Introduction. Spirituality can be defined generally as an individual's search for ultimate or sacred meaning, and purpose in life. Additionally it can mean to seek out or search for personal growth, religious experience, belief in a supernatural realm or afterlife, or to make sense of one's own «inner dimension».

Spiritual Health. Spiritual health includes a purposeful life, transcendence and actualization of different dimensions and capacities of human beings. Spiritual health creates a balance between physical, psychological and social aspects of human life.

Importance of spiritual health in sports. Sport can increase spiritual awareness in so far as athletes embrace the tension between renewal and failure from moment to moment, which makes sport a ritual activity. Rituals are highly significant for both athletes and fans.

Motivation. Motivation is derived from the word «motive», which denotes a person's needs, desires, wants, or urges.

Intrinsic Motivation. Intrinsic motivation is defined as the doing of an activity for its inherent satisfaction rather than for some separable consequence. When intrinsically motivated, a person is moved to act for the fun or challenge.

Importance of intrinsic motivation in sports. Intrinsically motivated athletes participate in sport for internal reasons, particularly pure enjoyment and satisfaction, and intrinsically motivated athletes typically concentrate on skill improvement and growth.

Review. Defining Motivation: Intrinsic and Extrinsic. The term motivation is derived from the Latin verb mover, which means to move. Theories of motivation are concerned with the categorization and Direction of behavior. Therefore, theories of motivation attempt to answer questions About what gets individuals moving (energizes) and toward what types of activities or Tasks. When discussing motivation in an academic or educational context, it is important To make clear a distinction between intrinsic and extrinsic motivation within a wider Definition of «motivation». Intrinsically motivated students are motivated to learn, Perform and/or succeed for the internal feeling of satisfaction.

Extrinsic motivation is motivation that is directed at attaining or avoiding something Outside the self. The student will perform for the attainment of a desired grade or some. Other form of external reward; the desire to engage in an activity purely for the sake of participating in and Completing a task and Originating from within the individual and resulting in the enjoyment of the process Increasing one's competency in regard to particular academic tasks.

For the purpose of this study, Deci and Ryan's definition will be used, stating that intrinsic motivation originates from within an individual and results in the enjoyment of the process of increasing one's competency in regard to particular task From the very Beginning of human history man is found supplicating some unknown power through the medium of song, Dance, rituals, ceremonies and sacrifices. The nature of this unknown poser differs according to the nature of the Contemporary conditions. This unknown power is named variously as God, Spirit or Ghost. Despite the fact that the vast majority of the world's population identifies with a religious tradition, spiritual well-being is an often-overlooked Aspect of a person's overall well-being, spiritual health – well-being helps athletes in intrinsic motivation and influence in performance enhancement Spirituality and intrinsic motivation have mutual relation to the development of an individual. Through the development of these qualities a person can achieve or fulfill their needs in positive attitude. The studies has been already done in these qualities separately, through this study we can find out the degree of influence by spiritual well-being and intrinsic motivation in the athletes. From that data it may be possible to find out the clear ideas regarding the different factors.

Benefits of spiritual well-being:

- Experience more compassion;
- Improve social connection;
- Better coping with stress;

- Lead to greater happiness;
- Feeling more inclined towards gratitude;
- Develop positive relationship;
- Benefits of Intrinsic Motivation;
- Persistence;
- Creativity;
- Conceptual Learning;
- Well-being.

***Mamali K.-P.,**
graduate student
Aristotle University of Thessaloniki (Greece)*

***Panoutsakopoulos V.,**
special teaching staff
Biomechanics Laboratory,
School of Physical Education & Sport Science
Aristotle University of Thessaloniki,
PhD (Greece)*

ACUTE EFFECT OF LADDER EXERCISES IN 10M FLYING START SPRINT PERFORMANCE AND STEP KINEMATICS IN YOUNG FEMALE ATHLETES

***Keywords:** speed, biomechanical analysis, step parameters, asymmetry, agility*

Introduction. The ability to move fast is a key strength and conditioning feature. Its most common manifestation is sprint running (SPR), namely, the ability to run and cover a certain distance in the shortest period of time. Compared to males, lower force, velocity, and power producing capacities are evident in females during the sprint acceleration [3].

Ladder drills are typical to improve agility and related explosive movements such as change of direction [1]. However, although past research suggested improvements in speed after the execution of ladder drills in training [4], it is not evident throughout the literature [1, 5].

Previous research found that intense skipping, ground ladder and line drill trainings in young male basketball players did not improve the 30 m sprint performance [5]. In addition, there is limited information about its effectiveness in sprint training of young female athletes [1]. Thus, the aim of the study was to examine the acute effects of ladder and skipping exercises in sprint performance and step kinematics in young female athletes. It was hypothesized that sprint performance will be increased due to both training stimuli, but ladder exercises will result to increased step frequency and decreased inter-limb asymmetry.

Methods. Participants: 24 young female athletes (17.3 ± 0.9 yrs, 1.66 ± 0.05 m, 63.7 ± 6.2 kg) volunteered for the study and were randomly assigned in three groups: the sprint ABC drills (ABC; $n = 7$), the ladder (LAD; $n = 10$) and the control (CON; $n = 7$) groups. The inclusion criteria were the absence of a recent musculoskeletal or neurological disease for a period up to six months prior testing, and to participate in athletics training for at least three times weekly. The study was conducted according to the guidelines of the Declaration of Helsinki, and was approved by the Institutional Bioethics Committee (approval code: 141/2023).

Experimental Procedure: The experimental procedure was conducted in an indoor track covered with rubber surface. A lane was calibrated placing custom 0.05×0.05 m reference markers on either side of its lines that created a 1.00×1.25 m reference zones (Fig. 1).



Fig. 1. The experimental setup

After a typical athletics warm-up, all participants executed twice a 10 m flying start sprint dash with an acceleration phase of 15 m. A pair of custom-build photocells were placed at the beginning and the end of the 10 m zone (Fig. 1). The photocells were mounted on tripods at a height of 1.25 m. The attempts of the participants were recorded with a Samsung S6 camera operating at 60 fps. The camera was fixed at a height of 1.5 m on a rigid tripod that was placed 5.6 m from the midline of the calibrated lane. After the initial (PRE) measurements, the ABC group performed 5 sprint ABC drills (skipping, jogging, but kicks, scissors, cross skipping) twice for 10 m. The LAD group performed the same drills, but within a 5 m ladder with eight frames that was placed in the middle of the 10 m lane. CON group had a passive break for 12 min. Four minutes after the completion of the ABC or LAD experimental procedure, all participants executed twice the post 10 m flying start sprint dash measurement (POST). The same data acquisition setup was used.

Data analysis: In both PRE and POST measurements, only the fastest trial (t_{10m}) was selected for further analysis. The Kinovea 0.9.5 software (J. Charmant & Kinovea community) was used to extract the step length (SL) and frequency (SF) during a complete stride. The inter-limb asymmetry for the examined step kinematic parameters was calculated using the asymmetry angle (θ_{sym}) following [2].

Statistical analysis: Data are presented as mean \pm standard deviation (*SD*). Normality of distribution and the equality of variance were assessed using the Shapiro-Wilk test ($p > 0.05$) and the Levene's test ($p > 0.05$), respectively. A 3 (group; ABC, LAD, CON) \times 2 (measurement: PRE, POST) repeated measures ANOVA with Bonferroni adjustment was used to examine the main effects of the examined factors and their interaction on t10m, SF, SL, θ_{symSL} and θ_{symSF} . Significant differences were followed up with pairwise comparisons. Effect sizes were checked using the partial eta-squared statistic (η_p^2). Small, medium, and large effect size were determined by extracted values of above 0.01, 0.06, and 0.14, respectively. All statistical tests were conducted using the IBM SPSS Statistics v.27 software (International Business Machines Corp., Armonk, NY, USA). The level of significance was set at $\alpha = 0.05$.

Results. Results revealed that no significant group ($F = 0.325, p = 0.724, \eta_p^2 = 0.015$) or measurement ($F = 0.140, p = 0.710, \eta_p^2 = 0.003$) main effect nor their interaction ($F = 0.387, p = 0.682, \eta_p^2 = 0.018$) was revealed for t10m. No significant differences due to group, measurement, or a significant interaction was observed for SF ($F = 1.202, p = 0.311, \eta_p^2 = 0.055; F = 0.040, p = 0.842, \eta_p^2 = 0.001$; and $F = 0.259, p = 0.773, \eta_p^2 = 0.012$, respectively). There was a main effect of group in SL ($F = 3.774, p = 0.031, \eta_p^2 = 0.155$, large effect size), but no main effect of measurement ($F = 0.302, p = 0.586, \eta_p^2 = 0.007$) or an interaction ($F = 0.067, p = 0.935, \eta_p^2 = 0.003$).

Table 1

Mean \pm standard deviation (*SD*) of the examined kinematic parameters for the experimental groups

Parameter	Measurement	ABC ($n = 7$)			LAD ($n = 10$)			CON ($n = 7$)		
t10m (s)	PRE	1.59	\pm	0.12	1.60	\pm	0.07	1.57	\pm	0.06
	POST	1.57	\pm	0.14	1.61	\pm	0.06	1.61	\pm	0.07
SL (m)	PRE	1.51	\pm	0.04	1.59	\pm	0.14	1.47	\pm	0.10*
	POST	1.48	\pm	0.08	1.56	\pm	0.16	1.47	\pm	0.10*
SF (Hz)	PRE	3.94	\pm	0.39	3.77	\pm	0.44	3.98	\pm	0.26
	POST	4.01	\pm	0.54	3.77	\pm	0.41	3.84	\pm	0.26
θ_{symSL} ($^\circ$)	PRE	1.37	\pm	1.12	1.94	\pm	1.78	1.23	\pm	0.71
	POST	1.31	\pm	1.01	1.47	\pm	1.35	0.73	\pm	0.55
θ_{symSF} ($^\circ$)	PRE	1.58	\pm	1.31	2.36	\pm	2.34	1.27	\pm	1.29
	POST	1.74	\pm	1.11	1.78	\pm	1.85	1.36	\pm	1.29

NOTE:

ABC: sprint ABC group;

LAD: ladder drills group;

CON: control group;

t10m: performance in the 10 m flying start sprint dash;

SL: step length;

SF: step frequency;

θ_{symSL} : asymmetry angle for step length;

θ_{symSF} : asymmetry angle for step frequency;

*: $p < .05$ vs. LAD.

