



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
УНІВЕРСИТЕТ ПОНДІЧЕРРІ (ІНДІЯ)
САМАРКАНДСЬКА ФІЛІЯ ІНСТИТУТУ ПЕРЕПІДГОТОВКИ ТА ПІДВИЩЕННЯ
КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ (УЗБЕКИСТАН)
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМ. О. О. БОГОМОЛЬЦЯ (М. КИЇВ)
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМ. В. Г. КОРОЛЕНКА (М. ПОЛТАВА)
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМ. БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО (М. ЗАПОРІЖЖЯ)
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ХІМІКО-ТЕХНОЛОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ (М. ДНІПРО)**

Матеріали Міжнародного форуму

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

18 травня 2023 року

Дніпро



**MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF UKRAINE
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
DNIPROPETROVSK STATE UNIVERSITY OF INTERNAL AFFAIRS (UKRAINE)
PONDICHERRY UNIVERSITY (INDIA)
SAMARKAND STATE UNIVERSITY AFTER NAMED
SHAROF RASHODOV (UZBEKISTAN)
BOGOMOLETS NATIONAL MEDICAL UNIVERSITY (UKRAINE)
POLTAVA V. G. KOROLENKO NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
BOGDAN KHMELNITSKY MELITOPOL STATE PEDAGOGICAL
UNIVERSITY (UKRAINE)
UKRAINIAN STATE UNIVERSITY OF CHEMICAL TECHNOLOGY (UKRAINE)**

Materials of International Forum

**PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION
AND HEALTH OF YOUTH
IN THE MODERN EDUCATIONAL
ENVIRONMENT**

May 18, 2023

Dnipro

УДК 378.172
П 78

*Схвалено на засіданні Наукової ради
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
(протокол № 9 від 18 травня 2023 р.)*

Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі: зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.). Дніпро : ДДУВС, 2023. 318 с.

Problems of Physical Education and Health of Youth in the Modern Educational Environment: materials of International Forum (Dnipro, May 13, 2023). Dnipro: DSUIA, 2023. 318 p.

Збірник містить матеріали Міжнародної форуму, в якому взяли участь науковці, викладачі та здобувачі закладів вищої освіти та наукових установ України та закордонних держав (Греція, Польща, Алжир, Шрі-Ланка, Боснія і Герцеговина, Словенія, Індія, Казахстан, Узбекистан), 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 форуму 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.
Матеріали форуму будуть викладено на сайті ДДУВС
(<https://er.dduvs.in.ua>) та ResearchGate.***

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

ФОМЕНКО А. Є. <i>(голова)</i>	д-р юрид. наук, проф., полковник поліції, ректор;
НАЛИВАЙКО Л. Р. <i>(заст. голови)</i>	д-р юрид. наук, проф., проректорка з наукової роботи;
САВІЩЕНКО В. М. <i>(заст. голови)</i>	д-р юрид. наук, канд. пед. наук, проф., директор Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
СКРИПЧЕНКО І. Т. <i>(заст. голови)</i>	канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
ГРИБАН В. Г.	д-р біол. наук, проф., професор кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;
ПАВЛОВИЧ РАТКО	д-р наук з фізичного виховання та спорту, професор Університету Східного Сараєво;
СІНГХ РАМ МОХАН	канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Університету Пондічеррі;
АХМЕДОВ ФАРРУХ	канд. пед. наук, доцент Інституту перепідготовки та підвищення кваліфікації фізичного виховання і спорту Самаркандської філії;
БЄЛІЦА БОЯН	канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент, заступник декана з виховної роботи Університету Східного Сараєво;
АКСОВИЧ НІКОЛА	канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент Ниського університету;
КАУКАБ АЗІЗ	доктор філос. наук, доцент кафедри фізичного виховання Університету нафти та мінералів імені короля Фахда;
КОРНІЄНКО В. В. <i>(відп. секретар)</i>	д-р психол. наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки та психології Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.

EDITORIAL BOARD

- FOMENKO A. E.**
(Editor-in-Chief) Doctor of Law Science, professor, police colonel, rector Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (Ukraine);
- NALIVAYKO L. R.**
(vice-chairman) Doctor of Law Sciences, professor, vice-rector for scientific work Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (Ukraine);
- SAVISHCHENKO V. M.**
(vice-chairman) Doctor of Law Science, PhD ped. Sciences, professor, head of the Educational and Scientific Institute of Law and Innovative Education of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (Ukraine);
- SKRYPCHENKO I. T.**
(vice-chairman) PhD, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and Tactical & Special Training Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (Ukraine);
- GRYBAN V. G.** Doctor of Biological Sciences, professor of the Department of Physical Education and Tactical & Special Training of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (Ukraine);
- PAVLOVIĆ RATKO** PhD, professor of the Faculty of Physical Education and Sport of University of East Sarajevo (Bosnia and Herzegovina);
- SINGH RAM MOHAN** Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Education and sports of Pondicherry University (India);
- AHMEDOV FARRUH** PhD ped. sciences, Associate Professor, Samarkand branch of Retraining and advanced training Institute in Physical Education and Sports (Uzbekistan);
- BJELICA BOJAN** PhD Sport and Physical Education, Associate Professor, Vice Dean for Education of the University of East Sarajevo (Bosnia and Herzegovina);
- AKSOVIĆ NIKOLA** PhD Sport and Physical Education, Associate Professor of the University of Niš (Serbia);
- KAUKAB AZEEM** PhD, Associate Professor of the Physical Education Department of King Fahd University of Petroleum & Minerals (Saudi Arabia);
- KORNIENKO V. V.**
(executive secretary) Doctor of Psychol. Science, Associate Professor, head of the Department of Pedagogy and Psychology of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs (Ukraine).

ЗМІСТ / CONTENT

Diver G. SPORT AND SOCIETY	13
Kasap H. HOW ARE THE «HEALTHY PHYSICAL LITERACY» OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE AFFECTED BY THE IMPORTANT PEOPLE IN THEIR LIVES?	14
Savvopoulos C., Kaisidou V., Mylonas P., Panoutsakopoulos V., Hatzitaki V. THE EFFECT OF HAND-HELD LOADS ON THE BIOMECHANICAL PARAMETERS OF THE VERTICAL COUNTERMOVEMENT JUMP IN UNTRAINED INDIVIDUALS	19
Beale J. QUALITATIVE INSIGHT INTO THE WELLBEING IMPACT OF NATURE BASED EXERCISE	24
Грибан В. Г., Фоменко А. Є. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ	27
Dibakar D. GROWTH AND DEVELOPMENT OF RESEARCH LABORATORY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT	30
Husajif K. A., Anson C., Sultana D. MODERN WARM-UP STRATEGY: BENEFITS OF PRE EXERCISE MAYO FACIAL RELEASE WITH FOAM ROLLER	37
Houhou K., Amaouche S. EXPLORING THE PLACE OF E-SPORT WITHIN THE OLYMPIC MOVEMENT	41
Vasanthi G., Ajini P. S. INNOVATION AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS	45
Ahmedov F. SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL PROBLEMS OF THE TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIALISTS	48
Kumar P., Singh R. Ram Mohan SPORT AS A PHYSIOTHERAPEUTIC TREATMENT FOR OBESITYINDUCED FORWARD HEAD POSTURAL DEFORMITIES	51
Midhun Kumar M. A., Nithin B. S., G. Vinod Kumar REVOLUTIONIZING FOOTBALL TRAINING: THE BENEFITS AND USES OF VIRTUAL REALITY TRAINING FOR FOOTBALL PLAYERS	54
Ramesh K. A., Sabaananth S. DOES DANCE TRAINING AFFECTS STRENGTH VARIABLES AMONG UNIVERSITY GIRLS	57
Tomporowska J. K. WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA FUNKCJONOWANIE POZNAWCZE DZIECI I MŁODZIEŻY	61

<i>Nithin. B. S., Ibnu Noufal K. V.</i> HARNESSING KETTLEBELL TRAINING FOR MENTAL HEALTH ENHANCEMENT: A NOVEL APPROACH TO CULTIVATING WELL- BEING IN ADULTS	65
<i>Ibnu Noufal K. V., Nithin B. S.</i> REVITALIZING PHYSICAL EDUCATION: EMBRACING MODERN TRENDS THROUGH THE FRENCH CONTRAST TRAINING METHOD OF RESISTANCE TRAINING	68
<i>Thirumalai Balakrishan. P., Singh R. Ram Mohan</i> DESCRIPTIVE ANALYSIS OF BASKETBALL SUCCESSFUL TWO POINT FILED GOAL PERFORMANCE IN A NATIONAL CHAMPIONSHIP	71
<i>Білогур В. Є., Котова О. В.</i> РУХОВА І ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	75
<i>Грибан В. Г., Скрипченко І. Т.</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕКИ ЗДОРОВ'Я	78
<i>Грибан В. Г., Скрипченко І. Т.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ФОРМУВАННЯ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	82
<i>Грибан В. Г., Мельников В. Л.</i> ВИМОГИ ДО ФАХІВЦЯ ТА ПРИНЦИПИ, НА ЯКИХ ҐРУНТУЄТЬСЯ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ	85
<i>Грибан В. Г., Мельников В. Л.</i> МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ	87
<i>Охромій Г. В., Соколова Л. О.</i> ВПЛИВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я	90
<i>Корнієнко В. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	96
<i>Гиренко Л. А.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ	99
<i>Коломоєць Г. А., Малечко Т. А.</i> ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	102
<i>Оніщук Л. М., Рибалко Л. М., Семеняга К. В.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ	104
<i>Shuba L. V., Shuba V. V., Shuba V. O.</i> USING MODERN FITNESS EQUIPMENT FOR 30-35 YEAR OLD WOMEN WITH THE PURPOSE OF BODY SCULPT IMPROVEMENT	107

Міфтахутдінова Д. А., Симонік А. В., Царенко К. В. АНТИОКСИДАНТНИЙ СТАТУС ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ-АКАДЕМІСТОК ПРОТЯГОМ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ	111
Тьорло О. І., Червоношапка М. О. СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ЄДИНОБОРСТВ ЯК КОМПОНЕНТ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ТА КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ	113
Тьорло О. І., Червоношапка М. О. НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ОСНОВИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ» ЯК КОМПОНЕНТ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	115
Цибульська В. В., Безверхня Г. В. МОТИВАЦІЙНІ ОСНОВИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ	118
Гета А. В. ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	122
Соколова Л. О., Семенова Л. С., Охромій Г. В., Кириченко А. М., Токмакова С. В., Яровий В. Є. СУЧАСНА ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ У ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ НАВЧАННЯ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СЬОГОДЕННЯ	126
Skrypchenko I. T., Schastlyvets V. I., Badicu G. TOURIST QUESTS AS AN INTERACTIVE FORM OF WORK WITH STUDENT YOUTH	130
Skrypchenko I. T., Schastlyvets V. I., Bojan B. INJURIES IN OLYMPIC AND MASS SPORTS	133
Lutsenko I., Nesterenko N. THE STATE OF HEALTH OF YOUTH STUDENTS, CAUSES OF ITS DETERIORATION	136
Hryshko S. V., Nepsha O. V. AIR POLLUTION OF ZAPORIZHZHIA AND ITS IMPACT ON THE HEALTH OF STUDENT YOUTH	139
Коршак В. М. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗА ДАНИМИ ЖИТТЄВОЇ ЄМКІСТІ ЛЕГЕНЬ	142
Мартинова Н. С., Білецька О. М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ БАЛАНСУЮЧОЇ ПЛАТФОРМИ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ МОЛОДОГО ВІКУ З МІОГЕННОЮ ЦЕРВІКАЛГІЄЮ НА ФОНІ СТРЕСУ	144
Білов С. О., Тищенко В. О. НОВІ СМИСЛИ ТА ЦІННОСТІ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТУ	148
Христова Т. Є., Авраїмов Д. І. ВПЛИВ ЗАСОБІВ ТХЕКВОНДО НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	150

Антошків Ю. М., Ковальчук А. М. ФІЗИЧНА ПІДГОВКА МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	154
Балушка Л. М., Стельмах Ю. Ю., Флуд О. В., Мороз Т. І. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗАСОБАМИ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ	157
Чичкан О. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАЦІВНИКА НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ	161
Самошкін В. В., Мелешко В. І., Малютова О. М., Козловська О. Г. ЕРГОГЕННА ДІЄТИКА І ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ КІКБОКСЕРІВ	164
Дяченко М. В., Тищенко В. О. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК	167
Івченко О. М., Охромій Г. В. ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ О. М. СТРЕЛЬНИКОВОЇ, ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	169
Хмель-Дунай Г., Хмель О. ПРОФІЛАКТИКА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ В ЛИТОВСЬКІЙ РЕСПУБЛІЦІ	173
Семенова Л. С., Соколова Л. О., Романюта І. А. ВПЛИВ ТА ЗНАЧИМІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДЛЯ МОЛОДІ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ	176
Котова О. В., Скрипченко І. Т. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ПЛАТЕСОМ	179
Коломієць Ю. М., Мукоїда Р. В. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	182
Петрушин Д. В. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ МАРКЕТИНГУ НА РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО БІЗНЕСУ	185
Бачинська Н. В. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНИХ КОМАНД З ЧЕРЛІДІНГУ	187
Ковальчук Р. О., Гнидюк О. П. ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я З ВИКОРИСТАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ СИЛ ПРИРОДИ ШЛЯХОМ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ З ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ	189
Котова О. В., Проценко А. А., Суханова Г. П. МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	192
Schastlyvets V. I., Skrypchenko I. T., Rozhechenko V. M., Aksović N. SMART TECHNOLOGY AS AN INNOVATION IN THE SYSTEM OF HIGHER PHYSICAL EDUCATION IN UKRAINE	195

Solohubova S., Kaplenko D. CREATION OF AN EDUCATIONAL AND HEALTH ENVIRONMENT FOR CHILDREN ON THE BASIS OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN WARTIME CONDITIONS	200
Кошелева О. О., Нагайченко О. П. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ОСВІТИ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ	205
Глиняна О. О., Усенко В. В. КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ ПІСЛЯ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ	208
Глиняна О. О., Черній В. С. ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПРИ УШКОДЖЕННІ РОТАТОРНОЇ МАНЖЕТИ ПЛЕЧА В ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНИЙ ПЕРІОД	211
Сідельніков І., Велічко Д. ЕФЕКТИВНИЙ ШЛЯХ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ЗВО МВС ТА ОФІЦЕРІВ НПУ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРОВАДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА (КРОСФІТ)	214
Котова О. В., Ляшенко С. В. ЗАСОБИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 13-14 РОКІВ	217
Котова О. В., Пирх Є. О. ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ	219
Овдій М. О., Пивовар Ю. С., Бойчук П. В. АНАЛІЗ ПОШИРЕНОСТІ ХРОНІЧНОГО БОЛЮ В ПОПЕРЕКУ, ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБУ ЖИТТЯ ДАНОГО КОНТИНГЕНТУ ПАЦІЄНТІВ	222
Проценко А. А., Доменюк І. І. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	224
Проскурня Є. Є., Ком'яга А. В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	227
Коломієць Ю., Карапет'яни С. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	229
Копилов В. О., Жовтоконь Т. В. СУЧАСНІ ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ, ВОГНЕВОЇ, ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	232
Боровик М. О., Трєпак О. Д. ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВИКІВ РУКОПАШНОГО БОЮ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	237

Римар М. П., Бубнова Л. С.	
ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я	239
Мердов С. П.	
ДО ПИТАННЯ ЗАПРОВАДЖЕННЯ СТАНДАРТІВ НАТО В ЧАСТИНІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	242
Шумейко О. М.	
ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СПОРТІ	244
Чоботько І. І.	
РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ	246
Коломієць Ю., Мох Т.	
ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ МОЛОДІ ТА ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	249
Косяк О. В.	
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	252
Рожеченко В. М.	
АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	255
Порохнявий А. В.	
РОЛЬ ТА ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	257
Падалко Ю. Б.	
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ, ПОВ'ЯЗАНА ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ, У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	260
Токовенко О. Л.	
СУТНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ	263
Sameer C. Mohammed, Sadique K. Mohammed, Sharaf V. C. Fuad	
RONDO TRAINING IN FOOTBALL – A CONCEPTUAL REVIEW	266
Harikrishnan U.	
EDUCATIONAL TECHNOLOGY AND INNOVATION	268
Гінзбург І. В.	
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ МВС УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ РІЗНИХ ВИДІВ ОДНОБОРСТВ	272
Вавдіюк Г. М.	
ПАТОЛОГІЧНІ РУБЦІ ПІСЛЯ ОПІКІВ	274
Йона Т. В.	
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	277
Алавацький П. П., Коломієць Ю.	
ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ	279

Біла В. М., Мох Т. П. МОТИВАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	281
Соловійов М. О., Трішин К. О. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	284
Омельченко А. А., Тінін Д. Г. ІННОВАЦІЙНІ МУЛЬТИМЕДІЙНІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ	287
Бондаренко А. В., Тінін Д. Г. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦЯ	290
Літвінов Р. ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ МОЛОДІ ТА ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	292
Бугаєнко Т. О. МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ	294
Бугаєнко Т. О. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА ЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	298
Бурда А. Ю. ВИКОРИСТАННЯ БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ У ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛЩЕЙСЬКОГО	300
Немонова Л. Х. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	302
Оверченко І. К. ОЗДОРОВЧА СИСТЕМА ВОРКАУТУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ	305
Янченко Д. О. СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ	308
Яровицький І. Р. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВИХ: АНАЛІЗ ВПЛИВУ БОЙОВИХ ДІЙ НА ПСИХІКУ ТА МЕТОДИ ЇЇ КОРРЕКЦІЇ	311
Степаненко В. В. ПРОБЛЕМИ ТА ДОСВІД ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ У СФЕРІ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	313
Бабенко О. С. СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ І МАРКЕТИНГ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ ГЛОБАЛЬНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА	315

DIVER GERALD,
Researcher, Senior Lecturer in University of East London,
Research Institute Health, Sport & Bioscience, M.Sc.
(Great Britain)

SPORT AND SOCIETY

Дайвер Г. Спорт та суспільство.

Ключові слова: міжнародний підход, співпраця, фізична активність, сталий розвиток.

Keywords: international approach, cooperation, physical activity, sustainable development.

Sports development is a crucial aspect of life today, as it helps to foster physical fitness, social interaction, and mental health. In recent years, there has been a growing interest in its international approach to sports development as a mechanism for positive change. This approach involves the use of sports as a tool for promoting social, economic, and political development in different parts of the world.

The primary objective of sports development is to promote physical fitness and well-being among individuals and communities. However, it can also have broader social, economic, and political impacts. The international approach to sports development is based on the principle of cooperation and collaboration between different countries and aims to widen participation and encourage a cultural experience. Today's presentations are a fantastic example of how important it is to communicate the many ways sport, leisure, and recreation can benefit the whole of society. One of the primary benefits of an international collaborative approach is the promotion of health and well-being. Regular physical activity is essential for maintaining good health and preventing chronic diseases such as obesity, diabetes, and heart disease. This approach can help to increase access to sports facilities, equipment, and coaching, particularly in developing countries where resources are limited.

Sports development can also contribute to education and skills development. Participation in sports can help to develop a range of transferrable skills, such as teamwork, leadership, communication, and problem-solving. An international approach to sports development can help to create further opportunities for young people to develop these skills and enhance their network and employability.

Sports development can also promote social cohesion and integration by bringing people from different backgrounds together and helping to break down social barriers, promoting cross-cultural understanding and tolerance.

For example, the Football for Peace program, developed by the Football Association in the UK, uses football as a tool for promoting peace and social cohesion in conflict zones around the world. The programme brings young people from different communities together to play football and learn about each other's cultures and backgrounds promoting social cohesion and reducing tensions in conflict zones.

Sports can also contribute to economic development. The sports industry is a significant contributor to the global economy, generating billions of dollars in revenue each year. An international approach can help to maximize opportunities for economic growth and job creation. Shared resources and a collaborative approach can maximise the benefits to a wider audience.

Sports can also contribute to political development, it can be used as a tool for promoting democracy, human rights, and good governance, and an international approach can help to promote these values in different parts of the world. For example, the International Olympic Committee's Agenda 2020, a strategic plan for the future of the Olympic movement, continues to focus on promoting sustainable development, human rights, and good governance expanding on the impact seen with the Rio 2016 Olympic Games being the first to include a refugee team, promoting the rights of refugees globally.

An international approach to sports development is not limited to developed countries but can also be realised in developing countries, where resources are limited. Thus, there is a need for continued collaboration of the kind we see here today and cooperation between different countries and organisations to promote this approach and realise its potential for positive change. As we say in the UK, Sport is a leveller where everyone engaged has that momentary escape from whatever trials and tribulations they may face in the real world. This is particularly relevant in consideration of the atrocities inflicted on Ukraine today. Moving forward, international collaboration is paramount to maximising the potential of sport for development and today is a shining example as we come together to share ideas and experiences.

KASAP HASAN,
*Professor, Faculty of Sport Sciences,
Istanbul New Century University, D.Sc.
(Turkey)*

HOW ARE THE «HEALTHY PHYSICAL LITERACY» OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE AFFECTED BY THE IMPORTANT PEOPLE IN THEIR LIVES?

Касан Х. Як розвиваються «здорова фізична грамотність» постраждалих дітей та молоді важливими людьми в їхньому житті?

Ключові слова: фізична грамотність, фізичне виховання, емоційна праця, спортивна грамотність.

Abstract. Physical literacy is considered as important as nutrition in human life. Important people in the lives of children and young people influence the development of awareness of physical literacy. Man is a product of the environment.

The first and closest environment is the family. The family forms the first and most effective environment of the child and young person. In behavior change, babysitters are an important tool after the family. The second important environment is schools. Important people in schools are all teachers and especially physical educators. In the third stage, sports trainers and coaches are effective. These active people in children's lives can either make children and young people sports literate or alienate them from sports. The factors that will be effective at every stage of physical literacy are individuals who are role models in the lives of children and young people. These role models can be well-known athletes, as well as important people who do sports. These include parents. Important persons in the physical activity life of children and young people should have «emotional labor».

Good examples should be made a value in order to gain sports literacy. The importance of these values should be emphasized, children and young people should be encouraged, physical literacy should be popularized and it should be made a way of life.

Keywords: *physical literacy, physical education, emotional labor, sports literacy.*

Introduction. Physical Literacy is a life proficiency. Encouraging participation in physical activity has the potential to increase awareness of seeing it as a need like nutrition. It is seen as a quality that will enable people to maintain the quality of life for life. It is a valuable approach that encourages individuals to develop their physical, cognitive, emotional and social qualities and to be physically active. It is stated that physical literacy is a valuable health habit that spreads through play, physical education, recreation, fitness, sports and active living.

Through their physical literacy, children and young people learn various cognitive, social, affective and physical skills so they can use them outside of formal education institutions, namely in their daily lives. This process can be expressed as a lifelong journey in which each individual engages in physical activity depending on their temperament and learning.

The Australian Sports Commission deals with the field of physical literacy under four basic headings:

a) «Physical» values, which include the skills and fitness of the individual acquired and applied through movements.

b) «Psychological» values, which include attitudes and feelings towards movement and their effect on their confidence and motivation to act,

c) «Social» values, which include the interaction of the individual with others based on the movement,

d) How, why and when the individual acts «Cognitive» values that enhance understanding. In this context, education with movement seems to be intertwined in physical literacy. Physical literacy cares about individual differences, social relations or self-actualization functions. While individuals learn movement, they also use movement to learn. It is not only for health, but also includes development through movement and enjoyment of everyday life.

Important people in the lives of children and young people.

They are the people with whom children and young people affect their behavior and thoughts throughout their life as a model. It is known that the most basic and cultivated of them are parents. After parents, babysitters, kindergarten

educators, pre-school educators, primary school teachers, game education teachers, basic sports education educators, coaches can be effective in shaping the child. In addition, important athletes that children see as role models and want to be like themselves can be listed as individuals who endear and motivate physical literacy. Also, a wide variety of people influence the development of children's physical literacy, including all teachers, coaches, friends, and parents.

Parents: Physical literacy is a versatile habit that families should impart to all children from an early age, as it develops learning abilities and capacity. Family, teachers and coaches, who are important people in the lives of children and young people, can make physical literacy a lifelong enjoyable commitment.

Physical education helps children realize the importance of physical activity and learn basic movement and sports skills from teachers or sports coaches. But the role of parents in developing young children's physical literacy is equally important for children of all ages.

Parents play an important role in shaping children's growth, development and physical activities, and therefore in the development of physical literacy [5]. Improving parents' physical literacy can help maintain physical activity practices for children or families. For this reason, parent-oriented practices can provide significant health gains on parents and children [2].

Babysitters: Early childhood periods are important processes in the development of children's physical literacy. During these periods, it is possible to acquire some behavioral patterns from child caregivers and family relatives who are constantly interested in children. In this context, it is important to ensure that there are people who are cognitively and behaviorally competent in physical literacy, considering that they can affect children's behavior. It is recommended that adult caregivers of early childhood children undergo a physical literacy education program. In addition to the physical literacy knowledge of the caregivers around the children, their own behaviors are expected to set an example for physical literacy. Sometimes it can be difficult to expect this service from the grandparents we see taking on this responsibility. However, it is clear that their behavior will be effective. However, not all caregivers of young children may understand the importance of physical literacy. The development of physical activity depends on the experience of children. Therefore, it is argued that competent adults in this field should encourage physical literacy by providing experience opportunities for development and nurturing physical competencies.

Kindergarten and Preschool Teachers. Working parents leave their children under the control of competent educators in their daily working processes. Children have the opportunity to experience games and physical activity practices in these first socialization environments. Thus, pre-school education institutions can acquire physical literacy fully through life experiences. Equipping the playgrounds of kindergartens and preschool education institutions with healthy physical activity facilities will allow the development of physical literacy along with physical activity. Educators and administrators who will be employed in these

institutions are expected to have a high degree of ‘emotional labor’. It is expected that the educators and administrators of these institutions will reflect the physical literacy model when it is thought that their attitudes and behaviors will be modeled and adopted by the children. In this context, the communication and interaction environment under the control of educators will create the atmosphere of physical literacy. Institutions should care about self-actualization functions by adhering to the principle of physical literacy, taking into account individual differences and social relations.

Physical Education and basic sports education teachers. These educators are known to be most responsible for the development of physical literacy. However, this responsibility should not be solely the responsibility of these educators. Corporate responsibility is a major task in the development of physical literacy. Institutions should manage children’s basic sports activities with a perspective that considers individual differences. Children’s physical, psychological, social and cognitive development cannot be realized only with the efforts of movement and sports educators. There is a need for common thoughts and practices of all teachers and administrators of the institution in the development of these vital characteristics. These values should be considered and applied within a fully integrated education and life program.

Sports Instructors and Trainers. These important people in the child’s life direct the main sporting events that children participate in, based on their own choices, with the exception of compulsory physical education classes. These educators are known as those responsible for improving the physical literacy of children and young people through activities. They manage an atmosphere where children of about the same age come together in a certain activity environment, inside or outside of school life. Although this educational environment may seem different from school and classroom life, it should be considered as an environment that allows you to experience every stage of physical literacy. The educator should not keep the child’s idea of physical activity separate from the educational philosophy of the family, school and other teachers. The child is a whole and should not be expected to be different in every different environment. Values should be common and the importance of the values should overlap. Sports trainers and coaches must respect each child’s choice of sports branch, as well as their physical literacy levels and abilities. It should be known that not every child has the same learning speed, nor can they have the same ability level. Educators have to respect these differences of children. Not every child can be expected to be a champion, but every child has the right to be their own champion. This is a situation that requires educators to respect individuality.

«Emotional labor» in physical literacy. It is considered necessary that important people who affect children and young people to have a healthy physical literacy should reflect a quality physical literacy example.

Emotional labor can be defined as an often invisible and unpaid service that an individual is forced to do to make others happy. Like the teaching profession,

physical activity trainer is a profession that requires the highest emotional labor [11]. Because the interaction with the interlocutors, students, parents, representatives of the society is continuous and covers a longer process than the human interaction of all other professions. It is a professional responsibility of the trainer, who manages physical activity environments and wants to leave a lasting effect on the behavior of the individual, to have a positive emotional presenter appearance. If children and young people cannot experience the beauties of physical literacy, it may be due to their inability to choose an activity that will make them happy, not their lack. In this example, the child may be the victim of traces left by important people in his or her life. It is possible that every child and young person's right to physical literacy has been ignored.

Children have a chance to be successful when they can use the opportunity to discover their own physical literacy through activities that they can choose. As long as all educators and administrators give children the opportunity to taste different physical activities and choose the one they like, it is possible to achieve the highest success. The activity that the child chooses himself will be the activity that he will own. Since this activity will not be the activity of other people but his own activity, he will also be able to take responsibility.

Conclusion. Important people in children's lives have a great role in achieving a healthy and highest level of physical literacy in children and young people. It is imperative that all individuals who touch the lives of children and young people adopt emotional labor and be trained in this direction. Otherwise, physical literacy can become a problem for some children and young people and a fun way of living for others. Children and young people want to participate in the activities they love, in the environments they love, with the people they love. This is a natural need.

References:

1. Australian Sports Commission. URL : https://www.sportaus.gov.au/physical_literacy/domains#:~:text=The%20Australian%20Sports%20Commission%20has,to%20develop%20their%20physical%20literacy.
2. Brown, H.E., Atkin, A.J., Panter, J., Wong, G., Chinapaw, M.J.M., Van Sluijs, E.M.F. (2016). Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obes Rev.*, 17, pp. 345-360.
3. Clark, D. (2014). Physical literacy and the early years: supporting healthy active children (video webinar). URL : <http://www.parc.ophea.net/physical-literacy-and-early-years-supportinghealthy-active-children>.
4. Edwards, L.C., Bryant, A.S., Keegan, R.J., Morgan, K., Jones, A.M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports Med.*, 47, pp. 113-126. Doi: 10.1007/s40279-016-0560-7.
5. Hutchens, A., Lee, R.E. (2018). Parenting practices and children's physical activity: an integrative review. *J. Sch. Nurs.*, 34, pp. 68–85. Doi : 10.1177/1059840517714852.
6. House, L., & Palin, A. (2009). Physical activity for preschool children. Mount Royal University.
7. Lloyd, A.B., Lubans, D.R., Plotnikoff, R.C., Morgan, P.J. (2015). Paternal lifestyle-related parenting practices mediate changes in children's dietary and physical activity behaviors:

findings from the healthy dads, healthy kids community randomized controlled trial. *J. Phys. Act. Health*, 12 pp. 1327-1335.

8. Nathan, Halla & Melanie, J. Greggb. (2023). Movement for life! A physical literacy resource for early childhood caregivers. *J. of Early Childhood Education Research*, 12 (1), pp. 205-230.

9. Sinha, M. (2014). Spotlight on Canadians: Results from the General Social Survey. Child care in Canada (Catalogue no. 89-652, No. 005). Statistics Canada. URL : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/89-652-x/89-652-x2014005-eng.pdf?st=MuOk8qJh>.

10. Statistics Canada. (2021). Canadian survey on the provision of child care services, January, 2021 (Catalogue no. 11-001-X). The Daily. URL : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/en/dailyquotidien/210615/dq210615c-eng.pdf?st=2IDTjbW>.

11. Truta, C. (2014). Emotional labor and motivation in teachers. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 27, pp. 791-795.

12. Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6 (2), pp. 127-138.

13. Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Through the life course*. New York: Routledge.

CHRISTOS SAVVOPOULOS,

Postgraduate student

VICTORIA KAISIDOU,

Postgraduate student

PAVLOS MYLONAS,

Postgraduate student

VASSILIOS PANOUTSAKOPOULOS,

Special Teaching Staff, Biomechanics Laboratory,

School of Physical Education and Sport Science,

Aristotle University of Thessaloniki, Ph.D.

VASSILIA HATZITAKI

Professor, Laboratory of Motor Behaviour

and Adapted Physical Activity,

School of Physical Education and Sport Science,

Aristotle University of Thessaloniki,

(Greece)

THE EFFECT OF HAND-HELD LOADS ON THE BIOMECHANICAL PARAMETERS OF THE VERTICAL COUNTERMOVEMENT JUMP IN UNTRAINED INDIVIDUALS

Саввопулос Х., Кайсіду В., Мілонас П., Пануцакопулос В., Хатцітакі В. Вплив вантажень в руках на біомеханічні параметри вертикального стрибку в ротиричному руху у невідготовлених осіб.

Ключові слова: кінетичні параметри, навантаження, потужність, потік енергії, продуктивність.

Keywords: kinetic parameters, load, power, energy flow, performance.

Introduction. The improvement in jumping height is a major concern of coaches and practitioners in a variety of sports. In the case of vertical jumps, the combined use of a countermovement with a coordinated arm swing results in higher jump heights [4]. Due to the former, additional force and work are produced because of the higher active state of the extensor muscles; the latter provides an energy flow that results in increased mechanical work in the lower limb muscles. Both mechanisms eventually result in greater jump height [4].

In Ancient Greece, hand-held loads were used for jumping and it is believed that jumping performance was improved. Contemporary research has shown that the use of hand-held loads in jumping drills during training seems to provoke further performance adaptations in youth soccer players compared to their typical training regimes [5].

Previous research found that the use of the hand-held loads alters the biomechanics of the vertical countermovement jump (CMJ) test [2]. Thus, it is of interest to examine how the biomechanical parameters of the CMJ alter when it is performed with hand-held loads. Thus, the aim of the study was to examine the kinetic and spatiotemporal parameters of the CMJ when an arm swing with hand-held loads is allowed in untrained adults. It was hypothesized that CMJ performance and its related biomechanical parameters will be increased due to the arm swing and the loaded arm swing.

Methods. *Participants.* Eight postgraduate students ($n = 8$, 1 female; 28.3 ± 7.9 yrs, 1.82 ± 0.09 m, 81.9 ± 12.9 kg) voluntarily participated in the study. The inclusion criteria were the absence of a recent musculoskeletal or neurological disease for a period up to three months prior testing, and not to participate in systematic training for more than twice weekly. All participants provided signed consents. The study was conducted according to the Declaration of Helsinki and the Research Ethics Code of the Aristotle University of Thessaloniki.

Experimental Procedure. After a warm-up session comprised of dynamic stretching with progressively increasing range of motion, and six CMJ with increasing intensity from sub-maximum to maximum for familiarization, all participants executed, in a random order, three CMJs without an arm swing (CMJA; arms kept akimbo), three CMJs with a free, unloaded arm swing (CMJF), and three CMJs with a free arm swing holding a 2.5-kg weight in each arm (CMJW; 5 kg total load). The command was to «jump as fast and as high as possible», without further instructions concerning the knee flexion during the jump. The intra-test interval was 60 s, while the inter-test rest was 3 min. All CMJs were performed on an AMTI OR6-5-1 force-plate (AMTI, Newton, MA). The sampling frequency for the recording of the vertical ground reaction forces (vGRF) was set to 500 Hz.

Data analysis. Before extraction, the data were smoothed with a 2nd-order digital low pass Butterworth recursive filter, with the cut-off frequency set to 20 Hz. The jump height was calculated from the body center of mass (COM) vertical take-off velocity, which in turn was calculated as the first-time integral of

the net vGRF using the trapezoid rule. All examined parameters were extracted based on the vGRF-time series, the participants' mass and classical equations of motion. Only the best attempt (criterion: jump height) was selected for further analysis.

Statistical analysis. Data are presented as mean \pm standard deviation. Normality of distribution and the equality of variance were assessed using the Kolmogorov-Smirnov test ($p > 0.05$) and the Levene's test ($p > 0.05$), respectively. A one-way ANOVA with Bonferroni adjustment and Tukey's HSD *post hoc* test was used to examine the effects of the arm swing on the kinetic parameters of the CMJ. Significant differences were followed up with pairwise comparisons. 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. 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. Representational time-curves of the vGRF and power output are presented in Figure 1. The patterns were different among the examined CMJ tests.

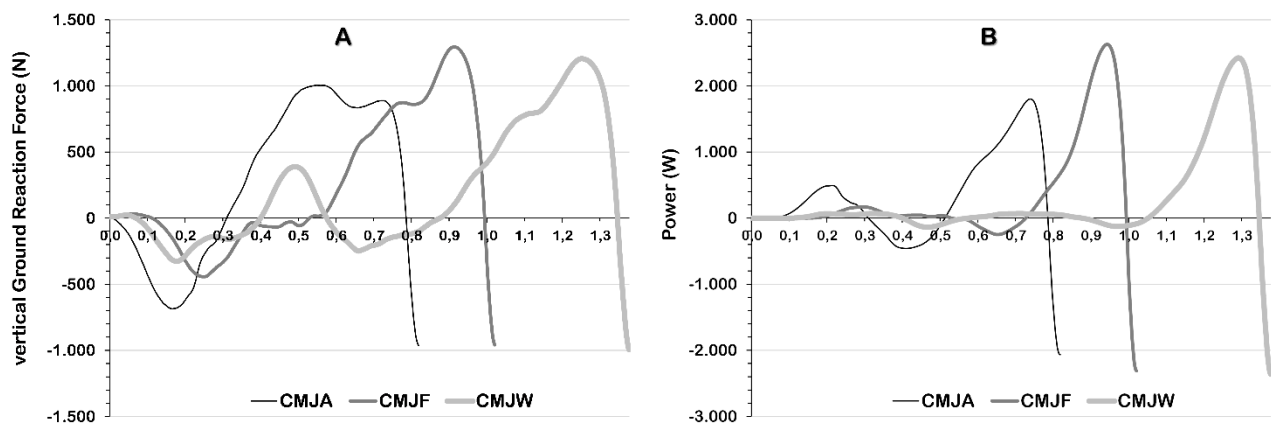


Fig. 1. *Representational time-curves of the vertical ground reaction force (A) and power (B) for the examined countermovement jump tests (CMJA: no arm swing; CMJF: free arm swing; CMJW: loaded arm swing with 5-kg hand-held weights)*

Results revealed that no significant ($p > 0.05$) inter-test difference existed for the CMJ kinetic and spatial parameters (Table 1). The jump height in the arm swing CMJs was not significantly ($p > 0.05$) higher than the CMJA. Regarding the temporal parameters, the arm swing CMJs had significantly ($p < 0.05$) larger duration of the entire push-off and braking phases, as well as larger time to achieve peak vGRF and peak power (large effect size). However, no significant ($p > 0.05$) differences were observed between CMJF and CMJW.

Table 1

**Mean \pm standard deviation of the biomechanical parameters
among the examined countermovement tests ($n = 8$)**

Parameters	CMJA	CMJF	CMJW	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
jump height (cm)	32.0 \pm 8.2	38.2 \pm 8.6	37.0 \pm 8.2	1.261	0.304	0.107
peak net vGRF (kN)	1.1 \pm 0.1	1.2 \pm 0.3	1.2 \pm 0.2	0.327	0.725	0.030
relative force (N/Kg)	2.4 \pm 0.2	2.4 \pm 0.2	2.3 \pm 0.2	0.530	0.597	0.048
peak RFD (kN/s)	11.8 \pm 4.7	9.9 \pm 3.5	8.3 \pm 2.4	1.880	0.177	0.152
peak power (kW)	2.0 \pm 0.5	2.1 \pm 0.7	2.6 \pm 0.7	3.267	0.058	0.237
downward vertical COM displacement (cm)	33.5 \pm 6.4	31.3 \pm 3.3	32.6 \pm 5.7	0.366	0.698	0.034
upward vertical COM displacement (cm)	46.1 \pm 6.3	48.1 \pm 4.9	50.4 \pm 5.5	1.166	0.331	0.100
total push-off time (ms)	834 \pm 106	1234 \pm 234*	1435 \pm 357*	11.528	<0.001	0.523
breaking phase (% Total Time)	66.0 \pm 3.8	74.0 \pm 3.8*	75.1 \pm 5.7*	10.596	<0.001	0.502
time to achieve peak vGRF (% Total Time)	68.5 \pm 7.0	87.8 \pm 8.0*	90.1 \pm 5.0*	24.479	<0.001	0.700
time to achieve peak power output (% Total Time)	91.2 \pm 0.8	94.1 \pm 1.1*	94.5 \pm 1.1*	25.218	<0.001	0.706

NOTE:*p* < .05 vs. CMJA;

CMJA: arms akimbo;

CMJF: unloaded arm swing;

CMJW: loaded arm swing with hand-held weights;

vGRF: vertical ground reaction force;

RFD: rate of force development;

COM: center of mass.

Discussion. The findings the present study revealed that no differences between the CMJs with free and loaded arm swing. Nevertheless, both jumping modalities had significantly larger values in the examined temporal parameters compared to the CMJ without an arm swing.

The findings of the present study are in reasonable agreement with previous research [2]. In specific, although it was found that the arm swing augmentation of the jump height was approximately 19.6 % that indicates good coordination ability during the execution of the CMJ [1], the addition of the hand-held load did not result in further improvement concerning the jump height. This confirms past findings suggesting that the performance of the CMJ with an arm swing is not linearly improved with the increase of the mass of the hand-held loads [2-3].

The lack of further jump height improvement due to the hand-held load can be explained from the absence of significant improvements in power. The temporal rather than the kinetic parameters were different between the CMJs with the arm swing compared to the CMJ without the arm swing. The examination of the time-curves of the CMJ kinetic parameters confirms that coordination is impaired due to the added load.

It should be noted that there were some limitations in this study. At first, the participants comprised a small sample size. The second limitation is that the hand-held load was not individualized as a percentage of body mass. Instead, a fixed 5-kg of additional hand-held load was applied regardless of the participant's body mass. Thus, it is possible that the participants could not optimize their coordination to perform the CMJW as they might were not able to deal with the applied load.

In conclusion, the use of hand-held loads ~ 6 % of body mass will not result in the enhancement of CMJ performance in untrained adults. Future studies should research the optimum individualized hand-held load that could be applied on not-systematically trained adults to optimize the augmentation of their jumping performance utilizing both the countermovement and the arm swing.

References:

1. Bosco, C. (1992). La valutazione della forza con il test di Bosco. Roma: 3S-Societa Stampa Sportiva.
2. Dueck, R. G. (2013). The effect of hand-held weights on vertical take-off velocity during a countermovement jump. Unpublished Master Dissertation. University of Saskatchewan.
3. Gold, M. E., Frisk, H. L., Biggs, B. R., Blankenship, M. J., & Ebben, W. P. (2021). Biomechanical analysis of loaded plyometric exercises. In: Brown N., Coltman C., Lindsay C., Spratford W., Warmenhoven, J. (Editors), *ISBS Proceedings Archive*, 39 (1), pp. 264-267. Canberra, Australia : I.S.B.S.
4. Hara, M., Shibayama, A., Takeshita, D., Hay, D. C., & Fukashiro, S. (2008). A comparison of the mechanical effect of arm swing and countermovement on the lower extremities in vertical jumping. *Human Movement Science*, 27 (4), pp. 636-648.
5. Rosas, F., Ramirez-Campillo, R., Diaz, D., Abad-Colil, F., Martinez-Salazar, C., Caniqueo, A., Cañas-Jamet, R., Loturco, I., Nakamura, F. Y., McKenzie, C., Gonzalez-Rivera, J., Sánchez-Sánchez, J., & Izquierdo, M. (2016). Jump training in youth soccer players: Effects of haltere type handheld loading. *International Journal of Sports Medicine*, 37 (13), pp. 1060-1065.

BEALE JAMES
*AFBPsS Senior Lecturer,
Department of Applied Sport and Exercise Sciences
School of Health, Sport and Bioscience
University of East London, C. Psychol.
(England)*

QUALITATIVE INSIGHT INTO THE WELLBEING IMPACT OF NATURE BASED EXERCISE

Біл Дж. Якісне уявлення впливу вправ на природу на добробут.

Ключові слова: природні фізичні вправи, самопочуття, якісний.

Keywords: nature based exercise, wellbeing, qualitative.

Exercising in nature refers to any form of exercise or physical activity that is carried out simultaneously within nature. Other commonly used terms are green exercise, blue exercise, nature based leisure and exercise in natural environments. Exercise has been demonstrated to yield significant physical and mental health benefits. Nature has also demonstrated considerable wellbeing and restorative benefits. Combine exercise within nature (exercise in forests, near to or within lakes and the sea) has been demonstrated to have benefits that are significantly greater than either factor in isolation.

Most of the early work in this area has taken a quantitative approach. Initial studies in 2006 examined differences in the outcome of running inside on a treadmill while watching different recordings. Pleasant rural pictures gave the best outcomes. Work within this area has snowballed and now there is considerable work which has generally looked at either a comparison of exercise indoors and outdoors or looked at a difference between exercise within rural settings verses urban settings. Research has provided enough scientific studies for several review studies to be carried out within the area. The reviews have demonstrated that there are stronger wellbeing outcomes for exercise and physical activity when carried out outside compared to inside and for when exercise is carried out in rural settings compared to urban settings.

Several theories have been used to explain the enhanced wellbeing effect. Some theories refer to a biophilia explanation, both attention restoration theory (ART) and psychoevolutionary theory explain suggest that there is a natural benefit from exposure to nature while being involved with physical activity and exercise. ART explains that there are 4 necessary components to allow for attention restoration (a process whereby we recover from psychological fatigue) to be achieved. Being away from the stress, there being extent, being fascinated by the environment and the environment being compatible to the individual allowing the attention restoration through achieving a state of soft fascination. The theory suggests that NBEX can provide these components. Psychoevolutionary theory suggests that there is a stress reduction and a calm that happens when we are

surrounded by pleasant nature based scenes. Other theories have suggested that there are affordances within nature that are either not present or less present outside of nature. Ecological dynamics theory discusses how nature very often offers opportunities for experiences that increase confidence, calm and mindfulness, e.g. hiking to the top of a mountain may be similar from a physical perspective to an hour walking on a treadmill. However, to get there the hiker is forced to navigate the terrain which is different throughout and once at the top may get an instant gratification from looking around at where they have come from.

In 2018 Bamberg and colleagues wrote a perspective essay where they spoke about enriching green exercise research. It was clear that to really develop our understanding of the mechanisms behind why there is a more powerful wellbeing impact we needed to understand how different forms of NBEX are experienced across different groups and across different seasons. Bamberg (2018) suggested that the vast majority of the literature had examined the summer months and that was a lack of understanding of the nuanced differences between different types of exercise, e.g. perhaps sailing on a lake has different wellbeing benefits to walking through a forest. Further to this perhaps there are more complex intersectional differences, in that perhaps culture, age, gender social class all play a role in how NBEX is experienced.

At that time the perspective mentioned only 2 papers that had addressed this omission. Since then there have been a range of papers that have addressed this. To the authors knowledge qualitative insight into the NBEX area has come from middle aged men cycling in the countryside (green cycling), sea swimming, wild water swimming, running in the park with a sample that previous suffered mental with mental health issues, immersive water based activities, trekking, scuba diving on British veterans suffering with post traumatic stress disorder and the impact of and NBEX on autistic men. This is not an exhaustive list. The presentation focused on the following papers that had looked at the wellbeing effect of NBEX from a qualitative perspective as these were deemed most appropriate for the delegates:

All of the included papers are from a UK perspective and to the authors knowledge no such literature has been carried out within the Ukraine and with the strong cultural differences between the UK and the Ukraine combined with the political situation within the Ukraine at present, research like this examining a Ukrainian sample would be useful if this were to be applied widely cross nationally.

Having looked over the aforementioned papers and made an attempt to merge the themes from each individual paper the author has noted the following recurring themes:

- Social connectedness;
- Sense of achievement;
- Perspective on life;
- Healing/Recovery;
- Proactive wellbeing.

Insight here has generally reinforced the messages that were found within the quantitative literature about the wellbeing benefits of NBEX. The literature has added to our understanding of this area through an understanding of the different mechanisms by which this takes place.

Social connectedness is a regular feature that comes out of the literature with several of the papers discussing how some form of social connection as a reason for the wellbeing effect. Interestingly while this would be represented within group based activities that are carried out with a gym setting there was a slightly different description at times, with the green cycling paper discussing the idea of ‘alone but connected’ whereby it was OK to be a part of the group but there was no consequence either actual nor imagined should you decide not to be involved.

Sense of achievement was another theme that appeared to be regularly cited in different forms within the papers being discussed here. Many papers spoke about nature affording possibilities to show a sense of achievement above and beyond that attained in other forms of exercise. Research into hiking talks about hill walking and looking back to see where you have come from. Research into gardening speaks of something similar and is perhaps longer lasting.

Perspective on life is another regularly occurring area. Participants within these studies describe NBEX as being a place for reflection where life can be put into perspective. Research into the impact of NBEX on those with autism discuss how NBEX allows a space and a time to consider what is really important in life.

Healing/recovery refers to NBEX being useful as it provided a space for getting better. There were several mentions of this within the papers that were examined. The running study) examined those that had previously suffered with mental health issues and found this to be useful to them in their recovery. This was mentioned in other areas too where general exercise was undertaken.

Proactive wellbeing was also mentioned. This referred to those that undertook NBEX to stop any issues occurring in the future. This was mentioned in several studies. Within countryside cycling they participants referred to «my place to escape and rejuvenate» which reflected what we are discussing here.

The above themes represent a triple hermeneutic whereby the original participants were asked to make sense of their experiences, followed by the researcher making an interpretation of this and then within this article we try and make sense of those interpretations. These studies were picked as the author felt that they were the most appropriate for the likely readership.

Application of the research is potentially useful within the current situation faced in the Ukraine where the infrastructure for more traditional modes of exercise may well be lacking at this point. The above article and accompanying literature demonstrate how this could be a positive aspect if the aim of the exercise and physical activity is to enhance wellbeing. Those applying this knowledge should have confidence in suggesting that NBEX has stronger wellbeing effects. They should also promote reflection within the experience and give choice about the form that the exercise takes.

References:

1. Bell-Williams, R., Irvine, K., Reeves, A., & Warber, S. (2021). Digging deeper: gardening as a way to develop non-human relationships through connection with Nature.
2. Bishop, C. S., Beale, J. T., & Bruce-Low, S. (2023). The Autistic Experience of Exercising within Nature-Based Environments: An Interpretive Phenomenological Analysis. *Physical Activity and Health*, 7(1), 115–131.
3. Brymer, E., Crabtree, J., & King, R. (2021). Exploring perceptions of how nature recreation benefits mental wellbeing: a qualitative enquiry. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 394-413.
4. Freeman, E., Akhurst, J., Bannigan, K., & James, H. (2017). Benefits of walking and solo experiences in UK wild places. *Health promotion international*, 32(6), 1048-1056.
5. Glackin, O. F., & Beale, J. T. (2018). 'The world is best experienced at 18 mph'. The psychological wellbeing effects of cycling in the countryside: an Interpretive Phenomenological Analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(1), 32-46.
6. McDougall, C. W., Foley, R., Hanley, N., Quilliam, R. S., & Oliver, D. M. (2022). Freshwater wild swimming, health and well-being: understanding the importance of place and risk. *Sustainability*, 14(10), 6364.
7. Morris, P., & Scott, H. (2019). Not just a run in the park: a qualitative exploration of parkrun and mental health. *Advances in mental health*, 17(2), 110-123.

ГРИБАН В. Г.,

*професор кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,*

*Заслужений працівник народної освіти України,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
доктор біологічних наук, професор*

ФОМЕНКО А. Є.,

*Заслужений юрист України, полковник поліції,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
доктор юридичних наук, доцент
(м. Дніпро)*

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

Hryban V. G., Fomenko A. E. The role of physical culture and sports in the formation of physical and psychological qualities of a young person

Keywords: physical culture, sports, physical qualities, 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 [1].

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.

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.

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 [2].

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 [3].

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. Котова О. В., Медвідь А. І. Вивчення ролі фізичної культури як соціального феномену. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції* (Вінниця, 30 січня 2019 р.). 2019. №. 2. С. 54-59.
2. Грибан В.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
3. Мороз Ю.В., Скрипченко І.Т. Виховний потенціал фізичної рекреації. *Матеріали Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук»* (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.). Мелітополь: ТДАТУ. Том 1. С.213-215

DIBAKAR DEBNATH,
Assistant Professor,
Ramakrishna Mission Vivekananda Educational
and Research Institute, Faculty of General and Adapted
Physical Education and Yoga, Ph.D.,
(Coimbatore, India)

GROWTH AND DEVELOPMENT OF RESEARCH LABORATORY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Дебнат Д. Зростання та розвиток дослідницької лабораторії з фізичного виховання та спорту.

Ключові слова: науково-дослідна лабораторія, фізіологія фізичних вправ, аналіз руху, біохімія та ріст і розвиток.

Abstract. *The aim of this study is to utilize the research laboratory for the growth of research works in physical education and sports institution. In most instances, the problem solving procedure involves the administration of one or more specific test by the use of research laboratory. In this study the reputation of the physical education and sports field research laboratories are involved in many others areas because of scientific approach to Exercise Physiology, Sports Psychology, Sports Training, Sports Biomechanics and Bio-Chemistry in their specific areas taken in the lab. It is led to significant thinking about confidence analysis of the performance at all the stage and nature of activity. There is no doubt that several research studies can be carried out on the indoor and outdoor playing areas itself, where sophisticated instruments or apparatus can be installed and also research studies conducted under specific controlled conditions. It was essential that laboratory should be sufficiently functions to handle the collection and analysis of data of those problems which are not likely to be perused. The expansion of laboratory should accommodate those future needs both real and perceived that will arise as a result of faculty growth and also expanded number of students. Every well-established subject is judged by the preciseness and effectiveness of its system of measurement. Physical education must aspire to units of measurement of a quality somewhat higher than that currently used. In fact some aspects of human activity are very complex at present to measure. They must await the development of suitable technique and instruments ultimately. However there is no gain saying the fact that research in physical education to make use more and more sophisticated instruments example- how we can measure more precisely than even before with the help of strength Tensiometer and Dynamometers, Flexometer and Electrogenicmeter are new*

research laboratory innovation in measuring the range of movement of the joints and with the help of Treadmill and Bicycle ergo meter, work performed by an individual can be recorded.

Keywords: *research laboratory, exercise physiology, motion analysis, bio chemistry, growth and development.*

Introduction. Research is involved in the solving of complex problem. In most instances the problem solving procedures involves the administration of one or more specific test by the end of research laboratory.

The reputation of the physical education and sports field, research laboratory are involved in many other areas because of the scientific approach to Exercise Physiology, Sports Psychology, Sports Training, Sports Biomechanics and Bio-Chemistry in their specific areas taken in the laboratory. Its research will lead to significant direction in thinking about fitness, confidence and analysis of the performance at all the stage and nature of activity in developing physical components.

In present situations of the country physical education and sports is a growing field. It is to be made scientific and comparable to other will advanced field such Medicine, Science, Agriculture and Engineering etc. it is essential that more and more research should be undertaken in this field. There is no doubt that several research studies can be carried out on the indoor and outdoor playing area itself, yet appropriate space is required where sophisticated instruments or apparatus can be installed and also research studies conducted under specific controlled conditions.

Establishing a research laboratory is a growing function of higher education, Institutions and University to develop comprehensive facilities when developing a laboratory, a number of considerations must be made relative to the needs and the projected types of research to be undertaken by the expert and experience technical personnel to conduct and supervise research programmed.

Standards plans for research laboratory in physical education and sports are not available in maximum institution in India, just as there can be no standard research programmed. Similarities of one of one institutions with another may be noted because there are functions that seem to be universally accepted, even though the physical proportions of the room differ. In fact, there are some aspects of laboratory working physical education which resemble functions in other field of study, example- Biochemical analysis must hold to same vigorous standard whenever carried out thud the growth of laboratory proceed first of all from the needs of the investigation who will be making use of them. It is essential that laboratory should be sufficiently functional to handle the collection and analysis of data of those problems which are most likely to be perused. Secondly the expansion of laboratory should accommodate those future needs both real and perceived that will arise as a result of faculty growth and expanded number of students.

«The most important step in the process of every science is the measurement of quantities. Those whose curiosity is satisfied with observing what happened

have occasionally done service by directing the attention of others to the phenomena they have seen, it is to who endeavor to find out how much there is of anything that we all the great advances in our knowledge».

The complexity of analysis in physical education is not often appreciated even by experienced staff and much less by person who have less contact with physical education and sports and do not understand its nature is difficult to measure attitude, sportsmanship or the relationship & feeling among team mates etc. still inadequate methods exist to analysis what goes on in the mind of the athletes or coaches in a highly competitive situation or during failure or success or how much will power an individual possesses. However there is no gain saying the fact that research in physical education has gone long way to make use of and develop more and more sophisticated instruments, example how we can measure strength more precisely than ever before with the help of Tensiometer, and Dynamometer, Flexometer and Electrogenimeter are new laboratory innovator in measuring the range of movement of the joints and with the help of Treadmill and Bicycle ergo meter work performed by an individual can be recorded in terms Sports training, Motor learning, Exercise of kgm/min. Similar trend is evidenced in other related areas such as Sports psychology, Sports training, Exercise physiology, Biomechanics and Bio-chemistry etc.

To conclude, the setting of well research laboratory equipments and apparatus will help growth of research in physical education and sports.

It will simultaneously develop towards greater accuracy of precision is an essential step to put physical education in scientific approach. Physical education is a newly developing field and, therefore it must utilize and development of research laboratory. Administration techniques which will be appreciate to analysis and solve problems specific in area of physical education and sports.

Purpose of the study. It make develop an ability to handle the apparatus carefully, confidence among the teachers and students through by using different methods, strategies and techniques, procedural knowledge and set the apparatus according to prescribed procedure.

There are different field such as Sports Psychology, Sports Bio- mechanics, Bio-chemistry, Sports training and Exercise physiology for which laboratory facility is a much to conduct research in physical education and sports Institution in present condition of the country.

In Institution where adequate space and well personal and funds are available, consideration must be given to establishment of the following research laboratory in the field of physical education and sports.

Exercise Physiology Laboratory. This lab also knows as human performance laboratory. It provides facilities for solving out research problem in the field of exercise physiology. For utilization of this laboratory there should be provision for sufficient electrical power supply so that different kinds of electronics and electrical instruments and apparatus may be used for the collection of data. For collection of data in particular research work in the field of physical education and sports, the following list of instruments may be provide as the minimum utilized:

- Treadmill;
- Bicycle Ergo meter;
- Sphygmomonometer;
- Expirograph;
- Gesometer;
- Facility of Hydrostatic weighing;
- Weighing machine;
- Stadiometer;
- Electro- Cardiac Graph;
- Cardiac Simulator;
- Count up & down timer;
- Telemetry Receiver;
- Mass Spectrometer;
- Wet Spiro meter;
- Dry Spiro meter;
- Potable Desktop Spiro meter;
- Metabolic Analyzer;
- Cycles 2 Ergo meter;
- VO2 Track wearable Analyzer;
- Polar heart rate monitor;
- Biodex treadmill.

Bio Mechanics Laboratory. Under Motion Analysis Laboratory should have adequate facilities for the analysis of film taken on any aspect of physical education and sports. For conducting research purposed the following few minimum equipments may be utilized.

- Photo-sonic High Speed Movie camera;
- Film Projector;
- Digitalized with Projection Head;
- Anthropometric kits;
- Grip Dynamometer (Bio- dex);
- Back and leg Dynamometer;
- Goniometer;
- Skin fold caliper;
- Tensiometer;
- Force platform, E.M.G.;
- Photo electric timer;
- Video camera;
- Video Cassette recorder;
- Photography lab;
- Foot Scanner;
- Baropodemetric platform (posture);

- 3D motion/ Gait analysis system;
- PC computer for Data Analysis / T.V. Monitor;
- CD writer;
- Biodex Balance system.

Motor Learning and Sports Psychology Laboratory.

- Reaction and movement time apparatus;
- Human learning apparatus;
- Color perception apparatus;
- Deep perception apparatus;
- Time sense apparatus;
- Hand steadiness apparatus;
- Apparatus for measuring Horizontal Illusion;
- Mirror Drawing test apparatus;
- Two Hand co-ordination test apparatus;
- Eye-Hand Co-ordination test apparatus;
- Time condition apparatus;
- Reflex indicator;
- Skin resistance apparatus;
- Toschistoscope;
- Memory Drum;
- Steadiness tester;
- Performance Intelligence test apparatus;
- Scale of measuring various psychological characteristics;
- Audio visual Aids Chart I Audiometer;
- Visual activity apparatus.

Bio chemistry Laboratory. For undertaking research work in particular specific test of the individual pertaining to chemical analysis of blood, urine, gas and tissue. This laboratory considerable planning is necessary consideration must be given to sinks and taps, gas lines, vacuum lines, ovens, cabinets and refrigerator and following instruments are required.

- Photo Spectrometer;
- Centrifuge;
- Incubator;
- Blood and urine analysis apparatus;
- Automatic pipettes (different types);
- Chemicals and reagents for analysis;
- Electronic Mixer;
- Spectrophotometer;
- Electrophoresis;
- ABG Analyzer;
- Electrolyte analyzer;

- Auto Analyzer;
- Weighing balance;
- Medical Microscope;
- Micro Slide Cabinet;
- Chromatography Chamber & paper.

Measurement and Sport training. Under this laboratory, the following instruments are required for undertaking research study pertaining to analysis measurement and collection of data.

- Hand grip dynamometer (Digital);
- Leg dynamometer;
- Sliding caliper;
- Visual test apparatus;
- Wax bath;
- Haemometer;
- Goniometer 360 full circle;
- Bone Calliper;
- Hardward step test box(16,18,20 inches);
- Flexometer;
- Agility ladders;
- Reebok step unit;
- Velco weighted vest;
- Resistant band set;
- Power system Ploymetric boxes (6 to 28 inch).

Administration and use of the laboratory. The laboratory is more likely to be used jointly of the institutions has allowed with the permission for students of Graduate, Post Graduate and Doctoral degree programmed. Many of the laboratory equipments and apparatus operate and used by physical education and sports department and offer free access to the teachers and students or players. The overall use of the research laboratory varies from very limited to heavy. For handling the particular apparatus or equipments, clear understanding and demonstration (experimental) will be performed by the qualified faculty or technical staff in front of the students and familiar with the equipments for regular used and we can avoid damage of instruments which may be very expensive. So that we can maintain the damage of equipment. It is interesting to note that faculty from other institution also utilized for doing research in the laboratory and did work in the physical education and sports related to research laboratory.

For proper maintaining of the research laboratory adequate number of office room (adjusted to each lab) for the research staff & students and also entry registered may be provided so that proper supervision is provided and misused of the equipment can be controlled. Due to constant use the research equipment is likely to go out of order and therefore a repair equipment workshop can be carried out or new equipment may be utilized. For repairing the equipments workshop

should be well equipped with necessary power tools and all the supportive instruments needed for repair. The workshop should be manned by experience technical personnel with well observation proper instruction and special care of the instrument. Therefore, used of research laboratory for research work will be under taken for proper permission from the particular staff in charge or Institution authority.

Advantages of using research laboratory:

- 1) To achieved through using different methods, strategies and technique;
- 2) Learn to use scientific apparatus;
- 3) Better appreciate the role of experimentation in science;
- 4) To developed an ability to handle carefully;
- 5) To understand the procedure and handling skilled and also operational technique and handling data;
- 6) To developed and more confidence among the teacher and students;
- 7) To make able to write research reports of laboratory work;
- 8) It has to do with the possibility of a better understanding with respect to the verbal communication of concept, models, laws and theory;
- 9) It provided controlled conditions in which scientific measurement;
- 10) An appreciated for the innovation, product and influences of science and technology.

Conclusion. The laboratory research studies addressed here is the one that implies working with real objects. In order to define the role of laboratory work in the teaching of physical education and sports it may be useful to adopt different areas such as sports psychology, Sports Bio-mechanics, exercise physiology, test and measurement, Bio- Chemistry and sports training etc.. Research laboratory designed increasingly scientific understanding of the work productivity of the human body through fitness test of the endurance, flexibility, agility, strength, power, balance. It can also developed normative standards for each test for men and women and designing physical education based on used of research laboratory apparatus.

It is suggested that the Institution of physical education and sports, especially offering graduate, post graduate & Doctoral degree courses should make a beginning by converting few rooms into research laboratory and gradually increased variety of research equipment and apparatus. It is helped to develop growth of research work programmed of the teachers and students.

References:

1. Sassi, E. (2001). Computer supported lab work in physical education: Advantages and problems, physics teacher education beyond 2000. R. Pinto Surinach. S. Paris, Elsevier.
2. Sokoleff, D. & Thornton, R. (1997). Using Interactive Lectures Demonstration to create and Active learning Environment.
3. Throntoh, R. & Sokoleff, D. (1998). Assesing student learning of Newton's Laws: The Force and Motion conceptual Evaluation and the Evaluation of Active Learning Laboratory and Lecture curricula.

4. Clerk, H. H. (1959). Application of movement to health and physical education. Englewood cliffs N.J. printice Hall.

5. Hemberg, D. (1963). Invention in the industrial research laboratory. *Journal of Political Economy*, 71 (2), pp. 95-115.

6. Naney J. Nersessian (2006). The cognitive cultural systems of the research laboratory. *Organization Studies*, 27 (1), pp. 175-145.

HUSAIF K. A.,

*Ph.D. Scholar, Department of Physical Education,
Pondicherry University*

ANSON C.,

*Ph.D. Scholar, Department of Physical Education,
Pondicherry University*

Dr. SULTANA D.,

*Professor, Department of Physical Education,
Pondicherry University, D.Sc.*

(India)

MODERN WARM-UP STRATEGY: BENEFITS OF PRE EXERCISE MAYO FACIAL RELEASE WITH FOAM ROLLER

Хусайф К. А., Енсон К., Султана Д. Сучасна стратегія розігрівки: переваги перед вправами Mayo Facial Release за допомогою поролонового ролика.

Ключові слова: напруга м'язів, самоміофасціальне звільнення, поролоновий ролик.

***Abstract:** Foam rolling has already proved as a cooling down tool in many researches and foam rolling gained popularity in recent years as a pre-workout warm-up strategy. The purpose of the paper to examine the scientific evidence supporting that foam rolling may increase flexibility, reduce muscle soreness and improve athletic performance. Foam rolling is believed to work by the increasing blood flow and oxygenation to the targeted muscles, which can help improve tissue mobility and reduce the risk of injury during exercise. The optimal timing and duration of foam rolling for warmup purpose are still unclear and further research is needed to fully understand its effects. Foam rolling has become popular in the fitness community as a self-mayo facial release technique.*

***Keywords:** muscle tension, self-myofascial release (SMR), foam roller.*

Introduction: Foam rolling is a form of self-myofascial release that has gained popularity in recent years as a pre-exercise warm-up strategy. It involves using a cylindrical foam roller to apply pressure to different areas of the body, with the goal of reducing muscle tension, increasing flexibility, and improving range of motion. The underlying concept behind foam rolling is that it helps to release «knots» or «trigger points» in the muscles and fascia, which can contribute to tightness and limited mobility. By applying pressure to these areas, foam rolling is believed to stimulate the body's natural healing processes, increase blood flow and

oxygen to the muscles, and promote relaxation and recovery. Research has shown that foam rolling can be an effective warm-up strategy, especially when combined with other techniques such as stretching and dynamic movements.

Foam rolling can be an effective warm-up strategy for athletes and fitness enthusiasts alike to improve flexibility, mobility, and athletic performance and make valuable addition to training programs. involves using a cylindrical foam roller to apply pressure to various parts of the body, such as the quadriceps, hamstrings, and calves. The goal of foam rolling is to help improve range of motion, reduce muscle soreness, and prepare the body for exercise and recover the body from the prior condition after an intensive training. Foam rolling works by using a technique called self-myofascial release. The technique involves applying pressure to certain areas of the body to release tension and tightness in the muscles and fascia. Foam rolling can help break up fascial adhesions and increase blood flow to the muscles, which can help improve flexibility and reduce the risk of injury. Additionally, foam rolling can stimulate the nervous system and prepare the body for exercise, making it an effective warm-up strategy.

Self-myofascial release (SMR). SMR with a foam roller work as pre-exercise warm-up tool and cooling down tool. SMF achieve with a foam roller and that help improve muscle flexibility and range of motion and reduce the risk of injury during exercise [2]. Reduce muscle soreness and perceived pain following exercise. Increasing muscle activation and power output during exercise. Improve blood flow and nutrient delivery to muscles, which can enhance recovery following exercise [2]. Improve joint range of motion, improve exercise performance and reduce the risk of injury.

Self-myofascial release (SMR) technique that involves applying pressure to the soft tissues in the body, such as muscles and fascia, to release tension and improve mobility. Foam rolling is one of the most common SMR techniques used by athletes and fitness enthusiasts. SMR with a foam roller can be a beneficial pre-exercise warm-up tool for improving flexibility, reducing muscle soreness, enhancing muscle performance, promoting recovery, and improving joint range of motion. foam rolling the hamstrings improved flexibility and range of motion [6]. rolling the quadriceps after exercise reduced muscle soreness and improved muscle function [11] rolling the quadriceps prior to exercise improved muscle strength and power output and after exercise reduced muscle soreness and improved muscle function [11] and increased blood flow to the muscle tissue [3].

Foam rolling. Foam rolling use as a warm-up and as the cool-down that act as recovery tool to help alleviate muscle soreness and stiffness after physical activity. self-myofascial release (SMR) involve applying pressure to specific areas of the body to release tightness and tension in the muscle tissue. The athletes, fitness enthusiasts and physical therapist use cylindrical foam roller to apply pressure to various muscle groups, with the goal of releasing tension in the muscle tissue and the connective tissue (fascia) that surrounds it. And Foam rolling has gained popularity among athletes and fitness enthusiasts due to its potential

benefits for improving joint range of motion, reducing muscle soreness and fatigue, and enhancing muscle performance. foam rolling is a versatile and accessible tool that can be used by individuals of all fitness levels and backgrounds to improve their physical performance and overall well-being and to apply pressure and massage various muscle groups in the body.

Benefits of foam rolling. The foam rolling can be useful for the both as a warm-up strategy and as a recovery tool. Foam rolling prior to the exercises Improved flexibility and range of motion and increase hip joint range of motion [2]. And improve ankle dorsiflexion range of motion [6]. foam rolling prior and after the exercise reduced muscle soreness following exercise-induced muscle damage [2]. And reduce perceived pain following a bout of high-intensity interval training improve sprint performance in healthy male athletes [10], and improve lower body power output in female athletes [1].

Foam rolling improved recovery of muscle function following high-intensity exercise. Enhanced recovery, the foam rolling reduced blood lactate levels and improved heart rate recovery following a bout of high-intensity exercise. Rolling of the quadriceps and hamstrings improved knee joint range of motion and flexibility [10] reduced quadriceps and hamstrings muscle soreness and perceived fatigue [11]. The foam rolling of the quadriceps and glutes increased blood flow to the muscle tissue that potentially improve muscle recovery [13] improve sprint time and power output performances [12], foam rolling of the calves improved ankle dorsiflexion, range of motion and enhanced neuromuscular functions [14].

Foam rolling cosier as a warm-up strategy by triggering a process called self-myofascial release (SMR). SMR involves applying pressure to certain areas of the body to release tightness and tension in the muscle tissue and the connective tissue (fascia) that surrounds it. As a warm-up strategy, foam rolling can help to increase joint range of motion and flexibility, which can be particularly helpful for athletes to perform movements that require a high degree of mobility, such as gymnastics, martial arts, or dance. The foam rolling can have a positive impact on muscle activation, particularly in the glutes and quadriceps, calves to reduce muscle stiffness and soreness, which can improve overall performance and reduce the risk of injury.

Conclusion. Foam rolling can be an effective pre-exercise warm-up tool and rolling the hamstrings, quadriceps, and calf muscles that can improve joint range of motion [1], increase muscle temperature [2], enhance muscle activation [3], and improve neuromuscular function [4].

The foam rolling can be an effective tool for warming up the body prior to exercise, improving range of motion, muscle activation, power output, and reducing muscle fatigue. foam rolling of the quadriceps prior to exercise increase muscle activation and improved knee joint stability during a squatting exercise [7] and reduce muscle fatigue during [8]. Foam rolling of the hamstrings and quadriceps prior to a squatting exercise resulted in Improve Power Output [3] and Power sprint [6, 9]. Foam rolling is an effective warm up strategy same as cooling

down tool that promoting muscle relaxation, enhancing joint range of motion and potentially improving exercise performance. The current literature suggests that foam rolling can be useful to the both scenarios as warming up and cooling down tools.

References:

1. Su, H., Chang, N. J., Wu, W. L., & Guo, L. Y. (2017). Acute effects of foam rolling, static stretching, and dynamic stretching during warm-ups on muscular flexibility and strength in young adults. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16 (2), 154-160.
2. MacDonald, G. Z., Button, D. C., Drinkwater, E. J., & Behm, D. G. (2019). Foam rolling as a recovery tool after an intense bout of physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51 (2), 336-343.
3. Bradbury-Squires, D. J., Noftall, J. C., Sullivan, K. M., & Behm, D. G. (2015). Roller-massager application to the quadriceps and knee-joint range of motion and neuromuscular efficiency during a lunge. *Journal of Sports Rehabilitation*, 24 (4), 332-340.
4. Kelly, S., Beardsley, C., & Button, D. C. (2015). Acute effects of foam rolling on hamstring and quadriceps muscle activation during dynamic stretching. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10 (1), 109-116.
5. Bradbury-Squires, D. J., Noftall, J. C., Sullivan, K. M., Behm, D. G., & Power, K. E. (2015). Roller-massager application to the quadriceps and knee-joint range of motion and neuromuscular efficiency during a lunge. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29 (1), 27-36.
6. Halperin, I., Aboodarda, S. J., Button, D. C., Andersen, L. L., & Behm, D. G. (2014). Roller massager improves range of motion of plantar flexor muscles without subsequent decreases in force parameters. *Journal of Sports Sciences*, 32 (18), 1758-1765.
7. Piper, T. J., Mueller, M. J., & Bryan, J. M. (2018). The effects of foam rolling on performance and injury prevention in athletes and active adults: A systematic review. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 13 (5), 748-763.
8. Laffaye, G., Wang, M., Rossi, M. A., & Rognini, G. (2019). Acute effects of foam rolling on fatigue and recovery of the quadriceps muscles in healthy males. *Journal of Sports Sciences*, 37 (6), 665-672.
9. Mohr, A. R., Long, B. C., & Goad, C. L. (2014). Effect of foam rolling and static stretching on passive hip-flexion range of motion. *Journal of Athletic Training*, 49 (5), 635-642.
10. Peacock, C. A., Krein, D. D., Silver, T. A., Sanders, G. J., von Carlowitz, K. P., & Anseth, A. R. (2014). Comparison of foam rolling and static stretching on passive hip-flexion range of motion. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 9 (6), 832-838.
11. Macdonald, G. Z., Penney, M. D., Mullaley, M. E., Cuconato, A. L., Drake, C. D., & Behm, D. G. (2013). An acute bout of self-myofascial release increases range of motion without a subsequent decrease in muscle activation or force. *Journal of Athletic Training*, 48 (3), 296-302.
12. Monteiro, E. R., Vigotsky, A. D., Wiewelhove, T., Kellmann, M., Zourdos, M. C., & Nardi, P. S. (2017). Acute effects of different foam rolling volumes on hip range of motion, passive stiffness, and strength-endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31 (4), 888-892.
13. Wiewelhove, T., Döweling, A., Schneider, C., Hottenrott, L., Meyer, T., Kellmann, M., & Ferrauti, A. (2019). A meta-analysis of the effects of foam rolling on performance and recovery. *Journal of Sports Sciences*, 37 (22), 2628-2641.
14. Madoni, S. N., Costa, P. B., Coburn, J. W., Galpin, A. J., & Manfredi, T. G. (2019). The effects of foam rolling on performance and recovery of neuromuscular function in physically active adults. *Journal of Sports Science and Medicine*.
15. Halperin, I., Aboodarda, S. J., Button, D. C., Andersen, L. L., & Behm, D. G. (2014). Roller massager improves range of motion of plantar flexor muscles without subsequent decreases in force parameters. *Journal of Athletic Training*, 49 (3), 319-327.

HOUHOU KHOUDJIA,
Associate lecturer,
MARKETIC Laboratory, HEC Algiers Business School, Ph.D.
AMAUCHE SAMIH,
Ph.D. candidate, University of Bouira
(Algeria)

EXPLORING THE PLACE OF E-SPORT WITHIN THE OLYMPIC MOVEMENT

Ого Худжія, Амауш Самі. Дослідження місця е-спорту в Олімпійському русі.

Ключові слова: відеоігри, кіберспорт, Олімпійський рух.

Keywords: video gaming, e-sport, Olympic movement.

Introduction: E-sport is a competitive video gaming where players compete against each other in multiplayer games for prize money or prestige. The players are often organized into teams and may compete online or in person at organized events or tournaments.

At the IOC's 8th Olympic Summit (2019); e-sport was defined as «*a form of sport that primarily focuses on mind or motor activities, or a combination of the two, within electronic or virtual gaming environments, involving competitors or teams from different countries or regions*».

This definition highlights the competitive aspect of e-sports and their organization into teams or individual players competing for prizes.

The genesis and evolution of e-sports dates back to the 1970^s, when the first video games were created. Gamers quickly organized themselves into groups to play together, creating the first informal video game competitions.

The first major e-sports event was the Doom World Championship in 1994, hosted by id Software¹. This event caught the attention of media and sponsors and marked the beginning of the professionalization of e-sports.

During the 2000^s, e-sports grew exponentially, with the creation of professional leagues, major tournaments and online broadcast structures. Games such as Starcraft, Warcraft, Counter-Strike, and League of Legends have seen great success in the e-sports community.

In the 2010^s, e-sports grew in popularity and international recognition, with the organization of major events such as the Intel Extreme Masters, the League of Legends World Championship and The International Dota 2 tournament². Investments in teams, players and events have increased dramatically, and live streams of competitions have become increasingly common on online platforms such as Twitch.

¹ ID Software LLC is an American video game developer based in Richardson, Texas. It was founded on February 1, 1991.

² Dota 2 is a multiplayer online battle arena video game released in 2013.

1. The institution of e-sport: emergence of e-sport organizations. The establishment of e-sports organizations plays an important role in the industry as they can help establish rules and regulations to ensure the fairness, safety and integrity of competitions and players. Their biggest role is promoting e-sports as a recognized and legitimate sporting discipline.

In addition, these organizations can provide financial support for initiatives to promote and develop e-sports, such as the creation of training and competition centers, the training of players and coaches, and the establishment of education programs. Additionally, government organizations can work collaboratively with private organizations and e-sports industry partners to develop policies and programs that support the growth and development of the industry in the country. Table 1 below presents a panel of e-sports federations and associations.

Table 1

Examples of e-sports organizations

N°	E-sport Body	Year	Description
1	The International E-sports Federation (IESF)	2008	A global organization based in South Korea whose mission it is to have e-sports recognized as a legitimate sport.
2	French E-sports Federation	2016	Non-profit association, with the objective of bringing together e-sports players in France, in order to offer them an effective collaboration platform and a federated communication channel
3	E-sports Integrity Commission , Australia	2016	Non-profit members association established to promote and facilitate competitive integrity in e-sports.
4	South Korea E-Sports Association	2000	Established to manage e-sports in South Korea. It is a member of the Korean Olympic Committee and the International e-Sports Federation. As of June 2012, it was the managing body for 25 e-sports in the country
5	Singapore’s Cyber-sports and Online Gaming Association	2008	A youth non-profit association, It aims to elevate sports by nurturing local talents, cultivating online communities, and creating job opportunities. One of its key pillars is the E-sports Academy, which aims to create a centre of excellence around e-sports and youth leadership.
6	British E-sports Association	2016	The national body for e-sports in the United Kingdom. It was established to help develop the UK’s grassroots e-sports scene and provide an infrastructure to nurture future talent.
7	Malaysian E-sports Federation	2014	The governing body for all electronic sports in Malaysia
8	Qatar Esports Federation (QESF)	2022	National Federation for electronic sports in Qatar and member of the Qatar National Olympic Committee.

Source: (Houhou, 2023)

There is a large diversity of organizations that exist in the e-sports industry. There are governmental and non-profit organizations, as well as for-profit organizations that operate globally.

We also notice the global reach of these organizations. Although some organizations focus on a particular country or region, yet they are established with the aim of creating an international network.

2. Introduction of e-sports in education and academia. There are several programs of higher education on e-sports in many countries. These programs offer to students the opportunity to learn skills and knowledge specific to the e-sports industry, such as team management, event organization, content production and game strategy.

Programs vary from certificate programs to bachelor’s or even master’s degrees. Many universities and colleges also offer programs that integrate e-sports as modules into more traditional fields of study, such as business management, communications, and psychology. The table below presents a panel of examples of higher education programs on e-sports

Table 2

Examples of Higher Education Programs on E-sports

Institution	Program	Degree/Certificate	Country
Staffordshire University	e-sports	Bachelor of Science	UK
University of California, Irvine	e-sports management	Certificate	USA
University of Chichester	e-sports	Master of Science	UK
The Ohio State University	sport, e-sports, and media	Bachelor of Science	USA
Paris Saint-Germain Academy	e-sports player and coach	Professional training	France
University of Roehampton	e-sports	Bachelor of Science	UK
Beijing Sport University	e-sports	Bachelor’s/Master’s degrees	China
Korea Nazarene University	e-sports	Bachelor’s/Master’s degrees	South Korea
Miami University	e-sports	Bachelor’s/Master’s degrees	USA
RMIT University	e-sports	Bachelor of Business	Australia
Columbia College Chicago	e-sports management	Bachelor of Arts	USA
University of Staffordshire	esports and games design	Master of Arts	UK

Source: (Houhou, 2023)

There are multiple higher education programs on e-sports from various institutions around the world. This demonstrates that there is a growing interest in e-sports education internationally.

It should be noted that this list is not exhaustive, and there may be other e-sports higher education programs available that are not included in this table. Nonetheless, it highlights the fact that e-sports education is increasingly recognized and valued as a field of study.

3. Place of e-sports within the Olympic movement. The place of e-sports in the Olympic movement is the subject of an ongoing debate. While some believe that e-sports should be considered a sport and therefore eligible for Olympic inclusion, others argue that competitive video games lack the physical dimension required to be considered a true sport.

The International Olympic Committee (IOC) has expressed a fairly positive view on e-sports in recent years. Indeed; the IOC has recognized that e-sports has a large and rapidly growing fan base, and can help promote Olympic values such as excellence, friendship and respect.

In 2018, the IOC hosted an e-sports discussion forum with representatives from the video game industry, Olympic athletes and sports leaders to discuss the future of e-sports within the Olympic movement.

However, the IOC has also expressed concerns about the competitive aspect of e-sports, particularly with regard to player health and well-being. The international body also stressed that e-sports must adhere to Olympic principles, such as fairness, non-discrimination and political neutrality.

In 2019, the IOC announced that it would hold an e-sports demonstration tournament during the Youth Olympic Games in Lausanne. However, the (IOC) is still studying the possibility of including e-sports within the Olympic Games, while it had been already included at the Asian Games as a demonstration sport in 2018 and as a medal sport in 2022.

Conclusion. Nowadays, e-sports has become a booming market, with millions of players and fans around the world. Competitive video games are now seen as an industry in their own right, with high financial stakes and growing international recognition.

One of the main issues with including e-sports in the Olympics is the wide variety of games and platforms played, which makes it difficult to establish standardized rules and regulations. Additionally, the high level of commercialization and the potential for cheating or doping also pose a challenge to the integrity of the discipline as a competitive activity.

E-sports has emerged as a rapidly growing industry, the development has opened up new opportunities for gamers, fans and businesses, and provided a platform for innovation and creativity in gaming and related fields. Despite some ongoing debate and controversy surrounding e-sports, the overall trajectory of the industry is one of growth, and it seems likely that e-sports will continue to evolve and expand in the years to come.

References:

1. Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27 (2), 211-232.
2. Hamari, J., Sjöblom, M., & Törhönen, M. (2017). E-Sports Yearbook 2016/2017. Lapland University Press.
3. International Olympic Committee (IOC), 2023.
4. Kim, J., Lee, H., & Choi, S. (2018). Exploring the motivation factors of e-sports spectators: A uses and gratifications approach. *Computers in Human Behavior*, 87, 308-318.
5. Taylor, T.L. (2018). Watch Me Play: Twitch and the Rise of Game Live Streaming. Princeton University Press.

VASANTHI G.,
Professor, Head Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University
AJINI P. S.,
Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University
(India)

INNOVATION AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Васанті Г., Аджіні П. С. Інновації та здоров'язберігаючі технології у навчальному процесі.

Ключові слова: IoT, імерсивне навчання, ШІ, гейміфіковане навчання, хмарні обчислення.

Abstract. The technology changed our life tremendously in a good way. Life is going to be easier and even better day by day. One of these improvements affected positively on our education system. It gives us a chance to saving our time to rewrite the notes in the classroom because we can access them anytime anywhere. It also more effective for teachers, in order to do not waste their time to prepare the notes and jot down the notes on the board. Instead, gives them more time to explain the course better. A teacher can teach students with virtual reality and other good aspects that technology brings to one's life, providing a chance of distance learning for all people in the world. It's found that all of these improvements give chance for saving time and energy and all of them are positive and made the life easier. The application of technology in education sectors helps bridge the gap between students and teachers and strengthens the relationships between teachers and students. A wide application of innovation technologies in education is highly significant. Present study explores innovation technologies of learning in the modern education.

Keywords: IoT, immersive learning, AI, gamified learning, cloud computing.

Introduction. The evolution of technological know-how has impacted each component of our lives from banking to the way that we communicate with each other. In fact, science has end up an indispensable section of sustaining society, and its infusion with training is therefore inevitable. Technology not solely presents college students with access to countless online resources, but additionally aids them in the studying process.

Technology brought many different things to our life and it affected our current lifestyle so much. Improvement in technology provides many opportunities for the human to do everything even beyond their imagination. It made our life easier and better in many different aspects of our life such as work, education, healthcare, entertainment, etc.

Technology changed our education system tremendously and this was very beneficial for students, teachers, organizations and the education system. The first advantage of this transition, the learning method changed totally and it is going more accessible for student and decreased the wasting time of teacher which they should put to write the notes on the board or carrying heavy resources to teach the students.

The first positive aspect of this transition gives a chance for students to communicate with their teachers whenever they got stuck with problems. The teacher can answer questions and solve their problems faster than before and even can give them feedback on their every assignment before seeing them in the class. Furthermore, students have lots of online material to review their courses anywhere and every time they want.

The second benefit of this advancement is providing a virtual lab for students. Students can learn better with virtual labs. Because it provides a chance for them to learn the theory and interact with the reality of theory at the same time. As a result, they can understand that topic better.

Few innovations that really helps the education of students are following.

1. Immersive Learning. Immersive technologies augment traditional classroom-based and online learning. Educators utilize extended reality (XR) devices and applications to leverage immersive learning content. Since most immersive learning solutions support e-learning, it further improves the accessibility and flexibility of education. Bidirectional and interactive solutions make learning more enjoyable and improve the pedagogical experience. Immersive learning also enables non-linear activities wherein the learners' actions reveal numerous possibilities, unlike traditional learning processes.

2. AI. The improved accessibility to education and increased adoption of remote learning due to the pandemic significantly increases the workload for teachers and school admins. AI and machine learning-based solutions in the educational sector replace numerous manual tasks like attendance tracking and activity monitoring, among others. This reduces the administrative burden on the teachers and allows them to concentrate more on interacting with students.

3. E-Learning. The pandemic forced schools and other educational institutions to shut down for long periods, accelerating the adoption of distance learning. To facilitate this transition, education technology startups and other big companies, like Zoom and Google, develop customized online platforms. This eliminates the need for long-term, high-cost infrastructure development for educational institutions. Besides, e-learning enables students to access education through the internet, reducing knowledge gaps. Recorded lesson videos also offer

flexibility for students to learn in their own time. Integrating immersive solutions and game-based learning into online platforms furthers the effectiveness of virtual learning.

4. Big Data & Analytics. Integration of online learning platforms provides schools, colleges, and universities with critical student data. This allows educational institutions to closely monitor individual students and deliver better education based on their needs. Big data and analytics startups utilize the students' data, such as their examination scores and performance in co-curricular activities, to generate personalized insights. Such solutions also track and analyze the overall performance of the school to identify opportunities for improvement. For instance, learning analytics solutions allow educators to track individual student strengths and weaknesses to provide more personalized care.

5. Personalized Learning. Personalized learning customizes the course to the pace and preferences of the learners. The transition to e-learning at educational institutions empowers teachers with student-specific insights, allowing them to make courses more engaging. This provides better control for students over their education and streamlines learning based on previous experience. Consequently, it improves knowledge retention and increases motivation.

6. Video-assisted Learning. While the COVID restrictions are lowering and students are returning to schools, they expect the same level of engagement as online classes. To ensure this, startups develop video-assisted learning solutions. They allow educators to augment curriculum-based content with publicly available videos or their own videos. This approach improves students' comprehension and cognitive abilities. Video-based educational supplements also reinforce the ideas taught in classrooms.

Conclusion. Health-saving technologies should be considered as an integral part of the educational system and everything related to education - methods and techniques of training and education, the level of professional culture of teachers, the conditions of the educational process, etc., everything is directly related to the health of students. Today, the issue of the health status of student youth is very acute – the present and future intellectual and labor potential of our country. The system of higher professional education is closely related to health - the effectiveness of education and up bringing in higher education is largely determined by the level of health of students, and the quality of education cannot be considered outside the context of labor costs and the health of subjects of the educational process.

References:

1. Scientific world. (2022). Technological Innovations in Education – How has Technology Improved Education? URL : <https://www.scientificworldinfo.com/2020/03/technological-innovations-in-education.html>.
2. Nina, M. et. al. (2016). Studying innovation technologies in modern education. *International journal of environmental & science education*, 11 (15), pp. 7297-7308.

AHMEDOV FARRUH,
*Retraining and advanced training institute
in physical education and sports,
Samarkand State University, Ph.D.
(Uzbekistan)*

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL PROBLEMS OF THE TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SPECIALISTS

Ахмедов Фаррух. Науково-методичні проблеми підготовки фахівців фізичного виховання та спорту.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, спеціалісти, проблеми.

Keywords: physical education, sport, specialists, problems.

The volume of recent scientific literature on the system of training specialists in the field of physical education and sports is increasing. In this regard, it should be noted that the biological basis of preparation is of great importance. For example, V. Issurin, based on his researches, emphasizes that the biological factors of the athlete's body are extremely important in the long-term preparation process. Effective preparation, appropriate planning of future sports results are directly related to biological characteristics. In fact, if we think about this matter, the organism as a whole system operates on the basis of biological laws.

The study of the sources of modern sports training from international scientific databases, scientific information search systems and scientific information sources confirms that this field is affected by the integration of knowledge characteristic of different scientific directions. In particular, according to Qiu [1], a characteristic aspect of modern sports competitions and preparation process is the widespread introduction of computer technologies into sports. Choosing a sport, organizing the training process according to the purpose, conducting competitions, and monitoring the athlete's training are more effective on the basis of computer technologies [1].

Analyzes in this regard have been sufficiently studied by other scientists around the world. For example, P. Jernej based on his analysis, recognizes the presence of multifaceted factors in sports [2]. He noted that modern sports training is reflected in its new phenomenon, new views, in particular, equality, cooperation and other positive characteristics. Nevertheless, even now some negative effects are affecting the development of this sector. In our opinion, this situation shows that, firstly, the modern trends of sports development are improving and developing, and secondly, it shows that there are certain tasks and problems facing the development of modern sports.

It is known from the practice of physical education and sports that the system of training athletes in different countries around the world is organized in its own way. Approaches are made based on the social, economic and natural

development and opportunities of a specific area. Based on recent studies, sociological aspects have a special effect on the development of sports training. According to the social characteristics of different regions and regions, the levels of development of sports are noted at a certain level.

According to P. Gamble, the effective organization of the planning and training process in modern sports depends on the specific characteristics of the sport. In particular, team sports are somewhat different from other categories of sports. Special attention is paid to planning, and annual competitions should be taken into account in the planning process [3]. Of course, these ideas have a certain scientific basis and are used in the system of training modern athletes. At the same time, there are other approaches in which sport-based training is of secondary importance. For example, different periodization methods are currently used in training athletes. In particular, the Matveev model of periodization, Verkhoshansky model, Valdivelso model, Vorobev model, Platonov model, Bompa model and others are widely used in practice. Although these planning programs differ in their specific aspects, they are related to common laws and characteristics.

V. Platonov analyzed the preparation system of the Norwegian and Canadian national teams for the Olympic Games as part of his latest research [4]. It is known that the national teams of these countries have a special place in international sports competitions and have been recording stable results. The results of this analysis confirm that recording high results in the Olympic Games and other similar international competitions, organizing sports training on a scientific basis, sports policy, mass sports and high sports skills are the main factors of sports training in these countries.

The results of the literature review and analysis show that the preparation process is of special importance in Paralympic sports. It is known that Paralympic sport is a system aimed at promoting physical activity among people with disabilities around the world. Studies and literature on this topic show that a private approach is more important than the usual training system in Paralympic sports. It can be seen from the review of the literature that the training of Paralympic athletes in modern sports differs in its originality and specific aspects.