Finally, concerning θ_{sym} , no significant main effect of group (θ_{symSL} : $F = 1.446$, $p = 0.248$, $\eta_p^2 = 0.067$; θ_{symSF} : $F = 0.839$, $p = 0.440$, $\eta_p^2 = 0.040$), measurement (θ_{symSL} : $F = 0.918$, $p = 0.344$, $\eta_p^2 = 0.022$; θ_{symSF} : $F = 0.049$, $p = 0.825$, $\eta_p^2 = 0.001$), nor an interaction (θ_{symSL} : $F = 0.138$, $p = 0.872$, $\eta_p^2 = 0.007$; θ_{symSF} : $F = 0.248$, $p = 0.781$, $\eta_p^2 = 0.012$) were found.

Discussion. The findings the present study revealed that no acute effects of ladder and skipping exercises occur in the 10 m flying start sprint dash performance of young female athletes. The same was observed for the step kinematics and their asymmetry. Thus, the hypotheses of the study were not confirmed.

The present findings confirm past findings suggesting that ladder exercises do not enhance sprinting performance [1, 5]. The lack of improvement in performance could be attributed to the fact that ladder drills can be considered as an alternative to plyometric training, but with a limited eccentric loading [1]. Under this perspective, ladder drills could not provoke adequate adaptations in terms of power output. Thus, no improvement to SL could occur and consequently to sprinting velocity. In addition, SF is not considered of major importance for higher sprint achievement [3]. Finally, about the inter-limb symmetry in the step parameters, past research provided evidence that symmetry is generally high in the step parameters during a sprint task [2].

There are some limitations in the study. The participants were not systematically trained as sprinters. Furthermore, the sampling frequency was relatively low. Future research should consider the acute and long-term effect of ladder and skipping exercises in female sprinters during the developmental ages, as well as testing their effect in a longer sprinting distance and/or with a longer acceleration distance.

In conclusion, coaches should expect that the use of ladder exercises do not result in the enhancement of performance in the short sprint dashes. Thus, the use of the ladder exercises should emphasize in the development of agility rather than improving sprinting technique or performance.

References:

1. Afonso J., Costa I. T., Camões M., Silva A., Lima R. F., Milheiro A., Martins A., Laporta L., Nakamura F. Y., Clemente F. M. The effects of agility ladders on performance: A systematic review. *International Journal of Sports Medicine*, 2020. Vol. 41 (11), pp. 720-728.
2. Exell T., Irwin G., Gittoes M., Kerwin D. Strength and performance asymmetry during maximal velocity sprint running. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2017. Vol. 27 (11), pp. 1273-1282.
3. Mirkov D. M., Knezevic O. M., Garcia-Ramos A., Čoh M., Šarabon N. Gender-related differences in mechanics of the sprint start and sprint acceleration of top national-level sprinters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2020. Vol. 17 (18), pp. 64-67.
4. Pratama N. E., Mintarto E., Kusnanik N. W. The influence of ladder drills and jump rope exercise towards speed, agility, and power of limb muscle. *Journal of Sports and Physical Education*, 2018. Vol. 5 (1), pp. 22-29.
5. Uzun A., Pultur A., Erkek A. The effect of skipping, ground ladder and line drill trainings on speed, agility and coordination in basketball players. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 2022. Vol. 16 (1), pp. 497-501.

*Lingou E.,
graduate student
Aristotle University of Thessaloniki (Greece)
Panoutsakopoulos V.,
special teaching staff
Biomechanics Laboratory,
School of Physical Education & Sport Science
Aristotle University of Thessaloniki,
PhD (Greece)*

PACING TACTICS IN NATIONAL LEVEL WOMEN'S 400 METERS U18 FEMALE HURDLERS

Keywords: pace, performance, fatigue, speed, adolescence

Introduction. Successful performance in the 400m hurdles race requires athletes with specific characteristics in terms of stature, running speed and endurance, strength, and coordination [3]. In a typical 400m hurdle race, the speed maximizes after clearing the second or third hurdle, namely at the 80-m or the 115-m mark from the start line of the race [1]. Afterwards, speed decreases progressively due to the high level of accumulated lactic acid in the athlete's body [2].

For the 400-m sprinters, an optimum pacing strategy is desirable to avoid the disadvantageous effects of fatigue at the last stages of the race in order to improve performance [5]. This is also the case for the 400m hurdlers, where the pacing strategy in the 400m hurdles race is related to the «hurdle rhythm», namely performing the 400m hurdles race with the minimum loss of speed, with no consideration about fatigue and the pattern of clearing the following hurdles [4]. It has been found that the 400m hurdlers who achieve better results execute the race with a decreased loss of speed after the initial maximum speed phase (up to the third hurdle) compared to less successful athletes [1]. However, the anaerobic lactic processes that are embedded in the discipline [2] comprises a characteristic of this event that poses difficulties to identify and to train youth athletes [3].

Until recently [4], limited information existed in the literature concerning the pacing tactics of female 400m hurdlers. Further limited information exists for female youth athletes. Thus, the aim of the study was to examine the performance structure of female Greek national level 400m U18 hurdlers. It was hypothesized that overall performance will be defined by the ability to maintain speed during the final stage of the race (namely the last 120 m of the race, where three hurdles must be cleared).

Methods. Participants: In total, 210 400m hurdle performances (performance mean \pm standard deviation: 68.76 ± 4.02 s; range: 59.76 – 82.47 s) recorded in the Greek Women's U18 National Championships from 2017 to 2022 were analyzed. The study was conducted in line with the Declaration of Helsinki and the Institution's Research Committee Ethics Code. Informed consent from the analyzed hurdlers was not obtained, since the study was conducted using videos retrieved from publicly available websites.

Data analysis: The publicly available video recordings of the 400m hurdle events held in the Greek Women's U18 National Championships from 2017 to 2022 uploaded in the Youtube channel of the Hellenic Amateur Athletics Federation – SEGAS were downloaded and analyzed using the Kinovea 0.9.5 software (J. Charmant & Kinovea community). The time analysis was conducted from the start until the finish line. The official race performance (t400mH) was acquired from the official results announced at the SEGAS website. The extracted parameters were:

- time to cover the hurdle unit (tH_i): time from touchdown after the hurdle to the touchdown after the next hurdle, where i is the number of the hurdle. In the case of the first hurdle unit, it is the duration from the race start to the touchdown after the first hurdle;
- run-in time (tRin): the time from the touchdown after the 10th hurdle to the finish line;
- split times (tH_{1-4} , tH_{4-7} , tH_{7-10}): time of three distinct parts of the run [4];
- average hurdle unit velocity: the average velocity achieved in each hurdle unit (VH_i) and run in (VRin) [1], where i is the number of the hurdle;
- step pattern (S_i): the number of steps between successive hurdles, where i is the number of the hurdle.

Statistical analysis: Data are presented as mean \pm standard deviation (*SD*). Normality of distribution and the equality of variance were assessed using the Shapiro-Wilk test ($p > 0.05$) and the Levene's test ($p > 0.05$), respectively. A repeated measures ANOVA with Tukey's post hoc analysis was conducted to examine the progression of average hurdle unit velocity. Effect sizes were checked using the eta-squared statistic (η^2). Small, medium, and large effect size were determined by extracted values of above 0.01, 0.06, and 0.14, respectively. Pearson's correlation analysis was conducted to reveal a possible relationship between the time to cover the hurdle units and the respective step patterns. A stepwise regression analysis was used to examine if the hurdle unit parameters could predict t400mH. All statistical tests were conducted using the IBM SPSS Statistics v.27 software (International Business Machines Corp., Armonk, NY, USA). The level of significance was set at $\alpha = 0.05$.

Results. The average 400m hurdle velocity was 5.84 ± 0.27 m/s. Results revealed that the fastest hurdle unit velocity was VH_2 (6.91 ± 0.27 m/s). Significant differences ($p < 0.05$) concerning the average hurdle unit velocity among the hurdle units were observed (Figure 1). In specific, VH_2 , VH_3 , and VH_4 were significantly ($p < 0.05$) faster than VH_1 , VH_7 , VH_8 , VH_9 , VH_4 , and VRin.

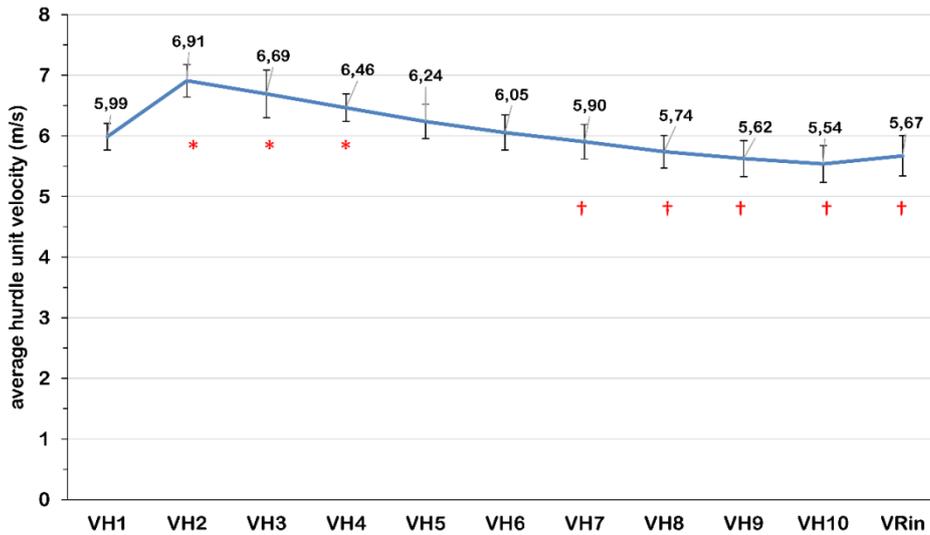


Fig. 1. Speed progression for the examined 400m hurdle performances (n = 210)

NOTE:

*: $p < .05$ vs. VH_1 ;

†: $p < .05$ vs. VH_2 , VH_3 , and VH_4 .

Table 1 depicts the step pattern for each hurdle unit. The segment of the race after the first hurdle up to the fourth hurdle was covered with 17.6 ± 1.1 steps, whereas the following three intermediate hurdle distances was covered with 18.5 ± 1.3 steps. Finally, the final part of the race (eighth to the final hurdle) was covered with 19.2 ± 1.3 steps. All step patterns were significantly ($p < 0.001$) negatively correlated with the respective average hurdle unit velocity.

The examined split times were 16.08 ± 0.89 s, 17.66 ± 1.16 s, and 18.69 ± 0.99 s for tH_{1-4} , tH_{4-7} , and tH_{7-10} , respectively. The single most significant predictor of $t400mH$ was tH_{7-10} ($F = 93.365$, $p < 0.001$, $R^2 = 0.680$; standard error of the estimate = 0.931).

Table 1

Descriptive statistics of the step pattern and its correlation with the respective average hurdle unit velocity (n = 210)

Hurdle unit	Minimum	Maximum	Mean	SD	r	p
S ₁	22	29	25.08	1.14	-0.541	< 0.001
S ₂	15	21	17.55	1.11	-0.748	< 0.001
S ₃	15	21	17.61	1.10	-0.664	< 0.001
S ₄	15	21	17.76	1.09	-0.625	< 0.001
S ₅	15	21	18.07	1.20	-0.660	< 0.001
S ₆	16	22	18.55	1.31	-0.685	< 0.001
S ₇	16	22	18.77	1.31	-0.687	< 0.001
S ₈	16	22	19.01	1.29	-0.646	< 0.001
S ₉	16	23	19.27	1.27	-0.635	< 0.001
S ₁₀	16	22	19.44	1.37	-0.648	< 0.001

Discussion. The present study aimed to examine the pacing tactics in female Greek U18 400m hurdlers. The results indicated that the structure of the 400m hurdles race in female Greek U18 400m hurdlers is characterized by two distinctly different race patterns: a) the segment from the second to the fourth hurdle, and b) from the seventh hurdle to the finish line, with the latter being a significant predictor of the overall 400m hurdle performance.

The present findings confirm past findings suggesting that speed is maximized at the second or third hurdle unit, followed by a progressive decrease [1, 4]. As noted in elite female 400m hurdlers [4], the final part of the race is the most important factor for successful performance. Thus, as suggested for the 400m dash, the first half of the 400m hurdle race should aim to result in a sustained delay of the appearance of a high lactate accumulation for as far as possible within the race [5]. This is achieved by aiming for the lowest time differential between the two halves of the event [1]. Nevertheless, as also noted in the present study, the point of change of the step pattern should be taken under consideration when planning the pacing tactic of the race [3-4].

There are some limitations in the study. The reaction time was not considered when calculating the parameters for the first hurdle unit. Furthermore, the frequency of the downloaded videos was relatively low (30 fps). The examination of the present findings in relation with the structure of a 400m race of the participants could add information concerning their hurdle clearance abilities when fatigued. Future research should examine also the differences between qualifiers and non-qualifiers, medal and non-medal winners, as well as the intra-individual differences of the finalists against their performance achieved in the qualifying rounds.

In conclusion, coaches should emphasize on the step rhythm and the distribution of effort between the segments of the 400m hurdles race in young female athletes rather than speed endurance training. Thus, monitoring the performance structure of the young female 400m hurdler is of importance for the optimization of the long-term training process.

References:

1. Ditroilo M., Marini M. Analysis of the race distribution for male 400m hurdlers competing at the 2000 Sydney Olympic Games. *New Studies in Athletics*, 2001. Vol. 16 (3), pp. 15-30.
2. Iskra J. Endurance in the 400 metres hurdles. *New Studies in Athletics*, 1991. Vol. 6 (2), pp. 43-50.
3. Iskra J. Athlete typology and training strategy in the 400m hurdles. *New Studies in Athletics*, 2012. Vol. 27 (1-2), pp. 27-37.
4. Iskra J., Przednowek K., Domaradzki J., Coh M., Gwiazdoń P., Mackala K. Temporal and spatial characteristics of pacing strategy in elite women's 400 meters hurdles athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022. Vol. 19 (6), pp. 34-42.
5. Saraslanidis P. J., Panoutsakopoulos V., Tsalis G. A., Kyprianou E. The effect of different first 200-m pacing strategies on blood lactate and biomechanical parameters of the 400-m sprint. *European Journal of Applied Physiology*, 2011. Vol. 111 (8), pp. 1579-1590.

Ляшенко Р. І.,
магістрант
*Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)*
Вергелес Д. В.,
магістрант
*Полтавського національного педагогічного
університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава)*

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Liashenko R. I., Vergeles D. V. Basics of formation of the physical culture of the individual
Keywords: *physical education, personality, activity*

У сучасному педагогічному просторі України відкритою залишається проблема орієнтації дітей та молоді на цінності фізичної культури і спорту. Спостерігаються негативні тенденції не тільки у стані здоров'я, але і у сформованості ціннісних орієнтацій, моральності, духовності підростаючого покоління.

Дослідження багатьох учених (М. Бернштейн, П. Блонський, Г. Фіт, Є. Квятковський, Г. Гутс-Мутс, В. Сухомлинський, Т. Ротерс, П. Лесгафт) доводять, що людина є сукупністю духовно-естетичної, тілесно-естетичної та зовнішньої художньо-виразної сутності. При цьому жодної духовності не існує поза людським тілом і зовнішніми формами його рухів [1-2].

Фізична культура і спорт володіє потужним потенціалом щодо процесу виховання особистості. Метою фізичного виховання є формування фізичної культури особистості. Основними компонентами її є: знання в галузі фізичної культури, методичні вміння та навички фізичного самовдосконалення, ціннісні орієнтації, мотиви, інтереси та потреби щодо фізкультурно-спортивної діяльності, а також необхідний рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості. Реалізація даних компонентів здійснюється у соціально-психологічному, інтелектуальному та тілесному напрямках при дотриманні основних загальних (соціальних) принципів: принципу гармонійного розвитку особистості, принципу зв'язку з життєдіяльністю, принципу оздоровчої спрямованості.

Процес освоєння інтелектуального компонента фізичної культури передбачає вирішення трьох основних завдань: оволодіння основами цього знання; засвоєння методів пошуку та використання потрібної інформації; формування усвідомленого прагнення оптимізації свого фізичного стану.

У загальній структурі виховання фізичної культури особистості саме руховому компоненту належить головна роль розвитку фізичного потенціалу людини і формування її життєво важливих умінь і навичок. А отже, механізм рухової активності у процесі фізичного виховання надається культурно-перетворювальний характер, що означає здійснення цієї діяльності не спонтанно,

а усвідомлено, цілеспрямовано, за принципами, правилами та законами. Таким чином, головною умовою буття людини, як активного та корисного члена суспільства, є її активна фізична діяльність.

Діяльність – це заняття, робота, праця. З одного боку, це форма прояву активного ставлення людини до довкілля. З іншого – це спосіб розвитку закладених в людині від народження численних задатків та здібностей. Діяльність завжди цілеспрямована, вона походить від потреб, інтересів чи почуття обов'язку людей, які у свою чергу визначаються суспільними умовами та рівнем індивідуального розвитку людини. Справжні цілі та мотиви діяльності, і визначають духовний та моральний образ людини. Для того щоб діяльність була високоефективною, людина повинна мати гарний набір універсальних засобів діяльності. Такими засобами є вміння та навички. Величезній різноманітності видів діяльності відповідає і велика кількість умінь та навичок.

Цілеспрямована, соціально корисна активність особистості є органічною та необхідною умовою повноцінного життя та нормального розвитку людини. Одним з найважливіших видів діяльності є – самовдосконалення, фізичне, інтелектуальне і моральне самовиховання.

Проте цілеспрямованість особистості, цілеспрямованість її діяльності, її спонукальні причини і мотиви можуть формуватися як в результаті організованого впливу виховання, так і стихійно, нецілеспрямовано, під впливом соціально шкідливих факторів, таких як егоїзм, нечесність, користолюбство, лінощі тощо. Несприятливий, однобічний вплив таких небажаних факторів, що гальмують розвиток позитивних початкових проявів особистості, може усуватися повністю лише у процесі організованого та грамотного педагогічного впливу. Людина може діяти неоднаково і з різним успіхом в одній і тій самій ситуації залежно від того, якими мотивами – соціально значущими чи суто егоїстичними вона керується.

Цілеспрямоване, організоване виховання дозволяє здійснювати розвиток особистості відповідно до вимог сучасної культури суспільства. Так, наприклад, діти, опановуючи в процесі навчання основи наукових знань, трудові навички, елементи культури діяльності та поведінки, готуються до вищої форми діяльності – трудової, до того, щоб зробити свій внесок у створення матеріальних та духовних цінностей суспільства. Під впливом виховання їх потреби та інтереси, а також схильності та здібності, розумові, фізичні та моральні якості набувають суспільно корисної спрямованості та значення.