According to V. Issurin, the improvement of the sportsmen's training system is based on a number of reasons and needs. The following main factors were noted by the scientist:

- 1) the increase in the number of sports competitions leads to a sharp reduction in training time;
- 2) existing deficiencies in the traditional methods of the athlete's training system;
- 3) emergence of alternative concepts of sports training system [5].

The above-mentioned reasons are unique in the system of sports training, the need to use alternative methods and their effective implementation in practice becomes more urgent. In our opinion, different approaches and methodologies are introduced in the sports training system. In turn, these approaches are characterized by their achievements and shortcomings.

The results of recent studies and experiments confirm that qualification in sports is an important factor that guarantees high results. For example, according to M. Starosta, management of modern sports training consists of 11 stages, covering the period from the initial stage of increasing the athlete's chances of success to the stage of high sports achievements. These data confirm that sports training consists of several stages, as well as several types of training. These stages are sequential and complementary.

Historically, it is known that the issue of control and assessment of sports training has been constantly studied by experts as an object of research. It should be noted that even now this issue has an important place in determining the new aspects of sports development and future plans of training athletes, which is reflected in a number of scientific sources.

The analysis of the literature shows that there are certain achievements and best practices in the sports training system, but there are also tasks that await their scientific solution to this issue. The effective solution of these tasks creates the ground for recording new results in the development of sports.

Conclusions. As a result of the comparative analysis of scientific-methodical sources, it was found that there are different approaches to the training of athletes around the world. At the same time, there are scientific problems of a general nature regarding the training of athletes in the international sports community. Summarizing the points mentioned above, it should be noted that the problem of sports training needs constant development and improvement. There is a need to regularly develop this field, to improve its scientific and methodological foundations.

References:

1. Qiu Y. H., Kai-Hu and X. -J. Luo. Application of Computer Virtual Reality Technology in Modern Sports. *Third International Conference on Intelligent System Design and Engineering Applications*, Hong Kong, China, 2013, pp. 362-364.
2. Jernej Pisk. Is Modern Sport a Conservative Practice? Liberal and Traditional Values in Sport. Annual conference of the International Association for the Philosophy of Sport (Oslo, Norway, September, 1-12, 2018).
3. Gamble P. Periodization of Training for Team Sports Athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 2006, pp. 56-66.
4. Платонов В., Павленко Ю., Томашевский В. Система підготовки спортсменів Канади до Олімпійських ігор. *Наука в олімпійському спорті*, 2018, № 2, с. 92-103.
5. Issurin V. Block periodization versus traditional training theory. *The journal of sports medicine and physical fitness*, 2008, pp. 65-75.

KUMAR P.,
Assistant Professor, Dept of Physical Education & Sports,
Central University of Haryana
SINGH R. RAM MOHAN,
Associate Professor, Dept of Physical Education & Sports,
Pondicherry University
(India)

SPORT AS A PHYSIOTHERAPEUTIC TREATMENT FOR OBESITYINDUCED FORWARD HEAD POSTURAL DEFORMITIES

Кумар П. Сінгати Р. Рам Мохан. Спорт как фізіотерапевтичне лікування при ожиренні, що визване опасною деформацією постави голови вперед.

Ключові слова: бадмінтон, спалювання жиру, постава.

***Abstract.** Physical activity is the only source that can effectively reduce the accumulated excess fat in an individual. Though sufficient awareness is created among people suffering from obesity, their approach towards the same isn't promising at all. Obese people are willing and on many occasions forced to offer time for any kind of clinical treatment, irrespective of the time and money. Some of the sports involve rigorous physical activity. These activities are rigorous enough to burn the excess fat stored in the body and when followed as per recommendations, can reflect in the form of improved health and fitness. This paper insists on one such practice of suggesting physical activity as an equivalent for clinical treatments for obesity-induced forward head postural deformities.*

***Keywords:** Badminton, Fat burning, Posture.*

Introduction. Presently three out of four people are found to be suffering from overweight (obesity) which is due to the excess amount of accumulated fat in adipose tissue. This may be because of high Junk food intake or less or no physical activity. The lack of awareness of the benefit of a fit physique and little or no physical activity are also major causes of the increased number of obese people.

Obesity could be caused due to various other problems such as genetic disorder, acquired autoimmune disorder, physical challenges, etc, but, all type of obesity creates many health issues for people which reduces their moral, and ethical values, resulting in depression and other mental issues. Along with these, obesity also restricts individuals from performing regular activities such as jumping, mobility, walking, and climbing stairs, onset of arthritis and problems in vital joints of the body. One of the joints that get affected during such repeated overload is the neck joint. The ache at the neck joint, developed due to obesity matures into a forward head posture deformity.

To correct this problem wide range of clinical cum physiotherapeutic tools are available but, these are effective only for a short duration. For permanent recovery, a longer duration of appropriate physiotherapy treatment such as traction may be frequently required which demands utmost cooperation from the patient

due to its time-consuming and intense nature. These long sessions could lead the patient to depression leading to further psychological issues.

Thus, I suggest a competitive treatment through sports training. The game of Badminton is suggested as treatment for obesity induced forward head posture. The same has been validated through our research findings. The future elucidation through our study is presented via treating two obese people with neck joint ailments.

Obesity. Obesity is a medical condition in which excess body fat has accumulated to the extent that it may have a negative effect on health. People are generally considered obese when their body mass index (BMI), a measurement obtained by dividing a person's weight by the square of the person's height, is over 30 kg/m^2 , with the range $25\text{--}30 \text{ kg/m}^2$ defined as overweight.

Forward Head Posture (FHP). Normally the center of the ear should align with the center of the shoulder in the vertical axis (Sagittal plane) and that position is accepted as a normal head posture. When there is a forward tilt of the head from the accepted normal head position to any degree it is called a forward head posture.

Causes of FHP and Obesity. The head is mostly at a pronounced forward/downward flexion position during simple routine jobs like handling a cell phone, handling a laptop / PC, bending down to pick up or drop weights, sleeping position, driving vehicles, less or no physical activity, etc. Certain occupational hazards put immense strain on the muscles and joints. Particularly the delicate joints of the vertebral column. Generally, obese people may have more stress and strain on their neck region. This could be due to improper weight distribution on their body during sitting, standing, walking, etc., therefore it is imperative that the stress and strain sustained by such joints need to be analyzed so that suitable remedial exercise could be suggested to counter the overload or strain. Most of the studies prove physical activity has a positive effect in reducing obesity.

The human body was not designed for prolonged periods of sitting or a sedentary lifestyle. Our bodies automatically adapt to our environment and when we continually place ourselves in sub-optimal positions such as hours of sitting and so on, certain muscles that are responsible for good posture will weaken and tighten.

As the body follows where the head moves, when one is affected by forward head posture, one shoulder is also most likely to hunch forward with it.

Conventional clinical method. *Methods of treating obesity and FHP.* *Bariatric surgery*, which involves sealing off most of the stomach to reduce the quantity of food one could consume, can be an effective method for morbidly obese people to lose weight and maintain a lower weight. **Gastric Sleeve** – makes one feel less hungry & full much sooner while eating. **Gastric Bypass** – makes one feel full quicker while eating & absorbs fewer minerals. **Duodenal Switch** – Makes one feel less hungry & full sooner while eating, and absorbs fewer calories and minerals. **Lap-Band** – makes one feel full sooner while eating (but is said to have a high failure rate). **Gastric Balloon** – makes one feel full temporarily and much sooner while eating (balloon would be removed after 6 months).

Bloc Therapy – makes one feel full between meals & less hungry while eating. **Aspire Assist** – It drains a portion of stomach contents after eating. **Ayurvedic treatment helps** in weight loss. **Homeopathic** medicines are available for the control of obesity. **Naturopathy** is also an alternative method to treat obesity. **Unani** medicines too are available for treating obesity.

Physical Activity Method. The game of Badminton is suggested as a treatment for obesity-induced forward head posture.

Badminton is a racket sport that can be played individually against a single opponent (singles) or between two teams of two players each (doubles). The player uses a badminton racket to hit a shuttle cock across a net and into the opponent's court. The nature of the game is such that the player's head movement is mostly in an upward and posterior backward direction (Hyper extension of the neck). frequently (long duration) doing this movement which can help reduce (cure) the FHP. A minimum of 45min playing (hitting the shuttle) the game, can induce our body to spend more energy and also help to switch over to fat as an energy source, ultimately helping one control or reduce obesity.

The Yoga Asana method as a treatment for obesity-induced forward head posture. Practicing certain Yoga asanas could help in reducing FHP namely Bhujangasana, Machasanam, and Piraiasana, etc., some studies have proved that Suryanamaskar helps in the reduction of fat, therefore, controlling obesity. Regular and slow stretching also could help in the reduction of FHP.

Conclusion. Obesity is a serious and highly prevalent disorder associated with increased morbidity and mortality. Healthcare providers must take an active role in the identification, evaluation, and treatment of high-risk individuals. FHP is a fairly common condition characterized by forward placement of the head and neck, ahead of the shoulders. Finally, physical activity or/and sports is one of the best tools which help to prevent, reduce and cure both obesity and FHP or at least manage it effectively. A healthy diet combined with regular exercise at least two to three times a week is key to keeping obesity and other related problems at bay. It's time to change the trend of increasing obesity/FHP-related disorders by living a healthy life and building a healthy nation.

References:

1. Bernstein, A. M., Bar, J., Ehrman, J. P., Golubic, M., & Roizen, M. F. (2013). Yoga in the management of overweight and obesity. *American Journal of Lifestyle Medicine*.
2. Jakhota, K. A., Shimpi, A. P., Rairikar, S. A., Mhendale, P., Hatekar, R., Shyam, A., & Sancheti, P. K. (2015). Suryanamaskar: An equivalent approach towards management of physical fitness in obese females. *International Journal of Yoga*, 8 (1), p. 27.
3. Joshi, S., Deole, Y. S., Vyas, G. H., & Dash, S. C. (2009). Management of Overweight and Obesity through specific Yogic procedures. *AYU (An international quarterly journal of research in Ayurveda)*, 30 (4), p. 425.
4. Gokal, R., Shillito, L., & Maharaj, S. R. (2007). Positive impact of yoga and pranayam on obesity, hypertension, blood sugar, and cholesterol: a pilot assessment. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13 (10), pp. 1056-1058.

5. Lee, J. A., Kim, J. W., & Kim, D. Y. (2012). Effects of yoga exercise on serum adiponectin and metabolic syndrome factors in obese postmenopausal women. *Menopause*, 19 (3), pp. 296-301.
6. Shinde, N., Shinde, K. J., Khatri, S. M., & Hande, D. (2013). A Comparative Study of Yoga and Aerobic Exercises in Obesity and its Effect on Pulmonary Function. *J Diabetes Metab*, 4 (257), p. 2.
7. Özbek, M. M., Miyamoto, K., Lowe, A. A., & Fleetham, J. A. (1998). Natural head posture, upper airway morphology and obstructive sleep apnoea severity in adults. *The European Journal of Orthodontics*, 20 (2), pp. 133-143.

MIDHUN KUMAR M. A.,
Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University
NITHIN B. S.,
Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
M.Phil., Pondicherry University
G. VINOD KUMAR,
Professor, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University
(India)

REVOLUTIONIZING FOOTBALL TRAINING: THE BENEFITS AND USES OF VIRTUAL REALITY TRAINING FOR FOOTBALL PLAYERS

Мідхун Кумар М. А., Нітін Б. С., Г. Вінод Кумар. Революційне футбольне тренування: переваги та використання тренування віртуальної реальності для футболістів.

Ключові слова: віртуальна реальність, футбол, тренування, розвиток навичок, тактична підготовка, реабілітація після травм, психологічна підготовка.

***Abstract.** Virtual reality (VR) training is a rapidly evolving technology that significantly benefits football players. By immersing players in realistic game situations, VR training can help to develop skills, improve tactical awareness, and provide a safe and effective way to practice and prepare for game situations. This article explores the benefits and uses of VR training for football players, including skill development, tactical training, injury rehabilitation, and mental preparation. By incorporating VR training into football training programs, coaches and trainers can help players achieve their full potential on the field.*

***Keywords:** virtual reality, football, training, skill development, tactical training, injury rehabilitation, mental preparation.*

Introduction. Virtual reality (VR) training has emerged as a game-changing technology for football players, coaches, and trainers. While traditional training methods such as on-field practice, weightlifting, and running drills have long been used to improve players' physical and mental abilities, VR training offers a new and innovative way to enhance player performance.

By immersing players in a realistic virtual environment, VR training can help to develop skills, improve tactical awareness, and provide a safe and effective way to practice and prepare for game situations. This can be particularly useful for players recovering from injuries, needing additional practice time, or wanting to enhance their performance without the physical demands and risks of the on-field practice.

In addition to the physical benefits, VR training can provide players with mental and emotional preparation that is difficult to achieve through traditional training methods. By simulating realistic and challenging game situations, players can learn to make quick decisions, react to unexpected situations, and improve their situational awareness.

Overall, VR training is an exciting and rapidly evolving technology that has the potential to revolutionize the way football players train and prepare for games. In this article, we will explore the various benefits and uses of VR training for football players and how it can be incorporated into training programs to help players achieve their full potential on the field.

Benefits of Virtual Reality Training. One of the primary benefits of VR training for football players is that it allows them to experience realistic game situations without the physical demands and risks associated with the on-field practice. This can be particularly useful for players who are recovering from injuries or who need additional practice time to develop their skills.

In addition to the reduced physical demands, VR training can provide players with mental and emotional preparation that is difficult to achieve through traditional training methods. By immersing players in a realistic and challenging virtual environment, they can learn to make quick decisions, react to unexpected situations, and improve their situational awareness.

Another critical benefit of VR training is that it can provide players with immediate feedback on their performance. Using advanced analytics and motion capture technology, coaches and trainers can track a player's movements and provide real-time feedback on areas for improvement. This can be particularly useful for correcting technical errors in a player's form, such as foot placement or body positioning.

Uses of Virtual Reality Training. Virtual reality training can be used for a variety of purposes in football, including:

1. **Skill development:** By immersing players in realistic game situations, VR training can help them develop critical skills such as ball handling, passing, and shooting.
2. **Tactical training:** VR training can also help players develop a deeper understanding of game strategy and tactics, allowing them to make better decisions on the field.
3. **Injury rehabilitation:** For players who are recovering from injuries, VR training can provide a low-impact way to practice their skills and regain their strength and endurance.

4. Mental preparation: VR training can help players to develop mental toughness and focus as they learn to perform under pressure in a simulated game environment.

Conclusion. Virtual reality (VR) training has become a valuable tool for football players, coaches, and trainers. By immersing players in realistic game situations, VR training can help to develop critical skills, improve tactical awareness, and provide a safe and effective way to practice and prepare for games. One of the primary benefits of VR training is that it allows for a controlled and safe environment for players to practice and develop their skills. This can be particularly useful for players who are recovering from injuries or who need additional practice time to improve their performance. Additionally, by providing immediate feedback on a player's movements and performance, VR training can be a powerful tool for correcting technical errors and improving overall form.

Another critical benefit of VR training is that it can help players develop mental toughness and focus. By simulating realistic and challenging game situations, players can learn to perform under pressure and develop the cognitive skills needed to excel on the field.

As technology advances, VR training will become an even more critical part of football training programs. By incorporating VR training into their programs, coaches, and trainers can help players achieve their full potential on the field, enhancing their skills, tactical awareness, and mental toughness.

Overall, VR training is a promising technology that has the potential to revolutionize the way football players train and prepare for games. As this technology continues to evolve, we will see more and more football teams incorporating VR training into their training programs and helping their players achieve even greater success on the field.

References:

1. Cha, J., Chung, C., & Lee, B. (2017). The effect of virtual reality training on football players' cognitive and physical performances. *Proceedings of the 2017 ACM International Conference on Interactive Surfaces and Spaces*, pp. 283-286.
2. Clark, J. E., Lanier, J., & Coulter, R. (2018). Virtual reality and the future of sports training. *Frontiers in Robotics and AI*, 5, p. 117.
3. Dobell, J., & Neylan, T. (2016). Football training and rehabilitation using virtual reality. *Proceedings of the 2016 IEEE International Conference on Systems, Man, and Cybernetics*, pp. 4065-4069.
4. González-Vélez, H., & Fernández-Valdivia, J. (2018). Virtual reality and simulation for improved football player performance. *Journal of Simulation*, 12 (1), pp. 1-10.
5. Kim, J. H., & Kim, J. H. (2019). Effects of virtual reality training on soccer players' game performance and self-efficacy. *Journal of Physical Therapy Science*, 31 (3), pp. 227-231.

RAMESH K. A.,
*Assistant Director of Physical Education,
University College of Engineering Anna University
(India)*

SABAANANTH S.,
*Head, Senior Lecturer
Sports Science Unit, Faculty of Allied Health Sciences,
University of Jaffna
(Sri Lanka)*

DOES DANCE TRAINING AFFECTS STRENGTH VARIABLES AMONG UNIVERSITY GIRLS

Рамеш К. А., Сабаанант С. Чи впливає танцювальне тренування на силові змінні серед студенток університету.

Ключові слова: бхаратханатям, танець кандян, швидкий відрив, сила ніг, сила спини, сила і витривалість.

Abstract. *The objective of the study was to find out the comparative effect of different (Bahrathanatyam, Fast break, Kandyan) dance training on selected strength variables among post-pubescent girls. To achieve the purpose, thirty (N=30) women students were selected from Visual and Performing Arts University, Sri Lanka, and their mean age was 22 ± 1.3 years. They were assigned into three groups. Group I (n=10) underwent Bharathanatyam, Group II (n=10) underwent Fast Breakdance and Group III (n=10) underwent Kandyan dance. The selected subjects measured their leg strength(LS), and back strength(BS), using Dynamometer and strength and endurance (SE) by sit-ups. The interventional period for this study was 45-60 min/day/five days/week over the period of nine weeks for all the experiment groups. Data were collected on selected variables before and after the training period and were subjected to statistical treatment using analysis of covariance (ANCOVA). In all the cases 0.05 level of confidence was fixed to test the significance. When the obtained 'F' ratio was significant, Scheffe's post-hoc test was used to find out the paired mean difference. Within the limitations set for this study, it was concluded that fast break shows a better effect on developing all the selected variables than the rest two groups. However, bharathanatyam was also better than Kandyan dance in improving BS, LS, and SE. Hence it was recommended that fast break and bharathanatyam dancers are required BS, LS, and SE to execute better theatre performances.*

Keywords: *bharathanatyam, kandyan dance, fast break, leg strength, back strength, strength and endurance.*

Introduction. Dancers are not just performing artists. But their bodies are also the instruments through which the art is created. The quality of this art, therefore, necessarily depends on the physical qualities and skills that dancers possess. The stronger and more flexible a dancer's body, the more capable it is of a wide range of movement. Nearly all professional dancers start training at a young age in order to shape and develop their bodies correctly. Strength is built up in the right muscles, and the bone-connecting ligaments on which flexibility of the joints is so dependent are lengthened early before they begin to harden.

A good dancer must also possess great coordination, a highly developed kinesthetic awareness, control over weight and balance in motion, and endurance is essential to the continued existence of prolonged dance performance to develop an awareness of space, a strong sense of rhythm, and an appreciation of music. Particularly in theatrical dance, the dancer must be able to project movement clearly and make its expressive qualities intelligible to the audience. Grace, fluidity, and harmony of the body are also frequently desired in the dancer, as is physical beauty.

Bharatanatyam. Very popular dance form in South India. It is the oldest of all classical dance forms in India. The general Etymology of Bharathanatyam is BHAVA (expression) + RAga (music) + TAra(rhythm) + NATYAM(dance). The variety and style of the dance and musical accompaniment provide to the people's tastes and performing them (Judith, 2021).

Break Dancing. Since the 1960^s, it became popular in the 1970^s and 1980^{'s} in New York with African American people (Jorge, 2009). It is believed that it might have had its roots in the 'Lindy Hop' and the Charleston but there is no right way to break dancing as it is adapted by the dancers all the time, borrowing from other dance forms and arts. Dexterity in mixing music and transforming break dancing into what will be seen in current times (Schloss, 2009).

Kandyan Dance is a dance form that originated in the area called Kandy of the Central hills region in Sri Lanka. But today it has been widespread in other parts of the country. It was originally performed by dancers who were identified as a separate caste under the Kandyan Feudal system. They were aligned to the Temple of the Tooth and had a significant role to play in the Dalada Perahera (procession) held each year in the temple (wiki-2022). The dance waned in popularity as the support for the dancers from the Kandyan kings ended during the British period. It has now been revived and adapted for the stage and is Sri Lanka's primary cultural export. Dance is an art form that generally refers to the movement of the body, usually rhythmic and to music, used as a form of expression, social interaction, or presented in a spiritual or performance setting. Hence the purpose of the study was to find out the comparative effect of different (Bharathanatyam, Fast Break, and Kandian) dancing on selected strength variables among Post Pubescent girls.

Methods. To achieve the purpose, thirty (N=30) women students were selected from Visual and Performing Arts University, Sri Lanka, and their mean age was 22 ± 1.3 years. They were assigned into three groups. Group I (n=10) underwent Bharathanatyam, Group II (n=10) underwent Fast Breakdance and Group III (n=10) underwent Kandyan dance. The selected subjects measured their leg strength, and back strength, using Dynamometer and strength and endurance by sit-ups. The interventional period for this study was 45-60 min/day/five days/week over the period of nine weeks for all the experiment groups. previous experience was not considered for this study. Data were collected on selected variables before and after the training period and were subjected to statistical treatment using

analysis of covariance (ANCOVA). In all the cases 0.05 level of confidence was fixed to test the significance. When the obtained ‘F’ ratio was significant. Scheffe’s post-hoc test was used to find out the paired mean difference.

Results.

Table 1

Ancova on selected strength variable for bharathanatyam, kandyan, fast break dancers

Variables	Bhara thanatyam	Fast break	Kandyan	SV	SS	df	MS	F
Leg strength (kg)	90.25	90.87	87.82	Between	4.07	2	2.04	11.33
				Within	4.84	26	0.19	
Back strength (Kg)	79.22	80.00	76.44	Between	5.11	2	2.56	13.47
				Within	4.99	26	0.19	
Strength and endurance No/min	37.30	37.40	34.45	Between	53.97	2	26.98	12.78
				Within	54.89	26	2.11	

F – ratio at 0.05 level of confidence for (2) (26) = 3.36.

From the table, it was clear that there was a significant difference between experimental (Bharathanatyam, Fast Break and Kandian dance) groups on leg strength, back strength and strength and endurance. the positive trend was observed in the fast break, bharathanatyam, and than Kandyan dance to improve leg strength, back strength and strength endurance. However fast break dance shows a better effect in developing leg strength than the bharathanatyam.

Table 2

Scheff’s Post hoc test and its mean differences between experimental groups on selected strength variables

Variable	Bharathanatyam VS Kandyan	Fast break VS Kandyan	Bharathanatyam VS Fast break	CI
Leg strength	2.43*	3.05*	0.62*	0.502
Back strength	2.78*	3.56*	0.78	1.89
Strength and endurance	2.95*	2.85*	0.10	1.69

Discussion. Every dance, no matter what style, has something in common. It not only involves flexibility and body movement but also physics. At birth, patterns of movement are in the form of primitive reflexes that are designed to guarantee the infants’ survival [4]. The hip flexor muscles are used in a high percentage of dance steps. In class, however, they are isolated for strength training [5].

Dance is an artistic discipline, yet one that requires the extreme physical fitness of its participants. Along with the technical demands of the art, dancers must be flexible, strong, lean, and powerful. Dance is both artistic and athletic; it is the integration of these two seemingly unrelated elements that distinguish it from other sports and art forms. These two components of dance present a challenge to the researcher wishing to examine its pertinent aspects. While dance training is focused on the development of technique, its explicit objective is rarely to improve the athletic components of dance. Various studies have examined the normative abilities of dancers and compared them to those of other athletes [6].

However, little research has been done on the traditional dance. Low intensity program designed to train the hip flexors elicited a mean increase of six inches in the height of a leg extension [7]. This study demonstrates that different dance training can positively affect technical strength ability. Ultimately, the goal of this type of research is to determine how changes in physical fitness affect the aesthetic component of dance. To jump effectively dancers must have a high degree of strength and power. The results show that all types of dance training programs have a beneficial effect on leg strength, back strength, and strength endurance. However fast break dance shows a better effect than other dance forms.

Conclusions. Within the limitations set for this study, it was concluded that fast break shows a better effect on developing leg strength, back strength, and strength endurance than the rest training groups. However, bharathanatyam also shows a better effect than kandyan dance in improving leg strength, back strength and strength endurance.

Recommendations. It was recommended that fast break and bharathanatyam dances are improving leg strength, back strength and strength endurance to execute better theatre performance, the other dancers need to undergo special training to improve leg strength, back strength and strength endurance apart from their regular dance practice to avoid injuries and enhance their theatre performance.

References:

1. Judith, R. Mackrell. (2021). Article from the Encyclopædia Britannica
2. Schloss, J. (2009). *Foundation: B-boys, B-girls, And Hip-Hop Culture In New York*. Oxford University Press.
3. Jorge «Popmaster Fabel» Pabon (September 10, 2009). «25 Things You Should Know About Hip Hop» : Dancer Universe, 2009. URL : http://en.wikipedia.org/wiki/Kandyan_dance.
4. Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. New York: Basic Books.
5. Wilmerding, M. V. (2000). Conditioning for Greater Leg Extension. *J. Dance Med Sc.*, 4 (4), pp. 117-121.
6. Brinson, P. & Dick, F. (1996). The fitness and nutritional research. In: *The Report of the National Inquiry to Dancer's Health and Injury*. London, UK : Calouste Gulbenkian Foundation, pp. 59-69.
7. Grossman, G. & Wilmerding, M. V. (2000). The effect of conditioning on the height of dancer's extension in a la seconde. *J. Dance Med. Sc.*, 4 (4).

TOMPOROWSKA J. K.,
Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych,
Wyższa Szkoła Demokracji
im. Ks. Jerzego Popiełuszki w Grudziądzu
(Poland)

WPLYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA FUNKCJONOWANIE POZNAWCZE DZIECI I MŁODZIEŻY

Томпоровська Йоланта Кристина. Вплив фізичної активності на когнітивну функцію дітей та підлітків.

Ключові слова: когнітивні здібності, молодь, фізична активність.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, procesy poznawcze, wzrost połączeń neuronalnych.

Wstęp. Dzieciństwo to ważny i wrażliwy okres dla rozwoju poznawczego. Dostrzega się wpływ aktywności fizycznej na zdrowie, a zwłaszcza pozytywną korelację między sportem a funkcjami poznawczymi. W ostatnich latach nastąpiła zmiana stylu życia różnych grup wiekowych, w tym dzieci, zwłaszcza w okresie późnego dzieciństwa. W przeciwieństwie do dzieci sprzed kilkudziesięciu lat, dzisiejsze dzieci prowadzą coraz bardziej siedzący tryb życia, który wiąże się z czasem spędzonym przy komputerze i oglądaniem telewizji. Taki styl życia prowadzi do zaniedbywania przez nie aktywności fizycznej, która była typowa dla tego okresu rozwojowego. Zapewnienie okresowej aktywności fizycznej w ciągu dnia szkolnego np. poprzez aktywne spędzanie przerw, wpływa na poprawę wyników szkolnych, wywiera pozytywny wpływ na uwagę, zachowanie i procesy poznawcze oraz przyczynia się do poprawy stanu zdrowia dzieci i młodzieży stanowiąc podstawę zainteresowania wielu dziedzin i dyscyplin nauk.

Cel. Ustalenie istnienia korelacji i weryfikacja wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie poznawcze dzieci i młodzieży.

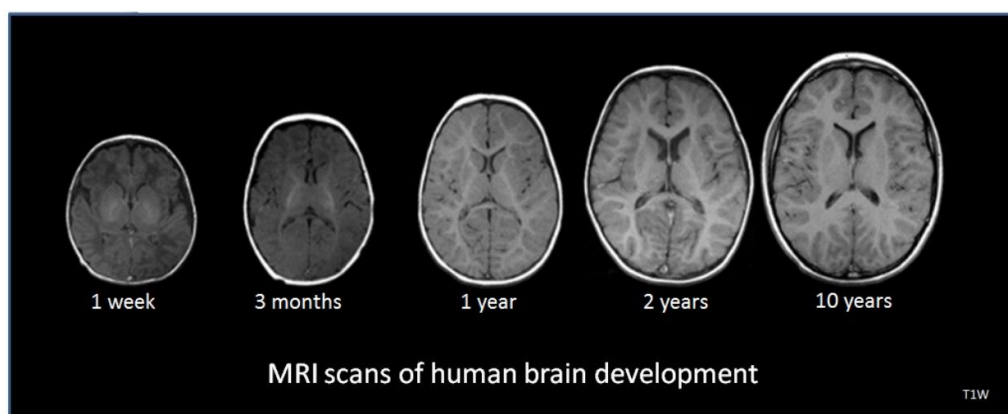
Metody. Analiza i uogólnienie źródeł literackich.

Wyniki. Wytyczne odnoszące się do aktywności fizycznej w raporcie National Association for Sport and Physical Education podkreślają, że dzieci powinny spędzać jak najwięcej czasu angażując się w działania wymagające ruchu fizycznego. Światowa Organizacja Zdrowia i Fonds Gesundes Osterreich dodatkowo precyzują wytyczne wskazujące, że dzieci powinny poświęcać co najmniej 60 min dziennie na aktywność fizyczną (np. chodzenie do szkoły pieszo, chodzenie po schodach, jazda na rowerze). Ponadto dzieci powinny wzmacniać mięśnie i kości za pomocą ćwiczeń siłowych przynajmniej dwa do trzech razy w tygodniu [1].

Aktywność dziecka, podobnie jak aktywność człowieka dorosłego, to ciągłe stawianie przed sobą mniej lub bardziej uświadomionych celów i zadań, czyli wybieganie myślą w przyszłość. Równocześnie aktywność ta wyraża się w poszukiwaniu i wskazywaniu środków oraz metod realizacji postawionych celów i zadań. W ramach tej formy dziecko zaspokaja swe potrzeby, dostosowując się do

środowiska zewnętrznego, zmieniając je i zmieniając siebie. Procesom dostosowywania się do środowiska zewnętrznego (przyrodniczego i społecznego), a także jego kształtowania, nieodłącznie towarzyszą procesy uczenia się i poznawania, co jednocześnie oznacza mniej lub bardziej świadome wywoływanie zmian. Przyjmuje się, że ćwiczenia fizyczne zwiększają przepływ krwi przez mózg, co także zwiększa dostawę tlenu, substancji energetycznych i odżywczych. Ćwiczenia podnoszą przede wszystkim poziom białka BDNF, tzw. neurotroficznego czynnika wzrostu neuronów, który stymuluje wzrost i połączenia nowych neuronów [2].

Dzieciństwo i wiek młodzieńczy to okres najpodatniejszy na wpływy w całym naszym życiu. W chwili narodzin, mózg dziecka waży średnio 350 g, ale już pod koniec pierwszego roku życia jego waga wynosi 1000 g, a więc nie wiele mniej niż waga mózgu osoby dorosłej (średnio 1300 g).

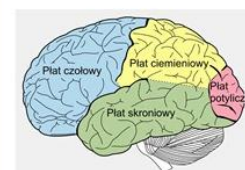
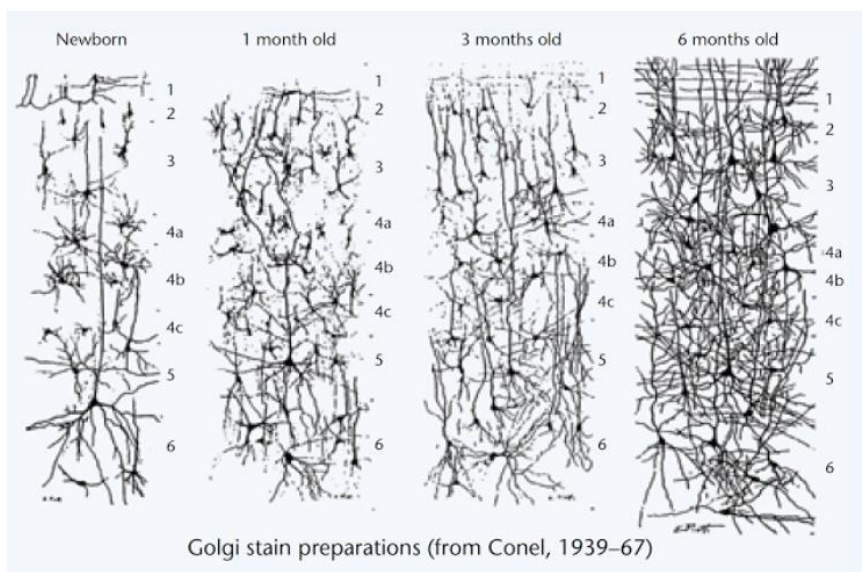


Około 7 r roku życia wielkość mózgu dziecka przypomina mózg osoby dorosłej

W tym czasie ma miejsce tworzenie się oraz reorganizacja połączeń synaptycznych. Proces ten zachodzi w sposób naturalny podczas uczenia się nowych umiejętności. Tworzenie się i przekształcanie neuronów to nieodłączny aspekt rozwoju układu nerwowego. Na pierwszych etapach rozwoju układu nerwowego liczba neuronów przekracza rzeczywiste potrzeby. Podobnie, początkowo powstaje nadmiarowa liczba synaps i tak jak w przypadku neuronów, te z nich, które nie będą wystarczająco aktywne, ulegną likwidacji [3].

Wczesne doświadczenia odgrywają ogromną rolę w formułowaniu się połączeń mózgowych. Chociaż większość połączeń powstaje dzięki genetycznie zaprogramowanym interakcjom chemicznym, to jednak przy powstawaniu funkcjonalnych połączeń, aktywność neuronalna i pobudzenie synaptyczne (stymulacja, doświadczenie, bogate środowisko) odgrywa istotną rolę w końcowych etapach kształtowania się mózgu. Badania wskazują, że to czego doświadcza dana jednostka, wpływa na jej indywidualną zdolność uczenia się, a także moduluje neuronalne połączenia. Dlatego właściwa stymulacja sprzyja w zachodzeniu procesów plastyczności. Odpowiednią ilość i jakość bodźców stymulujących można uzyskać przebywając w tzw. wzbogaconym, stymulującym środowisku [3-4].

Wzrost połączeń neuronalnych



Kora wzrokowa

Rysunek 1. Synaptogeneza Źródło: Rymarczyk K. (2017). *Plastyczność mózgu dziecka – aktywność fizyczna szansą na zwiększenie potencjału rozwojowego dzieci i lepsze wyniki w nauce.* SWPS Warszawa.

Badania wskazują, że to czego doświadcza dana jednostka, wpływa na jej indywidualną zdolność uczenia się, a także moduluje neuronalne połączenia. Dlatego właściwa stymulacja sprzyja w zachodzeniu procesów plastyczności. Odpowiednią ilość i jakość bodźców stymulujących można uzyskać przebywając w tzw. wzbogaconym, stymulującym środowisku [3-4]. Takie środowisko udostępnia wiele sytuacji bodźcowych wzbudzających ciekawość poznawczą badanego, daje możliwość eksploracji otoczenia oraz możliwość wykonywania różnorodnej aktywności ruchowej. Wymagające środowisko sprzyja w zachodzeniu zmian neurobiologicznych, które można mierzyć zarówno w sferze zewnętrznej, behawioralnej, jak i na poziomie komórkowym, czy samych struktur mózgowych. Zmiana objawia się aktywacją słabych synaps, wzrostem liczby rozgałęzień na dendrytach oraz wzrostem liczby kolców dendrytowych jak również wzmocnieniem procesu neurogenezy.

Wnioski. Pojawia się argument, że dzieci, które nie wykonują ćwiczeń fizycznych, nigdy nie rozwiną w pełni swojego potencjału genetycznego w zakresie zdolności motorycznych i poznawczych. Funkcje poznawcze obejmują: pamięć, uwagę, funkcje wzrokowo-przestrzenne i wykonawcze, natomiast złożone procesy poznawcze obejmują: myślenie (abstrakcyjne, przyczynowo – skutkowe, twórcze i planowanie) oraz funkcje językowe.

Aktywności fizyczna pozytywnie wpływa na osiągnięcia szkolne i lepsze rezultaty w egzaminach. Wyniki randomizowanych badań z grupą kontrolną dostarczają dalszych dowodów na istnienie pozytywnej relacji pomiędzy sprawnością fizyczną a wynikami, gdzie aktywność fizyczna przeplatana z zajęciami szkolnymi podnosi lub pomaga utrzymać poziom osiągnięć szkolnych i redukuje ilość zachowań niepożądanych. Zostało to zbadane przez Donnelly'ego i jego współpracowników (2009), którzy przeprowadzili 2 – letnie badanie randomizowane z grupą kontrolną z udziałem 1490 dzieci w wieku preadolescencji. Grupa badawcza (dzieci ćwiczące), która spędzała tygodniowo 90 minut na energicznych ćwiczeniach fizycznych ogólnie polepszyła swoje wyniki szkolne i uzyskała wyższe wyniki w Teście Inteligencji Wechslera, szczególnie w podskalach mierzących zdolność czytania, literowania i arytmetyki. Nie zaobserwowano podobnego wyniku w grupie kontrolnej realizującej standardowy program nauczania. W kolejnych badaniach zauważono, że niższa sprawność fizyczna wiąże się z niższymi wynikami szkolnymi związanymi z czytaniem i matematyką. Wyniki te ilustrują zatem zależność pomiędzy aktywnością fizyczną, jej atrybutami, takimi jak sprawność fizyczna oraz wynikami szkolnymi [3].

Piśmiennictwo:

1. Lelonek, M. (2019). Physical activity and cognitive health of preschool children, w: Physical education in Early Childhood Education and Care: Researches – Best Practices – Situation, *Slovak Scientific Society for Physical Education and Sport*, pp. 135-144.
2. Tomporowska, J., Jaworska, U., Skalski, D. W. & Dębski S. S. (2022). Pedagogika specjalna. Wybrane zagadnienia. Starogard Gdański, pp. 105-114.
3. Rymarczyk, K. (2017). Plastyczność mózgu dziecka – aktywność fizyczna szansą na zwiększenie potencjału rozwojowego dzieci i lepsze wyniki w nauce. SWPS Warszawa.
4. Graf, C. (2016). Aktiv in jedem Alter-Sport und Ernährung in den verschiedenen Lebensphasen: Kinder [Aktywny w każdym wieku – Sport i żywienie w różnych etapach życia: dzieci]. *Aktuel Ernährungsmed*, no. 41, pp. 32-34.

NITHIN. B. S.,
Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
M.Phil., Pondicherry University
IBNU NOUFAL K. V.,
Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University
(India)

HARNESSING KETTLEBELL TRAINING FOR MENTAL HEALTH ENHANCEMENT: A NOVEL APPROACH TO CULTIVATING WELL-BEING IN ADULTS

Nithin B. S., Ibnu Noufal K. V. Використання тренувань з гирями для зміцнення психічного здоров'я: новий підхід до розвитку благополуччя дорослих.

Ключові слова: силовий тренінг, гирьова вправа, психічне здоров'я, фізична підготовленість.

***Abstract:** Physical exercise has long been recognized as essential for maintaining good mental health. While many forms of exercise benefit both physical and mental well-being, kettlebell training has emerged as a popular form of strength training that offers a unique combination of cardiovascular, strength, and flexibility benefits. In addition to the physical benefits, there is growing evidence that kettlebell training may have positive effects on mental health and well-being.*

This article will review the current literature on using kettlebell training for mental health in adults. We will discuss the neurobiological mechanisms by which kettlebell training may affect mental health, including the release of endorphins and other neurotransmitters that are associated with mood regulation and stress reduction. We will also review studies that have investigated the effects of kettlebell training on mental health outcomes, including depression, anxiety, stress, and self-esteem.

***Keywords:** strength training, kettlebell exercise, mental health, physical fitness.*

Introduction. Mental health disorders such as depression and anxiety are a significant public health concern, affecting millions of individuals worldwide. These disorders can significantly impact an individual's quality of life, leading to social isolation, decreased productivity, and various physical health problems. While pharmacological and psychotherapeutic interventions are commonly used to manage these disorders, research has shown that physical activity can also effectively improve mental health outcomes.

In recent years, kettlebell training has gained popularity as a form of strength training that offers a unique combination of cardiovascular, strength, and flexibility benefits. Kettlebell training involves high-intensity, whole-body movements that engage multiple muscle groups and require significant mental focus and concentration. This type of training has been shown to improve physical fitness, but there is also growing evidence that it may have positive effects on mental health and well-being.

The neurobiological mechanisms by which kettlebell training may affect mental health include the release of endorphins and other neurotransmitters that are associated with mood regulation and stress reduction. In addition, kettlebell training has been found to increase heart rate variability, which is an indicator of the body's ability to adapt to stress.

While there is still much to learn about the effects of kettlebell training on mental health outcomes, the available evidence suggests that it may be a valuable tool for promoting mental health and well-being in adults. This article will review the current literature on using kettlebell training for mental health in adults, including the neurobiological mechanisms by which it may affect mental health and the results of studies investigating its effects on specific mental health outcomes. We will also discuss practical considerations for incorporating kettlebell training into mental health interventions.

Kettlebell Training and Mental Health. There is growing evidence that kettlebell training may have positive effects on mental health and well-being. Kettlebell training involves high-intensity, whole-body movements that engage multiple muscle groups and require significant mental focus and concentration. This type of training has been shown to increase heart rate variability, which is an indicator of the body's ability to adapt to stress. In addition, kettlebell training has been found to increase endorphins and other neurotransmitters associated with mood regulation and stress reduction.

Research has also investigated the effects of kettlebell training on specific mental health outcomes. For example, a study published in the *Journal of Strength and Conditioning Research* found that a 12-week kettlebell training program significantly improved depressive symptoms among older adults. Another study published in the *Journal of Bodywork and Movement Therapies* found that a 6-week kettlebell training program significantly reduced anxiety and stress among sedentary women.

Practical Considerations for Kettlebell Training as a Mental Health Intervention. While the evidence suggests that kettlebell training can be a valuable tool for promoting mental health and well-being in adults, it is important to consider practical considerations when incorporating this form of exercise into mental health interventions.

Dosage. The optimal dosage of kettlebell training for mental health outcomes is unclear. However, studies have typically used programs that involve 2-3 kettlebell training sessions per week, lasting 30-60 minutes per session.

Program Design. The design of the kettlebell training program should be tailored to the individual's physical abilities and mental health needs. Programs may include a combination of kettlebell swings, snatches, cleans, and presses, as well as other exercises that target specific muscle groups. It is important to gradually increase the intensity and complexity of the exercises over time.

Complementary Therapy. Kettlebell training can be used as complementary therapy to other forms of mental health treatment, such as psychotherapy or

medication. Working with a mental health professional to develop a comprehensive treatment plan incorporating kettlebell training is essential.

Conclusions. The evidence suggests that kettlebell training can potentially be a valuable tool for promoting adult mental health and well-being. Combining physical activity with mental health interventions can help individuals develop resilience and coping skills to improve their overall quality of life.

While the optimal dosage and program design of kettlebell training for mental health outcomes is unclear, the available evidence suggests that 2-3 kettlebell training sessions per week, lasting 30-60 minutes per session, may be practical. It is essential to tailor the program to the individual's physical abilities and mental health needs and to gradually increase the intensity and complexity of the exercises over time.

Kettlebell training can also be used as complementary therapy to other forms of mental health treatment, such as psychotherapy or medication. Working with a mental health professional to develop a comprehensive treatment plan incorporating kettlebell training is essential.

In conclusion, kettlebell training has the potential to be a valuable tool for promoting mental health and well-being in adults. By incorporating this form of exercise into mental health interventions, we can help individuals build resilience and improve their mental health outcomes. Further research is needed to establish the optimal dosage and program design of kettlebell training for mental health outcomes, but the available evidence suggests that it may be a valuable addition to mental health treatment.

References:

1. Cheatham, S. W., Kolber, M. J., Cain, M., Lee, M. (2015). The effects of self-myofascial release using a foam roll or roller massager on joint range of motion, muscle recovery, and performance: a systematic review. *Int. J. Sports Phys. Ther.*, 10 (6), pp. 827-38.
2. Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nd ed. Hillsdale, NJ : Lawrence Earlbaum Associates.
3. Creswell, J.D., Taren, A.A., Lindsay, E.K. et al. (2016). Alterations in resting-state functional connectivity link mindfulness meditation with reduced interleukin-6: a randomized controlled trial. *Biol. Psychiatry*, 80 (1), pp. 53-61.
4. Foulds, H., Bredin, S., Charlesworth, S., Ivey, A. & Warburton, D. (2014). Exercise volume and intensity: a dose-response relationship with health benefits. *Eur. J. Appl. Physiol.*, 114 (8), pp. 1563-1571.
5. Kell, R., Bell, G., Quinney, A. (2011). Muscular endurance time estimation as a predictor of bench press strength in college men and women. *J. Strength. Cond. Res.* 25 (3), pp. 867-871.
6. Kettlebell Training Academy. The history of kettlebells. (2022). URL : <https://kettlebelltrainingacademy.com/history-kettlebells/>.
7. Kraemer, W. J., Ratamess, N. A. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Med. Sc. Sports Exerc.*, 36 (4), pp. 674-688.
8. Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*. 138 (3).
9. Sigman-Grant, M., Morita, J. (2016). Defining and promoting energy balance in adults: the role of structured exercise and dietary strategies, *Nutrition Today*, 51 (1), pp. 10-16.
10. Wang, F., Eun, D., Park, Y. H., Kim, C. J., Lee, K., Choi, K. H. (2017). Effects of kettlebell training on aerobic capacity, muscular strength, balance, and satisfaction in elderly women. *J. Exerc. Rehabil.*, 13 (4), pp. 393-397.

NITHIN B. S.,
Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
M.Phil., Pondicherry University
IBNU NOUFAL K. V.,
Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University
(India)

REVITALIZING PHYSICAL EDUCATION: EMBRACING MODERN TRENDS THROUGH THE FRENCH CONTRAST TRAINING METHOD OF RESISTANCE TRAINING

Nithin B. S., Ibnu Noufal K. V. Ревіталізація фізичного виховання: огляд сучасних тенденцій тренування з опорою на використання французького контрастного тренування.

Ключові слова: фізичне виховання, французька методика контрастного тренування, силові тренування, сила, потужність, швидкість.