Фізкультурна діяльність спрямована на засвоєння, вдосконалення, формування цінностей в сфері фізичного вдосконалення по самореалізації духовних і фізичних сил людини. Вона виступає тією загальною основою, що визначатиме формування фізичної культури людини в її тілесно-духовній єдності, при об'єднанні її різних форм і видів. Саме в процесі цієї діяльності формується людина і в культурному відношенні, оскільки дійсним змістом культури (в тому числі і фізичної) є її розвиток – в сукупності утворюючих його відношень, сил, здібностей, потреб тощо. Цінність всієї сукупності показників визначається досягнутим рівнем розвитку самої людини, її особистості.

Особистісна складова фізичної культури характеризується результатами діяльності, втіленої в самій людині – фізичній культурі особистості. А отже, формування фізичної культури особистості має важливе значення у вихованні гармонійно-розвинутої людини.

Список використаних джерел:

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2-х т. Київ: Либідь, 2003. Т. 1. 227 с.
2. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2019. Вип. 2. С. 62-68. URL: <http://znp.udpu.edu.ua/article/view/168372>.

Крисько В. А.,
здобувач вищої освіти
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)
Науковий керівник:
Анісімов Д. О.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
старший лейтенант поліції (м. Дніпро)

**ПРОБЛЕМИ ТА ДОСВІД ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ
У СФЕРІ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

Krysko V. A. Problems and experience of the gender approach in the field of sports and physical education in modern society

Keywords: *gender, sport, physical education*

Поняття гендер відноситься до соціальної конструкції статі, яка включає в себе соціально визначені ролі, поведінку, очікування та ідентичність, які пов'язані зі статевою приналежністю. Гендер відмінний від біологічної статі, яка базується на фізичних та біологічних характеристиках, таких як хромосоми, гормони та анатомія тіла. Хоча біологічна стать може визначати можливості та обмеження людини, соціальний аспект статевої приналежності відіграє важливу роль у формуванні особистості, її поведінки та ідентичності.

Гендерні ролі відіграють важливу роль у культурі та суспільстві, оскільки вони визначають очікувану поведінку чоловіків та жінок у певних ситуаціях. Наприклад, стереотипні гендерні ролі передбачають, що жінки повинні бути більш чутливими, залежними та емоційними, тоді як чоловіки повинні бути сильними, рішучими та агресивними [1].

Проблема гендерної нерівності полягає в тому, що ці гендерні ролі та очікування можуть призвести до обмежень у можливостях, поведінці та ідентичності людей. Наприклад, жінки можуть стикатися з дискримінацією на роботі, яка базується на стереотипному уявленні про те, що вони повинні бути домашніми та займатися вихованням дітей, тоді як чоловіки повинні бути провідними та здатними приймати рішення.

Гендер у сфері спорту визначається статевим розподілом учасників та роллю, яку грають чоловіки та жінки у цій галузі. У більшості випадків, спорт є стереотипною чоловічою домінантою, тому жінки мають менше можливостей та менше підтримки у спортивній галузі. Проблема гендерної рівності в спорті стосується багатьох аспектів, таких як рівність участі та підтримки, гонитва за спортивними досягненнями та гендерними стереотипами [2]. Наприклад, у багатьох країнах жінки мають менше можливостей отримати фінансову підтримку для спортивних змагань та розвитку кар'єри, порівняно з чоловіками.

Також, у спорті досі присутні гендерні стереотипи щодо ролі чоловіків та жінок. Наприклад, у спортивних змаганнях, де чоловіки та жінки змагаються разом, часто чоловіки мають більше часу для відновлення, меншу дистанцію чи інші пільги, що можуть впливати на результати змагань. Останнім часом все більше організацій у сфері спорту звертають увагу на проблему гендерної рівності та намагаються забезпечити рівні можливості для чоловіків та жінок. Наприклад, у багатьох країнах встановлено квоти на участь жінок у спортивних комітетах та органах управління спортом, що допомагає забезпечити більшу рівність у прийнятті рішень та розвитку спортивної галузі [3].

У сфері спорту та фізичного виховання, як і в багатьох інших сферах суспільства, існують проблеми, пов'язані з гендерними стереотипами, нерівностями та дискримінацією. Деякі з них наступні:

1. Нерівні умови та можливості. Жінки часто мають менше можливостей для зайняття спортом, доступ до спортивного обладнання та тренерів, а також менше можливостей для заробітку на професійному спорті.

2. Статева дискримінація. Жінки можуть стикатися з дискримінацією на основі статі у відборі на спортивні змагання, отриманні спонсорської підтримки та різних інших аспектах спортивного життя.

3. Статеві стереотипи. У спорті існують стереотипи, що чоловіки є більш сильними та здатними для досягнення успіхів в спорті, тоді як жінки менш здібні та менш зацікавлені у спортивних змаганнях.

4. Сексуальне насильство та домагання. У спорті можуть мати місце випадки сексуального насильства та домагання, особливо щодо жінок.

5. Недостатня увага до спортивного досвіду жінок. Багато досліджень показали, що жінки мають менше можливостей для отримання високоякісного спортивного досвіду та можливостей для розвитку у спорті, що ускладнює їм досягнення професійних вершин.

Існують позитивні приклади реалізації гендерного підходу в сфері спорту та фізичного виховання, які дозволяють зменшити гендерні нерівності та забезпечити рівні умови для жінок та чоловіків. Програми розвитку спорту для жінок, деякі країни вживають заходів для підтримки жінок у спорті, наприклад, за допомогою спеціальних програм для них та фінансової підтримки. Це може сприяти збільшенню кількості жінок-спортсменок та забезпеченню їхньої більшої участі у спортивних змаганнях. Професійне тренування, підтримка жінок у спорті також може включати фінансування професійних тренувань та надання доступу до спеціалістів у галузі фізичного виховання. Заохочення жінок до зайняття спортом може бути здійснено за допомогою кампаній з популяризації спорту та його різноманітних видів серед жінок. Це може збільшити інтерес жінок до здорового способу життя та спорту в цілому. Розвиток спортивної інфраструктури – забезпечення доступу до спортивної інфраструктури для жінок може стати дієвим заходом для підвищення їхньої участі у спорті. Це може включати будівництво жіночих спортивних об'єктів та створення умов для тренувань та змагань.

З гендерної перспективи, сфера спорту та фізичного виховання має досить серйозні проблеми з нерівності у доступі до ресурсів, можливостей та уявлень про статеву роль. Жінки та дівчата зазнають дискримінації, яка може знижувати їхню участь у спортивних змаганнях та тренуваннях, а також їхню активність у фізичному вихованні загалом. Це може мати наслідки для здоров'я та самопочуття жінок та дівчат, а також для суспільства в цілому, яке може втрачати можливість використовувати потенціал усіх своїх громадян. Для боротьби з цими проблемами необхідно проводити свідому роботу з гендерної грамотності в спортивній та фізкультурній галузях. Це може включати створення спеціальних програм та ініціатив для підтримки участі жінок та дівчат, зменшення гендерних стереотипів, відкрите обговорення проблем та сприяння рівному розподілу ресурсів та можливостей.

В цілому, гендерні нерівності у сфері спорту та фізичного виховання мають серйозний вплив на суспільство і їх необхідно забезпечувати більш рівномірним розподілом ресурсів та можливостей для жінок та чоловіків. Тільки в такому випадку спорт та фізичне виховання можуть стати дійсно всебічною та рівномірною справою для всіх громадян.

Список використаних джерел:

1. Марченко О., Цикало Л., Бричук М., Сімоненко Н. Гендерна проблематика у фізичному вихованні. Історико-філософський аналіз. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2020. №. 6 (80). С. 22-31.
2. Грибан В. Г., Мельников В. Л. Біологічні особливості жінок-спортсменок як основа їх гендерних відмінностей. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності*: зб. матер. 2022. С. 34-36.
3. Скрипченко І. Т., Скрипченко О. Т. Питання гендерної рівності у спорті в діяльності Міжнародного Олімпійського Комітету. *Забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків в Україні: сучасні досягнення та перспективи*: матер. 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.

Спицький Я. М.,
курсант
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)

Науковий керівник:
Рогальський В. І.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
майор поліції (м. Дніпро)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ОСВІТІ: СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД

Spitsky Ya. M. Physical culture in university education: world practice and modern trends
Keywords: technologies, physical education, activity, innovations

Фізична культура в університетській освіті є важливим компонентом загальної підготовки студентів і є важливою складовою здорового способу життя [1]. В Україні фізична культура в університетській освіті регулюється стандартом вищої освіти та програмами навчання.

Україна, відповідно до європейських тенденцій розвитку, офіційно задекларувала свої наміри реформування вищої освіти, приєднавшись до Болонського процесу. Тому, важливо визначити основні пріоритети та найважливіші завдання реального реформування вищої освіти в контексті прийнятого нового Закону України «Про вищу освіту», згідно сучасних європейських та світових зразків [2]. Отже, вивчення європейського досвіду професійної підготовки фахівців фізичного виховання дає можливість визначити напрями реформування професійної освіти у вищих навчальних закладах України.

Одним із головних завдань фізичної культури в університетах є формування фізично здорового, естетично вихованого, морально-етично сформованого і соціально адаптованого молодого спеціаліста. У процесі навчання студенти мають можливість розвивати фізичні якості, набувати знання з основ здорового способу життя, формувати уміння і навички рухової активності.

Світова практика фізичної культури в університетській освіті відрізняється в залежності від країни, але загалом має декілька спільних аспектів.

Один з головних аспектів – це визнання значущості фізичної культури для розвитку особистості. У багатьох країнах фізична культура є обов'язковою складовою університетської освіти і передбачається навчальними планами та програмами. Наприклад, у США кожен студент має пройти певну кількість годин з фізичної культури, щоб отримати ступінь вищої освіти [1, с. 88].

Ще один аспект – це різноманітність видів фізичної активності. У більшості країн студенти можуть обирати зі списку різних видів спорту, що включають біг, плавання, теніс, гімнастику та інші.

Також у світі практикується активне використання сучасних технологій для підтримки фізичної активності. Наприклад, у деяких університетах є спеціальні програми з використанням фітнес-трекерів та мобільних додатків для стимулювання рухової активності.

Сучасні тренди фізичної культури в університетській освіті включають:

- Фокус на здоров'я та фітнес. Сьогодні студенти більше зацікавлені в своєму здоров'ї та прагнуть досягти оптимального фізичного стану. Університетські програми фізичної культури відповідають на це, надаючи студентам можливість займатись різноманітними видами спорту та активним відпочинком.

- Урбанізація фізичної культури. У зв'язку з тим, що все більше людей живе в містах, університетські програми фізичної культури стають більш адаптивними до умов міського середовища. Наприклад, замість традиційного футболу можуть бути запропоновані ігри, що відбуваються на вулицях міста.

- Використання технологій. Сучасні технології дозволяють студентам більш ефективно займатись фізичною культурою, використовуючи мобільні додатки, трекери фізичної активності та онлайн-курси з фітнесу.

Отже, світова практика фізичної культури в університетській освіті показує, що це важливий компонент розвитку особистості студента, який має бути підтриманий різноманітними методами і формами.

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: зб. матер. регіон. наук. інтернет-конф. Дніпро: ДНУ ім. О. Гончара, 2020. 199 с.
2. Сисоева С. О., Кристопчук Т. Є. Освітні системи країн Європейського Союзу: загальна характеристика: навч. посібник. Рівне: Овід, 2012. 352 с.

Kaplenko D.,
student
Prydniprovskaya State Academy of
Civil Engineering and Architecture (Dnipro)

Chernousova K.,
student
Prydniprovskaya State Academy of
Civil Engineering and Architecture (Dnipro)

Scientific supervisor:
Solohubova S. V.,
associate professor
Department of Physical Education and Sports
Prydniprovskaya State Academy of
Civil Engineering and Architecture,
PhD (Dnipro)

THE POSSIBILITY OF USING ELEMENTS OF JUMPING ON A TRAMPOLINE IN THE PHYSICAL EDUCATION CURRICULUM

Keywords: jumping on a trampoline, physical education, educational program

Introduction. Trampoline jumping is a complex coordination Olympic sport, the essence of which is to perform acrobatic exercises during high, continuous rhythmic jumps on a trampoline. This sport has not gained general distribution, but still, it is very interesting and diverse, as it is quite a spectacular sport that has a unique positive effect on coordination abilities and the functional state of the human body. An active lifestyle and intense physical activity are the key to the health of both adults and children. Trampoline jumping is an effective and affordable sport and recreation that appeals to people of all ages, regardless of their level of physical activity. Despite this, this type of sport is almost never used during physical education classes in institutions of higher education.

That is why the use of elements of jumping on a trampoline during training in institutions of higher education is relevant.

The purpose of the work: to investigate the possibility of using elements of jumping on a trampoline in the curriculum of the discipline of physical education in institutions of higher education.

Job tasks:

1. Consider the main trampoline jumping competitions and their rules.
2. To study the history of the development of trampoline jumping as a sport.
3. To analyze the possibility of using the elements of jumping on a trampoline in the curriculum for the discipline of Physical Education in PSACEA.

Presentation of the material. Trampoline jumping is a complex coordination sport that is included in the program of the Olympic Games. This complex coordination sport includes: single jumps, synchronized jumps, acrobatic jumps, double mini-trampoline jumps.

In order to popularize this type of sport among young people, since 1998, world championships in trampoline jumping have been held among different age categories. The development of this sport is closely related to the constant improvement of equipment (trampoline), as well as the system of judging and holding competitions. The vast majority of changes in the international rules of competitions are aimed at increasing the objectivity of refereeing and increasing the spectacle of this sport [5].

Every country has outstanding athletes that it is proud of. Prominent athletes of Ukraine and the world were researched on the website «Wikipedia». Including:

- Oksana Tsigulova is a Ukrainian athlete who specialized in jumping on a trampoline, a medalist of the Olympic Games (Honored Master of Sports of Ukraine);
- Olena Movchan is a Ukrainian athlete who specializes in jumping on a trampoline (honored master of sports of Ukraine, three-time champion of the World Games in non-Olympic sports);
- Anna Dogonadze is a Georgian and German trampoline jumper. Olympic champion, world champion [4].

The rules of sports competitions are one of the most important tools for evaluating any kind of sport, especially competitions. The rules of the competition have been studied by many scientists. V. Bidnarskyi in his work «Competition Rules» researched the main rules of trampoline jumping competitions, the main concepts and terms, analyzed the rules of individual, as well as synchronized and team performances and equipment [1].

Physical education of students is an integral part of humanitarian education, which contributes to the formation of the personality of future specialists in the development of their professional competence.

O. Sogokon and O. Donets in their work «Methodological recommendations for conducting practical exercises in the discipline of physical education in institutions of higher education» explain the essence and basic concepts of the content of the discipline «Physical education», and also state the main principles of physical education, forms conduct of classes, consider the structure and features of their conduct [3].

In turn, V. Zhamardiy in his article examines the components of the model of the methodical system of the application of fitness technologies in the educational process of physical education of students [2].

In their work, O. Shevchuk and M. Pymonenko considered the development of speed and strength qualities of athletes who specialize in jumping on a trampoline at the stage of preliminary basic training [6].

During the analysis of the literature on this issue, it was found that the main competition in trampoline jumping is the World Championship. All participants of amateur and professional competitions must comply with the rules of organization of trampoline jumping competitions approved by the executive committee in 2013. This set of rules is the basis for all levels of trampoline jumping competition. Each element of the program had to be thought out and fixed.

Since jumping on a trampoline is a fairly widespread sport both in Ukraine and in the whole world, this sport arouses considerable interest among students.

In addition, jumping on a trampoline: improves motor skills and coordination, develops and forms the vestibular apparatus; develop fine motor skills of the hands, the respiratory system and the musculoskeletal system, as well as contribute to the formation of correct posture. When jumping on a trampoline, all muscle groups receive an even load.

But the use of this type of sport in educational institutions requires a serious material and technical base. This type of sport is cultivated in the Prydniprovsk State Academy of Civil Engineering and Architecture (PSACEA): 2 halls are equipped with stationary trampolines: namely, the training hall for water jumpers and the hall for sports acrobatics. This creates an opportunity to use the element of jumping on a trampoline during classes in the discipline «Physical education».

But this should happen with the observance of safety techniques and the encouragement of professional trainers to organize the educational process. In addition, anyone who wishes can join professional training outside of school hours.

Conclusions. The use of elements of jumping on a trampoline in the curriculum for the discipline of Physical Education at PSACEA is justified by the various positive effects of this type of activity on the body of students and is possible due to the availability of the material and technical base necessary for training in the academy.

References:

1. Біднарський В. Правила змагань. URL: <https://1xmatch.com/uk/trampolineod>.
2. Жамардий В. А. Компоненти моделі методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/27884/Zhamardiy.pdf>.
3. Согоконь О. А., Донець О. В. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти. URL: http://dspace.npu.edu.ua/bitstream_2022.pdf.
4. Список видатних спортсменів. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>.
5. Стрибки на батуті. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki>.
6. Шевчук О., Пимоненко М. Розвиток швидко-силових якостей спортсменів, які спеціалізуються у стрибках на батуті на етапі попередньої базової підготовки. URL: https://unisport.com.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_materialiv_konferenciyi_4.pdf#page=19.

Єрміна С. П.,
курсант
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
рядова поліції (м. Дніпро)

Науковий керівник:
Анісімов Д. О.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,
старший лейтенант поліції (м. Дніпро)

ФОРМУВАННЯ СВІДОМОЇ ДИСЦИПЛІНИ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Yeromina S. P. Formation of Conscious Discipline of Teenagers In The Process Of Physical Education

Keywords: Teenagers, Physical Education, crime prevention

На сьогоднішній день значно зростає кількість правопорушень серед молоді і особливо серед школярів зростає. Проблема виховання свідомої дисципліни завжди хвилювала педагогів, психологів, правоохоронців. У педагогічній літературі є ряд спеціальних досліджень, присвячених вихованню свідомої дисципліни підлітків засобами фізкультури і спорту [1, 2]. Однак, сьогодні вимагає чіткої класифікації причин, які породжують недисциплінованість учнів, а також розробку шляхів формування свідомої дисципліни учнів як на уроках фізичної культури, так і в процесі позакласної роботи.

Мета дослідження передбачає визначення мотиваційно-ціннісної сфери підлітків; вивчення стану і причини недисциплінованості підлітків; дослідження методики виховання дисциплінованості учнів засобами фізичного виховання; обґрунтування доцільності застосування методики виховання свідомої дисципліни підлітків в освітньому процесі фізичного виховання.

Рівень інтересу до фізичного виховання і спорту у підлітків є недостатньо високим. З віком у школярів спостерігається тенденція зниження інтересу і появи навіть негативного ставлення до фізичної культури. На ставлення підлітків до фізичного виховання впливають такі основні фактори:

- нестача вільного часу;
- відсутність спортивної бази і потрібних секцій;
- поганий стан здоров'я;
- втома.

Для школярів середнього віку головним джерелом інформації про фізкультуру і спорт є телебачення. Основними мотивами занять фізичною культурою для підлітків є: можливість підвищити свою фізичну підготовленість,

поліпшити стан здоров'я, навчитись техніки фізичних вправ та отримати добрі оцінки. Слід додати, що у підлітків спостерігається завищена самооцінка фізичної підготовленості. Проведене дослідження дозволяє констатувати досить велику кількість різноманітних причин, що спричиняють недисциплінованість школярів. Різнобічний аналіз результатів дозволив згрупувати причини недисциплінованості підлітків на три групи: соціальні, побутові, особистісні.

– До соціальних слід віднести причини, породжені об'єктивною дійсністю, яка склалась на тому чи іншому етапі розвитку суспільства.