***Abstract:** Physical Education faces numerous challenges in the modern world, including sedentary lifestyles, childhood obesity, limited resources, and the need for inclusivity and diversity. To address these challenges and embrace current trends, it is crucial to revitalize physical education programs. This paper explores the French Contrast Training Method, which integrates strength, power, and speed exercises to enhance athletic performance and functional fitness. The benefits of this method include increased engagement, promotion of functional fitness, and the development of motor skills. Implementation strategies are discussed, such as curriculum development, teacher training, and facility considerations. Additionally, case studies highlight successful implementations of the method, and opportunities for further research and innovation are identified.*

***Keywords:** physical education, French Contrast Training Method, resistance training, strength, power, speed.*

Introduction. Physical Education faces significant challenges in the modern world, such as sedentary lifestyles and childhood obesity, that necessitate revitalizing programs. This paper explores the French Contrast Training Method, a promising approach that integrates strength, power, and speed exercises. By understanding the challenges and trends in Physical Education and the need to adapt to the modern world, we can recognize the significance of embracing innovative approaches. The French Contrast Training Method offers a comprehensive training approach to enhance athletic performance and functional fitness. This paper delves into its principles, benefits, and implementation strategies, providing valuable insights for educators, policymakers, and stakeholders in revitalizing physical Education.

Current challenges and trends in Physical Education. This would explore the existing challenges and trends in Physical Education, such as sedentary lifestyles, childhood obesity, limited time and resources, inclusivity and diversity, technological advancements, and the need for a holistic approach to wellness. It would provide a comprehensive understanding of the context in which physical Education operates and the pressing issues that necessitate modernization.

The importance of adapting to the modern world. This would emphasize the significance of adapting physical Education to align with the contemporary world. It would highlight the need to incorporate innovative approaches and trends that resonate with today's students, considering their preferences, interests, and the changing landscape of physical activity.

Introduction to the French Contrast Training Method. The French Contrast Training Method incorporates a combination of training modalities to enhance strength, power, and speed. It typically includes four key components: heavy strength exercises, explosive exercises, plyometric exercises, and speed exercises. Serious strength exercises involve lifting heavy loads to develop maximum strength. Explosive activities focus on rapid force production, utilizing movements such as jumps, throws, or Olympic lifts. Plyometric exercises involve rapid stretching and contraction of muscles to improve power. Speed exercises emphasize quick and efficient movement patterns, targeting acceleration and top-end speed. By incorporating these diverse training elements, the French Contrast Training Method offers a comprehensive approach to improving athletic performance and functional fitness.

Benefits of the French Contrast Training Method in Physical Education.

Enhanced engagement and motivation among students. This will discuss how the French Contrast Training Method can enhance student engagement and motivation by offering dynamic and challenging exercises. It would highlight the use of contrast and variation to keep students excited and invested in their physical education journey.

Promotion of functional fitness and overall health. This would explore how the method promotes functional fitness, focusing on exercises that have practical applications in daily life. It would discuss the benefits of functional fitness for overall health and well-being.

Development of motor skills and athletic performance. This would highlight how the French Contrast Training Method can improve motor skills, coordination, and athletic performance. It would discuss the specific exercises and training techniques that target these areas.

Implementation Strategies for Physical Education Programs.

Curriculum development and integration of the French Contrast Training Method. This would guide integrating the French Contrast Training Method into physical education curricula. It would discuss the design of progressive and balanced training programs, considering students' age, abilities, and goals.

Teacher training and professional development. This would equip physical education teachers with the knowledge and skills to implement the French Contrast Training Method effectively. It would discuss the need for ongoing professional development opportunities and training resources.

Considerations for facilities and equipment. This would cover the necessary concerns regarding facilities and equipment for implementing the French Contrast Training Method. It would discuss the requirements for creating a safe and conducive training environment, including the availability and maintenance of suitable equipment.

Ensuring safety and injury prevention. This will emphasize the importance of prioritizing safety and injury prevention when implementing the French Contrast Training Method. It will discuss strategies for proper warm-up and cool-down procedures, appropriate progression and load management, and supervision and monitoring of students during training sessions. Consideration of individual differences, fitness levels, and any pre-existing conditions will also be highlighted.

Examples of schools implementing the French Contrast Training Method. This will showcase real-world examples of schools or educational institutions that have successfully implemented the French Contrast Training Method in their physical education programs. It will highlight their experiences, challenges faced, and the positive impact observed in terms of student engagement, fitness outcomes, and overall program effectiveness.

Opportunities for further research and innovation. This paper will explore the potential avenues for future research and innovation related to the integration of the French Contrast Training Method into physical education programs. It will highlight the need for ongoing investigation and advancements to enhance the effectiveness and impact of the method continually.

Conclusions. The challenges and trends in physical Education necessitate a modernization of programs to align with the needs of today's students. The French Contrast Training Method offers a promising approach to revitalizing physical Education by integrating strength, power, and speed exercises. By embracing this method, educators can enhance student engagement, promote functional fitness, and develop motor skills. Implementation strategies, including curriculum development, teacher training, and facility considerations, are vital for successful integration. Case studies demonstrate the method's effectiveness in schools, while opportunities for further research and innovation highlight the potential for ongoing advancements. By embracing modern trends and innovative approaches, Physical Education can play a pivotal role in fostering a healthier and more active society.

References:

1. Haff, G. G., & Nimphius, S. (2012). Training principles for power. *Strength and Conditioning Journal*, 34 (6), pp. 2-12.
2. Radnor, J. M., Lloyd, R. S., Oliver, J. L., & Myer, G. D. (2017). Training considerations for optimizing power development in youth athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 39 (4), pp. 79-88.
3. Chiu, L. Z., & Schilling, B. K. (2005). A primer on the complex, dynamic contractions of plyometric exercise. *Strength and Conditioning Journal*, 27 (6), pp. 10-16.
4. Hartmann, H., Wirth, K., Klusemann, M., & Dalic, J. (2015). Influence of squatting depth on jumping performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29 (3), pp. 905-912.
5. Suchomel, T. J., Comfort, P., & Stone, M. H. (2015). Weightlifting pulling derivatives: Rationale for implementation and application. *Sports Medicine*, 45 (6), pp. 823-839.

6. Young, W. B., James, R., & Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 282-288.

7. García-Ramos, A., Gómez-Carmona, C. D., & Poblador, M. S. (2020). The effects of complex training on physical fitness in team sports: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (11), p. 4083.

8. Taylor, K. L., & Cronin, J. B. (2017). Complex training: A brief review. *Strength and Conditioning Journal*, 39 (4), pp. 60-66.

9. Dello Iacono, A., & Padulo, J. (2020). The integrative power training. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 5 (1), p. 16.

10. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., & Hughes, M. G. (2012). *Strength and conditioning for young athletes: Science and application*. Routledge.

THIRUMALAI BALAKRISHAN P.

*M.Phil. Scholar, Department of Physical Education and Sports,
Pondicherry University*

SINGH R. RAM MOHAN

*Associate Professor, Department of Physical Education and Sports,
Pondicherry University*

(India)

DESCRIPTIVE ANALYSIS OF BASKETBALL SUCCESSFUL TWO POINT FIELD GOAL PERFORMANCE IN A NATIONAL CHAMPIONSHIP

Тірумалай Балакрішан П. Сінг Р. Рам Мохан. Описовий аналіз успішного виконання баскетболістом двох очкових м'ячів у Національному Чемпіонаті.

Ключові слова: описовий аналіз, баскетбол, результативність двоочкових кидків.

***Abstract.** The aim of the study was to analysis the performance of the basketball teams namely Indian Railways, Tamil Nadu, Kerala, Andhra Pradesh and Uttar Pradesh that played in the 62nd Senior National Basketball Championship 2011.*

In any sporting situation epically team games it is difficulties for coaches to notice and remember all the key events occurring during a match because there are many factors that are taking place simultaneously that impacts player's performances and subsequently his team's performance as well. Further,the events happen so quickly that it becomes very difficult to remember all the importance events during a match or performance.

This is when performance analysis comes in. Based on information technology and digital photography, performance analysis is now acknowledged as an aid to performance enhancement at all levels. The results of this study concluded that Indian railways had the highest number of successful two point field goal attempt.

***Keywords:** descriptive analysis, basketball, successful two points.*

«The invention of basketball was not an accident. It was developed to meet a need»

James Naismith

Introduction. Evaluating players in the context of an emotionally charged game situation is a difficult task. This is largely due to the fact that so much is going on in a game that the coach cannot possibly receive and process enough objective information on players to make rational decisions concerning their performance. Therefore, a more true and complete evaluation in most cases is only feasible after the game when coaches have access to complete game statistics.

Basketball is one of the most intricate and fast-paced games in sports. From a coaching stand point, it takes a trained eye and years of experience to understand exactly what is going on at any given time during a game. The coach, who is a manager of players as well as game strategist, is required to make many decisions that will affect the outcome of a game.

One of the most critical decisions all coaches must make is to determine the amount of playing time for each player because this decision most directly influences a team's performance. To determine playing time for players, the coach needs to evaluate individual performance in practice and under competitive conditions. This evaluation process is a task that is normally based on the coach's knowledge, experience and ability to accurately measure individual performance under competition conditions. Many attempts have been made to evaluate basketball skills in an attempt to project players performance in a game [1]. But it is obvious that a player will not perform the same in a practice or scrimmage as he will in a game.

Basketball, a fast-paced game needs a fast paced coaching which enhances the performance by giving necessary evaluation of all the players in the team. Many researchers have proved that human memory and its observation are wonderful but they are inefficient to provide accurate and reliable performance of the highly skilled athletics [2]. To enable the efficient feedback process objective measuring tools are necessary. These can be found in the form of video analysis, post event, his mechanical and computerized notation systems or the use of in-event system.

The purpose of the effective coaching process is to inculcate the determined changes in the behavior. Its skill of teaching and coaching depends mainly on the analysis of his improvement in athletics. It needs informed and accurate measure to develop the skill [3, 4]. In the field of events, the guide judges the performance with a series of qualitative assessments. The guide will find positive and negative aspects of the performance for its improvement. The results from the previous matches and practice are considered before the planning of the next game. However the coaching process relies heavily upon the coaches subjective assessment of the performance.

In the game, many denatures are distinctive which covers form crucial decision taken by the officials for the individual players. This kind of features will distort the coach's assessment on the players as well as the game. These aspects are to be the highlighted feature of the play.

Hypothesis. It was hypothesized that the selected teams which participated in the 62nd Senior National Championship would be equal in executing the successful two point field goal.

Method. The subjects for the study were taken from Level I teams of 62nd National Basketball Championship 2011 were taken as subjects. The teams selected were Indian Railways, Kerala, Tamil Nadu, Andhra Pradesh and Uttar Pradesh.

Results of the Study. The statistical analysis of data from table IV reveals that the obtained ‘F’ ratio of 2.314 was not significant at 0.05 level, since it was lesser than the table value of 3.06.

Table 1

One way analysis of variance for successful two point field goals scored by the selected teams

Source of Variance	Sum of Squares	df	Mean Square	F
Between Groups	354.200	4	88.550	2.314
Within Groups	574.000	15	38.267	

Value to be significant for degrees of freedom of 4 and 15 was 3.06 at 0.05 level of confidence.

The average number of successful two point field goal executed by the selected teams that participated in the 62nd Senior National Basketball Championship held at Chennai, India in 2011 are graphically presented in Figure 1.

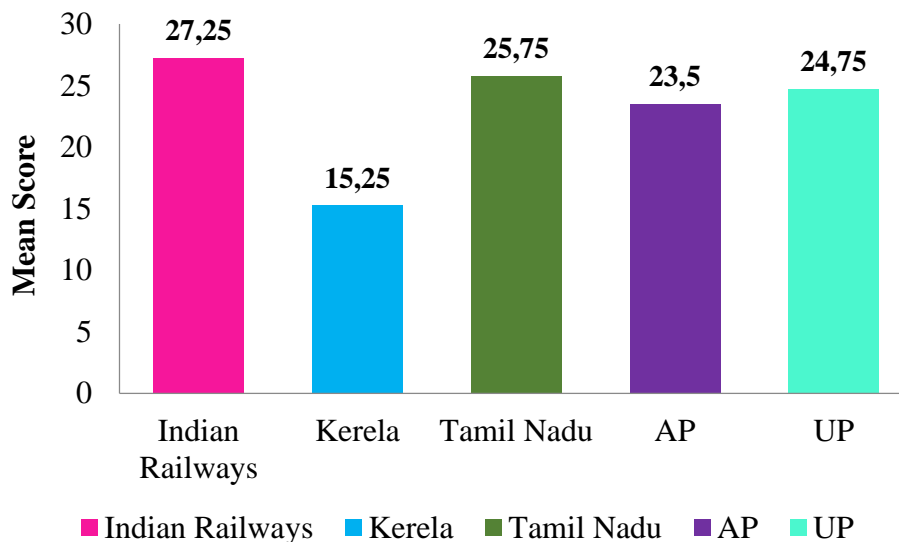


Fig 1. Average number of successful two point field goals conversion scored by the selected teams

Discussion. A team to be successful needs to have a high conversion rate for which the percentage of shooting should be better. Any attempt which is successful

increases the confidence level of the players which not only boosts the team's score but also succeeds in gaining a psychological advantage over opponents.

A low mean score of 15.25 by the Kerala team indicates that they lack in consistency. Their shooting against the selected teams was rather poor with their opponents turning out a very high percentage of shooting against them Indian Railways, Tamil Nadu, Uttar Pradesh and Andhra Pradesh had very good mean scores of 27.25, 25.75, 24.75 and 23.50 respectively. This indicated excellent shooting percentage in their games. The other selected teams were able to get a conversion score which was way above Kerala.

Conclusions. The analysis also proved that the other selected teams were able to maintain high percentage in their other games as well. This fact proved that Kerala team's strategy and approach was not as good as it should have been lack luster and the shot selection by its players was also not good. This could be attributed to the defensive strategy deployed by other teams.

The Indian Railways basketball team had the highest number of successful two point field goal attempts when compared with the other selected teams.

References:

1. Anđelić, M., Joksimović, M., Kukrić, A., Nikšić, E., D'Angelo, S., Zlojutro, N., Skrypchenko I. & Ćeremidžić, D. (2021). Body Height, Body Mass, Body Mass Index Of Elite Basketball Players In Relation To The Playing Position And Their Importance For Success In The Game. *Acta Kinesiologica*, 15 (2), pp.74-79.
2. Aksović, N., Bjelica, B., Milanović, F., Cicović, B., Bujanj, S., Nikolić, D., Skrypchenko, I., Rozhechenko, V., Zelenović, M. (2022). Evaluation and comparative analysis of the results of a vertical jump between young basketball and handball players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26 (2), pp. 126-133.
3. Hughes, M., Bartlett, R. (2002). The Use of Performance Indicators in Performance Analysis. *Journal of Sports Science*.
4. Clarke Harrison H., Clarke David H. (1970). *Advanced Statistics and Research Process in Physical Education*. Englewood Cliffs : New Jersey, Prentice Hall Inc.

БИЛОГУР В. Є.,
професор кафедри теорії методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
доктор філософських наук, професор
КОТОВА О. В.,
доцент кафедри теорії методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, доцент,
(м. Запоріжжя)

РУХОВА І ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Bilohur V. Y., Kotova O.V. Motor and physical activity of students of higher education during the remote form of organization of the educational process

Key words: motor, physical activity, higher education, distance form of education, student of higher education.

Особливості освітнього простору та специфіка педагогічного діяльності в умовах воєнного стану висуває сьогодні перед викладачем ряд нових вимог до особистості педагога, які в педагогічній науці визначаються як професійно значущі особистісні якості [1]. Здобувачі вищої освіти Мелітопольського державного педагогічного університету знаходячись в воєнному стані, в різних умовах і стресових ситуаціях продовжують займатися руховою активністю.

Законом України від 15.03.2022 № 2126-IX «Про внесення змін до деяких законів України щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану» передбачено надання на час війни здобувачам освіти, працівникам закладів, установ освіти державних гарантій, які включають: організацію освітнього процесу в дистанційній формі або в будь-якій іншій формі, що є найбільш безпечною для його учасників; збереження місця роботи, середнього заробітку, виплата стипендії та інших виплат, передбачених законодавством.

Отже, рухова активність – є важливою складовою наших здобувачів, корисна як для фізичного, так і психологічного здоров'я. Рухова і фізична активність є винятково важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійким і життєздатнішим. Рухова активність та

регулярні фізичні навантаження, спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку. Важливо зважати у яких в сучасних умовах перебувають здобувачі вищої освіти і від цього залежить вид рухової активності [2-3].

Заняття фізичними вправами неодмінно покращують самопочуття, розвивають силові здібності, витривалість та вагу у довготривалій перспективі. В процесі рухової активності формується характер, вдосконалюється вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику. Особливо для здобувачів вищої освіти де підвищується стійкість організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища. Війна всіх змусила перенести чимало стресу, а рухова активність зменшує рівень гормонів стресу і допомагає з цим боротися найефективніше. Рух позбавляє тривожності, страху, стресу і налаштовує на навчання, нові звершення задля перемоги України. Для цього кафедрою теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін запропоновано дистанційну роботу зі здобувачами на сайті ДОТ (дистанційних освітніх технологій).

Основною метою дистанційного навчання є запровадження освітніх послуг шляхом застосування інформаційно-комунікаційних технологій. Перше впровадження дистанційного навчання в освітній процес було дуже напруженим для всіх учасників освітнього процесу. Постало питання: яким чином забезпечити дистанційне навчання здобувачів вищої освіти з різних дисциплін і фізичне виховання не виняток. Але не всі розуміють необхідність такого навчання саме на заняттях з фізичної культури. Працюючи дистанційно, переважна кількість викладачів зіткнулася з проблемою нерозуміння здобувачами вищої освіти значення і необхідності щоденного виконання фізичних вправ. Тому перед кафедрою теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін постала задача більш детального пояснення поняття фізичного виховання та його ролі у розвитку та становленні людини як особистості. Головне, наші викладачі з дисциплін які викладаються на кафедрі постійно на зв'язку зі своїми студентами і постійно надають консультації. Викладачі постійно на зв'язку з нами студентами на відеоконференціях. На своїх сторінках вони пропонують лекційний матеріал, практичні заняття, самостійну роботу, пропонують виконання різних комплексів фізичних вправ, відео ролики, руханки для виконання. Фізична активність може бути своєрідною медитацією, що допомагає відволікатися від нав'язливих думок. Систематичне виконання фізичних вправ знижують загальний рівень напруги, покращують і стабілізують настрій, покращують сон і підвищують самооцінку [4].

Дослідження показують що заняття фізичними вправами ефективно знижують втомлюваність, допомагає підвищити пильність та концентрацію, а також покращити когнітивну функцію. Це особливо корисно під час

хронічного стресу, викликаного війною, адже він виснажує та знижує здатність зосередитися. Тільки систематичне виконання фізичних вправ стає запорукою міцного здоров'я, покращує фізичні якості, зміцнює імунітет і формує життєрадісну працездатну особистість [5]. Здобувачі які мають можливість тренуватися вдома, використовують навіть стільці, ліжка, пляшки, книжки в якості спортивного спорядження. Студенти які перебувають в безпечному місті, розпочали заняття на вулиці, в парку, на спортивних майданчиках [6].

На заході нашої країни є можливість відвідувати тренажерні залі. А ті студенти які працюють волонтерами, вони знаходяться у стані стресу і пересуваючи ящики та коробки вже виконують фізичні вправи на всі групи м'язів. Ті, що, на жаль, вимушені бути у бомбосховищах, радять робити самомасаж, це допомагає розігнати лімфу, яка застоюлась за години сидіння, і допомагає зняти набряк. Якщо висота дозволяє, то виконують різноманітні вправи, працюють зі спиною за допомогою базових вправ з гімнастики. Також, в сучасних умовах дуже приємно, що українські тренери перейшли тимчасово в режим онлайн і багато з них проводять безкоштовні тренування. Для підвищення загальної фізичної підготовки в воєнних умовах, також необхідно займатися: йога, пілатес, стретчинг, дихальна гімнастика, гімнастика для очей, звичайні руханки (вправи можна знайти на сайті ДФН).

Дистанційна форма навчання університету і кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького активно працює для студентів. Самоорганізація студентів закладів вищої освіти – головна складова успіху під час дистанційного навчання, студенти виконують запропоноване завдання та надсилають свої роботи для перевірки. Викладачі та студенти ведуть активну роботу в дистанційному режимі з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, забезпечуючи повноцінний освітній процес в умовах вимушеного обмеження рухової активності, перебування в укриттях під час повітряної тривоги поставили студентів у ситуацію, що дозволяє усвідомити особисту відповідальність за збереження власного здоров'я та життя.

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: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації*, 3 травня – 13 червня 2022 року. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 420.
2. Самоленко Т.В., Гордійчук Б.В., Дембіцька О.О. Рухова активність студентів в рамках дистанційного навчання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав, 2020. Вип. 4 (60). Ч. 4. С. 139-140.
3. Гришко С. В., Непша О. В. Формування здоров'язбережувального освітнього простору закладу вищої школи *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. С. 169-172.

4. Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія: матеріали міжвузівського вебінару (м. Вінниця, 31 березня 2017 р.) / відп. ред. Л. Б. Ліщинська. Вінниця : ВТЕІ КНТЕУ, 2017. С. 102-106.

5. Луценко І. М. Дистанційне навчання: особливості організації навчальних занять з фізичного виховання. *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. С. 110-113.

6. Кречетова Д. Яким має бути навчання під звуки сирен? URL : <https://lifepravda.com.ua/society/2022/04/8/248148/>.

ГРИБАН В. Г.,
*професор кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Заслужений працівник народної освіти України,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
доктор біологічних наук, професор*
СКРИПЧЕНКО І. Т.,
*завідувачка кафедрою фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(м. Дніпро)*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕКИ ЗДОРОВ'Я

Gryban V. G., Skrypchenko I. T. Physical Education as a Factor of Formation of Health Safety.

Key words: physical education, health safety, public health, healing effect, prevention.

Сучасне суспільство характеризується надмірною інформативністю, інтенсивним ритмом життя, браком часу, непередбаченістю дій по відношенню до своїх членів, катастрофічними протиріччями. Все це разом взяте плюс негативні екологічні та соціально-психологічні чинники стають загрозою для здоров'я та життя людини. Вистояти в цих умовах може людина, яка цілеспрямованою діяльністю на основі сформованих потреб набула доброї фізичної форми та психологічної стабільності, дотримується здорового способу життя, який гарантує до 50 % здоров'я.

Окрім фізичної форми, яка є основою фізичного здоров'я, велике значення мають і інші характеристики здоров'я людини – психічне, духовне, моральне, репродуктивне. Разом взяті вони свідчать про гармонійність розвитку людини [1].

Збереження і зміцнення здоров'я громадян, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту. Фізкультура і спорт активно впливають на економічну сферу життя держави і суспільства, якість робочої сили, структуру споживання і потреб, поведінку споживачів, зовнішньоекономічні зв'язки, туризм та інші показники економічної системи, а це в свою чергу тісно пов'язане з якістю життя людини та її здоров'ям [2, 3]. Слід зазначити, що здоров'я нації є вкрай важливою складовою в досягненні економічного зростання, суверенітету, авторитету, стійкого і продуктивного внутрішнього становища.

Основними показниками розвитку фізичної культури, як це сказано в главі 2 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [4], є:

- рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості фізичного виховання кваліфікованими кадрами;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури;
- матеріальна база; рівень спортивних досягнень тощо.

Аналізуючи стан фізичної культури і спорту на теперішній час слід зазначити, що більшість передбачених Законом показників розвитку фізичної культури або не виконані, або недостатньо виконані, а отже соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту потребують більшої уваги. Але не дивлячись на недоліки щодо реалізації основних вимог Закону громадянин країни мусить і сам проявляти турботу про своє здоров'я, розвивати і закріплювати мотивацію та цілеспрямованість організації і змісту самостійного заняття фізичними вправами різної спрямованості.

Одним з найважливіших реальних важелів формування, зміцнення та збереження здоров'я є оптимальна рухова активність. Недаром в США фізичну культуру називають «другою релігією» за масову прихильність переважної більшості громадян до неї.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури пов'язаний зі стимуляцією функцій центральної нервової системи, опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин [5]. Фізичні вправи призводять до розвитку моторних і вегетативних функцій організму у дітей, їхнє вдосконалення й підтримку на високому рівні у дорослих та людей похилого віку. Недостатня фізична активність викликає суттєві зміни фізіологічних функцій людини, що доведено як дослідженнями на тваринах, так і спостереженнями над людьми: втрачаються нервово-рефлекторні зв'язки,

закладені природою і закріплені в процесі фізичної активності, порушується обмін речовин, діяльність серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем, втрачаються біологічні резерви організму, розвиваються дегенеративно-дистрофічні процеси тощо [6].

Людина може жити за відсутності фізичної активності, але це призводить до значного погіршення соматичних, вегетативних і соціальних функцій. Такий стан називають гіподинамією (від *huro* – знизу, *dynamis* – сила). При ньому спостерігаються суттєві зміни окремих органів та їх функцій, зменшуються розмір та сила скелетних м'язів. Зниження фізичної активності зумовлює зменшення розмірів серця, систолічного та хвилинного об'ємів крові, прискорення частоти пульсу. При цьому об'єм легеневої вентиляції та інтенсивність основного обміну понижаються на 5-20 %.

Гіподинамія негативно впливає на процеси збудження та гальмування у корі великих півкуль, на швидкість утворення умовних рефлексів, на формування психічних реакцій. При гіподинамії спостерігається гіпофункція ендокринних залоз, особливо наднирників, а це негативно відбивається на реактивність організму людини, його стійкість до дії патогенних чинників середовища.

За допомогою фізичних вправ людина здатна підвищити рівень своєї фізичної працездатності, що зміцнює її здоров'я та подовжує період активного життя [7]. Специфічним є ефект фізичних вправ, що пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Фізична активність призводить до зменшення частоти серцевих скорочень у стані спокою (брадикардія), що економізує серцеву діяльність. Збільшення тривалості фази діастолі (розслаблення) забезпечує краще постачання кисню до серцевого м'яза.

Фізична культура і спорт, як важливий соціальний феномен, пронизують усі рівні сучасного соціуму, чинячи широку дію на основні сфери життєдіяльності суспільства. Їх вплив поширюється на національні стосунки, ділове життя, громадське становище. Вони впливають на формування моди, етичні цінності, спосіб життя людей. Це найкращий засіб, який зможе відвернути людей від нинішніх соціальних проблем. Це, мабуть, єдиний «клей», який здатний склеїти усю націю воєдино.

Саме розуміння важливості фізичної активності громадян в покращенні суспільного здоров'я, в підвищенні добробуту і тривалості життя в переважній більшості держав цій проблемі приділяється велика увага. В Україні на основі Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року було поставлено завдання підвищити рівень охоплення населення фізичною активністю на 1-2 % щорічно.

З початку російського вторгнення на нашу землю життя мешканців українських міст, сіл та селищ змінилося кардинальним чином. Адже, в умовах війни фізичне і ментальне здоров'я людей набуває дуже важливого значення. І розвиток спорту підтримує бойовий дух та надає сили для

подальшої боротьби. Фізкультурно-спортивна робота в громадах, дитячо-юнацький, студентський та ветеранський спорт, спорт вищих досягнень та розвиток спортивної інфраструктури в усіх регіонах – ось пріоритетні напрямки роботи на 2023 рік.

Список використаних джерел:

1. Кузьміна І. Ю. Мотивація здорового способу життя як критерій стану здоров'я організму людини. *Природнича наука й освіта: сучасний стан і перспективи розвитку*: матеріали III міжнародної науково-практичної конференції, Харків, 22–23 вересня 2022 р. / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2022. С. 56-57.

2. Луценко, Р. В., Сидоренко, А. Г. Здоровий спосіб життя як умова його тривалості, фізичного і духовного розвитку. *Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу»*. 2019. С. 312-316.

3. Супрун А. Г., Сальнік С. С. Гармонізація фізичного та духовного здоров'я як запорука якісного життя людини. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2020. Т. 11. №. 4. С. 138-142.

4. Закон України Про фізичну культуру і спорт. Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. С. 80.

5. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник, 2-ге видання. К.: Центр учбової літератури, 2012. 342 с.

6. Solaković S., Jagončić A., Pavlović R., Vrcić M., Čović N., Solaković E., Skrypchenko I. T., Čaušević D., Dorofieieva O. Ye., Yarymbash K. S. Effects of continuous moderate intensity training therapy on claudication symptoms and carotid intima-media thickness in patients after endovascular and classical bypass treatment. *Zaporozhye Medical Journal*, 2020, Vol. 22, 6 (123), pp. 775-783.

7. Aksović N, Bjelica B, Joksimović M, Skrypchenko I, Filipović S, Milanović F, Pavlović B, Čorluka B, Pržulj R. Effects of aerobic physical activity to cardio-respiratory fitness of the elderly population: systematic overview. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2020, 24 (5), p. 208.

ГРИБАН В. Г.,
професор кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Заслужений працівник народної освіти України,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
доктор біологічних наук, професор
СКРИПЧЕНКО І. Т.,
завідувач кафедрою фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(м. Дніпро)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ ФОРМУВАННЯ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Hryban V. G. Skrypchenko I.T. Physical Education as one of the Main Means of Forming Law Enforcement Specialists.

Keywords: coordination training, coordination abilities, effectiveness of various means and methods.

Вдосконалення фізичних якостей та рухових навичок – серцевина фізичного тренування. Вирішальне значення для досягнення поставлених задач надається розробці та вдосконаленню методів спортивного тренування. Спортивне тренування – це спеціалізований педагогічний процес, направлений на підвищення як загальної фізичної працездатності людини, так і спеціальної, забезпечуючи високі досягнення у вибраному виді спорту. Велике інтерес в цьому аспекті викликає координаційне тренування.

У теорії і методикі спортивного тренування основна складовою координаційного тренування (КТ) розглядається перш за все ефективне формування та вдосконалення координаційних здібностей (КЗ)». Серед авторів [1-3] переважає стійка думка про те, що КТ є однією з найважливіших і невід’ємних частин комплексного навчально-тренувального процесу, але поряд з цим – найменш вивчене. У спортивній діяльності під КТ розуміють педагогічний процес, спрямований на формування КЗ як найважливіша передумова досягнення спортсменів у різних видах спорту. В системі ППФП студентів та курсантів до правоохоронної діяльності під координаційним тренуванням слід розуміти педагогічний процес, спрямованої на розвиток загальних, спеціальних і специфічних КЗ з метою розширення фонду рухових умінь і навичок.

В якості основних засобів (координаційних вправ) для розвитку КЗ застосовують різноманітні рухові дії:

- пов'язані з подоланням координаційних труднощів (вимагаючих прояви точності, швидкості, раціональності виконання складних рухових дій, а також винахідливості при виконанні цих дій в умовах, що змінюються);
- нові (незнайомі) для виконавця (навчання) технічні елементи);
- добре освоєні рухи, що потрібно виконувати в нових умовах або при зміні способу дії [3].

У координаційному тренуванні всі вправи діляться на загальні і спеціальні.

Загальні координаційні вправи:

- збагачують фонд життєво важливих навичок і умінь (нові вправи або варіанти вправ, рекомендовані в програмах для студентів і курсантів силових відомств);
- збільшують руховий досвід (одиначні та парні загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами (м'ячами, палицями, скакалками, обручами і ін.);
- загальні елементи гімнастики та акробатики, вправи під час бігу, стрибків і метання, рухливих і спортивних ігор з високими вимогами до координації рухів;
- з переважною спрямованістю на окремі компоненти КЗ, що забезпечують оптимальне управління та регулювання рухових дій.

Спеціальні координаційні вправи обумовлені специфікою обраного виду діяльності:

- сприяють освоєнню і закріпленню умінь і навичок, технічних і тактичних дій;
- розвивають специфічні координаційні здібності до орієнтування в просторі, диференціювання параметрів руху, ритму та ін.;
- формують специфічні сприйняття (почуття часу, простору і ін.).

Загальні і спеціальні координаційні вправи потрібно чередувати і проводити у поєднанні з кондиційними, а також з техніко-тактичними завданнями. Дані комплекси необхідно проводити в ігровій і змагальній формі, яка є дієвим засобом формування певних координаційних здібностей.

Відповідно до принципу переважного впливу на розвиток КЗ тренувальні засоби поділяються на аналітичні (спрямовані переважно на розвиток окремих КЗ) і синтетичні (спрямовані на виховання двох і більше КЗ). Ефективність застосування різних засобів на формування координаційних здібностей залежить від застосування відповідних методів, які поділяються на:

- методи стандартно-повторних строго регламентованих вправ для розучування нових, досить складних координаційних рухових дій, оволодіти якими можна лише після ряду повторень у відносно стандартних умовах;
- методи варіативних вправ – основні методи розвитку КЗ. Виділяють методи строго регламентованого і не строго регламентованого варіювання. Зокрема, за ступенем вибіркості впливу на КЗ можна говорити про методи вибірково спрямованих вправ з впливом переважно на окремі КЗ і методи генералізованих вправ (з загальним впливом на дві і більше КЗ).

Перспективним методом, що робить істотний вплив на прояв КЗ, називають метод спрямованого сполучення, який направлений на поєднання координаційних і кондиційних здібностей, координаційних здібностей і техніки рухів, технічної та фізичної підготовки. З цією метою використовують метод ідеомоторного тренування, ігровий і змагальний методи [4].

Для розвитку спеціальних КЗ в сучасній практиці все ширше використовують спеціалізовані засоби, методи і методичні прийоми. Основне їх призначення полягає в тому, щоб забезпечити відповідні зорові сприйняття і уявлення, дати об'єктивну інформацію про параметри виконуваних рухових дій, сприяти вдосконаленню окремих параметрів рухів у процесі їх виконання та впливати на ті органи чуття, які приймають участь в управлінні і регулюванні рухів. До названих вище спеціалізованих засобів і методів відносяться:

- кіноциклографічні і відеомагнітофонні демонстрації, що дозволяють аналізувати техніку рухових дій;

- метод ідеомоторної вправи, що полягає в спробі уявного відтворення окремого руху або відтворення чітких рухових дій в цілому, або окремих характеристик вправи перед виконанням руху;

- засоби і методичні прийоми, що дозволяють виконувати вправи під звукове або світлове супроводження, відтворювати просторові, тимчасові і ритмічні характеристики рухів і сприймати їх візуально, на слух або тактильно тощо;

- прийоми і умови спрямованого відчуття руху, засновані на застосуванні спеціальних тренажерних пристроїв, які дозволяють відчувати окремі елементи руху (просторові, динамічні, тимчасові або їх сукупність);

- деякі методи термінової інформації, засновані на використанні технічних пристроїв, засобів автоматично реєструючих параметри рухів і завчасно сигналізувати про порушення окремих з них.

Таким чином, основними засобами і методами координаційного тренування в процесі ППФП студентів, курсантів є загальні і спеціальні координаційні вправи, виконувані в стандартних і варіативних умовах з вибірково спрямованим впливом як на окремі, так і загальні координаційні здібності. При цьому більш перспективним є метод спрямованого поєднаного впливу основних компонентів ППФП: кондиційних і координаційних; координаційних і техніко-тактичних; техніко-тактичних і кондиційних [5].

Також слід зазначити, що оптимальний тренувальний ефект в розвитку тренуваності буде досягатися тоді, коли змінюється черговість вправ від заняття до заняття і підвищується їх складність.

Список використаних джерел:

1. Грибан В.Г., Мельников В.Л., Хрипко Л.В., Казначеев Д.Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

2. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія. К.: Освіта України, 2014. 420 с.

3. Чоботько М., Чоботько І., Счастливец В. Викориснання фітболів в спортивних іграх дзюдо. *Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи*. Том VIII: діалог у розвитку науки та освіти / ред.: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький. Конін–Ужгород–Київ–Херсон: Посвіт, 2020. С. 377.

4. Трішин К.О., Головка В.М. Роль спортивних ігор для вдосконалення координаційних здібностей курсантів ОДУВС МВС України. *Проблеми реабілітації: Збірник наукових праць*, Одеса, / редкол. О.І. Форостя та ін. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 114-117.

5. Савчук П. К., Шестерова Л. Є. Розвиток координаційних здібностей під час навчально–тренувальних занять зі СФП правоохоронців МВС України. *Олімпійський спорт, фізическая культура, здоровье нации в современных условиях*. 2012. С. 330.

ГРИБАН В. Г.,

*професор кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,*

*Заслужений працівник народної освіти України,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,*

*доктор біологічних наук, професор
(Україна)*

МЕЛЬНИКОВ В. Л.,

доцент кафедри природно-наукових дисциплін,

*Західно-Казахстанський інноваційно-технологічний університет,
кандидат біологічних наук, доцент*

(Казахстан)

ВИМОГИ ДО ФАХІВЦЯ ТА ПРИНЦИПИ, НА ЯКИХ ГРУНТУЄТЬСЯ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Hryban V.G. Melnikov V.L. Expert requirements and principles on which physical education is based.

Keywords: principles, physical education.

Фахівець фізичного виховання повинен знати і вміти застосовувати на практиці:

- норми раціонального рухового режиму осіб усіх категорій;
- медико-біологічне обґрунтування використання засобів і методів фізичного виховання;
- педагогічні і медичні методи контролю за процесом фізичного виховання і фізичної підготовки;
- механізми розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок;
- особливості проведення занять фізичною культурою з особами різного віку, статі, соціального стану, фізичного розвитку тощо;

– санітарно-гігієнічні вимоги і вимоги щодо безпеки проведення занять фізичними вправами; вміння надати першу медичну допомогу в разі травмування тощо [1].

В теорії і практиці фізичного виховання існують різні групи і види принципів: загальні принципи системи фізичного виховання, методичні принципи, принципи окремих видів фізичного виховання (наприклад спортивного тренування) тощо. Вони пов'язані між собою і складають єдину систему принципів.

Під принципами (від лат. *principium* – основа) у теорії фізичного виховання розглядають загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості.

Основні вимоги до змісту, методики та організації виховання, вихідні положення, які спрямовують виховний процес і відображають результати узагальнення досвіду виховної практики, визначають принципи виховання.

У сучасній теорії і методиці фізичного виховання виділяють такі принципи:

1. *Принцип оздоровчої спрямованості* - орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення необхідних норм фізичного стану, відповідного високому рівню здоров'я.

2. *Принцип всебічного розвитку особистості* – оптимальне поєднання фізичного і духовного розвитку особистості.

3. *Принцип індивідуалізації* – підбір адекватних за-собів і методів фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей людей і їх рівня фізичного стану.

4. *Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості* – побудову системи фізичного виховання в цілому й окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, зважаючи на вплив зовнішніх і внутрішніх чинників.

5. *Принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей* – раціональне поєднання засобів фізичного виховання з професійною, навчальною діяльністю, у побуті і під час відпочинку населення.

6. *Принцип гуманістичної орієнтації* – заборона застосування таких засобів, методів, форм занять, які принижують людську гідність і завдають шкоди здоров'ю [2].

Таким чином, основне призначення загальних принципів фізичного виховання полягає в наступному:

– створення найбільш сприятливих умов і можливостей для досягнення мети і вирішення завдань фізичного виховання;

– об'єднання загальної спрямованості процесу фізичного виховання (всебічності, прикладності, оздоровлення);

– визначення основних шляхів, гарантуючих досягнення позитивних результатів фізичного виховання і шляхів реалізації їх на практиці.

Основною організаційною формою фізичного виховання у вищому навчальному закладі є: лекція, семінарське та практичне заняття, які проводиться фахівцями фізичного виховання відповідно до навчальних програм, забезпечуючи студентам (курсантам) базовий обсяг фізкультурних знань, умінь і навичок. Крім навчальних занять, широко використовуються позаурочні форми: заняття у фізкультурних гуртках і секціях, у групах загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури тощо. Важливими формами фізичного виховання дітей і молоді є заняття в спортивних школах, клубах за інтересами, а також самостійні заняття фізичними вправами. У житті кожної людини завжди можна знайти місце для фізичних вправ.

Список використаних джерел:

1. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студентів вищих навч. закладів фізич. виховання і спорту. К., 2008. 392 с.

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

МЕЛЬНИКОВ В. Л.,
*доцент кафедри природно-наукових дисциплін,
Західно-Казахстанський інноваційно-технологічний університет,
кандидат біологічних наук, доцент
(Казахстан)*

**МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК
У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ**

Hryban V. G. Melnikov V. L. Mechanism of formation of motor skills in physical education and sports.

Keywords: formation mechanism, stages, motor skills, physical education, sports.

Діяльність спортсмена виступає у формі нормативно закріпленого стереотипу, в якому узагальнений як власний досвід та здібності, так і попередників. Засвоєння нормативно закріпленого способу діяльності відбувається на основі формування інтегрального образу дій, спрямованих на досягнення результату відповідно до образу-мети. Образ-мета як ідеальне

уявлення про результат досягається завдяки програмі дій над реальним предметом, що динамічно змінюється в процесі діяльності. Оскільки формування навички має предметно-дійову та психологічну основу, то в процесі навчання формуються і засвоюються інтегральний образ дій та інформаційна основа діяльності [1].

В результаті спортивного навчання засвоюються певні поєднання різних рухових та розумових дій на основі умовно-рефлекторних механізмів, які є основою конкретного тренувального завдання і знаходять підкріплення у вигляді корисного результату. Результатом навчання формуються системи таких рухових навичок, як:

- сенсорно-перцептивні (сприймання-розпізнавання способів руху, форм, віддалі, швидкості руху);
- моторні (потужності виконання спортивних рухів, дій, операцій);
- інтелектуальні (прийоми, розв'язання задач).

Рухові навички являють собою складні системи умовних рефлексів, об'єднаних окремим завданням. Механізм їх побудови здійснюється за принципом динамічних стереотипів, тобто утворенням і функціонуванням в корі головного мозку стійких систем тимчасових нервових зв'язків між нервовими центрами окремих елементарних рухів та розумовими актами.

В процесі формування спортивних навичок у тренуваного поступово зникають зайві рухи, зменшується напруження, увага переноситься з процесу на результат, виробляється ритм дій і можливість довільно змінювати темп вправ. Таким чином, формується автоматизм рухів і дій та створюються умови для одночасного виконання більш складної аналітико-синтетичної діяльності.

Процес формування спортивних навичок включає декілька етапів, які різняться особливостями виконання дій і механізмами нейрорегуляції [2].

Попередній етап – початок усвідомлення навичок, чітке розуміння мети, але недостатнє уявлення про способи її досягнення; при виконанні дій мають місце значні помилки.

Аналітичний етап – оволодіння окремими елементами дій, чітке розуміння того, як потрібно виконувати дії, поєднується з неточним, нестабільним їх виконанням, зайвими рухами при інтенсивній концентрації довільної уваги.

Синтетичний етап – формування цілісної системи рухів, дій, автоматизація навичок, коли виконання вправи стає все більш якісним, зникають зайві рухи, послаблюється довільна увага.

Етап закріплення і високої автоматизації дій. Точне, економне, стабільне виконання дій поєднується з виконанням інших більш складних дій під контролем свідомості.

Рухові навички формуються в процесі фізичного тренування – цілеспрямованого систематичного повторення діяльності з метою підвищення її якості.

З фізіологічної точки зору фізична вправа являє собою процес пристосування і відповідної зміни фізіологічних функцій організму людини для найбільш ефективного виконання конкретної роботи. В процесі тренування по мірі формування рухових навичок відбувається суттєві зміни у фізичних якостях, (сили, швидкості, витривалості, мобільності тощо) і визначаються способи їх найбільш раціонального використання, зі зменшенням енергетичних затрат на виконання вправ. Вправи є дієвим засобом розвитку резервів організму, методом удосконалення діяльності.

В процесі вправ встановлюється злагоджена взаємодія між центральною нервовою системою, рецепторами, серцево-судинною, дихальною та іншими системами організму, оскільки на початкових етапах має місце неузгодженість в їх роботі, різна лабільність окремих ланок функціональної системи.

Узгодження ритмів забезпечується за рахунок адаптації фізіологічних систем, їх здатності змінювати свої характеристики в процесі роботи. Завдяки погодженню лабільності компонентів функціональної системи засвоюється ритм.

Досконалість спортивних навичок оцінюється кількісними і якісними показниками тренуваної особи, а також такими фізіологічними показниками:

- стійкість навичок, яка характеризується варіабельністю часу виконання вправ, амплітудою і протяжністю траєкторії рухів;
- концентрація нервових процесів, коли сформовані умовні рефлексії виникають лише у відповідь на подразники певної якості і сили і не виникають на подібні подразники, які мають інше сигнальне значення.

Ефективне спортивного тренування досягається при забезпеченні таких умов:

- наявність в тренуваного установки на підвищення спортивної майстерності, досягненні поставленої мети, для чого обліковуються результати виконання вправ, проводиться аналіз допущених помилок на основі контролю і самоконтролю;
- постійний і поступовий перехід в процесі навчання від менш складного до більш складного, але посилюючого матеріалу;
- правильний розподіл повторень у часі. Повторення не повинні бути надто частими, щоб не порушувати сформовані умовнорефлекторні зв'язки.

Швидкість формування рухових навичок у різних людей і на різних етапах тренування неоднакова. В одних вона на перших етапах тренування висока, а потім зменшується, в інших – зберігається на одному рівні або зростає, що зумовлюється як типологічними властивостями, так і здібностями, минулим досвідом, мотивацією.

Список використаних джерел:

1. Носко М. О., Кривенко А. П., Маневич О. Р. Формування рухових навичок у фізичному вихованні і спорті. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: Зб. наук. пр./ за ред. С. С. Єрмакова. Х.: ХХІІ, 2001. Т. 8. С. 7-9.
2. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

ОХРОМІЙ Г. В.,
професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Державний вищий навчальний заклад
«Український державний хіміко-технологічний університет»,
доктор медичних наук, професор
СОКОЛОВА Л. О.,
завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Державний вищий навчальний заклад
«Український державний хіміко-технологічний університет»
кандидат технічних наук, доцент
(м. Дніпро)

ВПЛИВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я

Okhromiy H. V., Sokolova L. O. Influence of psycho-physiological indicators of temperament on the state of health.

Keywords: state of health, psychophysiological indicators, temperament student youth, modern society.

Аналізуючи сучасні дослідження психологічного благополуччя, можна сказати про те, що останнім часом дана проблема широко вивчається у контексті «суб'єктивного благополуччя», незважаючи на велику кількість напрямків у вивченні даної проблематики.