– До побутових причин відносяться матеріальні нестатки у сім'ї через низьку заробітну плату або взагалі безробіття. Це зумовило те, що частина дітей позбавлені сімейного виховання. З іншого боку у багатьох сім'ях панує всездозволеність, що переноситься у стіни школи. Порушується психологічна рівновага дитини, яка різними шляхами веде до негативних наслідків і зокрема до порушення дисципліни.

– До особистісних причин належать ті, які, поряд із соціальними і побутовими, пов'язані із психікою дитини, її спадковими даними, здатністю до адаптації, фізіологічними особливостями.

Висновки. Доцільність застосування методики виховання свідомої дисципліни підлітків в освітньому процесі фізичного виховання полягає у вирішенні проблеми подолання недисциплінованості підлітків, виховання потреби до систематичних занять фізкультурою і спортом. У процесі систематичних, організованих і педагогічно спрямованих вправ в учнів формуються такі позитивні. Фізична культура, спорт та здоров'я людини 20 вольові якості, як патріотизм, колективізм, організованість, сміливість, воля до перемоги, долання труднощів на шляху до мети. Серед засобів виховання свідомої дисципліни підлітків на уроках слід виділити такі: індивідуальні доручення з улюбленого виду спорту, включення спорту до режиму дня, імітацію як засіб переконання, дотримання норм навантаження фізичними вправами, дотримання спортивної етики, порядності. Вивчення системи роботи кращих учителів фізичного виховання показали, що виправдовують себе такі форми роботи, як спортивні змагання, в яких беруть участь учні, схильні до правопорушень, спостереження за спортивними змаганнями, які відбуваються на рівні міста, району, області, з наступним обговоренням, участь у роботі гуртків і позашкільних спортивних установ, виконання домашніх індивідуальних завдань, оформлення стендів про спортивні досягнення [3].

Список використаних джерел:

1. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посібник. Київ: Олімпійська література, 2008. Ч. 2. 367 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальні книжки Богдан, 2003. Ч. 1. 272 с.
3. Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Дерв'янка В. В. Навчаємось граючись: метод. посібник для вчителів фіз. культури загальноосвіт. навч. закладів. Київ: Літера ЛТД, 2012. 208 с.

Сорокіна Н. О.,
здобувач вищої освіти
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)
Науковий керівник:
Порохнявий А. В.,
викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)

ІННОВАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Sorokina N. O. Innovations and health care technologies in the educational process
Keywords: *health, technology, innovation, education, conservation*

На сучасному етапі суспільного розвитку ідея освіти з її потребами, інтересами та життєвими цінностями стоїть у центрі особистості дитини. Тому актуальною сьогодні є проблема розробки нових освітніх концепцій та здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі.

Технології навчання є принципово систематичними методами генерування та застосування знань, метою яких є оптимізація форм навчання з огляду на технології та людські ресурси, а також їх взаємодія.

Значення здоров'я виявляється в кількох термінах. По-перше, це стан гармонії з навколишнім середовищем, вільного від патологічних змін, а також стан фізичного, психічного та соціального благополуччя [1].

Вчені запропонували декілька визначень та розумінь поняття «здоров'язбережувальні технології»:

- сприятливі умови для навчання дитини в школі;
- оптимальна організація навчального процесу;
- повністю функціональні та розумно налаштовані рухові режими.

Те, як людина оцінює себе, значно змінюється з віком. У початковій школі розвивається здатність рефлексувати та оцінювати себе як предмет змін. У підлітковому віці виникає потреба в самовпевненості, переживаються хворобливі невдачі, підвищується роль самооцінки в регуляції поведінки. У дітей підліткового віку помічається потреба в самоствердженні, аналізі власних здібностей та можливостей. Під час цього вікового періоду відбувається процес визначення змісту життя і своєї приналежності в ньому. Відповідно до Методичних рекомендацій щодо викладання шкільних предметів на 2012-2013 навчальний рік (Лист відділу молоді та фізичного виховання від 06.01.2012 р. за номером 1/9-426) важливими рисами сучасної освіти є: технології в охороні здоров'я.

Застосування здоров'язбережувальних освітніх технологій пов'язане з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціальних та екологічних здоров'язбережувальних технологій і технологій, що забезпечують безпеку життєдіяльності.

– виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я.

Класифікаційний аналіз існуючих здоров'язбережувальних технологій дозволяє виділити наступні типи (за О. Ващенко):

– здоров'язбережувальні – вміння створити безпечне середовище для життя, навчання і роботи в школі та адаптувати шкільне і фізичне навантаження до можливостей дитини;

– оздоровчі – навички, спрямовані на вирішення проблем, пов'язаних із зміцненням фізичного здоров'я учнів та збільшенням ресурсів здоров'я;

– технології освіти здоров'я – гігієнічне виховання, навчання життєвим навичкам, профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

– виховання культури здоров'я – розвиток в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я [2].

Здоров'язбережувальні інновації вчать дітей жити безконфліктно, берегти своє здоров'я та цінувати здоров'я інших. Ці навички навчають дітей принципам здорового способу життя та підвищують мотивацію до навчальної діяльності [3].

Для успішної соціалізації учні повинні володіти такими ключовими здоров'язбережувальними можливостями:

- раціональні технології харчування;
- рухові навички та закріплення;
- санітарія та гігієнічні технології;
- вміння організувати час роботи та відпочинку;
- здатність встановлювати свої життєві цілі та графіки.

Здоров'язбережувальні технології надають певні можливості: розвиток соціальної зрілості випускників; задовольняти студентам можливість реалізувати свій потенціал, охороняти та зміцнювати фізіологічне здоров'я учнів.

Здоров'язбережувальні технології у сфері освіти виділяють три основні групи:

– організаційно–педагогічна – визначає структуру навчально-виховного процесу, яка допомагає уникнути перевтоми та порушення функцій організму;

– психолого-педагогічна – група, що пов'язана з прямою діяльністю педагога в навчальній сфері.

– освітньо-виховні технології – програми, спрямовані на розвиток культури здоров'я, виховання здорового способу життя, запобіжні заходи щодо знищення шкідливих звичок, профілактика захворювань, позакласну роботу та роботу з батьками [4].

Провідну роль у здоров'язбережувальній діяльності будь-якого навчального закладу відіграє грамотна організація навчального процесу та розвиваючої роботи. Очікується, що педагогічний склад працюватиме на основі моделі здоров'язбережувальної сфери діяльності, ключовими компонентами якої є:

- формування зручних умов навчання (правила, перерви, регулярні години);
- застосування методів оздоровлення, регулювання рухової активності та методів відновлення розумових і фізичних здібностей [5].

Для ефективного утворення здорового способу життя учням необхідно активно залучатися до здоров'язберігаючого освітнього процесу для розвитку ініціативного положення щодо зміцнення та збереження власного здоров'я. Аналіз оздоровчої діяльності загальноосвітніх навчальних закладів України дозволив виділити підмоделі цієї діяльності. Слід поєднувати такі типи форм:

- корекція порушень фізичного здоров'я комплексними санітарно-медичними заходами без звільнення від навчального процесу;
- створення різноманітних типів навчальних програм з урахуванням психологічного та фізичного впливу на школярів;
- контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм при організації навчально-виховного процесу;
- нормалізація навчального процесу та попередження втоми студентів;
- медичне психолого-педагогічне спостереження стану здоров'я, фізичного та психічного зростання школярів;
- опрацювання та засвоєння освітніх програм, спрямованих на формування в школярів навичок здорового способу життя та попередження шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічного супроводу викладачів та учнів щодо подолання стресу та хвилювання; заохочення людського підходу до кожного школяра; побудова співчутливих стосунків у освітньому колективі;
- формування та перевірка дотримання раціонального харчування всіма учнями навчального закладу;
- заходи, що сприяють охороні та зміцненню здоров'я педагогів та школярів, утворюють умови для їх злагодженого розвитку [6].

Список використаних джерел:

1. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі: навч. посібник. Київ: Педагогічні науки, 2006. 488 с.
2. Освіта в інноваційному поступі суспільства. Доповідь Міністра освіти і науки України Ніколаєнка С. М. на підсумковій колегії МОН України 17.08.2006 р. *Освіта України*. 2006. № 60-61. С. 13
3. Пехоти О. М. Освітні технології: навч.-метод. посібник. Київ: А.С.К., 2001. 256 с.
4. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посібник. Київ: А.П.Н., 2002. 136 с.
5. Пометун О., Пироженко Л. Сучасний урок: інтерактивні технології навчання: навч. посібник. Київ: А.С.К., 2004. 192 с.
6. Смірнов Н. К. Здоров'язбережувальні технології в сучасній школі: навч. посібник. Київ: АПК і ПРО, 2002. 121 с.

Омельянець А. О.,
курсант
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)
Науковий керівник:
Кириченко А. В.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Omelianets A. O. Physical Training of Future Police Employees of the Ukraine
Keywords: *physical training, professional activity, self-training*

Загальна фізична підготовка спрямовано підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху у різних видах діяльності.

Спеціальна фізична підготовка – спеціалізований процес, що сприяє успіху у конкретній діяльності, що висуває спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини. Наприклад, у спортивній практиці термін «спеціальна фізична підготовка» застосовують щодо специфіки тренувального процесу спортсмена у вигляді спорту, обраному ним як дисципліну спеціалізації.

Фізична підготовка здійснюється відповідно до вимог та особливостей тієї чи іншої професії. Основне призначення фізичної підготовки – спрямований розвиток та підтримання на оптимальному рівні тих психофізичних якостей людини, до яких висуває підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов (у тому числі несприятливих) цієї діяльності та формування рухових умінь та навичок, переважно необхідних у зв'язку з особливим характером праці [1-2].