На основі вивчених літературних джерел ми зробили висновок, що проблема психологічного благополуччя як психофізіологічного показника ще недостатньо вивчена [1]. На базі знань про особливості формування психологічного благополуччя постає питання подальшого глибокого вивчення психофізіологічних факторів психологічного благополуччя – взаємозв'язку типу темпераменту із станом психологічного здоров'я у яких досліджувалися кореляційні зв'язки між психофізіологічними показниками темпераменту і станом психологічного здоров'я [1-2].

Саме тому метою дослідження є встановлення характеру кореляційного зв'язку між психофізіологічними показниками темпераменту та станом психологічного здоров'я.

Емпіричне дослідження проводилось на базі ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет». Вибірка складала 80 осіб, з них 38 хлопців та 42 дівчат. віком від 18 до 22 років.

Дослідження проводилося в декілька етапів: дослідження особливостей та визначення особливостей роботи нервової системи та типу темпераменту; дослідження особливостей формування психологічного благополуччя, стресостійкості та соціальної адаптації; дослідження взаємозв'язку між психофізіологічними показниками темпераменту та психологічним здоров'ям у студентів ВНЗ.

Згідно з метою дослідження характеру кореляційною зв'язку між психофізіологічними показниками темпераменту і станом психологічного здоров'я використано методи: теоретичного аналізу робіт Г. Айзенка, Н. Бредберна, А. Вороні та інших, що дозволили теоретичним шляхом розкрити психофізіологічні особливості темпераменту, а також ознайомитися з різними поглядами щодо проблеми психологічного благополуччя.

Для з'ясування можливого взаємозв'язку психофізіологічних показників темпераменту та станом психологічного здоров'я використано психодіагностичні методики: дві методики направлені на діагностику особливостей роботи вищої нервової діяльності, і її проявів, зокрема, темпераменту методика визначення темпераменту Г. Айзенка (модернізована Я. Янцуром), методика діагностики особливостей нервової системи за психомоторними показниками Є. Ільїна (модифікована Г. Охромій) [3], а інші на діагностику психологічного благополуччя, стресостійкості та соціальної адаптації: методика «Коппінг-поведінка у стресових ситуаціях» Д. Паркера, опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С. Карскановою), методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Г. Холмса, Р. Раге.

Обробку результатів дослідження проведено за допомогою стандартного математико-статистичного методу, на основі якого оцінювався взаємозв'язок між факторами за допомогою t -критерію Пірсона. Узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Результати емпіричного дослідження. Дослідження темпераменту у респондентів показало, що переважає холеричний та меланхолічний типи темпераменту, що говорить про те, що досліджуваним властива імпульсивність, запальність, легко розпорощувана та нестійка увага, непослідовність дій.

Серед хлопців переважає холеричний та флегматичний тип темпераменту, що говорить про те, що юнакам властиві запальність і спокійність, нестійка увага та врівноваженість, наполегливість і впертість. Серед дівчат переважає холеричний та меланхолічний тип темпераменту, що говорить про те, що більшість дівчат мають слабку концентрацію уваги, запальність та гарячість.

Результати проведеної методики показали, що серед досліджуваних переважає високий рівень нейротизму, що говорить про наявність у більшості досліджуваних емоційної сприйнятливості та подразливості, емоційної нестійкості, тривоги, низької або, навпаки, завищеної самооцінки, неспокійності, стурбованості.

Загалом серед досліджуваних переважає холеричний та меланхолічний темперамент, тобто переважають респонденти з високим рівнем нейротизму. Ці респонденти можуть показати себе у навчальній діяльності як неухильні, запальні, швидкі, рухливі, мають високу збудливість та низьке гальмування нервових процесів, імпульсивність та тривожність.

Результати дослідження роботи нервової системи за психомоторними показниками свідчать, що серед досліджуваних майже рівномірно розподілена висока середня та низька лабільність нервової системи з невеликим переважанням високої лабільності, що говорить про наявність у цих досліджуваних здатності легко переключатися від одного виду діяльності до іншого. Також серед досліджуваних відмічаються дуже високі показники сили нервової системи, що говорить про наявність загальної високої витривалості роботи нервової системи та здатності довго витримувати темп навантаження. Серед хлопців помітним є середній показник сили нервової системи, що говорить про наявність середньої швидкості реагування нервової системи на навантаження, серед дівчат, навпаки, спостерігається в майже рівній кількості високий, середній та низький показник лабільності нервової системи.

Хлопці мали майже однакові дуже високі та високі показники сили нервової системи, що свідчить про їх загальну високу витривалість нервової системи. Також серед хлопців спостерігається і низька сила нервової системи. Майже половина дівчат показали дуже високі показники сили нервової системи, що говорить про їхню загальну здатність до високої концентрації на навантаженнях, загальної витривалості організму.

Загалом дослідження лабільності і сили нервової системи показало, що серед дівчат переважають високі та дуже високі показники лабільності та сили нервової системи, ніж у хлопців, що говорить про більшу витривалість дівчат при розумових та фізичних навантаженнях.

Екстенсивний показник респондентів мають високі та середні показники лабільності та сили нервової системи, та готові до тривалих навантажень, але й є невелика кількість респондентів з низькими показниками.

Проведене дослідження на виявлення копінг-стратегій людини у стресових ситуаціях показали майже однакові результати між усіма копінг-стратегіями, однак серед досліджуваних переважають шкали «Проблемно-орієнтований копінг» та «Копінг, орієнтований на емоції».

Досліджувані, у яких переважає шкала «Проблемно-орієнтований копінг», здатні до активного вирішення проблем, демонструють більшу легкість в адаптації, раціонального аналізу проблеми, пов'язані зі створенням і виконанням плану вирішення важкої ситуації. А респонденти із переважанням шкали «Проблемно-орієнтований копінг» емоційно реагують на ситуацію, нераціонально її аналізують, пропускають ситуацію через свою емоції, почуття та переживання.

Серед хлопців та дівчат майже однакові результати за проведеним дослідженням копінг-стратегій людини у стресових ситуаціях. Як у хлопців, та і в дівчат переважають шкали «Проблемно-орієнтований копінг» та «Копінг, орієнтований на емоції». Але у хлопців трохи більше, ніж у дівчат переважає шкала «Копінг, орієнтований на емоції». Це пояснюється тим, що серед хлопців переважає холеричний тип темпераменту і, відповідно, високі

показники нейротизму зумовлюють високі показники за шкалою «Копінг, орієнтований на емоції».

Результати проведеного дослідження психологічного благополуччя показало майже однакові результати за всіма шкалами з переважанням шкал «Цілі в житті», «Позитивні відносини з оточуючими» та «Управління середовищем».

Ці результати дають підстави стверджувати, що досліджувані мають чіткі цілі в житті і відчутті направленості, вважають, що минуле та майбутнє має смисл, мають довірливі відносини з людьми, піклуються про благополуччя інших, володіють можливостями і компетенцією в управлінні оточуючими, контролюють свою зовнішню соціальну діяльність [4].

Серед хлопців переважають шкали «Позитивні відносини з оточуючими», «Самосприйняття» та Автономія». Можна сказати, що хлопці можуть співпереживати, мають довірливі відносини з людьми, позитивно відносяться до себе, приймають та розрізняють всі особистісні особливості, самостійні та незалежні, можуть протистояти суспільним думкам.

Серед дівчат переважають шкали «Цілі у житті», «Управління середовищем» та «Самосприйняття». Це говорить про те, що дівчата мають плани та цілі на життя, притримуються цих планів та реалізують їх, легко знаходять спільну мову з оточенням, регулюють суспільні думки, позитивно становляться до себе та позитивно оцінюють своє минуле.

Проведена методика на дослідження стресостійкості та соціальної адаптації показала, що серед досліджуваних переважає висока стресостійкість і соціальна адаптація, що може говорити про відсутність великої кількості стресогенних факторів, які можуть впливати на фізичне та психічне здоров'я досліджуваних. Тільки у невеликій кількості респондентів спостерігаються низькі показники стресостійкості, що викликає хвилювання, що ці досліджуваних мали за останній рік велику кількість стресогенних подій, які вплинули на їх загальний, адаптивний стан.

Серед хлопців переважають високі показники стресостійкості та соціальної адаптації, а ось серед дівчата велика кількість респондентів мають низькі показники за методикою, що може говорити про загальну сенситивність, ранимість та високу схвильованість дівчат, порівняно з хлопцями.

Загалом результати позитивні, респонденти здатні піддавати себе до стресових факторів та розвивати свої адаптивні навички.

Знайдені певні кореляційні зв'язки між психофізіологічними компонентами людини та її психологічним благополуччям, зокрема, спочатку був знайдений кореляційний зв'язок між психофізіологічним компонентам: між лабільністю нервової системи та нейротизмом, який був доведений на 0,05 кореляційному рівні значущості, де $r = 0,28$, що говорить про середній рівень значущості отриманих результатів і прямий кореляційний зв'язок.

Можна побачити прямий взаємозв'язок між лабільністю нервової системи та показником нейротизму. У респондентів, що мали високий показник лабільності, відповідно, спостерігався високий показник нейротизму. І зі зниженням показник лабільності знижувався в респондентів показник нейротизму.

Подібні взаємозв'язки можуть бути зумовлені особливостями роботи і центральної нервової системи, кори головного мозку, процесами збудження і гальмування людини.

Був доведений прямий кореляційний зв'язок середньої значущості на рівні значущості, де $r = 0,41$, між нейротизмом, лабільністю кореляційний зв'язок середньої значущості на 0,01 кореляційному рівні значущості, де $r = 0,39$ із шкалою «Управління середовищем».

Ці зв'язки можна аргументувати тим, що індивіди з високою рухливістю нервових процесів здатні до швидкого реагування на проблеми, легким вирішенням складних ситуацій та легкою переключаємості між стресовими навантаженнями.

Також були доведені зворотні кореляційні зв'язки середньої значущості на 0,05 кореляційному рівні значущості, де $r = -0,23$ та $r = -0,19$, між нейротизмом, лабільністю нервової системи та шкалами «Відволікання» та «Соціальне відволікання».

Було виявлено, що чим нижчі показники лабільності нервової системи та нейротизму, тим вищі показники за шкалами «Відволікання» та «Соціальне відволікання». Зі збільшенням показників лабільності нервової системи та нейротизму, зменшуються показники шкалами «Відволікання» та «Соціальне відволікання».

Це пояснюється тим, що індивіди з низькими показниками лабільності нервової системи та нейротизмом не можуть витримувати навантаження стресорів, їм важко сконцентруватися та виявити які-небудь зв'язки для вирішення проблеми.

Також було доведено зворотній кореляційний зв'язок середньої значущості на 0,05 кореляційному рівні значущості, де $r = -0,37$, між силою нервової системи та шкалою «Емоційно-орієнтований копінг» та зворотній кореляційний зв'язок середньої значущості на 0,01 кореляційному рівні значущості, де $r = -0,26$, між силою нервової системи та шкалою «Копінг, орієнтований на уникнення».

Можна сказати, що чим вищі показники сили нервової системи, тим показники за шкалами «Емоційно-орієнтований копінг» та «Копінг, на уникнення». Із зниженням сили нервової системи, показники за шкалами «Емоційно-орієнтований копінг» та на уникнення».

Ці взаємозв'язки можна пояснити тим, що індивіди із низькими показниками сили нервової системи не можуть швидко адаптуватися до стресових ситуацій, швидко відреагувати та вирішити проблеми, а також довго витримати темп стресових навантажень.

Було доведено існування прямих кореляційних зв'язків середньої значущості на 0,05 кореляційному рівні $r = 0,41$, між силою нервової системи, стресостійкістю та соціальною адаптацією.

Було виявлено, що чим вищі показники сили нервової системи, тим вищі показники стресостійкості та соціальної адаптації. А із зниженням показників сили нервової системи, знижуються і показники стресостійкості та соціальної адаптації.

Взаємозалежність показників стресостійкості та соціальної адаптації із силою нервової системи може бути зумовлена особливостями роботи нервової системи, процесами збудження та гальмування. Високі показники стресостійкості зможуть допомогти індивіду у складних ситуацій, стресових станах та тривалих фізичних та розумових навантаженнях.

Прямі кореляційні зв'язки були доведені на рівні 0,05 кореляційної значущості, де $r = 0,41$, між екстраверсією та шкалою «Емоційно-орієнтований копінг», між екстраверсією та шкалою «Соціальне відволікання» (де $r = 0,32$), між екстраверсією та шкалою «Позитивні відносини з оточенням».

Було виявлено, що чим вищі були показники екстраверсії, тим вище виявлялись показники із вищезазначеними шкалами. Із зниженням показників екстраверсії, знижувалися і показники за трьома шкалами. Даний взаємозв'язок можна пояснити тим, що індивіди з високими показниками екстраверсії добре володіють соціальним оточенням, прагнуть до опитування із людьми, отримують стимул до дій із зовнішнього світу.

Було доведено зворотній кореляційний зв'язок середньої 0,05 кореляційному рівні значущості, де $r = -0,41$, між екстраверсією та шкалою «Автономія». Особи, які мали високі показники екстраверсії, мали низькі показники за вищезазначеною шкалою «Автономія», а зі зниженням показників екстраверсії, підвищувалися показники за даною шкалою.

Цей взаємозв'язок може пояснюватися тим, що екстравертовані індивіди краще будуть взаємовідносини з оточуючими людьми, діляться думками з іншими, а індивіди із високими показниками за шкалою «Автономія» здебільшого інтроверти, які віддають перевагу закритістю від соціальних контактів і зорієнтовані на себе.

Висновки. Проаналізувавши результати, отримані в ході емпіричного дослідження та проведення статистичної обробки даних, можна говорити про те, що найбільш виражений зворотній кореляційний зв'язок виявляється між лабільністю нервової системи, нейротизмом та шкалами «Відволікання», та «Соціальне відволікання», між силою нервової системи та шкалами «Емоційно-орієнтований копінг» та «Копінг, орієнтований на уникнення», між екстраверсією та шкалою «Автономія».

Найбільш виражений прямий кореляційний зв'язок виявляється між лабільністю нервової системи, нейротизмом та шкалами «Проблемне-орієнтований копінг» та «Управління середовищем», між силою нервової системи та стресостійкістю та соціальною адаптацією, між екстраверсією та шкалами «Емоційно-орієнтований копінг», «Соціальне відволікання» та «Позитивні відносини з оточенням».

Список використаних джерел:

1. Балабанова К. В., Перелигіна Л. А. Балабанова Л. М. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм. Український психологічний журнал: КНУ ім. Тараса Шевченка. К., 2018. № 4 (10). С. 7-19.
2. Бобрицька В. І. Формування здоров'я молоді: актуалізація світового ретродосвіду в умовах сучасної університетської освіти: монографія. Полтава: ФОП Рибалка Д. Л., 2010. 200 с.
3. Охромій Г.В. Експрес-діагностика толерантності до навантажень у школярів. Методичний посібник / Укладачі: Г. В. Охромій, О. М. Дзюба, С. В. Ноздрін, Н. Ю. Макарова, С. В. Аніскевич. Дніпро: ДВНЗ, УДХТУ, ДУ УІСД МОНУ, ВНПЗ «ДГУ», 2020. 63 с.
4. Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості: сутність, структура. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*: зб. наук. праць. Київ–Вінниця, 2012. Вип. 33. С. 32–36.

КОРНІЄНКО В. В.,

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

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Kornienko V. V. Characteristics of the emotional sphere of adolescents with disorders of the muscle-muscle system.

Keywords: emotional sphere, i-concept adolescents prevention.

Згідно з проведеним теоретичним аналізом наукових джерел до розуміння психологічних особливостей підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату та їх потенційної схильності до негативних емоційних переживань, було визначено, що ця категорія респондентів також відзначається значною кількістю суїцидальних спроб, які є маркером соціально-психологічної дезадаптації [1].

Визначено, що емоційно-вольова сфера підлітків відрізняється віковою своєрідністю і наділена рисами, що можуть призводити до суїцидальної поведінки: з одного боку, пристрасть до самоствердження, з іншого – ще не сформовані уявлення про цінності життя, відсутність бар'єру між ризикованою і не ризикованою поведінкою, невідповідність цілей і засобів суїцидальної поведінки [1, 2, 6, 8].

Численні наукові дослідження щодо вивчення проблеми формування особистості осіб з фізичними вадами констатують, що фізичний недолік саме в підлітковому віці, може змінити його самоствердження та сприяти розвитку негармонійної «Я-концепції», яка формує соціально-психологічну дезадаптацію та змінює особистість [1, 2, 4, 5].

Отже, огляд наукових джерел вітчизняних та зарубіжних авторів висувають припущення про те, що підлітки з патологією опорно-рухового апарату в силу соціально-психологічної дезадаптації можуть бути схильними до такого виду поведінки як суїцидальна.

Відомо, що у підлітків з руховою патологією центральне місце в структурі особистості займають негативні емоції, які відбиваються у ставленні хворого до себе і свого захворювання

Досвід багатьох дослідників (Newell S., Harries P., Ayer S., Keller M. та ін.) показав, що здатність до усвідомлення свого Я, своїх здібностей та недоліків є важливою умовою розвитку самовиховання та саморегуляції поведінки, яка формує механізми повноцінної інтеграції особистості у суспільство [1, 2, 5, 6, 9].

Згідно мети нашого дослідження, яка полягає у вивченні взаємозв'язку емоційної сфери та суїцидальної поведінки осіб з руховою патологією було проведено емпіричне дослідження, згідно якого виконана математико-статистична обробка даних за допомогою дескриптивної статистики, коефіцієнту кореляції Спірмена та критерія U Мана-Уїтні для пошуку розбіжностей між двома незалежними вибірками.

За результатами емпіричного дослідження було виявлено значущі статистичні розбіжності між групами підлітків з порушенням опорно-рухового апарату та підлітків без таких порушень за методикою «Опитувальник суїцидального ризику» за шкалами «Унікальність» ($p = 0,03$ на рівні $0,05$), та «Соціальний песимізм» ($p = 0,006$ на рівні $0,05$) за критерієм U Мана-Уїтні.

Так, аналіз показників за методикою «Шкала депресії Бека» у підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату показав середнє значення $15,21$, а у підлітків без порушень – $10,37$. Це статистично значима розбіжність ($p=0,005$) за критерієм U Мана-Уїтні. А методика «Шкала схильності до нудьги» у підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату показала середнє значення $112,45$, а у підлітків без таких порушень – $104,90$ (статистично значима розбіжність ($p=0,039$ на рівні $0,05$) за критерієм U Мана-Уїтні.

Було також знайдено статистично значиму кореляцію між методиками «Опитувальник суїцидального ризику» та «Шкала депресії Бека»: за шкалами «Злам культурних бар'єрів», яка означає пошук культурних цінностей або нормативів, які виправдовують суїцидальну поведінку, і в якомусь сенсі роблять її бажаною, та «Антисуїцидальний фактор». Також, статистично значима кореляція була визначена між методикою «Опитувальник суїцидального ризику» та «Індекс життєвої задоволеності»: між шкалою «Афективність» та «Позитивна оцінка себе та власних вчинків» обернений кореляційний зв'язок ($p = -0,410$ на рівні $0,01$). Між шкалою «Неспроможність» та «Загальний фон настрою» визначена обернена кореляція ($p = -0,457$ на рівні $0,05$). Такий взаємозв'язок свідчить про те, що при негативній концепції власної особистості, відчутті непотрібності, незграбності, некомпетентності підліток з порушеннями опорно-рухового апарату матиме загальний фон

настрою на зниженому рівні. Та навпаки, при позитивному, доброзичливому та дружньому відношенні до себе, такий підліток матиме загальний позитивний фон настрою.

За результатами методики «Тест самовідношення» у підлітків з руховою патологією за всіма шкалами прослідковується загальна тенденція до знижених показників. Такі дані свідчать про схильність до зниженої самооцінки, відсутність або у незначній мірі, симпатії до самого себе, недовірливе ставлення до оточуючих та очікування негативного ставлення до себе, низької самовпевненості та самоприйняття.

Отже, отримані результати свідчать про те, що наші емпіричні та концептуальні гіпотези майже повністю підтвердилися. Це означає, що психологічними проявами суїцидальної поведінки у підлітків з порушенням опорно-рухового апарату є наявність демонстративності, афективності, неспроможності при цьому антисуїцидальний фактор буде на низькому рівні. Не гармонійний «Образ Я» проявляється у відсутності або зниженій самоповазі, аутосимпатії, самовпевненості та самоприйняття.

Також у підлітків з руховою патологією є ознаки легкої, помірної та важкої депресії. Всі ці аспекти залишають свій відбиток за рівні життєвої задоволеності, який у більшості досліджуваних підлітків з порушеннями опорно-рухового апарату є низьким.

Особливу увагу також варто приділити проблемі профілактики суїцидальної поведінки серед підлітків з порушенням опорно-рухового апарату, тому постає необхідність у розробці соціально-психологічних програм та методів такої профілактики, яка полягала б у використанні фізичних вправ, для покращення рухової активності, та психотерапевтичного блоку, для стабілізації емоційної сфери із застосуванням арт-терапії.

Список використаних джерел:

1. Корнієнко В. В. Особливості розвитку «образу Я» у дітей з патологією опорно-рухового апарату в залежності від умов соціальнопсихологічної реабілітації.: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19. 00. 04; Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2009. С.12-17.
2. Корнієнко В.В. Про психологічні механізми дезадаптації осіб із фізичними вадами. *Вісник Дніпропетровського університету*. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 17. С. 99-103.
3. Harris M. B. Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*. 2000. Vol. 30 (3). P. 576-598.
4. Heeringen van K. Stress–Diathesis Model of Suicidal Behavior. In: *The Neurobiological Basis of Suicide*: Press/Taylor & Francis, 2012.
5. Keller M. B. Course outcome and impact on the community. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 1994. Vol. 89. P. 24-34.
6. Newell S. E., Harries P., Ayer S. Boredom proneness in a psychiatric inpatient population. *International Journal of Social Psychiatry*. 2012. Vol. 58 (5). P. 488-495.
7. Rutter M., Graham P., Chadwick F.D., Yule W. Adolescent turmoil: Fact of fiction. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 1976. Vol. 17 (35). P. 56.

8. Sommers J., Vodanovich S.J. Boredom proneness: Its relationship to psychological and physical health symptoms. *Journal of Clinical Psychology*. 2000. Vol. 56 (1). P. 149-155.
9. Vodanovich S.J. Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *Journal of Psychology*. 2003. Vol. 137. P. 569-593.
10. Vodanovich S. J., Kass S. J. A factor analytic study of the Boredom Proneness Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1990. Vol. 55 (1-2). P. 115-123.

ГИРЕНКО Л. А.,
доцент кафедри управління та адміністрування,
Навчально-науковий інститут права та інноваційної освіти,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
кандидат наук з державного управління
(м. Дніпро)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ

Hyrenko L. Physical education of youth in modern conditions: regional aspect.
Keywords: physical education, student youth, student sports, online education.

Майбутнє нашої держави, залежить не лише від інтелектуального, але й від фізичного потенціалу суспільства, і молодих людей, як запоруки її майбутнього зокрема. Натомість, статистичні дані свідчать про те, що у Дніпропетровській області лише 68 % учнівської та студентської молоді мають основну медичну групу, до спеціальної медичної групи за станом здоров'я належать 3,6 % учнів професійно-технічних навчальних закладів та 9,6 % студентів вищої школи.

Результати опитування, проведеного дослідниками Кондрацькою Г. та Данилків В., підтверджують, що ставлення молоді до фізичної культури і спорту різне. Зокрема, 55 % студентської молоді відвідують заняття з фізичної культури або займаються у спортивних секціях, гуртках, клубах. Однак існує відсоток молоді, а це 35 %, які досить прохолодно ставляться до спорту та всього, що з ним пов'язано. Інші 10 % взагалі вважають спорт марною тратою часу [1, с. 57].

Аналогічна картина спостерігається практично в усіх регіонах України. Саме тому серед головних цілей Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року визначено створення для здобувачів освіти належних умов для заняття руховою активністю та формування ставлення до занять фізичною культурою і спортом як до важливої складової здорового способу життя [2].

Цільовою соціальною комплексною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Дніпропетровській області окреслено пріоритет розвитку галузі через поєднання зусиль органів виконавчої влади, органів місцевого

самоврядування, інститутів громадянського суспільства для приведення сфери фізкультури і спорту у відповідність до європейських вимог і стандартів. Цим же документом передбачено організацію та проведення обласних спортивних змагань серед учнів і студентів та забезпечення участі збірних учнівських та студентських команд області у всеукраїнських змаганнях [3].

Формування у молоді свідомого та відповідального ставлення до власного здоров'я, запобігання виникненню соціально небезпечних захворювань та різних форм залежностей, розвитку неформальних спортивних рухів, вуличних тренувань і фізичної культури, популяризації серед молоді знань з безпеки життєдіяльності – в числі завдань Регіональної цільової соціальної програми «Молодь Дніпропетровщини» на 2022-2026 роки [4]. Питання фізичного виховання молоді – це питання майбутнього України і саме студентський спорт є одним із найефективніших способів виховання цілісного характеру молоді людини.

Разом із тим, перспективи розвитку студентського спорту обмежені переважно навчальними функціями закладів вищої освіти. З метою мотивації перспективних спортсменів до вступу до ЗВО, з урахуванням міжнародного досвіду депутати Дніпропетровської обласної ради VIII скликання звернулися до Верховної Ради України та Кабінету Міністрів України стосовно внесення змін до статті 44 Закону України «Про вищу освіту» щодо встановлення пільг при вступі до закладів вищої освіти для осіб, які входять до резерву, кандидатів та членів національної збірної команди України з олімпійських та пріоритетних неолімпійських видів спорту [5].

На жаль, масштабна воєнна агресія не лише загальмувала процес прийняття змін до законодавства, а й змінила формат навчання студентів на дистанційний. І якщо онлайн лекції та відео презентації позитивно сприймаються студентами, то дистанційне викладання фізкультури, на наш погляд, є надскладним завданням, оскільки процес тренування передбачає взаємодію тренера і студента. Навіть застосування для навчання спеціалізованих Інтернет-платформ та відеочатів не є повноцінним фізичним вихованням.

І все ж викладачі пропонують нові нетрадиційні форми навчання, серед яких дослідники Семенова Н., Горлова Л., Лисак Н. та Скальські Д. виділяють онлайн заняття із викладачем, використання доступних у мережі Інтернет занять різними видами рухової активності, надсилання студентам комплексів вправ загальнорозвиваючого і спеціального спрямування із методичними рекомендаціями до їх виконання, або посилення на ті чи інші Інтернет сторінки, участь у різних челенджах, теоретичні завдання (проекти) на тему здорового способу життя, фізичного розвитку і удосконалення, історії спорту, правил проведення змагань з різних видів спорту та ін. [6, с. 51].

Проте результативність таких форм у будь-якому разі поступається офлайн тренуванням, під час яких тренер може подбати і про безпеку студента під час тренувань, і про технічність виконання вправ, і навіть про

психологічну підтримку їх виконавця. Крім того, новітні технології не завжди є досконалыми, а освоєння цього ресурсу вимагає певного часу. Отже проблема фізичного виховання молоді в сучасних реаліях є досить серйозною і потребує глибокого наукового вивчення.

Список використаних джерел:

1. Кондрацька Г. Д., Данилків В. Значення спорту у житті студентської молоді. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України*: матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. Дрогобич: Північ, 2022. С. 54-59.
2. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету міністрів України від 04 листопада 2020 року № 1089. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>.
3. Про внесення змін до рішення обласної ради від 02 грудня 2016 року № 122-7/VII «Про затвердження Цільової соціальної комплексної програми розвитку фізичної культури і спорту в Дніпропетровській області до 2021 року» (зі змінами) та продовження термін дії Програми на період до 2024 року. Рішення Дніпропетровської обласної ради від 06 серпня 2021 року № 110-7/VIII. URL : <https://oblrada.dp.gov.ua/rishennia/131/>
4. Про Регіональну цільову соціальну програму «Молодь Дніпропетровщини» на 2022-2026 роки. Рішення Дніпропетровської обласної ради від 03 грудня 2021 року № 154-9/VIII. URL : <https://oblrada.dp.gov.ua/rishennia80-3/>
5. Про звернення депутатів Дніпропетровської обласної ради VIII скликання до Верховної Ради України та Кабінету Міністрів України щодо внесення змін до Закону України «Про вищу освіту» та наказу Міністерства освіти і науки України від 15 жовтня 2020 року № 1274 «Про затвердження Умов прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2021 році». Рішення Дніпропетровської обласної ради від 16 червня 2021 року № 90-6/VIII. URL : <https://oblrada.dp.gov.ua/rishennia/-7/>
6. Семенова Н.В., Горлова Л.М., Лисак Н.В., Скальські Д.В. Фізичне виховання студентів в умовах карантинних обмежень під час пандемії Covid-19. *«Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності»*: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Дніпро, 11 травня 2022р.). Дніпро : ДДУВС, 2022. С. 50-53.

КОЛОМОЄЦЬ Г. А.,
старший дослідник, начальник відділу
науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти,
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»,
кандидат педагогічних наук
МАЛЕЧКО Т. А.,
завідувач сектору забезпечення корекційно-розвиткової роботи
відділу науково-методичного забезпечення
змісту корекційної та інклюзивної освіти
ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»,
кандидат педагогічних наук, доцент
(м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Kolomoiets Halyna, Malechko Tetiana. Features of the implementation of health care technology in physical education lessons

Keywords: physical culture, students, health-preserving technology.

За даними фахівців МОЗ, близько 90 % дітей мають відхилення у фізичному та психічному здоров'ї. 30-35 % дітей в першому класі вже мають хронічні захворювання, а за роки навчання у школі зростає кількість порушень зору та постави, збільшується кількість патологій психічного здоров'я, зростає кількість дітей із захворюванням органів травлення. Такий стан здоров'я – результат несприятливого впливу як соціально-економічних, екологічних, а й низки педагогічних чинників. Тому реформи, які відбуваються в освітній галузі в першу чергу спрямовані на покращення і збереження здоров'я сучасної молоді.

Одним із засобів для ефективного забезпечення нової якості освіти є вдосконалення фізичного виховання учнів шляхом впровадження в освітній процес здоров'язбережувальних технологій. Турбота про здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти є одним із пріоритетів роботи всього педагогічного колективу, зокрема і вчителів фізичної культури.

Реалізація здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичної культури сприяє формування здоров'язбережувальної компетентності школярів та повинна відповідати вимогам сучасності [2].

Поняття формування здоров'язбережувальної компетентності школярів розуміють як цілеспрямований процес становлення позитивної мотиваційно-ціннісної спрямованості на здоровий спосіб життя, оволодіння учнями знаннями, вміннями вести здоров'язбережувальну діяльність, досвідом здоров'язбереження; розвитку особистісних якостей, який здійснюється засобами здоров'язбережувальних технологій з урахуванням специфіки функціонування шкільних установ.

Відомо, що урок фізичної культури це основна форма організації фізичного виховання учнів, тому важливо правильно його організувати, оскільки він забезпечує всім учасникам процесу, збереження та підвищення їх життєвих сил від початку і до кінця уроку, а також дозволяє використовувати отримані вміння самостійно.

Під час планування та проведення уроку ми ґрунтуємось на головних сучасних вимогах до уроку фізичної культури за програмою нової фізичної культури з комплексом здоров'язбережувальних технологій, зокрема:

- раціональна щільність уроку;
- використання на уроці питань, пов'язаних зі здоров'ям учнів, що сприяють формуванню у школярів цінностей здорового способу життя та потреб у ньому;
- оптимальне поєднання різноманітних видів діяльності;
- перевага методів та прийомів навчання, що сприяють розвитку ініціативи та творчості учнів;
- формування мотивації учнів;
- реалізацію індивідуального підходу до учнів з урахуванням їх особистісних можливостей;
- організація на уроці сприятливого емоційно-психологічного клімату;
- ситуації успіху.

Таким чином, реалізація здоров'язбережувальних технологій будується на наступних принципах:

- рухової активності учнів;
- оздоровчого режиму;
- формування правильної постави, навичок раціонального дихання;
- реалізації ефективного загартовування;
- психологічної комфортності;
- обліку індивідуальних особливостей та здібностей дитини.

Крім того, реалізація здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі, знижує стомлюваність дітей, і покращує рухову активність та психо-емоційний стан.

Таким чином, саме уроки фізичної культури допоможуть дітям зміцнити здоров'я, покращити поставу, подолати стресові ситуації. Тому велика увага на уроках приділяється вправам, спрямованим на профілактику викривлення постави, плоскостопості (вправи на зміцнення м'язового корсету, м'язів стопи), дихальні вправи та на реалізацію і впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес.

Список використаних джерел:

1. Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Л., 2009. Вип. 13, Т. 3. С. 35-39.
2. Бубела О. Ю. 700 вправ для формування правильної постави: навч.-метод. посібник. Л.: Українські технології, 2002. 164 с.

3. Бублей Т. А. Контроль і оцінювання навчальних досягнень учнів 5-9 класів, які мають відхилення у стані здоров'я. *Зб. наук. праць «Педагогічні науки»*. Випуск № 3 (58). Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, вересень 2017. С. 45-49.

4. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культури рухів дівчат 10-12 років : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02.; Нац пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2008. 20 с.

ОНИЩУК Л. М.,
завідувач кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
кандидат педагогічних наук, доцент
РИБАЛКО Л. М.,
декан факультету фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
доктор педагогічних наук, професор
СЕМЕНЯГА К. В.,
директор Полтавської обласної школи
вищої спортивної майстерності,
Заслужений тренер України
(м. Полтава)

ЕФЕКТИВНІСТЬ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ

Onishchuk L. M., Rybalko L. M., Semenyaga K. V. Efficiency of management of a sports organization.

Keywords: management efficiency, sports organization, internal and external efficiency.

Одним із найголовніших завдань менеджменту як системи управління спортивною організацією, зокрема дитячо-юнацькою спортивною школою є забезпечення ефективності її діяльності.

Організаційна ефективність (лат. – виконання, дія), ефективність організації – здатність організації існувати і досягати визначених цілей із найвигіднішим співвідношенням результатів і витрат.

Розвиток теорії та практики менеджменту завжди був спрямований на пошук способів підвищення ефективності функціонування організацій [1].

Сьогодні на передній план виступає такий чинник ефективності, як стимулювання, а останніми роками одним з найактуальніших чинником підвищення ефективності діяльності організації вважають інформаційні технології. Отже, проблема підвищення ефективності діяльності організацій є актуальною і складною.

Провідні фахівці менеджменту виділяють три підходи до вивчення організаційної ефективності – цільовий, системний і вибірковий [2].

Цільовий підхід використовує структуру цілей і засобів англійського економіста Л. Робінса та передбачає визначення ефективності організації її здатністю досягати заздалегідь поставлених цілей. За цим підходом групи в організації діють раціонально з метою досягнення цілей та керуються у виборі таким варіантом використання ресурсів, який би дав змогу досягти встановлених цілей з найменшими витратами. Цей підхід ефективний у тому випадку, якщо цілі чітко визначені й прогрес можна точно зафіксувати і виміряти. Згідно з цільовим підходом організаційна ефективність залежить від:

- якості постановки цілей, тобто відповідності намічених цілей умовам та вимогам зовнішнього середовища, можливостям підприємства та інтересам персоналу;
- сили й спрямованості мотивацій, що спонукають членів організації до досягнення цілей;
- адекватності обраних стратегій поставленим цілям;
- обсягу і якості ресурсів, що використовує організація для досягнення цілей.

Системний підхід вбачає критерієм ефективності організації її здатність до адаптації, зосереджує увагу на внутрішніх характеристиках організації й спирається на засоби підтримки стосунків між учасниками організації, тоді як визначення цілей відходить на задній план. Внутрішній розподіл ресурсів, визначення ієрархічних залежностей, правила взаємодії учасників посідають центральне місце, а оцінка витрат є другорядною. Саме такий підхід більш придатний для бюджетних організацій, до яких відносяться дитячо-юнацькі спортивні школи, які надають певні соціальні послуги [3].

Вибірковий підхід для оцінки ефективності використовує критерії, що відповідають «стратегічним складовим» організації (Р. Майлс, Г. Мінцберг). Даний підхід розглядають з точки зору задоволення інтересів стратегічних складових, який заперечує думку, що ефективність може бути оцінена на основі заздалегідь встановлених критеріїв чи одних лише системних характеристик.

Цей підхід ставить за основу забезпечення мінімального рівня задоволення усіх складових організації, мотиви діяльності й цілі яких відрізняються. Важливо, щоб спортивна організація зуміла визначити, які складові слід вважати стратегічними. Наразі, в Україні трудові ресурси не вважають стратегічною складовою (це обумовлено високим рівнем безробіття), і тому до критеріїв ефективності не відносять розмір заробітної плати (а якщо й відносять, то не надають йому належного значення).

Кожен із підходів має свої переваги та недоліки, які певною мірою виявляються за різних умов. Хороші результати дає збалансоване поєднання усіх підходів, при якому недоліки одного компенсуються перевагами іншого. Можна зупинитись на внутрішній і зовнішній ефективності спортивної організації.

Внутрішня ефективність – ефективність з точки зору використання внутрішніх можливостей організації (управління її внутрішніми ресурсами).

Тобто, можна серед складників внутрішньої ефективності зазначити:

- стратегічна ефективність, яка належить до категорій стратегічного управління і відображає здатність організації реалізувати обрану стратегію;
- якісний тренерський та управлінський склад (фахова освіта, система підвищення кваліфікації, категорії тренерів та почесні звання і спортивні розряди, новаторські та інноваційні підходи до тренувального процесу, корпоративна культура тощо);
- здоров'язбережувальне середовище організації, наявні ресурси тренувальної бази, матеріальне забезпечення потреб організації тощо;
- якісний та кількісний склад вихованців, наповнення груп, відбір та відсів спортсменів тощо.

Зовнішня ефективність – ефективність з погляду використання зовнішніх можливостей організації. Ця складова зумовлена переважно станом організаційного оточення, особливо його інституційними складовими і здатністю організації пристосуватись до його змін, тому її ще називають адаптивною ефективністю. Показує, наскільки повно організація задовольняє потреби споживачів спортивних послуг порівняно з альтернативними способами їхнього задоволення. Серед маркерів зовнішньої ефективності спортивної організації можна зазначити:

- загальний позитивний імідж організації серед споживачів спортивної послуги;
- кількісні та якісні показники участі спортсменів у змаганнях;
- перехід спортсменів до спеціалізованих спортивних закладів, до спорту вищих досягнень;
- охоплення населення спортивною послугою, її якість та доступність.

Отже, організаційна ефективність може бути представлена різними векторами, тому єдиного критерію, за допомогою якого можна було б її визначити, немає. Залежно від мети діяльності оцінювання організаційної ефективності спортивної організації визначають її критерії. Дана система координат може бути застосована до спортивних клубів, спортивних федерацій, дитячо-юнацьких спортивних шкіл різних типів.

Список використаних джерел:

1. Білогур В. Є., Скрипченко І. Т., Непша О. В. Концепція спортивного менеджменту як чинник ефективної спортивної діяльності. *Humanities Studies*. 2022. № 12 (89). С. 60-70.
2. Ралко О.С. Залежність організаційної структури управління від стадії життєвого циклу організації. *Наукові праці національного університету харчових технологій*. 2011. № 40.
3. Лизньова А. Ю., Кочеткова Ю.Ю. Оцінювання ефективності організаційної структури управління виробничого підприємства. *Економіка і менеджмент: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку*. 2013. Т. 4.

SHUBA L. V.,
*Associate Professor of the Physical Culture and
Sport Management Department,
«Zaporizhzhia Polytechnic» National University,
Associate Professor, Ph.D. in Pedagogy
(Zaporizhzhia)*

SHUBA V. V.,
*Associate Professor of the Pedagogy and Psychology Department,
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports,
Ph.D. in Pedagogy
(Dnipro)*

SHUBA V. O.,
*Professor of the Innovative Technologies in Pedagogy,
Psychology and Social Work Department Alfred Nobel University,
Associate Professor
(Dnipro)*

USING MODERN FITNESS EQUIPMENT FOR 30-35 YEAR OLD WOMEN WITH THE PURPOSE OF BODY SCULPT IMPROVEMENT

Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В. О. Використання сучасного фітнес-обладнання для жінок 30-35 років з метою покращення скульптури тіла.

Ключові слова: методика, структура тіла, фітнес, фізична активність, жінки.

In recent times, experts from diverse fields have expressed their concern about the decline in the health status of women of childbearing age, which has a significant impact on the future of the nation. As a result, there has been a growing popularity of health fitness programs that focus on achieving and maintaining optimal physical condition, as well as reducing the risk of developing cardiorespiratory, immune, endocrine, and other related disorders.

Regular physical activity is known to bring about several positive changes in the body. It can improve metabolism, enhance cardiovascular and respiratory systems' functions, boost physical fitness, energy, and productivity. Consistent physical exercise can also delay the aging process of muscle tissues, maintain strength, flexibility, and physical attractiveness, enhance posture and locomotion, stabilize blood pressure and heart rate, prevent the accumulation of salts in the joints, help the body handle overexertion and stress, and significantly improve overall fitness levels.

Current developments in the area of health physical culture are characterized by the adoption of innovative and contemporary terms and concepts. One such concept is «fitness», which has gained growing attention and has become a widely used approach to enhancing health and well-being. However, the term «fitness» can be defined and applied in diverse ways, leading to differences in interpretation and methodology among various experts in the field. Despite the fact that today in

almost all fitness clubs in our country and abroad are performed strength training with the use of Pilates and athletic exercises with objects and conducted a large number of scientific studies: M. Yel'tsova & N. Pyastolova – physical culture and sport in the life of modern women; W. Kraemer, M. Keuning, N. Ratamess, J. Volek, O. Martyniuk, I. Masliak, I. Bodrenkova et al. – revealed the types of aerobics and its influence on the development of motor abilities; S. Trofimova, E. Onchukova – influence of occupations fitness yoga on a physical condition of women 30-35 summer age; A. Rohloff – using strength exercises and building the process of physical education; V. Miroshnichenko, O. Brezdeniuk, S. Salnykova, I. Hruzevych et al. – specifics aspects using aquafitness for women of the the first period of mature age, etc. But so far in the scientific and methodological literature is extremely insufficient data on the specific effect of using strength fitness for development of the physical fitness level and body sculpt improvement for women of the first period of mature age. Therefore, in connection with the above, we note that our research topic is relevant and timely.

The purpose of the study is – to evolve a methodology using modern fitness equipment for 30-35 year old women to increase physical fitness and body sculpt improvement.

Evolved the methodology for increasing the level of physical fitness for 30-35 year old women is a combination of theoretical and practical blocks, which involves the process of harmonious development of physical abilities, the use of health physical culture, control and self-control during exercise.

The methodology was developed for 8 months and consisted of 3 stages: preparatory (duration – 8 weeks, intensity – 40-50 % maximal oxygen consumption (MOC), main (duration – 16 weeks, intensity in the range from 50 % to 75% MOC) and adaptation (duration 8 weeks, intensity – 75-85 % MOC). Developed theoretical block of the methodology provided women with assimilation of values from physical culture, formation of desire for a healthy lifestyle, obtaining the necessary knowledge for independent physical education training.

At the beginning and at the end of the research, all women followed the control tests, which allowed to determine the level of physical fitness and to determine the indicators of their body structure.

The obtained data show that the groups are homogeneous in all indicators of motor abilities testing: «Do sit-ups for 1 minute» (CG – V = 4,70 %, EG – V = 4,14 %), «Jumps during 5 seconds» (CG – V = 6,22 %, EG – V = 6,53 %), «Turning leap» (CG – V = 3,58 %, EG – V = 3,00 %), «Angled position» (CG – V = 7,73 %, EG – V = 6,43 %), «Floor dip» (CG – V = 8,50 %, EG – V = 8,56 %), «12-minutes walk's test» (CG – V = 8,84 %, EG – V = 9,25 %), «Middle split» (CG – V = 9,14 %, EG – V = 9,16 %), «Static strength endurance of the shoulder strength» (CG – V = 7,48 %, EG – V = 7,56 %), «Static strength endurance of the abdominal muscles» (CG – V = 9,14 %, EG – V = 8,04 %), «Static strength endurance of leg muscles» (CG – V = 9,21 %, EG – V = 9,92 %), «Static strength endurance of the back muscles» (CG – V = 7,70 %, EG – V = 8,45 %).

Analyzed the results of the motor abilities before and after the research in 30-35 year old women, both control and experimental groups, it was noted that the indicators increased, but more in the experimental group. The smallest increase in indicators was in the tests: «12-minutes walk's test» in the control group increased by 7,14 %, experimental group increased by 16,48 %, but taking into account the specifics of the test, the results are very good.

The average increase in indicators was in the tests: «Static strength endurance of leg muscles» in the control group increased by 9,52 % and in the experimental group increased by 19,43 %; «Jumps during 5 seconds» in the control group increased by 10,24 % and in the experimental group increased by 19,01 %, «Do sit-ups for 1 minute» in the control group increased by 8,11 % and in the experimental group increased by 18,53 %, «Turning leap» in the control group increased by 9,73 % and in the experimental group increased by 17,90 %; «Static strength endurance of the abdominal muscles» in the control group increased by 11,11 % and in the experimental group increased by 19,21 %. This is due to the fact that thanks to the theoretical block, women clearly understood how to perform the exercises as effectively as possible and what self-control is.

The highest increase in indicators was in the tests: «Floor dip» in the control group increased by 14,29 % and in the experimental group increased by 24,57 %; «Static strength endurance of the shoulder strength» in the control group increased by 8,00 % and in the experimental group increased by 21,00 %; «Static strength endurance of the back muscles» in the control group increased by 10,53 % and in the experimental group increased by 20,05 %. This is due to the using a lot of modern sports equipment during training process. «Angled position» in the control group increased by 25,00 % and in the experimental group increased by 38,33 %; «Middle split» in the control group increased by 18,52 % and in the experimental group increased by 29,85 % – this is due to the fact that women have elastic muscles and with the right selection of sports equipment and methods they are trained very well.

The obtained data of anthropometric measures before and after the research (Table 4) allowed to analyze the percentage increase in both groups.

The obtained data show that the groups are homogeneous in all indicators of anthropometric measures: «Body mass» (CG – V = 6,97 %, EG – V = 5,83 %), «Thoracic cage circumference» (CG – V = 7,41 %, EG – V = 7,89 %), «Dynamometry of the right hand (CG – V = 4,17 %, EG – V = 4,11 %)\», «Dynamometry of the left hand (CG – V = 5,97 %, EG – V = 5,73 %)\», «Hip circumference» (CG – V = 5,73 %, EG – V = 5,88 %), «Waist circumference» (CG – V = 8,28 %, EG – V = 8,03 %).

Therefore the highest increase in indicators was in the tests: «Dynamometry of the right hand» in the control group increased by 9,71 % and in the experimental group increased by 16,39 %; «Body mass» in the control group improved on 6,00 % and in the experimental group improved on 10,08 %.

The average increase in indicators was in the tests: «Waist circumference» in the control group improved on 4,15 % and in the experimental group improve on 9,04 %; «Thoracic cage circumference» in the control group improved on 5,82 % and in the experimental group improved on 9,33 %; «Dynamometry of the left hand» in the control group increased by 5,39 % and in the experimental group increased by 9,59 %; «Hip circumference» in the control group improved on 5,16 % and in the experimental group improved on 9,72 %.

In order to evaluate detail the relationship between body mass and height of the women, we calculated the Body Mass Index, which helps to determine the degree of deviation of the observed body mass from the «master standard» before and after the research.

According to the World Health Organisation physiological norm of the Body Mass Index ranges from 18,5 to 24,9, it was noted that the average Body Mass Index before the research was: 26,10 – control group and 26,13 – experimental group. The indicators are slightly deviated from the «normal» body weight. After the introduction of methodology, the indicators decreased in both groups and were able to return to normal: 24,73 – control group and 22,05 – experimental group.

The indicators of the experimental group were better due to the using a block system, which allowed to adjust the methodology for each woman on every of the three stages in the methodology.

Analyzed the results, it was concluded that the using experimental methodology has contributed to a more intensive increase in the level of physical fitness and body sculpt for 30-35 year old women.

Conclusion. The highest absolute increment of physical fitness indicators in experimental and control groups was found in such motor abilities as flexibility ($p < 0,001$) and strength ($p < 0,001$). The obtained percentage increase in anthropometric measures shows, that for the selected age group we have evolved the right methodology for the body sculpt.

МІФТАХУТДІНОВА Д. А.,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
(м. Дніпро)

СИМОНІК А. В.,
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
(м. Запоріжжя)

ЦАРЕНКО К. В.,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет,
кандидат педагогічних наук, доцент
(м. Запоріжжя)

АНТИОКСИДАНТНИЙ СТАТУС ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ-АКАДЕМІСТОК ПРОТЯГОМ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ

Miftakhutdinova D. A., Tsarenko K. V., Symonik A. V. Antioxidant status of highly qualified academic rowers during the competitive period.

Keywords: antioxidant system, academic rowing, competitive period, antioxidant status, highly qualified female athletes.

Багаторічні систематичні фізичні навантаження, характерні для спорту вищого рівня, обов'язково супроводжуються адаптаційними змінами в органах і системах, що забезпечують життєдіяльність організму спортсменів, а антиоксидантна система – не виключення. Глибина і характер цих змін можуть бути обумовлені статтю, віком спортсмена, специфікою виду спорту, кваліфікацією і адаптаційними можливостями організму.

Адекватна фізична активність підвищує стійкість організму до оксидативного стресу будь-якого виду за рахунок підвищення функціональної здатності систем транспорту кисню, мітохондріальної системи, а також розвитку адаптаційних змін у системі «перекисне окислення ліпідів – антиоксидантний захист».

Водночас добре відомо, що активація процесів липопероксидації, яка супроводжує важкі фізичні навантаження, може викликати значні порушення в роботі різних органів і систем і тим самим нейтралізувати позитивний вплив фізичної активності на здоров'я [1-2], а основними причинами ініціації процесів ліпопероксидації при інтенсивній м'язовій роботі є недостатнє постачання тканин киснем і надмірна активація симпато-адреналової системи.

Під час м'язової роботи збільшується активність і виробництво активних форм кисню, що, з одного боку, діє як фактор адаптації [3-4], а з

іншого боку, призводить до їх накопичення, що викликає негативні наслідки, такі як інактивізація ферментів і гормонів, пошкодження структурної та функціональної цілісності мембран, зміни їх в'язкості, пошкодження ДНК і, як наслідок, загибель клітин [5], що зрештою призводить до зменшення кількості успішних спортсменів

Враховуючи беззаперечну важливість і актуальність окресленого питання, ми провели дослідження статусу антиоксидантної системи висококваліфікованих веслувальниць у три етапи на початку, в середині та в кінці періоду змагань, для якого взяли участь 8 спортсменок-членів збірної команди України з веслування академічного.

Вміст первинних (малоновий діальдегід) і вторинних (кон'югати дієнів) продуктів перекисного окиснення ліпідів і вміст активних форм кисню (швидкість утворення супероксидного аніону і гідроксильного радикалу і вміст пероксиду водню) визначали з одночасним моніторингом показників загальної фізичної працездатності та максимального споживання кисню (МСК) на зазначених етапах зі змагального періоду.

Встановлено, що протягом змагального періоду показники, які характеризують стан антиоксидантної системи, мають тенденцію до погіршення. Таким чином, початок змагального періоду характеризувався так званим піком функціональної готовності та станом показників антиоксидантної системи спортсменок, а вже на другому етапі дослідження ми спостерігали зміни, які негативно позначалися на антиоксидантній системі зі збереженням стабільності показників функціональної готовності.

Третій етап дослідження, який збігається із закінченням змагального періоду, характеризувався зниженням показників загальної фізичної працездатності та МСК порівняно з першим та другим етапами на фоні вичерпання можливостей антиоксидантної системи, який характеризується значним підвищенням швидкості утворення гідроксильних радикалів, вмісту пероксиду водню та малонового діальдегіду.

Таким чином, у проведеному дослідженні встановлено, що негативний вплив змагальних навантажень (фізичних та психічних), які притаманні здебільшого завершенню змагального періоду, супроводжується зниженням показників загальної фізичної працездатності та МСК спортсменок з вираженим виснаженням можливостей системи антиоксидантного захисту.

Перспективою подальших досліджень вважаємо пошук нових шляхів підвищення фізичної працездатності спортсменок високої кваліфікації із застосуванням антиоксидантних речовин природнього походження.

Список використаних джерел:

1. Bloomer, R. J., Goldfarb, A. H., Wideman, L., McKenzie, M. J., Consitt, L. A. (2005). Effects of acute aerobic and anaerobic exercise on blood markers of oxidative stress. *J. Strength Cond. Res.*, 19, pp. 276-285.
2. Cavarretta, E., Peruzzi, M., Frati, G., Sciarretta, S. (2018). When enough is more than enough: The hidden side of the cardiac effects of intense physical exercise. *Int. J. Cardiol.*, 258, pp. 224-225.

3. Cristina Nocella, Vittoria Cammisotto, Fabio Pigozzi et al. (2019). Impairment between Oxidant and Antioxidant Systems: Short- and Long-term Implications for Athletes' Health. *Nutrients*, 11 (6), p. 1353.

4. Falone, S.; Mirabilio, A.; Pennelli, A.; Cacchio, M.; Di Baldassarre, A.; Gallina, S.; Passerini, A.; Amicarelli, F. (2010). Differential Impact of Acute Bout of Exercise on Redox-and Oxidative Damage-Related Profiles Between Untrained Subjects and Amateur Runners. *Physiol. Res.*, 59, pp. 953–961.

5. Seifi-Skishahr, F.; Damirchi, A.; Farjaminezhad, M.; Babaei, P. (2016). Physical Training Status Determines Oxidative Stress and Redox Changes in Response to an Acute Aerobic Exercise. *Biochem. Res. Int.*

ТЬОРЛО О. І.,

*завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
факультету № 2, Інститут з підготовки
фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівського державного університету внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

ЧЕРВОНОШАПКА М. О.,

*доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
факультету № 2, Інститут з підготовки
фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівського державного університету внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(м. Львів)*

СЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ЄДИНОБОРСТВ ЯК КОМПОНЕНТ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ТА КУРСАНТІВ ЗВО МВС УКРАЇНИ

Tyorlo O. I., Chervoshapka M. O. Sectional lessons in martial arts as a component of the training system for students and cadets of the MIA of Ukraine.

Keywords: varieties of martial arts, sectional work, applied value.

Секційна робота з курсантами і студентами у закладах вищої освіти МВС України спрямована на вирішення низки завдань, пов'язаних із підготовкою фахівців з високим рівнем всебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно вирішувати завдання професійної діяльності, стійко переносити нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження працездатності. Залучення здобувачів вищої освіти до тренувань у секціях з різних видів спорту дозволяє також досягти таких позитивних результатів: формування стійкої зацікавленості до здорового способу життя та фізичного самовдосконалення; розвиток морально-вольових якостей; формування стійкої звички до занять фізичними вправами; вдосконалення важливих для життєдіяльності рухових та психофізіологічних здібностей.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про наявність низки наукових досліджень, присвячених вивченню впливу секційних занять з різних видів спорту на показники підготовленості курсантів та студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Дослідженнями доведено, що високий рівень ефективності для вдосконалення підготовленості здобувачів закладів вищої освіти МВС України мають секційні тренування з різновидів єдиноборств.

Експериментальним шляхом підтверджено ефективність застосування засобів джиу-джитсу з метою підвищення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості курсантів. Зокрема, авторами [2] відмічений позитивний вплив на показники, що характеризують функціональний стан серцево-судинної системи, дихальної системи, а також показники силових, швидкісно-силових та координаційних здібностей. Також тренування з джиу-джитсу, як й інші різновиди східних єдиноборств, чинять позитивний вплив на розвиток морально-вольових якостей. Застосування тренувань з дзюдо також є ефективним напрямком спортивної підготовки (фізичної активності) у процесі підготовки фахівців правоохоронної діяльності [3].

Секційні заняття з кікбоксингу також є ефективним позанавчальним засобом у процесі підготовки курсантів як чоловіків, так і жінок [1, 4]. Встановлено, що у здобувачів, які окрім занять, передбачених навчальним планом, займалися у секції кікбоксингу, спостерігається значуще покращення швидкості сенсомоторних реагувань (простої зорово- та аудіо-рухової реакцій, реакції вибору та реакції на рухомий об'єкт) та показників загальної фізичної підготовленості (рівня загальної витривалості, силових та швидкісних здібностей).

Тренування з єдиноборств для студентів та курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання можуть також ефективно застосовуватись у форматі оздоровчого фітнесу – тай-бо аеробіки. Широкий арсенал ударних рухів руками і ногами у комплексі з пересуваннями, що виконуються з задіянням практично усіх груп м'язів з різною траєкторією та амплітудою, в різних режимах роботи, дозволяє створювати значне навантаження та ефективно впливати на рівень розвитку силових якостей, активної гнучкості, координаційних здібностей та витривалості [5-6].

Отже, секційна робота з різновидів єдиноборств розглядається як актуальний позанавчальний чинник підвищення ефективності процесу фізичної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти МВС України. Перевагу слід надавати заняттям, які забезпечують вдосконалення рухових та психофізіологічних здібностей, важливих у майбутній професійній діяльності здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Вербовий В. П., Червоношапка М. О., Петрик І. І., Равлюк І. І., Смучок В. Є. Підготовленість здобувачів вищої освіти спеціальності «Правоохоронна діяльність» у процесі секційних занять єдиноборствами (на прикладі кікбоксингу). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. 11 (143). С. 34-37.

2. Гінзбург І. Удосконалення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості курсантів ЗВО засобами джиу-джитсу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. 10 (155). С. 48-51.

3. Михайлов Р.В. Роль дзюдо у фізичній підготовці співробітників спеціальних структур (на прикладі офіцерів оперативно-тактичної ланки управління). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2021. 10 (141). С. 78-84.

4. Тьорло О., Червоношапка М., Шутка Г., Голубева О., Сопіла Ю., & Якимішин І. Кікбоксинг як ефективний засіб рухової активності курсантів-жінок закладів вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. 5 (150), 106-109.

5. Червоношапка М., Шутка Г. Вплив засобів тай-бо аеробіки на показники розвитку фізичних якостей студенток закладів вищої освіти. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції (10 квітня 2020 р.)*. Луцьк, Україна: МЦНД, 2020. Т.3. С. 36-37.

6. Червоношапка М.О., Голод Р.І., Ліпатов В.Г. Тай-бо аеробіка як засіб фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр.* Харків: ХНУВС, 2020. С. 111-113. URL : https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/39.pdf.

ТЬОРЛО О. І.,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
факультету № 2, Інститут з підготовки
фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівського державного університету внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
ЧЕРВОНОШАПКА М. О.,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
факультету № 2, Інститут з підготовки
фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівського державного університету внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(м. Львів)

НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ОСНОВИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ» ЯК КОМПОНЕНТ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Tyorlo O. I., Chervoshapka M. O. Curriculum «Bases of Movement Activity and Healthy Lifestyle» as a component of the training system for higher education acquires.

Keywords: motor abilities, self-control, self-training, motor activity.

Результати сучасних наукових досліджень свідчать, що повсякденна рухова діяльність студентів не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму та не створює умов для зміцнення здоров'я [1, 3]. Важливими завданнями процесу підготовки здобувачів вищої освіти є організація раціональної рухової активності з метою зміцнення здоров'я, розвитку всебічної фізичної підготовленості, оптимізації фізичного стану, а також формування системи знань, вмінь і навичок щодо здорового способу життя. На вирішення даних завдань спрямована – навчальна дисципліна «Основи рухової активності та здорового способу життя».

Насамперед, структурою і змістом даної навчальної дисципліни забезпечується формування системи теоретичних знань про здоровий спосіб життя та його складові. В результаті вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти повинні знати і розуміти:

- визначення поняття здорового способу життя;
- складові здорового способу життя;
- значення раціонально збалансованого харчування;
- важливість відсутності шкідливих звичок;
- основи профілактики захворювань;
- культуру міжособистісного спілкування і поведіння в колективі (створення сприятливого психологічного клімату);
- проблеми формування здорового способу життя в сучасному суспільстві;
- роль раціональної рухової активності для підтримки високого рівня здоров'я та працездатності;
- морфофункціональні зміни в органах і системах під впливом систематичних занять фізичними вправами;
- загальні основи методики та організації рухової діяльності в різних її видах;
- регулювання впливу фізичного навантаження на організм людини при заняттях фізичними вправами;
- методи контролю та самоконтролю стану здоров'я;
- зміст, організацію та методику індивідуального тренування;
- основи методики розробки тренувальних програм різної спрямованості (для фахівців різних спеціальностей);
- засоби управління власним емоційним станом;
- вимоги особистої та громадської гігієни;
- правила техніки безпеки в процесі занять фізичними вправами;
- основи методики розвитку рухових здібностей.

Окрім цього, здобувачі вищої освіти повинні вміти проводити індивідуальні фізичні тренування з використанням методів самоконтролю за функціональним станом організму та використовувати фізичні вправи з метою активного відпочинку та підвищення фізичної підготовленості.

Одним із важливих завдань викладання курсу «Основи рухової активності та здорового способу життя» є підвищення рівня розвитку основних рухових здібностей здобувачів вищої освіти із застосуванням актуальних в суспільстві різновидів спортивно-оздоровчої рухової активності. Так, у процесі вдосконалення силових здібностей актуальним є застосування системи «Кросфіт» [2], а також атлетичної гімнастики (статичних та динамічних вправ для м'язів рук, тулуба та ніг у долаючому та поступливому режимах роботи з вагою предметів або вагою власного тіла, а також з опором партнера).

Система тренувань «Табата» може бути ефективно використана у процесі розвитку витривалості. Метод «Табата» (високоінтенсивне інтервальне тренування) є одним із актуальних напрямків у фітнесі. Спосіб дозволяє за короткий час підвищити аеробні та анаеробні механізми енергозабезпечення організму [6].

У процесі підвищення рівня рухових здібностей здобувачів доцільним є також використання легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор та актуальних різновидів фітнесу [4-5]. Застосування сучасних засобів та методів тренування є важливим фактором у підвищенні зацікавленості здобувачів до процесу фізичного вдосконалення та формуванні стійкої звички до занять фізичними вправами.

Список використаних джерел:

1. Блавт О. З. Інформативний показник фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 11. С. 14-18.
2. Митчик О. Особливості використання системи Кросфіт у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. 3 (161). С. 114-117.
3. Футорний С., Шкретій Ю. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К.: Олімп. л-ра, 2016. С. 54-57.
4. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 4 (28). С. 83-87.
5. Червоношапка М.О., Голод Р.І., Ліпатов В.Г. Тай-бо аеробіка як засіб фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: зб. наук. пр. Харків : ХНУВС, 2020. С. 111-113. URL : https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/39.pdf.
6. Шутка Г. І., Червоношапка М. О., Голубева О. Т., Сопіла Ю. М., Музика Б. Ю., Мазур Т. Р. Вдосконалення силових здібностей студентів у освітньому процесі з «Фізичного виховання» з застосуванням системи «Табата». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. 3 (161). С. 160-163.

ЦИБУЛЬСЬКА В. В.,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
кандидат наук з фізичного і спорту, доцент
(м. Запоріжжя)

БЕЗВЕРХНЯ Г. В.,
професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
Луцький національний технічний університет,
кандидат наук з фізичного та спорту, професор
(м. Луцьк)

МОТИВАЦІЙНІ ОСНОВИ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ

Viktoriia Tsybulska, Halyna Bezverkhnia. Motivation basis of students for engagement in physical strength exercises.

Keywords: motivation, physical education, students, strength training.

Однією з основних проблем фізичного виховання є недоліки в роботі щодо формування позитивної мотивації студентів до фізкультурної діяльності. Це спонукає науковців та викладачів детально вивчати наявну проблему. На думку В. Романенко, існує ряд об'єктивних умов і чинників, які впливають на формування мотиваційних установок до занять фізичним вихованням і спортом. Першою і обов'язковою умовою для фізкультурно-спортивної діяльності є наявність вільного часу, другою – створення матеріальної бази (відповідних будівель і споруд, обладнаних необхідною апаратурою та технічним устаткуванням, а також наявність особистого одягу, взуття та різноманітного спортивного знаряддя). Для молодшої людини, продовжує автор, велике значення має те, в якому одязі та взутті вона вийде на заняття, яким спортивним знаряддям буде користуватися. Цей чинник має велике значення у формуванні потреби студентів у фізичному вдосконаленні. Можливість тренуватися на сучасних, гарно оформлених, зручних тренажерах із сучасним електронним обладнанням теж позитивно впливає на формування мотивації до прояву рухової активності. Третьою умовою є цілеспрямована діяльність кваліфікованих спеціалістів в області фізкультури та спорту. Автор зазначає, що одним з основних його завдань має бути підвищення фізкультурної обізнаності студентської молоді, навчання необхідним умінням та навичкам, переконання в необхідності щоденних фізкультурно-спортивних занять для того, щоб кожна молода людина могла і хотіла робити це. Не менш важливим чинником впливу на формування позитивних мотиваційних установок щодо занять фізичними вправами є включення в цей процес телебачення, кіно, інтернет, радіо та преси. Через ці

засоби масової інформації можна вести цілеспрямовану діяльність із розповсюдження та популяризації фізкультурних занять, науково обґрунтованих порад, рекомендацій і методичних концепцій. Але пропаганда фізичної культури не повинна обмежуватися показом лише однієї її оздоровчої функції. Необхідно показати, що вона потрібна не тільки для здоров'я, а й для активного відпочинку, насолоди руховою діяльністю, життям, що вона елемент людського щастя. У цьому випадку її цінність та роль значно зростають.

У розвитку потреби в фізичному вдосконаленні важливу роль відіграє мода (престиж). Вона активно сприяє залученню в діяльність, а отже, формуванню потреби в ній. Розпочавши займатися через моду будь-яким видом спорту, молода людина може захопитися і продовжити ці заняття після того, як мода вже минула. Звісно, мода на види спорту змінюється, тому використовувати її потрібно лише в комплексі з більш значними, стабільними та керованими факторами [2].

Не можна не погодитися з дослідниками, які вважають, що формування позитивної мотивації студентства до прояву рухової активності залежить не тільки від наявності вільного часу, фінансових та матеріальних умов, але й від сформованості культури здоров'я кожної людини, її готовності до самооздоровлення. На думку науковців, культура здоров'я – це якісне утворення особистості, яке виявляється в єднанні духовних, біологічних, психічних і соціальних факторів, що визначають її спосіб життя і гуманістичний смисл буття. Вона зумовлює подальший розвиток усіх різновидів культур і передбачає формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи всі сфери її життя. Культура здоров'я покликана перетворити будь-яку сферу діяльності людей у засіб фізичного та духовного самовдосконалення. Культура здоров'я студента характеризує його ставлення до життя, до свого здоров'я, прагнення до самопізнання.

Необхідність формування культури здоров'я студентів зумовлена подальшим розвитком і стабілізацією в студентські роки самосвідомості особистості, а також стабілізацією певного «студентського» способу життя, який більш ніж на 50 % впливає на здоров'я молоді. Тому культура здоров'я студентів розглядається як найважливіша умова їхньої найбільш повної самореалізації, активного життя та міцного здоров'я [1].

Вчені й практики у своїх роботах доводять, що диференційований вибір навчальних завдань із врахуванням морфофункціональних відмінностей студентської молоді значно покращує їхній рівень фізичної підготовленості, працездатності та зміцнює здоров'я. Це, безумовно, сприяє вихованню інтересу юнаків і дівчат до фізичної культури та спорту, і тим самим впливає на формування позитивних мотиваційних установок.

Варто зауважити, що ще одним вагомим чинником підвищення мотивації студентів до фізичної активності є оцінка, яка повинна відображати його реальні успіхи чи невдачі та бути стимулом для виявлення його фізичної активності.

На думку Т. Круцевич, Г. Безверхньої [4] у формуванні мотивації студентської молоді до занять фізичним вихованням і спортом велике значення має тип нервової системи. Саме цей чинник впливає на вибір діяльності, інтерес до обраного виду занять, прийняття рішень і прояву активності у досягненні мети.

С. Сичов слушно зазначає, що підвищення рівня мотивації студентів до фізкультурно-спортивної діяльності можливе за умови вдосконалення змісту теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання. Науковець переконливо довела, що в процесі теоретичної та методичної підготовки в студентів формуються необхідні знання, уміння та навички. Здобуті на теоретичних заняттях знання з анатомії, фізіології, гігієни, психології, теорії та методики фізичного виховання сприятимуть підвищенню рівня знань із фізичної культури та спорту, розумінню студентами мети занять фізичними вправами, формуванню позитивного ставлення та готовності до практичних занять. На його думку, ефективність роботи ЗВО з формування у студентів потреби фізичного вдосконалення можна значно підвищити за таких умови впровадження в навчально-виховний процес особистісно-орієнтованої методики формування потреби фізичного вдосконалення.

Отже, виходячи з вищевикладеного, на формування позитивної мотивації до занять фізичним вихованням і спортом впливають різноманітні чинники, які розподіляють на зовнішні та внутрішні. До перших належать соціально-економічні умови, сімейне та шкільне виховання, комунікативні чинники, мікросередовище і т. ін. До внутрішніх – інтереси, бажання, переконання та тип нервової системи.

Структура мотивації студентської молоді має свої особливості. За даними багатьох досліджень серед найбільш важливих мотивів у цьому віці визначають: зміцнення здоров'я, удосконалення форм тіла, прагнення покращити рівень фізичної підготовленості, зниження зайвої ваги тіла, покращення самопочуття, отримання заліку з фізичного виховання, потяг до специфічного спілкування, отримання задоволення від рухової активності, зняття нервового напруження тощо. Особливе місце серед перелічених мотивів займає спрямованість зусиль на вдосконалення форм тіла та зміцнення здоров'я [5]. Однак існують статеві відмінності: у юнаків переважає мотив покращення статури, а у дівчат – зміцнення здоров'я. Такий вибір жіночої статі пов'язаний з певними проблемами в стані здоров'я та турботою про виконання репродуктивної функції. Водночас інші дослідження вказують на те, що і у дівчат пріоритетним мотивом щодо фізкультурної діяльності є потреба у формуванні красивої фігури.

Формування мотивів знаходиться під впливом великої кількості як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників. Найважливішими із чинників, що перешкоджають займатися фізичним вихованням і спортом, є брак вільного часу, неможливість вільного вибору виду рухової діяльності, шкідливі звички, великий обсяг навчальної роботи, відсутність бажання, слабке

здоров'я, недостатній методичний рівень занять, відсутність порозуміння з викладачем, недостатнє матеріальне забезпечення, власна пасивність тощо. Серед перелічених чинників найбільш вагомими виявилися брак вільного часу та неможливість вільного вибору виду рухової діяльності. Вибір першого чинника свідчить про те, що у студентів не сформовані навички раціональної організації самостійної роботи [3]. Вільний час студентів – це та частина позанавчального часу, яка включає в себе суспільну діяльність, самоосвіту, заняття за інтересами, в тому числі й фізкультурною діяльністю. Недостатня кількість вільного часу призводить до негативного ставлення студентів до занять фізичним вихованням, тому важливим завданням роботи у ЗВО є формування в студентів навичок самостійної і раціональної організації вільного часу. Вибір другого чинника зумовлений тим, що студенти чинять опір такій організації фізичного виховання, в підґрунті якої закладена примусовість, а також їхній зацікавленості у можливості вільного вибору виду фізкультурної діяльності, що є вагомим стимулом, який допомагає залучити студентів до фізичної культури та спорту, формує потребу фізичного вдосконалення. Як доказ цьому, є дослідження, які вказують на те, що ефективність занять у групах за інтересами вища, ніж у групах, які займаються за традиційною системою.

Варто погодитися з фахівцями, які стверджують, що не менш важливим фактором, що перешкоджає формуванню мотивації до занять фізичним вихованням і спортом, є шкідливі звички. Велику роль у популяризації серед молодого покоління шкідливих звичок відіграють засоби масової інформації. Тому незрозумілими стають непоодинокі випадки рекламування спиртних напоїв відомими спортсменами сучасності.

Таким чином, можна зробити висновок, що на формування позитивної мотивації сучасної молоді до занять фізичним вихованням і спортом впливає велика кількість зовнішніх і внутрішніх чинників. Як виявилось, найбільш психологічно вагомим із них є можливість вільного вибору виду рухової діяльності. Серед мотивів, які спонукають студентів займатися фізкультурною діяльністю, особливе місце посідає спрямованість зусиль на вдосконалення форм тіла. Це пояснює значний інтерес студентської молоді до таких видів рухової діяльності, які включають вправи силової спрямованості.

Список використаних джерел:

1. Андріанов В. Є., Макаренко Н. Г. Духовний потенціал фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 5. С. 48-50.
2. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту) : навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації : 3-є вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.
3. Воронін Д. Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання в процесі реалізації оздоровчої парадигми. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2005. № 2. С. 12-22.

4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Формування інтересу до занять фізичними вправами і спортом школярів з різними типами ВНД. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХХІІІ, 2002. № 25. С. 89-97.

5. Недбайло М. Д. Теоретико-методичні аспекти формування у студентів позитивного ставлення до занять фізичними вправами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХХІІІ, 2002. № 6. С. 7-12.

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

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Geta A. V. Psycho-emotional state of students during distance education.

Keywords: psychological characteristics, mental state, physical activity, educational environment

У період пандемії та воєнного стану система освіти зазнала колосальних перетворень, висуваючи вищі вимоги до психоемоційної сфери студентів. Сучасний темп життя, смислове навантаження в умовах дефіциту часу, активне використання інтернет-ресурсів, дистанційне навчання в цей період, напруга та емоційне переживання, особливо в період іспитів, можуть створювати умови, що призводять до напруження компенсаторних механізмів психіки та, як наслідок, погіршення стану здоров'я [3].

Вивчення психічних станів у студентів при щоденному активному використанні комп'ютерних технологій та інтернет-ресурсів набуває актуального значення, оскільки пов'язане з механізмом їх впливу на навчальну мотивацію, академічну успішність та успішність навчальної діяльності загалом.

В умовах ізоляції процес навчання студентів при активному застосуванні сучасних інтернет-технологій складається з позитивних і негативних психоемоційних станів, що постійно змінюються. Як позитивні можна виділити такі, як вільний вибір місця, часу та темпу навчання, різноманітне використання інтернет-ресурсів, самоорганізація освоєння навчального матеріалу, розвиток самостійності, активності, відповідальності, самоконтролю, швидке оволодіння навичками використання інформаційно-комунікаційних технологій, економія часу на переміщеннях до місця навчання, можливість поєднувати навчання з іншим видом діяльності [3].

З іншого боку, необхідно відзначити негативні чинники: відсутність живого контакту з викладачем, нестача практичних занять, суттєва відмінність методики викладання в онлайн-форматі від традиційного підходу, немає єдності та спадкоємності у викладанні предметів, відсутність постійного контролю з боку педагогів над навчальною діяльністю студентів, не всі навчальні курси адаптовані та розроблені досить добре, відсутність повноцінного двостороннього діалогу між викладачем і студентом, спілкування переважно відбувається через листування в чаті, часто виникають технічні проблеми під час роботи в онлайн-режимі та ін. [2].

Особливою відмінністю електронного навчання від традиційного є щоденне, тривале, нерухоме сидіння перед комп'ютером, нестача функціональної активності, велике навантаження на зоровий та опорно-руховий апарат, психічна та фізична напруженість. Все це може спричинити суттєву напругу емоційних і психофізіологічних систем організму та призвести до нервового та розумового виснаження.

Дослідження емоційних, поведінкових і фізіологічних реакцій на навчальний стрес дозволяють здійснювати пошук профілактичних засобів та методів збереження психічного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Вивчення психоемоційного стану проводилося за допомогою опитувальника за шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, що визначає особистісну та ситуативну тривожність, і тесту (В. Щербатих), що характеризує рівень стресу.

В результаті дослідження рівня тривожності за Ч. Спілбергером – Ю. Ханіном виявлено, що у 64 % студентів реактивна тривожність знаходиться на високому рівні ($46,68 \pm 2,34$), що характеризується наявністю вираженої напруженості, переживань та нервозності, при цьому особистісна тривожність у більшості залишалася у верхніх межах «помірної зони» ($43,84 \pm 2,12$), що свідчить про здатність контролювати свій стан.

Тестування на наявність стресу за В. Щербатим показало, що у 36 % студентів відзначається виражена напруга психофізіологічних систем організму, що вказує на наявність сильного стрес-фактора; 15 % відчувають стан сильного стресу, коли організм наближений до межі своїх можливостей. Насторожує факт, що 10 % студентів мають наявність небезпечного стресу, при якому організм відчуває виснаження адаптаційної енергії. У цьому помірний стрес відчувають 28 % і лише в 11 % значний стрес відсутній.

Симптоми та ознаки, на які вказала більшість студентів, характеризуються наявністю труднощів у зосередженні, погіршенням показників пам'яті, надмірним хвилюванням, високою тривожністю, втомою, сонливістю, наявністю конфліктних ситуацій у сім'ї, хронічною нестачею часу, зменшенням і зниженням самооцінки, появою почуття невдоволення собою та своєю роботою, зміною апетиту та маси тіла, порушенням процесу травлення, порушенням сну, нездужанням та ін. Все це вказує на наявність ознак перевтоми та стресу.

Аналіз психологічних характеристик вказує на те, що посилене когнітивне навантаження та кумулятивна розумова втома в кінці семестру, а також емоційний стан перед іспитами викликають почуття тривоги та стрес. Студенти за рахунок вольових зусиль здатні підтримувати лабільність розумових процесів, при цьому, як показало тестування, на шкоду своєму психічному та функціональному здоров'ю, перебуваючи на межі своїх компенсаторних можливостей організму.

У період навчання у ЗВЛ, а особливо в онлайн-форматі, навчальна діяльність студентів, включаючи виконання домашніх завдань, може тривати понад 10 годин на день, переважно з використанням комп'ютера та інтернет-ресурсів, у зв'язку з чим будь-яке інформаційне навантаження, найменші негативні емоції можуть призводити до підвищеної тривожності та негативної стресової ситуації.

У науковій літературі психоемоційний стрес представлений як захисна реакція організму, проте за тривалого впливу негативних стресорних чинників може призвести до розвитку хронічних, а найчастіше невиліковних психосоматичних захворювань. Психічний стан людини залежить від різних чинників, у тому числі від уміння протистояти стресам [4].

Доведено, що регулярне фізичне навантаження підвищує стресостійкість до негативних факторів навчальної діяльності, про що свідчать деякі зрушення у психомоторних та фізіологічних процесах у студентів-спортсменів і менший рівень їхньої схвильованості порівняно з іншими студентами [1].

З погляду фізіології позитивний вплив фізичного навантаження на емоційний стан відбувається за рахунок підвищення рівня концентрації серотоніну в мозку, який дає позитивний ефект нарівні з сучасними антидепресантами, внаслідок чого підвищується настрій, знижується рівень психічної напруженості та тривоги, покращується якість сну та апетиту. Регулярні правильно підібрані фізичні навантаження (біг, силові вправи, плавання, аеробіка, катання на лижах, ігрова діяльність, танці та ін.) з урахуванням індивідуальних потреб та емоційного стану здатні позитивно впливати на стан нервово-психічних процесів, активізуючи та вдосконалюючи компенсаторні захисні механізми організму. Також доведено, що заняття спортом підвищують рівень емоційної стійкості та самооцінки, що є важливим фактором для успішної навчальної діяльності [1].

Незважаючи на велику доказову базу позитивного впливу фізичних вправ на психофізіологічний стан людини, як показало опитування студентів, більшість із них (85 %) мають низьку фізичну активність, лише 15 % займаються фізкультурою та спортом. Для зняття втоми, напруженості та покращення настрою найчастіше використовуються прогулянки розважальними центрами, спілкування в соціальних мережах, перегляд фільмів, сон, рідше – прогулянки на свіжому повітрі. Засмучує факт, що студенти в режимі навчального дня не використовують малі форми фізичної активності, адже саме вони здатні оптимізувати психофізичний стан і підтримувати працездатність.

Кожній людині, залежно від її особистісних властивостей, властивий той чи інший оптимум хвилювання та тривоги. Для деяких студентів високий рівень стресу буде потужним фактором мобілізації своїх сил для успішного навчання та складання іспиту; для інших, навпаки, знижує розумові та фізіологічні можливості організму. З урахуванням емоційного стану, своїх потреб та індивідуальних можливостей кожен студент має визначити самостійно способи, що запобігають розвитку стресу.

Необхідно також додати, що у навчальній діяльності студента велике значення має раціональне планування розумового навантаження у поєднанні з активним відпочинком, повноцінне харчування та сон, уміння вибудовувати оптимальні стосунки зі своїми рідними, друзями та педагогами, володіти навичками самоорганізації та самоконтролю.

Таким чином, проведені дослідження свідчать, що новий формат навчання впливає на психоемоційну сферу студента, викликаючи тривожність, наявність стресу, звуження адаптаційних реакцій на тлі розвитку втоми та психічної напруженості.

Виявлені психоемоційні особливості студентів під впливом сучасного навчального середовища та причини, що їх викликають, дозволяють рекомендувати необхідні засоби та методи оптимізації психофізичного стану та профілактики розвитку стресу.

Список використаних джерел:

1. Блинова О. Є., Каленчук В. О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки», 2018. Вип. 5. С. 154-160.
2. Грицук О. В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2020. № 2. С. 288-299.
3. Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2020. 3 (53). Т. 3. С. 5-18.
4. Шпак М.М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. *Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors* : collective monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. Vol. 2. P. 342-359.

СОКОЛОВА Л. О.,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
ДВНЗ «Український державний
хіміко-технологічний університет»,
кандидат технічних наук, доцент

СЕМЕНОВА Л. С.,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
ДВНЗ «Український державний
хіміко-технологічний університет»,
кандидат медичних наук, доцент

ОХРОМІЙ Г. В.,
професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ Український державний
хіміко-технологічний університет,
доктор медичних наук, професор

КИРИЧЕНКО А. М.,
старший викладач кафедри
фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ Український державний
хіміко-технологічний університет

ТОКМАКОВА С. В.,
старший викладач кафедри
фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ Український державний
хіміко-технологічний університет

ЯРОВИЙ В. Є.,
викладач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ Український державний
хіміко-технологічний університет
(м. Дніпро)

СУЧАСНА ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ У ДИСТАНЦІЙНОМУ РЕЖИМІ НАВЧАННЯ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СЬОГОДЕННЯ

Sokolova L. O., Semenova L. S., Okhromii H. V., Kyrychenko A. M., Tokmakova S. V., Yarovi V. Ye. Modern support for the development of physical education of Ukrainian youth in the distance mode of education in the period of the present war.

Keywords: healthy lifestyle, military actions, student youth, psycho-emotional state.

Сучасне життя молоді в Україні сьогодні є складним і неоднорідним, що залежить від багатьох факторів, включаючи воєнний стан, економічну забезпеченість сім'ї, освітній рівень, місце проживання та інші соціальні чинники. Серед головних проблем, з якими стикаються українські молоді

люди, можна виділити: високе безробіття та низькі заробітки у багатьох регіонах країни, що ускладнює старт у кар'єрі та самостійне життя; обмежені можливості для здобуття вищої освіти та професійної підготовки у зв'язку з браком бюджетних місць в університетах, високою вартістю навчання у приватних вишах та необхідністю постійного підвищення кваліфікації; низький рівень соціального захисту, відсутність гарантованих соціальних пільг та заходів підтримки молодих сімей; невизначеність та нестабільність у політичній та економічній сферах, що ускладнює планування на майбутнє та зміцнення впевненості у завтрашньому дні. Однак, слід зазначити, що українська молодь також має багато переваг, включаючи швидке освоєння нових технологій, знання кількох мов, глобальну орієнтованість та високий потенціал для розвитку в різних сферах діяльності.

Під час війни деякі школи, коледжі та університети були фактично закриті на певний термін через загрозу життю та здоров'ю учнів та викладачів. У даному випадку дистанційна форма навчання дозволила продовжити освітній процес без переривань. Сьогодні дистанційне навчання є особливо актуальним для студентів, які мешкають у зонах конфлікту, де доступ до традиційних форм освіти обмежений. Дистанційне навчання надає їм можливість продовжувати освіту без необхідності залишати свої будинки та не наражати себе на ризик.

Розвиток фізичного виховання молоді у дистанційному режимі навчання є додатковим викликом, який необхідно вирішувати в даний час, коли багато навчальних закладів знаходяться в онлайн-форматі навчання. Наступні рекомендації можуть допомогти у цьому процесі [1-3]:

1) створення спеціалізованих програм фізичної активності доступних через Інтернет. Це можуть бути відеоуроки, онлайн-тренування, мобільні програми та інші ресурси, які допоможуть студентам підтримувати свою фізичну форму.

2) інтеграція фізичної активності у навчальні плани та розклади. Викладачі можуть включати до своїх уроків невеликі фізичні вправи, які допоможуть студентам підтримувати свою фізичну активність.

3) організація онлайн-тренувань та віртуальних занять з тренерами та спеціалістами з фізичного виховання. Це може стати чудовою можливістю для студентів спілкуватися з професіоналами, отримувати поради та рекомендації щодо покращення своєї фізичної форми.

4) регулярна мотивація та підтримка з боку викладачів та адміністрації. Важливо створити атмосферу, яка стимулюватиме студентів до занять спортом та фізичною активністю. Викладачі можуть регулярно нагадувати студентам про важливість фізичної активності та підтримувати їх у зусиллях.

5) організація спортивних заходів у онлайн-форматі. Це можуть бути віртуальні змагання, онлайн-турніри та інші події, які сприятимуть розвитку спортивних навичок та мотивуватимуть студентів до занять фізичною активністю.

Загалом розвиток фізичного виховання молоді у дистанційному режимі навчання потребує тісної взаємодії між викладачами, адміністрацією та студентами.

Модернізація системи фізичного виховання студентів під час війни в Україні може мати декілька основних напрямів. По-перше, необхідно забезпечити безпеку студентів під час проведення занять фізичною культурою. Для цього слід враховувати можливі загрози з боку бойових дій та вживати відповідних заходів для мінімізації ризиків. По-друге, важливо адаптувати програми фізичного виховання до умов воєнного часу. Студенти можуть відчувати емоційний стрес, втому та інші негативні ефекти у зв'язку із ситуацією в країні, тому слід забезпечити достатню дозу фізичного навантаження, але без надмірної напруженості. По-третє, можна використовувати фізичне виховання як засіб для зміцнення духовного та психологічного здоров'я студентів. Це може бути досягнуто шляхом включення елементів медитації, йоги та інших практик, які можуть допомогти студентам справлятися зі стресом та тривожністю [4]. Нарешті, модернізація системи фізичного виховання студентів під час війни може включати такі аспекти, як використання нових технологій для більш ефективного моніторингу прогресу студентів, створення більш доступних і зручних тренувальних засобів тощо.

Таким чином, модернізація системи фізичного виховання студентів під час війни має враховувати особливості ситуації в країні та допомагати студентам зберігати своє здоров'я та фізичну форму, а також справлятися зі стресом та емоційною напруженістю.

Також слід звернути увагу та можливість зміни статусу студентської молоді та призову їх до лав ЗСУ. У такому випадку основною метою модернізації системи фізичного виховання стає забезпечення фізичної підготовки та здоров'я військовослужбовців, які б могли ефективно виконувати свої завдання на полі бою [5]. Основними кроками у модернізації системи фізичного виховання під час війни можуть стати: 1) розробка спеціалізованих тренувань, які допоможуть військовослужбовцям покращити свої фізичні навички, необхідні при виконанні військових завдань (це може включати вправи, спрямовані на збільшення сили, витривалості, швидкості та гнучкості); 2) розробка системи моніторингу та контролю фізичної підготовки військовослужбовців з метою отримання достатнього фізичного навантаження; 3) розробка спеціалізованих програм відновлення після поранень і травм для ефективної допомоги військовослужбовцям у відновленні своєї фізичної форми; 4) введення нових технологій у фізичне виховання, таких як віртуальна реальність, які можуть допомогти військовослужбовцям ефективніше тренуватися та готуватися до бойових дій; 5) розробка системи заохочення, що може включати премії та інші заохочення для військовослужбовців, які виявляють високий рівень фізичної підготовки та демонструють відмінні результати у виконанні військових завдань; 6) створення спеціалізованих центрів фізичного виховання та

реабілітації, які надаватимуть висококваліфіковану допомогу військовослужбовцям щодо відновлення фізичної форми та реабілітації після отримання поранень.

В цілому, фізичне виховання має особливе значення, оскільки воно допомагає військовослужбовцям зберегти свою фізичну форму та готовність до виконання завдань на полі бою, а також зміцнює дисципліну та самодисципліну, які є необхідними якостями для будь-якого військовослужбовця.

Отже, фізичне виховання залишається важливою складовою розвитку здорової та активної молоді. З появою дистанційного навчання в Україні була необхідність забезпечити молодь можливістю займатися фізичним вихованням вдома. Один з найбільш поширених способів підтримки фізичної культури українських студентів у дистанційному режимі є проведення відеозанять та вебінарів з фізичного виховання, онлайн-тренувань, використання мобільних програм та інших ресурсів.

Список використаних джерел:

1. Екстрене дистанційне навчання в Україні : Монографія / За ред. В. М. Кухаренка, В.В. Бондаренка. Харків.: Вид-во КП «Міська друкарня», 2020. 409 с.
2. Самохвалова І.Ю., Харченко С.М. Використання фітнес програм у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти під час дистанційного навчання. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. № 11. С. 157-162.
3. Кожокар М.В., Слобожанінов П.А. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. *Молодий вчений*. 2020. 11 (87). С. 231-233.
4. Кириченко О.В., Атаманюк С.І. Використання оздоровчих вправ йоги на заняттях фізичної культури студентів спеціальних медичних груп. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 3К (131). С. 171-175.
5. Височіна Н., Білошицький В., Малахова О. Фізична підготовка і спорт у збройних силах України: проблеми та перспективи. *Військова освіта*. 2021. 1 (43). С. 43-54. Doi : 10.33099/2617-1783/2021-43/43-55.

SKRYPCHENKO I. T.,
*Head Department of Physical Education
and Tactical & Special Training,
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs,
Ph.D., Associate Professor
(Dnipro, Ukraine)*

SCHASTLYVETS V. I.,
*Lecturer,
Department of Physical Education
and Tactical & Special Training,
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
(Dnipro, Ukraine)*

BADICU GEORGIAN
*Associate Professor,
Department of Physical Education and Special Motricity,
University of Transilvania, Ph.D.
(Brasov, Romania)*

TOURIST QUESTS AS AN INTERACTIVE FORM OF WORK WITH STUDENT YOUTH

Скрипченко І. Т., Счастливцев В. І., Бадіку Д. Туристські квести як інтерактивна форма роботи зі студентською молоддю.

Ключові слова: квести, методологія, організація, туризм, віртуальна екскурсія.

The quest came into our lives from the virtual world. The first quest «in reality» is called the Original Piece of 2006, which was invented in Silicon Valley. In 2007-2008, Takao Kato came up with the quest «Real Escape Game». The game became very popular in Japan, China, and Singapore.

The quest, as an innovative form, entered not only the entertainment industry, tourism, but also the educational process of educational institutions [1].

A quest in tourism is a team game that is combined with a tourist excursion and is aimed at endurance, erudition, cleverness and creativity, non-standard thinking, in which the impression of visiting new places is enhanced by the excitement of the game and the pleasant feeling of victory. The idea of the game is to move the team along the points indicated on the route sheet and to perform various interesting tasks united by a common scenario. It is supposed to find various clues and use them to achieve the goal of the quest.

Tourist quests, as an innovation in tourism, can be interesting for people of different age groups and different professions. However, the main consumers of tourist quests are still students and schoolchildren.

The purpose of the quest is patriotic education, the involvement of student youth in active tourist activities for the study of the history of Ukraine, ethnographic, historical objects, traditions, cultural customs of the Ukrainian

people, meaningful leisure time. That is why routes are developed considering local cultural monuments and nature reserves. During the work, close cooperation is being established with existing objects of tourist activity [2].

Mandatory features of the quest are:

- the presence of a certain plot of the game;
- the presence of a task / obstacle;
- the presence of a goal that must be reached by overcoming obstacles.

The methodology of developing a quest involves several consecutive stages: analytical, quest formation, planning, organizational, operational stage, and the stage of summing up the results, the content of which is shown in pic.)

According to the form of organization, tourist quests can be linear (the solution of one task makes it possible to solve the next one); storming (with the help of control prompts, the participant himself chooses the method of solving the task); circular (in fact, the same linear quest only for several teams starting from different points).

Educators emphasize that the use of quests in educational activities allows the implementation of personal-activity and personal-oriented approaches to personality education.

Today, the selfie quest is gaining popularity, the task of which is to find the right places according to the itinerary of the participant or team, take a selfie near the specified object and send it to a page in a social network.