Таким чином, фізична підготовка усіх працівників поліції – це педагогічний процес, спрямований на:

- удосконалення основного фонду базових фізичних знань та організаційно-методичних умінь, рухових умінь та навичок, фізичних якостей до рівня, що відповідає вимогам різних сфер життєдіяльності (загальна фізична підготовка);
- формування спеціальних знань, рухових умінь та навичок та розвиток фізичних, інтелектуальних та інших психічних якостей, що мають ключове значення при самозахисті, силовому припиненні протиправних дій та затриманні осіб, які їх вчинили (спеціальна фізична підготовка);
- формування прикладних фізкультурних знань та організаторсько-методичних умінь, рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей та психофізичних функцій, психічних якостей та особистісних властивостей, професійно значущих у конкретному напрямку повсякденної службової діяльності (професійно-прикладна фізична підготовка).

Метою фізичної підготовки співробітників поліції є забезпечення необхідного рівня їхньої психофізичної підготовленості для ефективного виконання оперативно-службових завдань, у тому числі в умовах, пов'язаних із застосуванням фізичної сили, яка досягається вирішенням наступних загальних, спеціальних та професійно-прикладних завдань.

Професійно-прикладні завдання фізичної підготовки працівників поліції:

1) оволодіння прикладними фізичними знаннями про сутність професійно-прикладної фізичної підготовки та індивідуальну професійно-прикладну фізичну культуру співробітника поліції, її функції, форми, структуру та можливості в оптимізації службової діяльності;

2) створення у співробітників повного уявлення про особливості характеру та умов їх службової діяльності та вимоги, які вона пред'являє до професіонала;

3) формування практичних та методичних умінь застосування фізичних вправ та інших факторів фізичної культури для:

а) удосконалення необхідних у службі рухових навичок;

б) самовиховання професійно значущих фізичних якостей та психофізичних функцій, психічних здібностей, ділових та інших особистісних властивостей [3];

в) підвищення, збереження та відновлення професійної працездатності, корекції впливів на організм несприятливих факторів службової діяльності та профілактики супутніх захворювань;

4) оволодіння прийомами самоконтролю за своїм психофізичним станом та способами його саморегулювання; методикою підбору фізичних вправ, психологічних, гігієнічних та природних факторів природи, складання комплексів та планів проведення занять у рамках різних форм [4];

5) виховання потреби у заняттях різними формами професійної фізичної підготовки з наступним включенням в особистий режим життєдіяльності, навчання основ організації та методики проведення самостійних занять у режимі робочого дня.

Зазначимо, що вирішення професійно-прикладних завдань фізичної підготовки покликане адаптувати та готувати співробітника поліції до обраного виду професійної діяльності. Тому ці завдання можна назвати специфічними та спрямованість їх визначається вимогами конкретної посади. Разом з тим необхідно підкреслити, що поряд зі специфічним тренувальним – паралельно відбувається загальне зміцнення організму та здоров'я співробітника, підвищується рівень його всебічного фізичного розвитку, збагачується фонд рухових умінь та навичок, що гарантує причини продуктивності будь-якої діяльності, зокрема і професійної.

Список використаних джерел:

1. Римик В., Вербицький В. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019. Вип. 34. С. 93-103.
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 Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 19 листопада 2020 р.)*. Київ: НУОУ, 2020. С. 116-117.

3. Бабенко В. Г. Управлінська культура як психолого-педагогічна складова системи фізичної підготовки працівників національної поліції України. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2016. Вип. 139 (1). С. 287-290.
4. Скрипченко О., Скрипченко І. Профілактика травматизму на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки правоохоронців. *Правові аспекти застосування прийомів рукопашного бою при силовому затриманні та проблемні питання надання домедичної допомоги:* зб. матер. круг. столу. Дніпро: ДДУВС, 2021. С. 21-24.

Степаненко В. В.

курсант

*Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

Науковий керівник:

Петрушин Д.В.

*доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ,*

кандидат наук з фізичного виховання і спорту (м. Дніпро)

ЩОДО ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАБОРОНЕНИХ РЕЧОВИН У СПОРТІ

Stepanenko V. V. On the Issue of the Use of Prohibited Substances in Sports

Keywords: doping, knowledge, awareness, educational program

З часу свого виникнення спорт завжди супроводжувався застосуванням допінгу та стимулюючих речовин, що існують у природі у вигляді різних рослин. Одні автори вважають, що термін допінг з'явився в 1865 р. для стимулювання коней на стрибках; на думку інших, стимулятори психічної та фізичної активності використовувалися з перших Олімпійських ігор [1]. Учасники ігор 776 р. до н. е. приймали екстракти із грибів, певних видів рослин. У II столітті до н. е. грецькі спортсмени для збільшення фізичної працездатності та зниження психічної напруженості використовували деякі різновиди психотропних грибів, насіння кунжуту, протеїн та інші стимулятори. 1896 р. після відродження Олімпійських ігор також не існувало заборони на прийом різних стимулюючих речовин, що допомагають здобути перемогу.

Одним із чинників виникнення агресії у спорті є побоювання програшу у процесі змагальної діяльності та руйнування подальших планів. Вплив цього стресу не закінчується з початком змагання – гормони продовжують активізуватися в організмі, руйнуючи імунну систему. Це призводить до зниження психічної стійкості та значного збільшення психоемоційної напруги, що надає негативний вплив на атлета.

У стані психічної напруженості атлет відчуває невпевненість у силах, загрозу травми; відбувається погіршення працездатності тощо. У цих умовах рекомендується використовувати методику авторів, включає спеціально розроблені рухові дії, що забезпечують підвищення рівня фізичної, техніко-тактичної, теоретичної та психологічної підготовленості як основи впевненості у досяжності максимально можливого рівня спортивної майстерності та високого результату у процесі змагань.

Сьогодні перемагають не спортсмени, а фармацевти, що зробили з великого спорту бізнес та налагоджену систему, якій не страшно допінг-контролі. Спорт сьогодні – це про гроші, рекрамні контракти, спонсори, та рідко про здоров'я. Навіть часто величезні та незворотні ризики для власного здоров'я не зупиняють спортсменів та їх тренерів. У наш час є вирішення цього питання, у якому головну роль грають тренер та батьки юних спортсменів. Саме вони підштовхують своїх підопічних та дітей або на поганий, або на хороший шлях.

Також наразі є альтернатива допінгу, тобто речовини, які не заборонені до вживання. Вони не несуть загрози здоров'ю та життю спортсменів [4].

На сьогоднішній день вузи фізичної культури, володіючи багатою теоретичною та методичною базою, не готують студентів до дій в умовах, що склалися у спорті, через загострення проблеми вживання заборонених субстанцій та методів. В результаті виявилось протиріччя між недостовірними уявленнями студентів про проблему допінгу та відсутністю системних заходів, ефективних засобів та методів антидопінгової освіти у вузах фізичної культури.

Вирішенням цієї проблеми має послужити впровадження у навчальний процес вузів методик, спрямованих на формування моральних установок та високого рівня освіченості в області протидії застосуванню заборонених речовин у спорт.

В даний час у переважній більшості студентів завищено самооцінку антидопінгових знань, немає усвідомленого негативного ставлення до допінгу, проявляється некомпетентність учнів у знаннях процесу проведення допінг-контролю [2-3]. Таким чином, існує необхідність формування стійкої власної позиції студентів стосовно вживання допінгу, найглибших знань про процес допінг-контролю, що свідчить про актуальність антидопінгової освітньої програми, здатна певним чином впливати на свідомість студентів і направляти їх у правильне русло.

Слід зазначити, що вищевикладена проблема в останні роки стала серйозною проблемою для спорту, і навіть суспільства загалом. Тому необхідний чіткий алгоритм профілактики та розслідування правопорушень та злочинів для ефективного вирішення адміністративних та кримінальних справ цієї категорії [4].

Список використаних джерел:

1. Олійник Ю., Мицкан Б., Оклієвич Л. Допінг в спорті та перспективи антидопінгової освіти. *Вісник Прикарпатського національного університету*. Серія: Фізична культура. 2016. Вип. 23. С. 57-62.
2. Скрипченко І. Т. До питання антидопінгової освіти молоді в Україні. *Правова держава: історія, сучасність та перспективи формування в Україні*: матер. XVIII Всеукр. наук.-практ. конф. 2020. С.137-140.
3. Сергієнко В. М., Корж С. О. Поняття допінгу та нормативно-правове регулювання боротьби з цим явищем у спорті. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (110). С. 516-519.
4. Гуржий О. С., Скрипченко О. Т. Правове регулювання з приводу боротьби з допінгом в Україні. *Science, trends and perspectives: the XVII International scientific and practical conference* (18-19 May, 2020). Токуо, Japan, 2020. С. 181.

Чорногорець О. М.,
здобувач вищої освіти
Національного університету фізичного виховання
і спорту України (м. Київ)

РОЛЬ МОТИВАЦІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ВІКОВІЙ КАТЕГОРІЇ 11-13 РОКІВ

Chornohorets O. M. The role of motivation and its impact on young basketball players in the age category of 11-13 years

Keywords: *motivation, sports, basketball, questioning*

Мотивація до спорту – це зацікавленість у регуляторній фізичній активності та здоровому способі життя. У давнину відзначили, що «У здоровому тілі здоровий дух».

Аналізуючи літературу при написанні магістерської роботи з'ясувалося, що тема мотивації є актуальною серед молоді і є недостатньо дослідженою. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що аспект мотивації серед дітей, що займаються баскетболом, 11-13 років недостатньо розкритий.

У цілому нині дослідження мотивації рухової активності представлені у роботах Г. Бабушкіна та Є. Бабушкіна, Є. Ільїна, Р. Пилояна, Л. Фураєва. У цих роботах більше уваги приділяється діагностичним моментам мотивації. Але проблема формування мотивації у залучених баскетболістів 11-13 років не була досліджена у цих роботах.