A quest tour is a journey based on an individually written script, where everyone fulfills their role according to the plot. Experienced screenwriters create a plot, and a team of professionals implements its implementation.

The essence of quest tours is both travel to the most remote corners of the planet with elements of an expedition, and real adventures (treasure hunting or solving a detective story), and the opportunity to test yourself, look at your life in a new way, and gain invaluable experience. In addition, story games are a real opportunity to try yourself in a new role, which is significantly different from the social role that the participant usually performs.

With the use of modern information technologies, the following quests can be distinguished: geocaching, geotagging, and web quests [3-4].

Geotagging – adding geographic metadata to various information resources (websites, RSS feeds, or images).

A web quest (from the English WebQuest) is a purposeful search on the Internet, which helps to turn information technologies into a universal tool capable of helping in solving various problems of modern person. Can be used in gaming or educational activities.

Online travel will be facilitated by such services as Google Street View - a function of panoramic street viewing provided by the extension of Google Maps and Google Earth. Since 2016, the Street View Trusted service has been operating in Ukraine, which allows you to add panoramas of premises and business establishments using Street View technology from Google.

Quest as an interactive form of work promotes the development of research activity, activates search, organizational and creative work, exchange of experience in matters of popularization of tourism and local history, increases professional skills, stimulates the development of creative initiatives and the realization of the creative potential of future specialists in the tourism industry.

An element of the quest can be a modern interactive excursion that combines the techniques of showing and telling with a complex of interactive methods. The affinity of an interactive excursion with learning gives it a wide field of use of the entire complex of educational methods.

The use of an interactive excursion in the educational process in secondary, higher, and extracurricular educational institutions is gaining great popularity. In the methodical literature, there are various classifications of excursions that can be created or used ready-made during a lesson (in-class or out-of-class form). According to the content, the following types of virtual tours can be distinguished:

- 1) sightseeing, where elements of several excursions united by a common theme are collected;
- 2) thematic, i.e. excursions that reveal certain topics;
- 3) biographical excursions related to the life and biography of prominent people.

Independent creation of interactive excursions by a teacher is a time-consuming process. However, the Internet has already created many educational resources that can be used for conducting virtual tours. The most popular project is the «Google Arts & Culture», on the resource of which materials are presented in several areas: art, history, wonders of the world. Another site is «Catalog of Museums», which presents an extensive list of various museums from around the world with brief information about each.

So, in the educational process, a virtual excursion is an innovative form of educational activity aimed not only at obtaining subject knowledge, but also at forming communicative, cognitive, regulatory educational actions, which contributes to increasing interest not only in the subject but also in cultural heritage.

References:

1. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.
2. Гаврилова О. В. Квест як проектна інтерактивна форма роботи при підготовці студентів туристичної галузі. Молодий вчений. 2017. Т. 44. №. 4.2. С. 19-24.
3. Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140с.
4. Аджимян О. Р. Пошук скарбів для учнів або Geocaching. Комп'ютер у школі та сім'ї. 2012. №. 8. С. 39-41.

SKRYPCHENKO I. T.,
*Head Department of Physical Education
and Tactical & Special Training,
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs,
Ph.D., Associate Professor
(Dnipro, Ukraine)*

SCHASTLYVETS V. I.,
*Lecturer, Department of Physical Education
and Tactical & Special Training,
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
(Dnipro, Ukraine)*

BOJAN BJELICA,
*Vice Dean for Education,
University of East Sarajevo,
Ph.D. (Sport and Physical Education)
(Bosnia and Herzegovina)*

INJURIES IN OLYMPIC AND MASS SPORTS

Скрипченко І. Т., Счастливцев В. І., Боджан Б. Травматизм в олімпійському і масовому спорті.

Ключові слова: травми, причини, статистичні дані, олімпійські ігри, масовий спорт.

Sports medicine pays great attention to the problems of injury in sports; however, the number of sports injuries is steadily increasing and has now reached catastrophic proportions. In various countries of the world, the number of injuries in sports varies between 10-17 % of all injuries.

Literary studies show that every tenth athlete who participated in the Olympics in Beijing was injured.

The International Olympic Committee has compiled a rating of the most dangerous and safe sports of the Summer Olympics in Beijing. Athletes competing in boxing suffered the most injuries, while canoeing was less traumatic. In total, 1,055 athletes were injured in the Olympic arenas, and this is 9.6 % of the total number of participants in the competition. According to the results of the research, most often they injured their legs (55 %), hands (20 %), torso (15 %) and head (10 %).

Research by scientists shows that all contact team sports are characterized by a high level of trauma [1]. Among them, football is the most dangerous in the world. In terms of the number of sports injuries, football players are significantly ahead of all others [2]. So, according to English studies, 63.3 % of football players have ever been injured. Among swimmers, for example, only 28.1 % were injured. Sports gymnastics can be put in second place with confidence. Even if you recall any Olympic games, there was practically not a single gymnast who did not undergo at least one operation during his career. When practicing this sport, upper limb injuries occur more often (70 % of all injuries). Most of the rest are

characterized by lower limb injuries, for example, in athletics and skiing (66 %). Injuries to the head and face are followed by boxers (65 %), fingers of the hand by basketball and volleyball players (80 %), elbow joint by tennis players (70 %), knee joint by football players (48 %).

If we are not talking only about the Olympic sports, then the doctors consider martial arts, auto, motorcycle, bicycle sports and various flights: hang gliders, paragliders, and parachutes to be the most trauma hazardous. Moreover, the greatest number of fatalities occur among amateurs, not professionals.

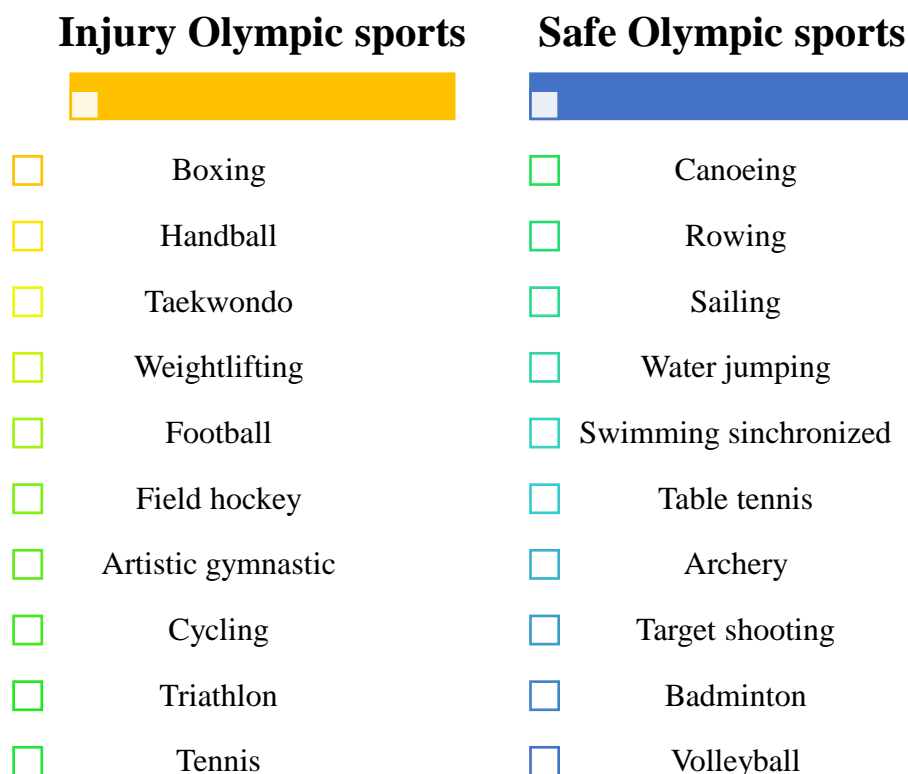


Fig. 1. Injury and safe Olympic sports

Facts about «sudden death syndrome» are found among statistical data on sportsmen's injuries. According to doctors, football players, track and field athletes and boxers are most often exposed to it during competitive activities. The conclusions of many specialists boil down to the opinion that everything is to blame for overloading and poor-quality medical examinations.

In sailing, injuries most often occur due to difficult weather conditions [3]. You can slip on the ship or hit parts of the yacht. In addition, athletes suffer from calluses on their hands due to hypothermia, sunburn, and sea salt.

The most frequent injuries among beginners are bruises and concussions when hit by a boom (this is a horizontal mast tree, one end of which is movably fastened to the lower part of the mast). The turn of the yacht is always accompanied by the transfer of the jib from side to side, it is at this moment that the unpleasant meeting of the head and the jib occurs. A strong blow can easily send a beginner overboard.

If we consider the reasons that lead to the development of traumatism, then there are several of them. First, this is an increase in loads. After all, the results shown by today's generation are an order of magnitude different from those demonstrated by our predecessors. And the game types have become more forceful, and contact based. And as a result, in pursuit of higher results, athletes resort to doping. And because of it, the muscles often develop disproportionately and do not match the strength of the musculoskeletal system. As a result, athletes tear ligaments and break bones with their own muscles.

Also, the causes of injury are related to the organization of motor activity in the field of physical education and sports. Among them, the most common are:

- 1) shortcomings and mistakes in the method of carrying out the work;
- 2) lack of busyness and competition in the organization;
- 3) shortcomings in the material and technical provision of busy and competitive;
- 4) unfavorable meteorological and sanitary conditions during training and competitions;
- 5) violation of medical control requirements;
- 6) indiscipline of participants in physical and sports activities.

Let's consider the specified reasons in more detail.

Internal causes of sports injuries include:

- 1) states of fatigue, overfatigue and overtraining, as well as prodromal states. They cause a disorder of coordination, a decrease in attention, protective reactions of the body. In the muscles there is an accumulation of decay products, which negatively affects the strength of their contraction, stretchability, relaxation;
- 2) the presence of chronic foci of infection in the body;
- 3) individual characteristics of the body (for example, adverse reactions of the body to physical exertion, neuroendocrine reactions, inability to complex coordination exercises, tendency to spasms of blood vessels and muscles, excessive pre-start fever) [4];
- 4) breaks in sports (after vacations, illness, etc.), which leads to a decrease in the functional capabilities of the body and its physical qualities.

It is important for teachers, sports doctors, and participants in physical activity to take them into account in their practical activities.

References:

1. Steffen K. et al. How do the new Olympic sports compare with the traditional Olympic sports? injury and illness at the 2018 youth Olympic summer games in Buenos Aires, Argentina. *British Journal of Sports Medicine*. 2020. T. 54. №. 3. C. 168-175.
2. Chomani S., Skrypchenko I., Mohr M. The relationship between fear and sports injuries among female futsal players. *VIREF Revista de Educación Física. (Rev. Edu. Fís.)* 2022, 11 (1), pp. 105-113.
3. Скрипченко I. Т. Спортивный травматизм в парусном спорте. *Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățămînt în domeniul culturii fizice: Materialele conferinței științifice internaționale: consacrate Zilei Mondiale a Calității, 14-15 noiembrie. 2014 / col. red.: Povestea Lazari [et al.]. Chișinău : USEFS, 2014. C. 479-483*
4. Gračanin I., Djurović M., Gračanin J., Stanić D., Burhaein E., Demirci N., Singh R. R. M., Koliopoulos T., Skrypchenko I. Prevention of Shoulder Injuries in Swimmers. *International Journal of Academic Health and Medical Research*. 2023, 7 (2), pp. 186-190.

LUTSENKO IRYNA,
*Acting Head of the Department of
Physical Education and Special Training,
The University of Customs and Finance,
Ph.D. (Physical Education and Sport), Associate Professor*
NESTERENKO NATALIYA,
*Prydniprovsk State Academy of
Physical Culture And Sport,
Ph.D. (Physical Education and Sport),
Associate Professor
(Dnipro)*

THE STATE OF HEALTH OF YOUTH STUDENTS, CAUSES OF ITS DETERIORATION

Луценко Ірина, Нестеренко Наталія. Стан здоров'я студентської молоді, причини його погіршення.

Ключові слова: здоров'я, студент, вищий навчальний заклад, фізичний розвиток, фізичне виховання, рухова активність.

Keywords: health, student, institution of higher education, physical development, physical education, motor activity.

Introduction. A healthy nation is an indispensable and crucial component of the economic and political stability of Ukrainian society. Student youth are the future of every developed country, its intellectual and labor potential. The suitability of future specialists should be determined by the presence of a safe level of health, because this ensures not only the fulfillment of tasks, but also the preservation of life. Currently, in the conditions of quarantine due to the COVID-19 pandemic and the state of war on the territory of Ukraine, this issue is extremely relevant.

In today's scientific research, human health is considered not as the presence or absence of diseases, but as an opportunity for an individual to ensure his life, to withstand adverse environmental conditions, study and work.

It is impossible to form the concept of «health» unambiguously, there are more than 400 definitions of this concept. The World Health Organization (WHO) defines health as a state of complete physical, spiritual and social well-being and not just the absence of disease and physical defects. It should be noted that the concept of «health» is somewhat conditional and is objectively established based on a set of anthropometric, clinical, physiological and biochemical indicators, which are determined taking into account gender and age factors, as well as climatic and geographical conditions [1].

According to Professor H. Apanasenko, the greatest paradox of modern medicine is that medicine deals with illness by making it its task to achieve health. As a result of this paradox, every year, more and more humanity gains knowledge

about diseases, treatment and diagnostic methods, etc. It is generally accepted that if the task is to obtain advanced space technology, money is invested in rocketry, if society is struggling to have a lot of meat and milk, money is invested in agriculture. The more money is invested in the disease, the more people get sick [2].

Results. Scientists note that health is when the state is able to provide the population with an appropriate and decent standard of living, however, the experience of the richest countries in the world shows that progressive spending on medical and social benefits does not always provide the desired effect, therefore money is also invested in physical education and health programs aimed at forming a healthy lifestyle. Health also implies a high level of physical development, stability of the psycho-emotional state, a sufficient level of development of physical qualities, skills and abilities, thanks to which high work capacity, effective spending of free time, and the ability to navigate in extreme conditions are ensured. A person's level of health is often equated with his physical condition, as this concept contains more specifics.

In the definitions of scientists, there are disagreements about the ways of determining the amount of health. Thus, the well-known scientist M. Amosov suggests that the amount of health be determined by the sum of the reserve capacities of the main functional systems of the body and calculated with the help of reserve potentials. According to R. Baevsky, the calculation of health levels is based on the quantitative assessment of adaptation processes [3]. The leading place in the practice of physical education of students is occupied by the concept of G. Apanasenko.

The basis of the method of quantitative express assessment of the level of physical health is based on anthropometric indicators (body length and weight), vital capacity of the lungs, hand dynamometry, indicators of the state of the cardiovascular system. To evaluate the reserve and economization of the function of the cardiovascular system, the indicators of the Robinson index and the Roufier index were used, the vital index was used to evaluate the function of external breathing; strength index – of the muscular system.

Based on the analysis of scientific and scientific-methodical literature, several reasons for the decline in the level of health and physical capacity of students have been determined. Most often, there are global and local reasons of a social nature. Among the global ones, the following are noted: a decrease in the socio-economic standard of living in Ukraine, the level of development of the scientific and educational spheres of life, etc. To the local: lifestyle, nutrition, working conditions, attitude to one's own health, organization of one's own leisure time. It is also important to note that the free time of modern youth is not always a health-recreational and intellectual-developmental activity [4].

Separately, it is necessary to pay attention to environmental factors – in recent years, the number of adverse effects on the body related to human activity has increased almost a million times, and the number of methods that could be used to eliminate these effects is only 1000. Environmental factors are among the

most important; medico-biological factors – alarming data on the state of health of young people and the general situation cannot be fundamentally changed for the better at the expense of the existing health care system in the country; unhealthy lifestyle – a large number of scientific publications highlight not new, but extremely relevant and significant causes of health deterioration (drug abuse, the epidemic nature of tuberculosis, smoking, which today is positioned as a fashionable trend); insufficient motor activity – lack of movement is one of the reasons for the disruption of many vital processes. Motor activity is the main means of increasing the adaptation capabilities of the organism, it allows to increase the energy potential of the biosystem to a level above which neither endogenous risk factors nor chronic somatic diseases are registered. The fact that the level of motor activity is a rather important health factor is evidenced by the direct connection between them. Therefore, the state of motor activity of young people is an urgent socio-pedagogical problem. The motor activity of student youth should consist of 6-8 hours per week of specially organized physical exercises as part of the educational and extracurricular process.

Conclusions and prospects for further development can be seen in the improvement of program approaches adopted in the system of higher education. The organization of physical education should declare the direction of improvement as the main one, focus attention on the problems of physical development and health of student youth, and, taking into account the latest events in Ukraine, additionally introduce means of a military nature.

References:

1. Fed'ko O. A. Bahatoaspektnist' ponyattya zdorov'ya u suchasniy naukoviyy dumtsi. *Elektronnyy zhurnal Derzhavne upravlinnya: udoskonalennya ta rozvytok*, № 4, 2009. URL : <http://www.dy.nayka.com.ua/?n=4&y=2009>.
2. Bondarenko I. H., Valeolohiya. C. H. Valeologiya. Chast' 1: [metodychni rekomendatsiyi]. Mykolayiv: Vyd-vo CHDU imeni Petra Mohyly, 2012. P. 8. URL : <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/metodser/187/1.pdf>.
3. Kruk M. Z., Karpenko O. S. Adaptatsiynnyy potentsial sertsevo-sudynnoyi systemy orhanizmu studentiv. *Biolohichni doslidzhennya*. 2017. P. 420. URL : <http://eprints.zu.edu.ua/24204/>.
4. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh Ram Mohan, Porohnyavyi A., Schastlyvets V., Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. № 2. С. 415-427.

HRVSHKO S. V.,
Associate Professor of the Department of Geography and Tourism
Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University,
Candidate of Geographical Sciences, Associate Professor

NEPSHA O. V.,
Senior Lecturer of the Department of Geography and Tourism,
Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
(Zaporizhzhia)

AIR POLLUTION OF ZAPORIZHZHIA AND ITS IMPACT ON THE HEALTH OF STUDENT YOUTH

Гришко С. В., Непша О. В. Забруднення повітряного басейну міста Запоріжжя та його вплив на здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: атмосферне повітря, забруднення атмосферного повітря, стаціонарні джерела забруднення, здоров'я населення, забруднювачі, студенти.

Long-term monitoring of the quality of atmospheric air in the city of Zaporizhzhia shows its consistently high pollution both on the border of sanitary protection zones and in residential areas.

The main contribution to atmospheric pollution is made by industrial enterprises, the emissions of which make up 50-60 % of the total gross emission of harmful substances. Enterprises of almost all branches of industry, including heat supply enterprises, emit harmful chemical compounds into the atmosphere. All this creates a different spectrum, but an intense load on different areas of the city, worsening the ecological situation. About 150 chemical compounds are emitted into the atmosphere of the city, many of them are substances of 1-2 hazard classes (manganese dioxide, benz(a)pyrene, compounds of lead, chromium, etc.) [2].

The main causes of excessive pollution of the atmospheric air of the city by stationary sources of pollution are:

– Outdated technologies and equipment on the basis of which enterprises function. The use of these technologies and equipment does not make it possible to ensure compliance with the standards of maximum permissible emissions of pollutants into the atmosphere established by law. The main enterprises of the city were built in the thirties, but are still functioning today. Thus, the Marteniv furnaces, sintering machines and blast furnaces of Private Joint Stock Company «Zaporizhstal» have been in operation for 50-60 years. Steel furnaces of the private joint-stock company «Dniprospetsstal» are operated for an average of 30-40 years. Coke batteries of the private joint-stock company «Zaporizhkoks» with a service life of up to 20 years, have been operated for more than 25 years.

– Moral and physical obsolescence of a significant part of gas cleaning equipment that is operated at enterprises. The degree of depreciation is from 54 to 80 %. The gas cleaning equipment of enterprises captures mainly only dust,

while the most harmful compounds (nitrogen oxides, carbon, phenol, sulfur, fluorine compounds, etc.) are thrown out without purification.

– Transition of enterprises to non-ecological fuel (coal, fuel oil), which is a source of additional air pollution [1, 2, 4].

The city of Zaporizhzhia is located on both banks of the Dnipro. The development of the city took place in such a way that large industrial enterprises found themselves in close proximity to residential buildings. Many residential buildings are located within the sanitary protection zones of industrial enterprises. Therefore, a yellow-gray haze of smog is often observed over Zaporizhzhia, which is formed by the emissions of industrial enterprises concentrated in a relatively small area. This is also facilitated by the relief of the area, which is an undulating plain with a truss-beam network, which worsens the ventilation of the territory and the conditions for dispersal of dust and gas emissions. At the same time, the system of regulating emissions of harmful substances in the period of unfavorable meteorological conditions works inefficiently [2].

The main enterprises of the city of Zaporizhzhia are located on the industrial site, which is located in the north-eastern part of the city. Thus, atmospheric air pollution over the main areas of the city occurs with wind directions from northwest through north to east. With a southerly wind, the Zavodsky district becomes polluted, in which, in addition to industrial enterprises, people also live. The south-west and west winds contribute to the removal of polluted air outside the city. The wind, the speed of which is 0-4 m/s, pollutes the city regardless of the direction [1-3].

The volume of emissions from motor vehicles is constantly increasing, the share of which in the total volume of emissions is 30-40 %.

The main problems of atmospheric air pollution by mobile sources are: the use of fuel that does not meet modern environmental standards; load of the city's main highways with transit transport; lack of neutralizers in the main mass of cars of domestic brands and old foreign cars.

There are 32 colleges, schools, lyceums and 9 institutions of higher education operating in the city of Zaporizhzhia. Where thousands of students study. Atmospheric air pollution can cause acute and chronic, specific and non-specific effects on the human body, including student youth. The number of patients with hypertension, malignant neoplasms, and pathology of the respiratory organs may increase. Exudative diathesis, allergic dermatitis, acute respiratory diseases with an asthmatic component, Quincke's edema, bronchial asthma are more often registered. Children living in industrial areas with polluted air usually have a health index 2-3 times lower than children in the control area. They may have a changed immune status: decreased immunoglobulin content, etc. [4].

The presence of combinations of chemical substances in atmospheric air can cause a synergistic effect of harmful ingredients. The increase in the frequency of non-specific lung pathology in the population of industrial cities, especially chronic bronchitis, which oncologists consider a precancerous condition, gives

reason to believe that atmospheric air pollution, provoking chronic inflammatory lung diseases, may be one of the reasons for increasing the risk of lung cancer.

In particular, at the present time during the outbreak of the COVID-19 coronavirus infection, air pollution can complicate the course of the disease. It is known that motor vehicles are one of the heaviest polluters of atmospheric air in many countries of the world, including and in Ukraine. The main pollutants include dust particles, nitrogen dioxide and sulfur dioxide, hydrocarbons, aldehydes, carbon monoxide, heavy metals (arsenic, cadmium, nickel, mercury), formaldehyde, undifferentiated dust, benz(a)pyrene. Motor vehicle emissions are particularly dangerous because they are carried out in close proximity to sidewalks in the zone of active pedestrian traffic (for cities and villages) and along routes (green road zones). The largest amount of toxic substances is released during variable engine operation modes, in particular during start and stop, as well as during idling. Therefore, in cities, the maximum concentration of toxic substances is observed at intersections and near traffic lights. At the same time, about 50 % of motor vehicle emissions within the city are on low-speed roads and less than 25 % on high-speed roads [4].

At present, concentrations of harmful substances do not reach extreme values (five times higher than the permissible limit or more), which were registered in the region before 1990. However, the existing level of atmospheric air pollution in the region is critical and may lead to an increase in the number of chronic diseases and negative trends in demographic indicators of the population.

References:

1. Гришко С. В., Непша О. В., Стецишин М. М. Сучасний стан атмосферного повітря м. Запоріжжя та його вплив на здоров'я городян. Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація». Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. С. 70-74.

2. Звіт про стратегічну екологічну оцінку Плану заходів з реалізації Стратегії розвитку міста Запоріжжя до 2028 року на період 2021-2024 роки. Запоріжжя, 2020. 42 с.

3. Прохорова Л.А., Зав'ялова Т.В, Непша О.В. Значення метеорологічного чинника у розподілі забруднюючих речовин повітря міста Запоріжжя. *Географія та екологія: наука і освіта*: матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю), м. Умань, 19-20 квітня 2018 р. / відп. ред. О.В. Браславська. Умань: ВПЦ «візаві», 2018. С.179-180.

4. Регіональна доповідь про стан навколишнього природного середовища в Запорізькій області у 2021 році. Запоріжжя: Запорізька державна адміністрація; Департамент захисту довкілля. 2022. 240 с.

КОРШАК В. М.,
доцент кафедри фізичної реабілітації
та спортивної медицини,
Національний медичний університету
імені О. О. Богомольця,
кандидат медичних наук, доцент
(м. Київ)

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗА ДАНИМИ ЖИТТЄВОЇ ЄМКІСТІ ЛЕГЕНЬ

*Korshak V. M. Physical fitness of youth students according to indicators of vital lung capacity.
Keywords: students, ventilator reserves, physical fitness.*

Життєва ємкість легень (ЖЄЛ) об'єктивний, інформативний, простий, доступний для отримання в установах охорони здоров'я показник, який характеризує можливості киснево-транспортної системи, як однієї з основних систем енергозабезпечення. Величина ЖЄЛ свідчить про здатність легеневого дихального апарату в разі потреби збільшувати вентиляцію, тобто відповідати високим і різноманітним умовам, що виникають в різних життєвих ситуаціях [1].

Показник ЖЄЛ фактично відображає дихальну поверхню альвеол, на якій відбувається газообмін і залежить від двох основних факторів:

1. здатності легень до розправлення і
2. рухливості грудної клітки [2].

Зрозуміло, що при захворюваннях органів дихання з ураженням легеневої паренхіми, плеври, при порушеннях легеневого кровотоку виникають обмежувальні (рестриктивні) порушення функції зовнішнього дихання, які проявляються зниженням показника ЖЄЛ. Але аналогічні зміни ЖЄЛ можуть виникати у практично здорових людей. Серед причин, які призводять до означених змін ЖЄЛ, слід назвати, в першу чергу, зниження еластичних властивостей легень, які розвиваються по мірі старіння (як правило, після 40 років), так і зниження функціональної здатності дихальних м'язів, які мають забезпечити достатню рухливість грудної клітки. Під час здійснення дихального акту у людей молодого віку, зрозуміло, що саме останній «м'язовий» фактор має вирішальне значення [3-4].

Мета розробки: формування позитивної мотивації до цілеспрямованої самокорекції фізичної підготовленості студентської молоді і покращення якості їх життя.

Дослідження проведено у 260 студентів спірометром сухим портативним ССП. Показники ЖЄЛ оцінювали за величиною відсотку фактичної ЖЄЛ від належної величини: середній – в межах 90-100, вищий за середній – 101-110, високий – 111-120, дуже високий – більше 120; нижчий за середній – 80-89, низький – 70-79, дуже низький – менше 70. Статистичну

обробку результатів проводили на базі даних системи Microsoft Excel. Достовірність різниці середніх величин між групами визначали критеріями Стьюдента.

Результати проведених досліджень свідчать, що у 33,1 % чоловіків і 40,8 % обстежених жінок знижені функціональні резерви вентиляційного апарату. В тому числі у 39,5 % чоловіків цієї групи і 41,5 % жінок – резерви вентиляційного апарату були низькими і дуже низькими. Приблизно кожний третій обстежений чоловік чи жінка мали середні можливості вентиляційного апарату, тобто знаходились а межах належних величин. Лише четвертина обстежених жінок і третина чоловіків характеризувались високими резервами вентиляційного апарату (тобто були вищими за середні, високими і дуже високими рівнями ЖЄЛ). Абсолютні значення ЖЄЛ по означених групах чоловіків і жінок представлені в таблиці, де: 1 – група обстежених з середнім рівнем ЖЄЛ; 2 – група обстежених з нижчим за середній, низьким, дуже низьким рівнями ЖЄЛ; 3 – група обстежених з вищим за середній, і дуже високим рівнями ЖЄЛ; 4 – належні величини ЖЄЛ в групах обстежених. Як свідчать результати проведених досліджень в таблиці, спостерігалась статистично значима відмінність показника ЖЄЛ в групах з середніми, вищими за середні і нижчими за середні показниками у порівнянні з належними величинами у осіб обох статей. Особливої уваги заслуговують обстежені з низькими і дуже низькими значеннями ЖЄЛ.

Таблиця 1

Абсолютні величини ЖЄЛ (у літрах)

Група	Кількість	Чоловіки	Кількість	Жінки
1	130	5,4 ± 004	130	3,9 ± 003
2	44	5,1 ± 005	44	3,7 ± 004
3	43	4,3 ± 005	53	3,1 ± 006
4	43	6,2 ± 007	33	4,2 ± 008
P1 (1-2)		< 0,001		< 0,001
P2 (1-3)		<0,0001		< 0,0001
P3 (1-4)		<0,0001		< 0,0001

Абсолютні значення ЖЄЛ відповідно склали: у чоловіків 4,1 ± 0,07л (75,9 % від належної величини), у жінок – 2,8 ± 0,06 (71,7 % від належної величини).

Отже, наведені дані вказують на те, що корекція фізичної підготовленості з використанням вправ для зміцнення дихальних м'язів грудної клітки і живота (плавання, веслування) дозволить розширити функціональні резерви вентиляційного апарату [5-6], покращити фізичну підготовленість і якість життя студентської молоді, запобігти проблем зі здоров'ям, оптимізувати процес навчання і якісно підготуватись до майбутньої професії.

Список використаних джерел:

1. Григус І. М. Фізична реабілітація в пульмонології: навчальний посібник. Рівне, 2015. 186 с.
2. Мостовий Ю. М., Константинович-Чічирельо Т. В., Колошко О. М., Распутіна Л. В. Інструментальні методи дослідження функції зовнішнього дихання при захворюваннях бронхо-легеневої системи: метод. рекомендації. Вінниц. держ. мед. ун-т ім. М. І. Пирогова. Вінниця, 2000. 36 с.
3. Магльований А. Основи фізичної реабілітації. А. Магльований, В. Мухін, Г. Магльована. Львів, 2006. 150 с.
4. Майструк М. Фізична реабілітація хворих на хронічне обструктивне захворювання легень: монографія. Рівне, 2018. 350 с.
5. Dorofieieva O., Yarymbash K., Skrypchenko I., Pavlović R., Badicu G. The Effect of Recreational Swimming on the Health of Students with Poor Somatic Health in Physical Education Classes at University. *J. Funct. Morphol. Kinesiol.*, 2019, 4, 59.
6. Dorofieieva O., Yarymbash K., Skrypchenko I., Joksimović M., Mytsak A., & Nesterenko N. Peculiarities and Perspectives of Physical Rehabilitation Within High School System. International Conference of Sport Science- AESA, 2011, (4).

МАРТИНОВА Н. С.,

*асистент кафедри фізичної реабілітації
та спортивної медицини,
Національний медичний університет
імені О. О. Богомольця
(м. Київ)*

БЛЕЦЬКА О. М.,

*професор кафедри спортивної, фізичної
та реабілітаційної медицини, фізичної терапії та ерготерапії,
Харківський національний медичний університет,
доктор медичних наук, професор
(м. Харків)*

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ
БАЛАНСУЮЧОЇ ПЛАТФОРМИ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ
МОЛОДОГО ВІКУ З МІОГЕННОЮ ЦЕРВІКАЛГІЄЮ
НА ФОНІ СТРЕСУ**

Martynova N. S., Biletska O. M. Efficiency of training using a balancing platform in rehabilitation of young patients with miogenic cervicgia under stress.

Keywords: miogenic cervicgia, balancing platform, rehabilitation, neck pain, muscle stabilizers, proprioception, coordination.

Актуальність. Гіподинамія сучасної людини стала однією з причин поширення гіпотонії м'язів осьового скелету, зокрема шийного відділу хребта через вимушене положення при використанні гаджетів [2]. Адже

тривале знаходження в напівзігнутому положенні стає причиною розтягування м'язового корсету спини і знижує його тонус, що і є одним з головних чинників виникнення міогенної цервікалгії [1]. Негативний вплив стресу на організм через розпочату війну РФ проти України навіть у молодих людей призводить до різноманітних захворювань та своєю чергою також погіршує прояви міогенної цервікалгії [5]. Однак серед сучасної літератури нами виявлена лише незначна кількість робіт про методи фізичної терапії представленого контингенту молоді [3]. Таким чином, на сучасному етапі розвитку реабілітації в Україні виникає потреба в створенні нових ефективних та доступних програм фізичної терапії для профілактики і реабілітації молодих осіб, зокрема з міогенною цервікалгією.

Враховуючи позитивний вплив динамічної роботи м'язів шії та спини для збільшення еластичності міжхребцевих дисків та зв'язок хребта [4], метод кінезотерапії має бути спрямований на активне задіяння цих пасивних м'язових структур. За теорією рухової активності М. Бернштейна (1947, 1966) – це, насамперед, вправи для поліпшення пропріорецепції, координації, м'язової сили, обміну речовин та кровообігу в шийному відділі хребта [6]. Серед таких методів лікувальної гімнастики є тренування на балансуєчій платформі.

Мета дослідження. Для наукового обґрунтування нової методики реабілітації нами була поставлена ціль: удосконалення рухової координації хворих з міогенною цервікалгією та укріплення м'язів – стабілізаторів шії через комбіноване використання лікувальних вправ на балансуєчій платформі.

Матеріали та методи. Дослідження проводили протягом 2 місяців у 30 пацієнтів з міогенною цервікалгією (18 – жінок і 12 чоловіків) у віці від 18 до 25 років. Всі пацієнти були розділені на дві змішані групи: основна (ОГ) та контрольна (КГ) по п'ятнадцять осіб у кожній групі. Всі обстежені перенесли психо – емоційний стрес через обстріли м. Київ та всієї території України. Також серед них було 18 внутрішньо переміщених осіб: в ОГ – 10, в КГ – 8. Всі пацієнти мали соматоформні розлади, пов'язані зі стресом в останні місяці війни, (посттравматичний стресовий розлад, порушення адаптації, фобічний та панічний розлад), що супроводжувались тривожним станом.

Для фізичного та психологічного відновлення пацієнтів була розроблена програма реабілітації з використанням методу тренування на балансуєчій платформі «Sensitive Balance Platform» – як основний засіб відновлення рухової активності в міжхребцевих дисках та збільшення сили у м'язах хребта, поліпшення кровообігу в шийному відділі хребта та трофіки у міжхребцевих дисках. Були застосовані вправи на балансуєчій платформі з вільною вагою (гантелями та фітнес резинками), а також вправи на супротив для м'язів-стабілізаторів шийного відділу хребта. Платформа мала вигляд диску виконаного з резини, діаметром 60 см і висотою приблизно 10-12 см.

Для пацієнтів ОГ використовували балансуєчу платформу та гантелі і фітнес – резинки. А пацієнти КГ виконували ті ж вправи з вільною вагою, але без балансуєчої платформи.

Заняття проводили у групах 3 рази на тиждень тривалістю по 60 хв. Структура заняття включала підготовчу (10 хв), основну (40 хв) та заключну частини (10 хв). Підготовча частина – включала дихальні вправи та суглобову гімнастику. Основна частина – включала виконання гімнастичних вправ на балансуєчій платформі з вільною вагою (медболи, фітнес-резинки, гантелі) та вправ на супротив м'язів – стабілізаторів шії. Заключна частина включала дихальні вправи та вправи на розтягнення м'язово-зв'язувального апарату шийного відділу хребта.

Для оцінки ефективності реабілітаційних заходів були використані проба Ромберга (ускладнена), функціональні методи дослідження шийного відділу хребта (рухливість у шийному відділі хребта за шкалою ROM, мануальне м'язове тестування за п'ятибальною шкалою) та тест Шкала тривожності Бека.

Отримані результати. До початку дослідження всі функціональні показники не відрізнялись в обох групах: проба Ромберга – $10,7 \pm 2,6$ балів в ОГ та $10,6 \pm 2,3$ балів в КГ; тестування за шкалою ROM: рухливість ШВХ навколо фронтальної осі – $2,0 \pm 0,2$ балів в ОГ та $2,5 \pm 0,4$ балів в КГ; рухливість ШВХ навколо сагітальної осі при згинанні шії – $2,3 \pm 0,3$ балів в ОГ та $2,5 \pm 0,2$ балів в КГ; рухливість ШВХ навколо сагітальної осі при розгинанні шії – $2,2 \pm 0,2$ балів в ОГ та $1,9 \pm 0,3$ балів в КГ; ротація голови – $2,4 \pm 0,2$ балів в ОГ та $2,1 \pm 0,2$ балів в КГ; мануальне м'язове тестування за п'ятибальною шкалою: сила драбинчастих м'язів – $2,3 \pm 0,5$ балів в ОГ та $2,2 \pm 0,3$ балів в КГ; сила ремінного м'яза – $1,8 \pm 0,3$ балів в ОГ та $1,9 \pm 0,4$ балів в КГ; сила грудино-ключично-соскоподібного м'яза – ОГ $1,9 \pm 0,4$ балів та $2,0 \pm 0,3$ балів в КГ; сила коротких згиначів шії ОГ – $1,7 \pm 0,5$ балів та $1,9 \pm 0,6$ балів в КГ; тест Шкала тривожності Бека ОГ – $32,3 \pm 3,3$ балів та $31,5 \pm 3,6$.

Після проведеного курсу реабілітаційних заходів за розробленими методиками виявлено поліпшення результатів дослідження в обох групах, але в ОГ більш виражене: проба Ромберга – $15,1 \pm 2,6$ балів в ОГ та $12,3 \pm 2,3$ балів в КГ; тестування за шкалою ROM: рухливість ШВХ навколо фронтальної осі – $1,0 \pm 0,3$ балів в ОГ та $2,0 \pm 0,5$ балів в КГ; рухливість ШВХ навколо сагітальної осі при згинанні шії – $1,2 \pm 0,2$ балів в ОГ та $2,0 \pm 0,4$ балів в КГ; рухливість ШВХ навколо сагітальної осі при розгинанні шії – $1,2 \pm 0,3$ балів в ОГ та $1,5 \pm 0,2$ балів в КГ; ротація голови – $1,5 \pm 0,4$ балів в ОГ та $1,7 \pm 0,3$ балів в КГ; мануальне м'язове тестування за п'ятибальною шкалою: сила драбинчастих м'язів – $4,8 \pm 0,2$ балів в ОГ та $3,7 \pm 0,4$ балів в КГ; сила ремінного м'яза – $4,8 \pm 0,4$ балів в ОГ та $3,8 \pm 0,5$ балів в КГ; сила грудино-ключично-соскоподібного м'яза – ОГ $4,6 \pm 0,5$ балів та $3,9 \pm 0,4$ балів в КГ; сила коротких згиначів шії – $4,7 \pm 0,6$ балів ОГ та

3,9 ± 0,4 балів в КГ; тест Шкала тривожності Бека ОГ – 24,3 ± 2,9 балів та 25,4 ± 2,6.

Дискусія. До проведення дослідження виявлено негативний вплив перенесеного стресу від впливу війни на прояви міогенної цервікалгії, а саме, загострення проявів даної патології. Для відновлення фізичного стану тематичних хворих була розроблена програма реабілітації з використанням тренування на балансуєчій платформі для покращення пропріоцептивних функцій організму, відновлення м'язового балансу, функції ШВХ, які були погіршені під впливом гіподинамії та стресу. З всіх представлених показників найбільш виражений вплив баланс – тренування для молоді з міогенною цервікалгією на фоні стресу відбувся на відновлення статичної координації та укріплення м'язів-стабілізаторів ШВХ про що свідчать отримані результати. Під впливом регулярних фізичних навантажень під час проведення дослідження зменшився стан проявів тривожності, біль у м'язах ший та головний біль в обох групах рівномірно.

Висновки. Фізична терапія з використанням тренування на балансуєчій платформі «Sensitive Balance Platform» надає більш ефективний вплив на функціональний стан шийного відділу хребта та зменшує тривожний стан у молодих осіб з міогенною цервікалгією та соматоформними розладами.

Список використаних джерел:

1. Богдановська Н. В., Кальонова І. В. Фізична реабілітація засобами фізичної терапії. *Університетська книга*. 2020. С. 234.
2. Вакуленко Л. О., Клапчук В. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. *Укрмедкнига*. 2018. С. 422.
3. Істомін А. Г., Мартинова Н. С., Білецька О. М. Ефективність тренування з використанням балансуєчої платформи в реабілітації у хворих після перенесеної коронавірусної хвороби з міогенною цервікалгією. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2022. Т. 7. № 2. С. 48-51.
4. Коваленко В. Н., Борткевич О. П. Остеохондроз: практическое руководство. Киев: [б. и.], 2003. С. 448.
5. Козак Д. В., Давибіда Н. О. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя. Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. С. 199.
6. Попадюха Ю. А. Особливості використання сучасних і перспективних реабілітаційних технологій та засобів для відновлення опорно-рухового апарату спортсмена. *Науковий часопис КПП ім. І. Сікорського*. С. 320.

БІЛОВ С. О.,
аспірант кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
ТИЩЕНКО В. О.,
професор кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
(м. Запоріжжя)

НОВІ СМИСЛИ ТА ЦІННОСТІ УКРАЇНСЬКОГО СПОРТУ

Bilov S. O. Tyshchenko V. O. New meanings and values of ukrainian sports.

Keywords: reforms, development, new goals, sports industry.

Закон України визначає, що спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на виявлення та уніфіковане порівняння досягнень людей у фізичній, інтелектуальній та інших підготовленостях шляхом проведення спортивних змагань та відповідної підготовки до них.

Спорт займав важливу частину життя кожного свідомого громадянина, особливо після Великої вітчизняної війни. З точки зору спортивної майстерності (завдяки пропаганді) радянські спортсмени мали на меті обігнати і перегнати увесь світ у багатьох напрямках. Вони присвячували своє життя досягненню та утриманню світових рекордів, підіймали престиж Батьківщини, але спорт в тому суспільстві не сприймався як щось дійсно важливе.

Об'єднавши пропаганду та організацію радянська система спорту досягла неймовірних висот. Відкривались стадіони, палаци спорту, майданчики, басейни, в промисловості налагоджувався масовий випуск спортивного інвентарю, одягу, взуття, знімались фільми про спорт та досягнення, випускались газети та журнали, присвячені спортивній тематиці, але з розпадом СРСР закінчився період розквіту пропаганди у колишньому спорті. В умовах сучасних реалій Україна відходить від радянських понять та переконань щодо цінностей та сенсів.

Україна – демократична держава, тому тримається принципів здорової конкуренції за правилами в спорті. Суспільство на шляху євроінтеграції має будувати в галузі спорту гармонійні відносини з державою. Спорт об'єктивно несе в собі потенціал побудови громадянського суспільства, горизонтальних суспільних взаємозв'язків. Тобто те, що потрібно Україні, щоб стати європейською державою. Реформа спорту потребує мінімальної витрати коштів та часу порівняно з вирішенням інших соціальних проблем. І вона може стати моделлю, успішним зразком перетворень, які зроблять нашу країну повноцінним членом європейської спільноти [2].

Спорт незалежної України наразі спрямований на визнання міжнародним суспільством нашої цінності та ідентичності як нації. Без сумнівів, в останні декілька років наші спортсмени тримають престиж країни на високому рівні. Ніхто не заперечуватиме відомість таких героїв спорту, як брати Кличко, Сергій Бубка, Василь Ломаченко, Жан Беленюк, Василь Вірастюк, Олександр Усик, Лілія Підкопаєва, Яна Клочкова, Андрій Шевченко та інші не менш відомі особистості. Коли підіймається прапор України та звучить гімн на міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх, ми відчуваємо неймовірну гордість за нашу державу і прагнемо визнання рівноправності не тільки на міжнародних спортивних майданчиках.

Нажаль, сучасна молодь в Україні не дуже розуміє, навіщо їй займатися спортом. Проблематика – оскільки на сьогоднішній день в Україні цінності та смисли спорту залишаються за радянським зразком, молодь не розуміє, навіщо віддавати свій час на професійне заняття спортом після закінчення школи або в останні роки навчання. Молоді музиканти збирають тисячні зали та отримують величезні гонорари, отримують рекламні контракти та любов мільйонів [1]. Артисти їздять з гастролями, художники під овації відкривають виставки, а спортсмени беруть участь у чемпіонатах України за порожніх трибун. Чемпіонів світу та Європи мало хто знає на прізвище або обличчя. Отже, спорт не несе цінностей сьогодні.

Культура масово проходить процес декомунізації та продукти, які створює культура, має сенс сьогоднішнього дня і створюється для споживача сьогодні. Спорт це теж масова культура яка по суті своїй не відрізняється від театру, музики або художнього мистецтва.

Неможливо змінити спорт швидко. Закласти нові смисли та цінності може виключно держава на своєму рівні, і це почне тривалий процес трансформації. Але на своєму рівні ми можемо розпочати створення нової структури студентського спорту. Це може бути практичний інструмент – громадська організація, яка може проводити щорічний студентський спортивний фестиваль, на кшталт американської NCAA (Національна асоціація студентського спорту) [3]. Закласти в цю організацію і в події, що проводяться організацією, нові сенси. Закінчуючи школу, на сьогоднішній день, у спортсмена, який займався спортом все шкільне життя, є два вибори – стати професійним спортсменом і забути про навчання та кар'єру не пов'язану зі спортом, або ж почати розвивати себе в новому напрямку, але забути про спорт. Наше ж завдання при створенні подібності NCAA дати можливість спортсмену залишитися в спорті і в той же час вчитися на обраній спеціальності.

Створивши нову систему з нуля, ми зможемо зробити її сучасною та відповідальною до запитів студентів-спортсменів. До цієї громадської організації повинні входити університетські команди, які приїжджають раз на рік і беруть участь у спортивному фестивалі (у США це Nationals). Фестиваль має супроводжуватися виступом музичних гуртів, фудзонами,

проживанням разом на одній території та спортивними змаганнями, відповідно. За спонсорської підтримки має формуватися призовий фонд фестивалю. І тут уже наголошується на формуванні традицій та ритуалів під час підготовки та під час проведення спортивного фестивалю: музика, під яку виходять спортсмени, командні ритуали, форма спортсменів та символи, група підтримки тощо. Таким чином, пропонується створити нову індустрію, де спорт буде цікавий масам і матиме формат шоу, яке приносить гроші та формує єдину національну ідею у молоді.

Список використаних джерел:

1. Білов С. О., Тищенко В. О. Український спорт – новий відлік. *Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 1 (158), С. 50-53.
2. Качуровський Д. Спорт в Україні – перспективи, можливості, думки. URL : https://zn.ua/internal/sport-v-ukraine-perspektivy-vozmozhnosti-smysly-246988_.html.
3. NCAA Inclusion Forum emphasizes inclusivity in college sports. URL : <https://www.ncaa.org>.