З метою вдосконалення мотивації у залучених дітей до баскетбольної секції було проведено дослідження рівня вмотивованості до занять. В рамках експерименту було проведено анкетування дітей щодо визначення бажання та мотивації орієнтованої на спортивну діяльність. Анкетування було проведено

серед дівчат та хлопців у віковій групі 11-13 років. У опитуванні взяли участь 50 респондентів. Дітям було запропоновано 7 питань, з яких 6 питань вимагали одного або кількох варіантів відповідей з можливістю написати власну думку і 1 питання потребувало розгорнутої відповіді. Ці питання визначають їх відношення до тренувального процесу. Питання анкети торкнулися обізнаності та пріоритетів при заняттях баскетболом. За основу було обрано 2 питання, які відображають настрої та уподобання в тренуваннях.

На перше питання: «З яким настроєм ти приходиш на тренування?» було отримано такі результати: 52 % (26 осіб) відповіли: «З чудовим», 34 % (17 осіб) відповіли «Переважно з хорошим». Всі інші вихованці виразили власну думку стосовно запитання: 6 % (3 особи) дали відповідь: «Іноді без настрою» або «Приходжу засмучений», 8 % (4 особи) відповіли «Настрої на тренуванні змінюється».

Згідно з відповідями спортсменів настрої має прямий зв'язок з мотивацією. Переважна більшість спортсменів відвідує тренування у відмінному настрої. Це говорить про зацікавленість від занять баскетболом. Така початкова замотивованість передбачає подальший розвиток у спортивній кар'єрі.

На друге питання: «Чи цікавишся ти баскетболом (або займаєшся ним) у вільний час?» отримали такі результати: 60 % (30 осіб) дали відповідь: «Займаюся баскетболом на майданчику з однолітками», 20 % (10 осіб) вибрали варіант відповіді: «Підписаний на «зірок» баскетболу у соціальних мережах», 8 % (4 особи) обрали відповідь: «Читаю цікаві факти про події в баскетболі», 12 % (6 осіб) обрали усі запропоновані відповіді.

Враховуючи відповіді усіх спортсменів можна зробити висновок, що мотивація проявляється у постійних заняттях баскетболом незалежно від тренувань за навчальним планом. На етапі достатнього рівня мотивації проявляються свідомі мотиви до самостійних тренувань не обмежених часом.

Висновок. Отже, проведений аналіз показує, який мотиваційний вплив на юних баскетболістів починається на першому етапі ознайомлення з тренувальним процесом. Виявлено, що настрої спортсменів під час тренувань залишається на достатньо високому рівні. Більшість учнів відвідують тренування у чудовому настрої. Згідно з цим ефективність засвоєння матеріалу підвищується. Це свідчить про високий рівень мотивації під час занять. Враховуючи відповіді на запитання про зацікавленість поза межами тренувань можна зробити висновок про вплив мотиваційних аспектів на самовдосконалення вмінь та навичок баскетболістів-початківців. Узагальнюючи наведене вище можна дійти висновку стосовно наявності мотивації у дітей-баскетболістів 11-13 років, яка в залежності від задач тренувального процесу може покращуватись та впливати на самомотивацію.

Шевчук О. К.,
аспірант кафедри професійного,
неолімпійського та адаптивного спорту
Національного університету фізичного виховання
і спорту України (м. Київ)

ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ У СПОРТІ ЯК СКЛАДОВА ПОБУДОВИ ІНКЛЮЗИВНОГО СУСПІЛЬСТВА

Shevchuk O. K. Gender equality in sport as a component of building an inclusive society
Keywords: *gender policy, equality in sport, inclusion, women's rights, inclusion in sport*

Вступ. Питання гендерної (не)рівності у спорті вже давно викликає занепокоєння. Незважаючи на визнання спорту як фундаментального права для всіх людей незалежно від статі, жінки та дівчата стикаються з численними перешкодами у доступі до занять спортом. Це питання розглядалося на Всесвітній конференції «Жінки та спорт», що відбулася в Брайтоні в травні 1994 року. Конференція прийняла Брайтонську декларацію, що стало значним кроком на шляху просування гендерної рівності у спорті [1]. Резолюція першої конференції (Брайтонська декларація) була переглянута у 2014 року на 6-й Всесвітній конференції з питань жінок і спорту в Гельсінкі та оновлена до 2020 року. Прийнята «Брайтон плюс Гельсінська декларація 2014» містить рекомендацію, згідно з якою 40% керівних посад повинні займати жінки [2].

Мета – здійснити огляд політик та практик щодо гендерної рівності у спорті.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури та Інтернет-джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел показав, що питання гендерної (не)рівності у спорті викликає значний інтерес науковців, дослідницьких установ, міжнародних організацій та урядів різних країн світу. Так, підтримка гендерної різноманітності є одним з головних пріоритетів діяльності Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Дії у цьому напрямі спрямовані на пропаганду рівноправної участі жінок у спорті, підвищення обізнаності про гендерно-рівні, справедливі та інклюзивні практики, донесення та поширення позиції МОК щодо гендерної рівності, різноманітності та інклюзії [3].

Велику увагу щодо просування гендерної рівності та інклюзивності у сфері фізичної культури та спорту приділяється у Канаді [4], США [5] та Великобританії [6]. Інклюзивні гендерні політики спрямовані на створення спортивної системи, яка підтримує жінок і дівчат у всіх ролях у спорті та надає їм можливість розвивати свої інтереси, здібності та таланти протягом усього життя.

Хоча і впроваджуються значні кроки у забезпеченні рівних прав і можливостей жінок у спорті, разом з тим, на сьогоднішній день спортивне середовище все ще є недостатньо гендерно-інклюзивним. Наявна велика кількість досліджень, зосереджених на бар'єрах, з якими стикаються жінки як група меншості в маскулінному середовищі спорту. Науковцями відмічається постійність гендерного розриву в спорті на різних рівнях.

Жінки-тренери в Іспанії мають менший доступ до навчання та підвищення кваліфікації, мають менше років тренерського досвіду. Крім того, науковці вказують на потребу у гендерному різноманітті в спортивному лідерстві та управлінні у різних країнах. Але також важливо визнати і позитивний досвід жінок на керівних посадах серед чоловіків.

В існуючих дослідженнях результати вказують на те, що залучення жінок до занять руховою активністю і спортом за останні роки покращилося в Бразилії. Разом з тим, відмічається нерівна підтримка латиноамериканських учасниць спорту до їхніх колег-чоловіків. Запроваджена державна політика у спорті в Мексиці визначена недостатньо ефективною щодо зменшення гендерних розривів. Нагальна потреба у боротьбі з гендерною дискримінацією у спорті існує і в Японії.

Гендерний підхід також висвітлює проблему насильства за ознакою статі та агресивних дій у спорті. Відомі непоодинокі випадки, коли жінки-спортсменки стають жертвами сексуальних домагань і насильства, що створює вороже середовище і може стримати їх від участі в спорті.

Таким чином, гендерна нерівність у спорті все ще є актуальною проблемою світового масштабу та потребує інклюзивних програм, які спрямовані на: подолання гендерних стереотипів у спорті; забезпечення рівних можливостей для обох статей; створення гендерно інклюзивного середовища; надання спеціалізованого гендерного обладнання та засобів; сприяння гендерному різноманіттю в спорті на усіх рівнях; підтримку жіночого спорту; розширення можливостей жінок і дівчат у спорті.

Висновки. Отже, гендерна нерівність у спорті залишається серйозною глобальною проблемою, незважаючи на зусилля різних організацій і країн щодо просування гендерної рівності та інклюзивності у спорті. Жінки та дівчата все ще стикаються з бар'єрами для доступу до занять спортом. Існує потреба в чіткій спортивній політиці та практиках, спрямованих на подолання цих перешкод і створення гендерно інклюзивного середовища у спорті. Працюючи над досягненням цих цілей, ми можемо створити більш рівноправну та інклюзивну спортивну культуру, яка принесе користь усім учасникам незалежно від статі.

Список використаних джерел:

1. Brighton Declaration: high-level conference on the future of the European Court of Human Rights. Brighton: Council of Europe, 2012. URL: https://www.echr.coe.int/documents/2012_brighton_eng.pdf.
2. Brighton plus Helsinki – 2014 Declaration on Women and Sport. Lausanne: International Olympic Committee, 2014. URL: <https://iwgwomenandsport.org/wp-content/uploads/2019/03/Brighton-plus-Helsinki-2014-Declaration-on-Women-and-Sport.pdf>.
3. The IOC Framework for Equity, Inclusion and Non-Discrimination on the Basis of Gender Identity and Sex Variation. Lausanne: International Olympic Committee, 2021. URL: <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Human-Rights/IOC-Framework-Fairness-Inclusion-Non-discrimination-2021.pdf>.
4. Actively Engaged: A Policy on Sport for Women and Girls. Canadian Heritage, 2018. URL: <https://www.canada.ca/en/canadian-heritage/services/sport-policies-acts-regulations/policy-actively-engaged-women-girls.html>.
5. Women's Sports Foundation. USA: Women's Sports Foundation. URL: <https://www.womenssportsfoundation.org/>
6. Women in sport. UK: Women in Sport, no update year provided. URL: <https://womeninsport.org/>

Навчальне видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ОСВІТІ:
СВІТОВА ПРАКТИКА ТА СУЧАСНІ ТРЕНДИ

Матеріали міжнародної науково-практичної конференції

13 квітня 2023 року

Редактори, оригінал-макет – *Є. В. Коваленко-Марченкова, А. В. Самотуга*

Scientific edition

PHYSICAL CULTURE IN UNIVERSITY EDUCATION:
WORLD PRACTICE AND MODERN TRENDS

Materials of the International scientific and practical conference

April 13, 2023

Editors, original layout – *Ye. V. Kovalenko-Marchenkova, A. V. Samotuha*

Підп. до друку 21.04.2023. Формат 60x84/16. Друк – трафаретний, цифровий.
Гарнітура – Times. Ум.-друк. арк. 21,7. Обл.-вид. арк. 23,25.

Надруковано у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ
49005, м. Дніпро, просп. Гагаріна, 26, rrvv_vonr@dduvs.in.ua