ХРИСТОВА Т. Є.,
*професор кафедри теорії і методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
доктор біологічних наук, професор*
АВРАЇМОВ Д. І.,
*магістрант,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя)*

**ВПЛИВ ЗАСОБІВ ТХЕКВОНДО НА РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ
ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Khrystova T. E., Avraimov D. I. The influence of taekwondo tools on the development of speed abilities of children of middle school age.

Keywords: taekwondo, speed abilities, physical education lessons, middle school children

В шкільному віці фізична культура має надважливе значення в житті кожної дитини, формує основу створення фундаменту для гармонійного фізичного розвитку, підтримання здоров'я, розвитку низки рухових здібностей. Узгоджений розвиток школярів без активних занять фізичними вправами практично неможливий [1]. Враховуючи, що найвища крапка природного генезису дитини фіксується у середньому шкільному віці, домінуючі фізичні якості та функціональні здатності доцільно ефективно

розвивати саме в цей період. Середній шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку всіх фізичних якостей людського організму [3].

Педагогічно обумовлене застосування фізичних вправ, природних чинників і гігієнічного контенту сприяють успішному становленню фізичної та духовної складової здоров'я дитини. Середній шкільний вік є сприятливим для обґрунтованого впливу на фізичне вдосконалення дітей на основі засобів фізичної культури та спорту. Цей період відрізняється сприятливими умовами для фізичного вдосконалення, освіти, виховання, оздоровлення [5].

Швидкість є однією з п'яти провідних фізичних здібностей людини. Під швидкісними якостями розуміють генетично обумовлену в розвитку комплексну рухову здібність, яка дозволяє виконувати вправи з оптимальною швидкістю. Основні види швидкісних здібностей включають: частоту рухів, швидкість одиничного руху, швидкість реакції. Сучасними методами розвитку швидкісних здібностей виступають такі: ігровий, змагальний, аналітичний, сенсорний, повторний, комплексний [6].

Наявні на сьогодні програми занять з тхеквондо визначаються різною спрямованістю та призначені для певних вікових категорій здобувачів освіти, переважно для молодших школярів. В умовах трансформаційних змін суспільної парадигми питання формування та генезису швидкості дітей середнього шкільного віку на базі використання засобів тхеквондо залишається не розкритим, що обумовлює актуальність роботи.

Мета дослідження – виявити вплив засобів тхеквондо на рівень розвитку швидкості дівчат і хлопців середнього шкільного віку.

В дослідження взяли участь 60 дітей 13-14 років, які були розділені на 2 групи (по 30 осіб в кожній): експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ). Підлітки експериментальної групи займалися на уроках фізичної культури із застосуванням засобів тхеквондо, а діти контрольної групи – за державною програмою. Враховуючи специфіку тхеквондо [2, 4], навчальна програма передбачала освоєння таких компонентів: фізична підготовка – 20-25 % (загальна – 15 %; спеціальна – 10 %); технічне вдосконалення – 35-40 %; тактична складова – 15-20 %; спаринг – 10-15 %.

Неперервність й ефективність фізичного виховання зумовлюють обов'язковий навчальний контент у синергічному поєднанні з самостійними заняттями тхеквондо. Дизайн самостійних занять включав: фізичну підготовку, розвиток рухових здібностей; теоретичну складову; технічне вдосконалення. Уроки на основі використання засобів тхеквондо склалися з таких елементів: підготовча частина (організація та психологічна підготовка до активної діяльності в основній частині) – 15 хв.; основна частина (опанування нових технічних прийомів) – 25 хв.; заключна частина (поступове зниження фізичного навантаження, приведення організму в спокій за допомогою дихальних вправ, вправ на розслаблення) – 5 хв.

Варіативний модуль «Тхеквондо» мав такі складові елементи: зміст навчального (фактичного) матеріалу, вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки здобувачів середньої освіти, орієнтовні навчальні нормативи та перелік спорядження.

Для оцінки показників розвитку швидкісних здібностей використовували такі педагогічні тести: біг 60 м зі старту, кидок набивного м'яча, човниковий біг 4×9, стрибок у довжину з місця, теппінг-тест і частота рухів. Зафіксовано, що діти обох досліджуваних груп мали вихідні дані за показниками швидкості однакового рівня; визначено середній ступінь розвитку швидкісних якостей.

Доведено, що наприкінці реалізації запропонованої методики розвитку швидкості в експериментальній групі серед хлопців і дівчат відмічається поліпшення результатів за більшістю рухових тестів.

У хлопців ЕГ за показниками тесту «біг 60 м зі старту» відбулося вірогідне ($p < 0,05$) покращення, яке склало 4,7 % відносно вихідних даних. В КГ зміни цього параметра були не вірогідними ($p > 0,05$) та дорівнювали 1,2 %. У дівчат ЕГ зміни за цим тестом склали 5,5 % та були вірогідними ($p < 0,01$). В КГ дівчат ця різниця була меншою (склала 1,1 %) та не вірогідною ($p > 0,05$).

За тестом «човниковий біг 4×9» у хлопців ЕГ результат покращився на 11 %, а різниця між вихідним та кінцевим результатом була вірогідною ($p < 0,05$). В КГ також відбулись позитивні зрушення, але вони були не вірогідними ($p > 0,05$) і менш значними, дорівнювали 3 %. У дівчат ЕГ відсоток покращення склав 7,6 %, а різниця між результатами була вірогідною ($p < 0,05$). В КГ позитивні зміни дорівнювали лише 4,6 %, а різниця між вихідними та підсумковими показниками була не вірогідною ($p > 0,05$).

За тестом «стрибок у довжину з місця» в обох групах підлітків зафіксовані позитивні зміни, але в ЕГ були більшими. Серед хлопців цієї групи результат за даним тестом поліпшився на 6,6 %, а різниця між результатами на початку та наприкінці дослідження була не вірогідною ($p > 0,05$). В КГ хлопців позитивні зміни були меншими, дорівнювали 1,2 % та були не вірогідними ($p > 0,05$). В ЕГ дівчат зміни склали 10,7 % і були вірогідними ($p < 0,05$). В КГ дівчат приріст зазначеного показника дорівнював 4,8%, різниця між результатами була не вірогідною ($p > 0,05$).

Слід звернути увагу, що за результати «теппінг-тесту» у підлітків обох груп мали позитивну динаміку, більші зрушення зафіксовані серед дітей ЕГ: у хлопців результати підвищилися на 5,7 %, у дівчат – на 4,4 %, ці зміни були вірогідним ($p < 0,05$). В КГ досліджуваних хлопців приріст показника складав 1,2 %, дівчат – 0,6 %, зміни були не вірогідними ($p > 0,05$).

На основі аналізу змін результатів за тестом «кидок набивного м'яча» можна констатувати, що в хлопців ЕГ відбулися не вірогідні ($p < 0,05$) позитивні зміни, приріст склав 20 %. В КГ досліджуваних хлопців встановлена не вірогідна різниця ($p < 0,05$) між вихідними та кінцевими показниками, а приріст результатів дорівнював 3,5 %. В ЕГ дівчат спостерігалася аналогічна тенденція: зміни були не вірогідними ($p < 0,05$), приріст досяг 18,5 %. В КГ дівчат позитивні зрушення склали 4,4 % та були не вірогідними ($p < 0,05$).

Зафіксована позитивна динаміка за тестом «частота рухів» серед хлопців експериментальної групи склала 23,6 %, різниця між вихідними та підсумковими даними була вірогідною ($p < 0,01$). Середня динаміка цього параметра серед досліджуваних підлітків контрольної групи склала 5,4 %, зміна даних була не вірогідною ($p > 0,05$). В експериментальній групі дівчат відмічалось покращення даного показника до 20,2 %, а різниця між первинними та кінцевими результатами була вірогідною ($p < 0,05$). Серед дівчат контрольної групи приріст за цим параметром дорівнював 7,9 %, а різниця між результатами була не вірогідною ($p > 0,05$).

Отже, узагальнений статистичний аналіз за всіма руховими тестами вказує на позитивні зміни серед хлопців і дівчат обох груп, але в експериментальній групі дітей ці процеси мали вищий рівень. Така картина свідчить про позитивний вплив засобів тхеквондо на розвиток рівня швидкісних здібностей дітей середнього шкільного віку.

За результатами роботи можна зробити такі висновки:

1. Швидкісні здібності вважаються одними з провідних рухових здібностей людини. Найефективніше цей вид рухових якостей розвивається в молодшому та середньому шкільному віці. Надзвичайно важливо не пропустити сенситивний період для ефективного впливу на цю групу здібностей. Під швидкісними здібностями розуміють генетично обумовлену в розвитку комплексну рухову якість, яка дозволяє виконувати вправи з оптимальною швидкістю. Основні види швидкісних здібностей включають: швидкість реакції, швидкість одиничного руху, частота (темп) рухів.

2. В процесі експериментального дослідження було виявлено вплив засобів тхеквондо на загальний стан розвитку швидкісних здібностей хлопців і дівчат середнього шкільного віку. Зміст варіативного модуля «Тхеквондо» побудовано відповідно до вікових й індивідуальних особливостей здобувачів середньої освіти, рівня фізичної підготовленості дітей.

3. В процесі дослідження в експериментальній групі підсумкові дані відносно вихідних результатів тестування значно поліпшилися, в контрольній – мали незначну позитивну динаміку. Найбільші позитивні зміни результатів швидкісних здібностей серед хлопців і дівчат експериментальної групи відбулись за тестами «біг 60 м зі старту», «човниковий біг 4×9», «теппінг-тест» ($p < 0,05$). Тест «частота рухів» показав більш вірогідні покращення серед хлопців ($p < 0,01$) порівняно з дівчатами ($p < 0,05$). А за руховим тестом «стрибок у довжину з місця» вірогідні зміни спостерігалися лише серед дівчат ($p < 0,05$), у хлопців – були не вірогідні ($p > 0,05$). Незначні та не вірогідні ($p > 0,05$) зміни у хлопців та дівчат відбулись за тестом «кидок набивного м'яча».

Отже, практична реалізація запропонованої методики на основі використання засобів тхеквондо в освітньому процесі з фізичного виховання сприяла розвитку швидкісних здібностей учнів середнього шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішності навчання дитини. Київ: Шкільний світ. 2006. 134 с.
2. Огарь Г.О., Ласиця В.І., Санжаров В.А. Вплив швидкісно-силової спрямованості тренування юних тхеквондистів на ефективність ударних дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2013. Вип. 112. Т.4. С.177-180.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. література, 2017. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
4. Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання / Уклад.: І.М. Пашков, О.С. Кощев. Київ: Федерація тхеквондо (ВТФ) України, 2022. 75 с.
5. Христова Т.Є. Інформаційно-структурна модель фізичного статусу здоров'я. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту*: зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2019. Вип. 3. С. 112-115.
6. Христова Т.Є. Тестування рухових здібностей школярів: курс лекцій для студ. ВНЗ спец. «Фізична культура». Мелітополь: Силаєва О.В., 2017. 48 с.

АНТОШКІВ Ю. М.,

*доцент кафедри спеціально-рятувальної
підготовки та фізичного виховання,*

*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту*

КОВАЛЬЧУК А. М.,

*начальник кафедри спеціально-рятувальної
підготовки та фізичного виховання,*

*Львівський державний університет безпеки життєдіяльності,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

(м. Львів)

ФІЗИЧНА ПІДГОВКА МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Antoshkiv Y., Kovalchuk A. Physical training of future rescuers in the conditions of conditions of military status.

Keywords: cadet, martial law, civil protection service, physical preparation.

Упродовж року українці, а також усі галузі забезпечення життєдіяльності в Україні перебувають та функціонують в умовах військової агресії росії проти нашої держави. Саме у таких умовах несуть службу працівники підрозділів органів служби цивільного захисту і курсанти в цьому числі.

Як показує практика під час надзвичайних ситуацій військового характеру рятувальники ліквідовують надзвичайні ситуації упродовж

тривалого часу, також в сучасних умовах до стандартної амуніції рятувальника добавилась військова амуніція, а саме: захисна військова каска та бронезилет, що потребує від рятувальника не аби якої фізичної підготовленості. Саме тому, рятувальник повинен володіти високим рівнем розвитку соціальних, морально-психологічних, психофізіологічних, комунікативних, фізичних, інтелектуальних, і технічних якостей. Він повинен бути стійким до стрес-факторів, оскільки умови професійної діяльності характеризуються високим емоційним фоном [1-2].

У різних наукових напрямках проводиться інтенсивний пошук вирішення основних завдань підготовки сучасного фахівця. Цими проблемами займаються педагоги, психологи, медики, біологи. Водночас багатьма дослідниками визначено, що у вирішенні зазначених питань важливе місце займає фізична підготовка з її ефективними засобами формування професійної надійності, рівнем загальної і спеціальної фізичної підготовленості, динамічного здоров'я фахівця, тому у кінцевому результаті, маємо потребу у аналізі процесу фізичної підготовки під час повномасштабного вторгнення та в умовах військового стану [3-4].

Дослідження провідних науковців та учених показали, що для організації комплексного процесу професійної підготовки фахівців рятувальної служби необхідно пов'язати в інтегративне ціле й сфокусувати, як мінімум, такі види підготовки:

- фізичну, яка формує динамічне здоров'я, стійкість до гіподинамії та гіпокінезії;
- спеціальну, яка моделює професійну діяльність та окремі її фрагменти у звичайних та екстремальних умовах діяльності;
- психологічну, що формує готовність до професійної діяльності в цілому і до окремих її фрагментів;
- психофізичну, що формує стійкість психічного та фізіологічного рівнів до екстремальних умов і тим самим матеріалізує професійні знання, навички й уміння в надійні параметри.

Робота рятувальника важка і небезпечна. Така специфічна трудова діяльність вимагає від фахівців цієї галузі проявів цілого ряду певних фізичних і психічних якостей, притаманних тільки цій професії, зокрема: здатності до силової витривалості (перенесення вантажів більше 30-40 кг), загальної витривалості і психічної стійкості до екстремальних умов, тривалого робочого дня, несприятливого вливу метеорологічних умов, загартованості і стійкості уваги (здатності зберігати високу уважність протягом тривалого часу) [5].

Підтримуючи на заняттях курсантів позитивний емоційний тонус, потрібно привчати їх стримувати емоції, вчити аналізувати ситуації, знаходити оптимальні шляхи вирішення поставлених завдань. Педагогічні методи, методики, методичні прийоми, різноманітні засоби фізичного виховання при правильному застосуванні дозволяють формувати особистість майбутнього рятувальника будь-якого профілю.

Фізична підготовка курсантів, повинна бути спрямована перш за все на набуття високого рівня різнобічного фізичного розвитку. Майбутні рятувальники повинні чітко уявляти особливості своєї роботи і ясно усвідомлювати, що без занять фізичною підготовкою вони не здатні підтримувати хороший стан організму і не зможуть досягнути високої продуктивності.

У процесі практичних занять курсанти вивчають поведження людини у надзвичайній ситуації, тобто – виживання в екстремальній ситуації. Під – виживанням розуміються доцільні дії особистості, спрямовані на збереження життя, здоров'я, працездатності в умовах автономного існування. У певних ситуаціях – стихійні лиха (повінь, ураган, землетрус, снігопад і т. ін.), поломка транспортного засобу, нещасний випадок тощо – фахівці протягом певного періоду часу повинні існувати автономно, тобто завдяки своїм силам і засобів без сторонньої допомоги. Наприклад рятувальник виконуючи службове завдання, потрапив у надзвичайну ситуацію, залишився живий але відірваний від решти. У такому випадку всі його дії спрямовані на винахідливість, спритність, ефективне використання наявного спорядження і підручних засобів для захисту від несприятливого впливу чинників природного середовища, забезпечення потреб організму в їжі і воді, пошук шляхів для просування до населеного пункту. Таким чином, перед людьми, що опинилися в екстремальних умовах, виникають такі проблеми:

- 1) подолання стресового стану, викликаного такою ситуацією;
- 2) надання першої допомоги собі (якщо є необхідність) або іншим постраждалим;
- 3) захист від несприятливого впливу різноманітних чинників зовнішнього середовища (опадів, пронизливого вітру, високої або низької температури, нападів отруйних плазунів або хижаків);
- 4) орієнтування і визначення свого місцезнаходження (за необхідності задоволення потреб організму у воді і їжі).

Проведений нами аналіз підтверджує, що фізична підготовка вирішує великий обсяг завдань покладених на майбутнього працівника служби цивільного захисту України, однак її зміст слід доповнити сучасними реаліями виконання оперативно-рятувальних завдань. А також, є необхідність у проведенні змін в системі підготовки сучасних фахівців у сфері цивільного захисту, здатних до оперативного реагування до нових викликів часу та вимог професійної діяльності.

Висновки. Враховуючи високу значущість підготовки майбутніх рятувальників для підрозділів служби цивільного захисту України, ми вирішили продовжити і поглибити вивчення можливих шляхів формування високої і стійкої фізичної працездатності курсантів та власного фізичного вдосконалення, спираючись на сучасні вимоги та реалії професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Ратушний Р. Т. Фізичне виховання – основа оперативно-рятувальних дій в надзвичайних ситуаціях: Навчальний посібник / Ратушний Р. Т., Ковальчук А. М., Петренко А. М., Баран Ю. С. Львів: ЛДУ БЖД, 2014. 188 с.
2. Антошків Ю.М., Ковальчук А.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України. Навчально-методичний посібник. Львів, ЛДУ БЖД. 2008. 74 с.
3. Ратушний Р. Т. Фізичне виховання курсантів навчальних закладів МНС України упродовж дня: навч. посіб / Р. Т. Ратушний, В. В. Кошеленко, А. М. Ковальчук, Ю. М. Антошків. Львів, 2011. 140 с.
4. Ковальчук А. М., Петренко А. М., Антошків Ю. М., Смоляк Д. В. Виконання навчальних вправ з фізичної та рятувальної підготовки. Львів: методичні рекомендації. 2020. 92 с.
5. Ковальчук А., Антошків Ю., Поліщук І. Апробація реакції організму на навантаження до контрольних часових показників виконання навчальної вправи «найсильніший пожежний – рятувальник». *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті* : зб. матеріалів XVII Міжнар. наук. конф.(11 лист. 2022 р.). Львів, 2022. С. 114-117.

БАЛУШКА Л. М.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
факультету № 2 ІПФПНП,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту

СТЕЛЬМАХ Ю. Ю.,
старший тренер навчально-методичного відділу
Навчально-спортивної бази літніх видів спорту
Управління фізичної культури і спорту
Міністерства оборони України,
Заслужений тренер України з вільної боротьби,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ФЛУД О. В.,
підполковник поліції, старший викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки
факультету №2 ІПФПНП,
Львівський державний університет внутрішніх справ

МОРОЗ Т. І.,
майор поліції, викладач кафедри
спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 ІПФПНП,
Львівський державний університет внутрішніх справ
(м. Львів)

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ЗАСОБАМИ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Balushka L.M., Stelmakh Yu.Yu., Flud O.V., Moroz T.I. Improving physical fitness through various sports.

Keywords: motor activity, level of preparedness, elements of different sports, increase in working capacity.

Цільова установка розвитку вітчизняної системи шкільної освіти спрямована на виховання особистості, готової до активної, творчої самореалізації в просторі загальнолюдської культури. Фізична культура в загальноосвітніх закладах представлена як освітня область, як навчальна дисципліна і відображає суспільно значуще замовлення на формування в учнів таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, гармонізація їх тілесної і духовної єдності [5]. Процес рухової (фізкультурної) активності, який виступає в якості основного засобу цілісного розвитку особистості учнів, може бути таким за умови ретельного наукового осмислення питань планування специфічних результатів, змісту та форм побудови фізичного виховання.

Сучасна система освіти у сфері фізичної культури, орієнтована на виконання вимог чинного Державного стандарту, базується на різних педагогічних концепціях, які формують відповідні правила до підбору навчального змісту. Діяльність учителя фізичної культури постійно пов'язана з плануванням навчального матеріалу, і від того, як він уміє це робити, у визначальній мірі залежить успішність досягнення цільового результату шкільної освіти з фізичної культури [2].

Учням повинна бути запропонована система занять руховою (фізкультурної) діяльністю відповідно до загальноприйнятих принципів і принципів, що виражають специфічні закономірності побудови фізичного виховання, спрямована на розвиток рухових здібностей, формування спеціальних фізкультурних знань і усвідомленої потреби в фізкультурних заняттях [1].

Спортивна діяльність, на відміну від інших видів людської активності, має надзвичайно широкі можливості для моделювання умов та ситуацій, які можуть ідеально використовуватися для морально-вольової підготовки [4]. Під час фізичних тренувань доводиться долати біль і втому, зберігати самовладання, регулювати емоційний стан, підтримувати працездатність в несприятливих умовах навколишнього середовища тощо. До того ж під час проведення фізичних тренувань найбільш радикальним засобом виховання вольових якостей є навантаження, рівень яких регулюється характером виконання вправ. Причому це потрібно робити регулярно, а не час від часу, поступово збільшуючи навантаження і складність завдань. Саме раціональне виконання фізичних вправ слід вважати не лише засобом забезпечення належного рівня фізичної підготовленості, а й методом розвитку вольових якостей.

Проведений автором педагогічний експеримент дозволив виявити позитивні зрушення в усіх напрямках підготовленості юнаків старших класів: теоретико-методичної, фізичної, функціональної, психологічної і духовно-моральної. Ефективність запропонованої програми підтверджена значним підвищенням рівня фізичної підготовленості учнів; формуванням позитивної мотивації до організованих і самостійних занять фізичними вправами; зниженням захворюваності учасників експерименту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій демонструє, що за кордоном у багатьох військових ліцях використовуються фітнес-технології, як засіб зміцнення здоров'я, підвищення емоційного стану і удосконалення рівня розвитку фізичних якостей. Наприклад, курс фізичної підготовки «морських котиків», який проводиться в Х'юстоні й у Нью-Йорку включає кік-аеробіку, чи Тай-бо, котрі комбінують традиційні військові мистецтва і методи боксу із новітніми методами аеробіки [6]. У Морській Військовій Академії США для кадетів працюють фітнес-клуби, де ліцеїсти займаються за індивідуальними програмами, які обирають самостійно. У Королівській Військовій Школі (Великобританія) також використовуються фітнес-секції боксу, сквошу, орієнтування, карате. До програми Королівського Військового Коледжу Канади, який є університетом для підготовки Канадських Збройних Сил, включені заняття рекреаційного характеру, такі як джиу-джицу, дзюдо, карате, тайбо, йога. Програма з фізичної підготовки розроблена таким чином, щоб забезпечити можливість усім молодшим офіцерам брати участь у спортивних змаганнях, які вимагають високого рівня розвитку фізичних та морально-вольових якостей.

Отже, аналіз даних літератури та мережі Інтернет свідчить про широкий досвід використання новітніх фітнес-технологій у підготовці ліцеїстів США, Великобританії, Канади, Німеччини, Франції, Індії й інших країн. Це свідчить про те, що застосування елементів різних видів спорту і рухової активності дозволяє досягти вищого рівня мотивації дітей до занять фізичною культурою та суттєво підвищити їх фізичну працездатність та підготовленість.

За результатами анкетування в межах окремих досліджень заняття тай-бо є найбільш популярним видом рухової активності для військових ліцеїстів. Проведені дослідження підтверджують відповідно і ефективність використання в оздоровчих заняттях таких засобів цього різновиду рухової активності у військових ліцях для підвищення рівня фізичної підготовленості ліцеїстів, рівня фізичного здоров'я. Про це, зокрема, свідчить покращення динаміки розвитку фізичних якостей і функціонального стану організму ліцеїстів експериментальної групи у порівнянні з контрольною. Фітнес-програми з тай-бо, які містять елементи боксу, карате, тхеквондо, кікбоксингу у поєднанні з аеробними циклічними навантаженнями, привабливі для юнаків, сприяють вихованню морально-вольових якостей майбутніх військових фахівців.

Уроки з елементами боротьби зазвичай емоційно насичені і викликають в учнів інтерес та прагнення займатися боротьбою також і в позаурочний час.

Проаналізувавши навчальні програми з фізичної культури, слід зазначити, що до 70-х років ХХ ст. частка засобів спортивної боротьби поступово розширювалася. Згодом цей вид спорту зайняв чільне місце у них поряд із іншими видами. Проте, починаючи із кінця 80-х років матеріал з боротьби поступово витісняється у варіативну частину програми, а потім і зовсім вилучається із неї. Вилучення боротьби із шкільної програми було

викликане певними труднощами, які виникали в процесі занять. Зокрема, вони стосувалися необхідності спеціального обладнання місць для занять боротьбою та недостатнім рівнем обізнаності учителів фізичної культури щодо раціонального проведення занять з цього виду спорту.

На нашу думку для покращення ставлення сучасних учнів закладів загальної середньої освіти до занять фізичною культурою, стимулювання покращення рівня їхнього фізичного розвитку та підготовленості, існує необхідність у введенні до програми з фізичної культури засобів різних видів спорту.

Підсумовуючи варто зазначити, що в сучасній середній освіті існують різноманітні підходи до вдосконалення процесу фізичної підготовки учнів. Значна кількість досліджень присвячені спробам залучення засобів різних видів спорту та рухової активності в програмний матеріал уроків фізичної культури, які давали позитивний ефект. Але з іншого боку сьогодні все ще існує потреба пошуку тих засобів, які б могли сприяти з одного боку адекватному розвитку учнів, зокрема фізичному, а з іншого – тих, які б мотивували їх займатися руховою активністю як в межах планових уроків, так і самостійно.

В даний час необхідно працювати над покращенням рівня фізичної підготовленості молоді. Щоб в майбутньому ми бачили здорове та сильне покоління.

Список використаних джерел:

1. Бородин Ю. А., Романчук С. В., Романчук В. М. Мотиваційні аспекти занять з фізичної підготовки і спорту курсантів військових навчальних закладів: навч. посіб. Київ; 2006. 111 с.
2. Данилов Д. Педагогічний колектив як фактор стимуляції мотивів занять фізичною культурою у підлітків. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2002, 6 (1), с. 213.
3. Єдинак Г. А., Мисів В. М. Здоров'я і фізична культура: навч. посіб. Кам'янець-Поділ.: ПП Мошак М. І.; 2004. 52 с.
4. Затилкін В. В., Лоза Т. О. Дослідження теоретичних основ мотивації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Зб. наук. пр. Харків, 2003, № 22, с. 86–95.
5. Папуша ВГ. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Збруч; 2000. 248 с.
6. Dorgan V. Unele aspecte științifico-metodice ale problematicii categoriilor de greutate în sport. *Știința culturii fizice*, 2005, 1, pp. 35–37.

ЧИЧКАН О.,
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
факультету № 2 Інституту з підготовки фахівців
для підрозділів Національної поліції,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(м. Львів)

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПРАЦІВНИКА НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Chichkan Oksana. Physical training in forming the personality of the future employee of the national police of ukraine.

Keywords: physical preparation, personality, healthy.

Постановка проблеми. На даному етапі в Україні склалася непроста ситуація із станом здоров'я населення: зростає захворюваність; спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок, яка нині на 10-15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції та інших економічно розвинутих країнах; щороку до лав Збройних Сил України, основного резерву МВС України, за станом здоров'я не призивається кожний четвертий юнак призовного віку.

Радикально змінити ситуацію на найкраще тільки за рахунок існуючої в країні традиційної системи охорони здоров'я неможливо через відсутність необхідних коштів на її розвиток.

Наявна в державі система фізичної культури, фізичного виховання і спорту перебуває теж, не на належному рівні, і повною мірою не задовольняє потреб населення, зокрема молоді. Це зумовлено деякими об'єктивними і суб'єктивними чинниками розвитку існуючої системи фізичного виховання і спорту. Дана тенденція пропорційно відбивається і на кандидатах на службу у Національну поліцію України.

Звідси виникає проблема досконалого підходу до фізичної підготовки працівників Національної поліції України, здобувачів вищої освіти, а також до системи залучення особового складу до регулярних занять спортом, ведення здорового способу життя, постійного контролю за фізичною підготовленістю поліцейських.

Основні результати дослідження. Фізична підготовка особового складу поліції ґрунтується на потребі розвивати професійно важливі навички та якості, необхідні у правоохоронній діяльності, оволодінні зброєю, сучасною технікою, її ефективному використанні, здатності витримувати значні фізичні та нервово-психічні навантаження. Вона спрямована на безумовне забезпечення фізичної і психологічної готовності поліцейського до професійної діяльності та здійснюється шляхом гармонійного поєднання

передових форм фізичної підготовки та спортивно-масової роботи. Саме фізична підготовка особового складу Національної поліції України – це та ланка роботи із особовим складом, яка в першу чергу дозволяє досягнути підвищення рівня стійкості працівників до фізичних навантажень та моральної стійкості, як безпосередньо при виконанні службових обов'язків, так і у вільний від роботи час.

Доцільно звернути увагу на те, що особи, які вирішили присвятити своє життя роботі в поліції, приходять на службу у досить молодому віці, починаючи з 17 років. Позитивною базовою підготовкою до роботи в НП України є проходження строкової служби у лавах Збройних сил України, що здебільшого є запорукою вже певного рівня фізичної підготовки та морально-вольових якостей, котрі б давали підстави вважати конкретну особу придатною для початку служби в поліції та подальшого вдосконалення та розвитку до рівня, необхідного для виконання службових обов'язків.

Однак специфікою закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, стало те, що попереднє проходження строкової служби у Збройних силах перед вступом на навчання вже не є обов'язковим. Звичайно, у такому практичному підході є багато позитивів, але тут важливо не втратити моменту формування особистості курсанта, в тому числі, за рахунок фізичного виховання, з метою гармонійного продовження формування його особистості відразу після шкільної лави аж до роботи за призначенням на посаді за фахом, здобутим під час навчання.

Необхідними є не лише достатня стійкість до фізичних навантажень, рівень виконання певних вправ чи силові показники, але й специфічні компоненти якостей особистості, які б давали підстави вважати кожного пересічного курсанта особистістю, що у своєму розвитку та самовдосконаленні прогресує, та має певний рівень самоконтролю та особистої дисципліни, які уможлилювали б не лише достатній рівень виконання даним працівником поліції своїх службових обов'язків, але й подальший ріст за службовою вертикаллю кожного конкретного працівника.

Тут важливо у кожному конкретному випадку виважено проводити роботу із курсантами, обґрунтовано чергуючи вимогливість щодо виконання покладених завдань із певним рівнем надання свободи дій задля отримання бажаного прогресуючого результату розвитку особистості.

Фізична підготовка є невід'ємною складовою частиною навчання і виховання майбутнього поліцейського. Її метою є забезпечення фізичної (рухової) і психічної готовності поліцейського до службової діяльності з урахованням особливостей майбутньої професії [1-2].

Основною функцією фізичної підготовки є розвиток і вдосконалення у поліцейських відповідних фізичних (рухових) якостей, навчання їх фізичним рухам, прийомам та діям, формування навичок та вмінь вправно керувати своїми рухами та діями завдяки доцільному регулюванню зусиль, що докладаються для їх здійснення.

Зміст фізичної підготовки складають: теоретичні знання, фізичні вправи, практичні навички та уміння. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, виконання яких повинно поєднуватись із дотриманням гігієнічних вимог.

В ході фізичної підготовки одночасно вирішується завдання виховання організованості, дисципліни, колективізму і товариської взаємодопомоги, формування стройової постави і підтягнутості.

Крім цього необхідно органічно поєднувати всі можливі напрямки фізичного виховання курсантів із планомірним здобуттям базових знань освіти.

Не варто забувати й інший психологічний аспект. Оскільки тренуваність надає кожній людині впевненість у своїх діях, то це, безумовно, має вплив і на оточуючих. В такий спосіб набагато легше приборкати психологічний бар'єр у двобої із злочинцями, які нерідко переважають у силах та матеріальному забезпеченні. Правоохоронці, які відповідають всім вимогам сьогодення, можуть відчутно підвищити серед суспільства імідж поліції.

Висновки. Отже, розглянувши аспекти сьогоденішнього стану викладання у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання та відповідно опанування фізичного вишколу курсантами, ми мусимо зробити все можливе для того, щоб спільними зусиллями виробити систему подолання труднощів, які виникають у підготовці фахівців, зокрема щодо здобуття курсантами відповідного рівня фізичної підготовленості та формування мотивації до свого фізичного удосконалення.

Список використаних джерел:

1. Тактико-спеціальна та спеціальна фізична підготовка оперативних працівників відділів карного розшуку підрозділів Національної поліції: практичний посібник / О. І. Тьорло, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка, Б. Ю. Музика, В. М. Синенький та ін. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 201 с.
2. Бородін Ю. А., Романчук В. М., Романчук С. В. Мотивація курсантів технічних військових навчальних закладів до занять фізичною підготовкою і спортом: Навч. посіб. Житомир: ЖВІРЕ, 2006. 122 с.

САМОШКІН В. В.,

*доцент кафедри анатомії, біомеханіки і спортивної метрології,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
кандидат медичних наук, доцент*

МЕЛЕШКО В. І.,

*доцент кафедри анатомії, біомеханіки і спортивної метрології
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
кандидат біологічних наук, доцент*

МАЛЮТОВА О. М.,

викладач,

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

КОЗЛОВСЬКА О. Г.,

*доцент кафедри анатомії, біомеханіки і спортивної метрології,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
кандидат біологічних наук, доцент*

(м. Дніпро)

ЕРГОГЕННА ДІЄТЕТИКА І ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ПІДГОТОВЦІ КІКБОКСЕРІВ

Samoshkin V. V., Meleshko V. I., Malyutova O. M., Kozlovska O. G. Ergogenic dietetics and balanced nutrition in the training of kickboxers.

Keywords. kickboxing. ergogenic dietetics. balanced nutrition.

В спортивній дієтології прийнято виділяти дві головні лінії:

– Базове харчування, яке орієнтоване на повноцінне задоволення всіх харчових потреб активно діючих спортсменів і забезпечення високого рівня їх здоров'я в роботоздатності.

– Ергогенну дієтетику, де фактори харчування використовуються для спрямованого впливу на ключові реакції обміну речовин в організмі з метою, щоб спричинити значне покращення фізичної роботоздатності людини.

Призначення базового харчування спортсменів заключається в тому, щоб задовольнити потреби організму в головних нутрієнтах (вуглеводи, жири, білки, вітаміни і мікроелементи), відновити енергетичні витрати в дні напружених тренувань і змагань і забезпечити відновлення після перенесених навантажень. Базове харчування спортсменів повинне будуватися із дотриманням деяких голланих принципів, до яких слід віднести вимоги адекватності, повноцінності, повноцінності, насиченості та індивідуалізації в споживанні харчових продуктів.

При організації базового харчування необхідно враховувати біохімічну індивідуальність людини [1-6].

Бойові мистецтва - це діяльність, що пов'язана з використанням бойових прийомів в боротьбі. Існує багато видів бойових мистецтв – карате, дзюдо, айкідо, джиу-джитсу, боротьба сумо, кунг-фу, ушу, тхеквондо, кікбоксинг і інші. Олімпійськими видами бойових мистецтв є дзюдо, тхеквондо і бокс.

Види бойових мистецтв представляють єднання розуму і фізичного уміння та потребують великої сили, гнучкості, спритності і концентрації. Причини, в силу яких бойові мистецтва приваблюють до себе спортсменів, різні: самооборона, фізична підготовленість, самодисципліна і самоповага. До ударних видів бойових мистецтв відносяться карате, тхеквондо і кікбоксинг.

Існує необхідність адекватно обґрунтувати використання додаткових дієтичних факторів (продуктів підвищеної біологічної цінності, біологічно активних добавок до їжі, ергогенних субстанцій і фармаконутрієнтів) і положень теорії збалансованого харчування для підвищення спортивної роботоздатності під час навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності в кікбоксингу.

В залежності від стилю і вагової категорії кікбоксери в змагальній діяльності витрачають від 9 до 9,3 ккал енергії за хвилину. Спортсмени використовують анаеробне енергозабезпечення для стрибкоподібних дій (виконання серії ударів) і аеробну енергетику для спеціальної витривалості (чисельні раунди нападу і відбиття ударів). Бажане для кікбоксерів і худе мускулисте тіло.

Близько 60-65 % добових потреб енергії кікбоксери отримують за рахунок вуглеводів, 12-15 % – за рахунок білків і 20-30 % – жирів. Адекватна кількість білка (1,2-1,7 г/кг) необхідна для нарощування і відновлення м'язової маси, біосинтезу гемоглобіну і підтримки імунітету. Спортсмени, що споживають низькокалорійну білкову дієту, особливо ті, які намагаються змагатися у ваговій категорії на 10 % і більш нижчої від своєї звичайної маси, ризикують зменшити худу (без урахування жиру) м'язову масу, затримати ріст і відновлення м'язів після травм [1, 3].

У жінок недоїдання і перетренованість можуть сповільнити інтенсивність основного обміну. Результатом такого «відтоку енергії» можуть бути аменорея, ризик травматизму, зниження спортивно-педагогічних показників і тріада жінок-спортсменів (анорексія, аменорея, остеопороз) [4].

Симптоми порушення дієти, недоїдання і перетренованості в кікбоксингу наступні: коливання настрою, стомлення, летаргія, анемія, запори і діарея, зниження лібідо і безпліддя. Дієта з низьким (менше 10 % добової енергії) вмістом жиру та відсутність тваринної їжі здатна нашкодити здоров'ю спортсменів. Жир необхідний для: підтримування цілісності клітинних мембран, засвоєння і транспорту жиророзчинних вітамінів, біосинтезу стероїдних гормонів (естрогенів і тестостерону), забезпечення незамінних поліненасичених жирних кислот, захисту внутрішніх органів і ізолювання нервових волокон [3].

Кікбоксери, які обмежують надходження енергії і споживання рідини, потребують забезпечення тіаміном (вітамін В1), В6, кальцієм, цинком, магнієм, натрієм, калієм і хлором. Для спортсменів, які уникають тваринної їжі і притримуються низькокалорійної та суворої вегетаріанської дієти,

необхідно встановити моніторинг для адекватного споживання феруму (заліза), кальцію, цинку і В12 [4].

Для зменшення маси тіла кікбоксери, як і інші єдиноборці, використовують наступні методи: споживання діуретиків і проносних, відвідування сауни і парної, використання гумових костюмів, зниження споживання їжі і рідини.

Швидке зменшення маси тіла негативно впливає на баланс рідини і електролітів, склад тіла, терморегуляцію, функцію серця і нирок, рівень тестостерону і силу. Мінімальна величина вмісту жиру тіла кікбоксерів повинна бути не нижчою 7% для чоловіків і 12% для жінок. Рекомендований темп безпечного поступового зниження маси тіла: 0,5-3,0 фунти (0,2-1,0 кг) в тиждень. Фунт = 12 унцій = 5760 гранів = 372,2 г. Зганяння маси тіла доцільно розпочинати за 3 місяці до змагань. Спортсмен повинен концентруватися на оптимальних тренуваннях, а не «наборі ваги».

Необхідно враховувати, що для повної регідратації після зважування необхідно не менше 48 годин. За короткий період між сертифікацією і змаганнями (звичайно 4 години) наслідки неадекватної регідратації, як і швидкої дегідратації, можуть завдати шкоди здоров'ю спортсмена: невідповідне переміщення рідини, дисбаланс електролітів, зниження показників. Вода, спортивні напої, фруктові соки і інші рідини рекомендуються до, під час і після змагань [3-4].

В кікбоксингу в дні перед змаганнями споживання їжі і рідини дуже обмежене. У дні змагань після ранкового зважування кікбоксери звичайно споживають достатньо рідини і їжі, збагаченої вуглеводами і бідної білком і жиром. Для задоволення апетиту невеликі кількості їжі, що містять незначну кількість жирів, а саме індичка, шинка, тунець чи маложирний сир, разом з вуглеводами вгамовують голод. Передзмагальні джерела вуглеводів: хліб, пластівці, банани, крекери, рисове печиво, відварена картопля, макарони, маложирні енергетичні палички, печиво з вівсяного борошна, фрукти, фруктові соки і спортивні напої [1, 6].

Кікбоксери споживають рідину не під час коротких сутичок, а до і після матчів та на протязі всього дня змагань чи турнірів. Якщо знервований спортсмен не в змозі їсти тверду їжу до змагань, тоді йому пропонують рідкий прохолодний напій як замітник їжі.

Після змагань споживання спортивних напоїв, фруктових соків і інших солодких рідин забезпечує відновлення глікогену м'язів і печінки. Як ергогенні анаболічні субстанції використовують білки молочної сироватки і ВСАА-амінокислоти (лейцин, ізолейцин, валін) [2].

Список використаних джерел:

1. Біологічна хімія: підручник / Губський Ю. І., Ніженковська І. В., Корда М. М. [та ін.] ; за ред. І.В. Ніженковської. Вінниця: Нова Книга, 2021. 648 с.
2. Губський Ю. І., Ніженковська І. В., Корда М. М. та ін.; за ред. Ю. І. Губського, І. В. Ніженковської. Біологічна і біоорганічна хімія: у 2 кн.: підручник. Кн. 2. Біологічна хімія [Biological chemistry]. Київ: ВСВ «Медицина», 2016. 544 с.

3. Мартынов А.Ю. Фармакологическая поддержка на этапах подготовки бойца. Київ: Школа боксу і кікбоксинга «MASTER», 2015. URL : madderzka-na-etapakh-podgotovki-bojtsa.
4. Самошкін В. В., Мелешко В. І. Ергогенна дієтика і збалансоване харчування при підготовці спортсменів: [навчальний посібник]. Дн-вськ: ДДІФКіС, 2015. 214 с.
5. Мелешко В.І., Самошкін В.В. Біохімія в фізичній терапії: навчальний посібник [Biochemistry in Physical Therapy: training manual]. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 226 с.
6. Жадан, Ю. Г., & Ковтун, О. В. Оцінка «харчової поведінки» та раціонального харчування у представників спорту вищих досягнень. *Актуальні проблеми сучасної науки та освіти (частина III)*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції м. Львів, 19-20 жовтня 2020 року. Львів: Львівський науковий форум, 2020, 64 с.

ДЯЧЕНКО М. В.,
*аспірант кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет*
ТИЩЕНКО В. О.,
*професор кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет,
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
(м. Запоріжжя)*

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК

Dyachenko M. V., Tyshchenko V. O. Psychological problems of sports activities qualified handball players.

Keywords: stressful situations, mental strain, competitive activity, gender difference.

Мотив – це спонукання до дії, що пов’язані з задоволенням потреб суб’єктів. Також дослідники часто тлумачать мотив, як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов; причину, що лежить в основі вибору вчинків і дій, які визивають активність суб’єктів [1]. Що стосується спорту вищих досягнень, то в ньому мотивація пов’язана з великим психічним напруженням. Таке напруження пов’язане з невідповідністю діяльності можливостям спортсменів і спрямована на їх усунення.

Без сумніву, найбільшу кількість інформації тренер отримує за допомогою методу спостережень, він повинен ретельно звертати увагу на поведінку гандболісток, їх зацікавленість чи апатію, зосередженість чи неухважність, зовнішні реакції на фізичне навантаження (зміна дихання, колір обличчя, координація рухів тощо), правильність виконання техніко-тактичних прийомів. Завдяки опитуванням надається змога отримання інформації про стан спортсменок безпосередньо на підставі їх власних

відчуттів, можливі зміни в самопочутті до, під час і після тренування (болі в м'язах, суглобах та ін.), їхні самоцілі та побажання.

Суб'єктивні відчуття – це результат певних фізіологічних процесів в організмі, як-то дихання, травлення та ін., але з ними необхідно рахуватися, і в той самий час не треба забувати, що вони не завжди проєктують справжні можливості спортсменки. Контрольні тестування дозволяють отримати об'єктивні дані про якість натренованості та рівні фізичної, техніко-тактичної, теоретичної підготовленості гандболісток. Це показники, завдяки яким роблять відповідні висновки та певну корекцію у плануванні тренувань [5]. Здійснюючи тренувальний процес, необхідно регулярно перевіряти та враховувати стан здоров'я спортсменок, рівень їх фізичної підготовленості, результати спортивної діяльності. До обліку слід зазначити ряд вимог: об'єктивність, точність і правдивість, повнота, простота та наочність.

Схильність до почуттів, непостійність, перемінливість, гнучкість, потурання своїм бажанням, постійна боротьба за м'яч, бажання ним володіти, напористість у його завоюванні, товарицькість, імпульсивність, схильність до ризику, відсутність поступливості і заміна її впертістю, навіть авантюризм. Для тренера вкрай необхідно врахувати ці особливості жіночої психології в складних умовах тренувальної і змагальної діяльності [3-4].

У навчанні, підготовці до змагань, безпосередньо в змаганнях та після них спортсменки сприймають ситуації як стресові, що віддзеркалюється у взаємовідносинах зі тренером та колегами по команді чи суперниками, переживань власних помилок, вболівання в наслідок зауважень, критики тренера та колег по команді, надмірного морального навантаження чи надмірного мотивування. Спортсменки потребують психологічної підтримки та спостереження за психічним станом в кожному відрізку спортивної діяльності, оскільки багатократне повторення шкідливих емоцій та станів негативно впливає на спортивний результат [2].

Встановлено, що одні й ті ж умови тренувань гандболістів викликають різний ступінь прояву якостей особистості у жінок і чоловіків. Тобто існують гендерні відмінності у реакціях психологічної сфери спортсменів, які необхідно враховувати тренерам. Виявлено, що для гандболісток характерними є емоційно-почуттєві реакції, зміна настрою, артистичність, очікування співчуття і уваги від оточуючих, вередливість, розсіяність. Завчасне виявлення цих якостей жіночого характеру у певних спортсменок важливе для тренера, особливо в конфліктних ситуаціях або в екстремальних умовах змагань.

Список використаних джерел:

1. Александров Ю. Мотиваційна сфера студентів з різною успішністю у фізичній культурі. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 122–127.

2. Арнаутова Л., Петровська Т., Ганага О., Федорчук С. Стресові ситуації та психічні стани кваліфікованих гандболісток у різних періодах спортивної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. Вип. 1. С. 73-80.

3. Дядечко І. Є. Особливості прояву якостей особистості у гандболістів різної статі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2010. Т. 1. С. 54-56.

4. Korobeynikov G., Lisenchuk G., Tyshchenko V., Odynets T., Vasylichuk V., Dyadechko I., Bessarabova O., Galchenko L., Piptyk P. (2019). The dependence of emotional burnout on ovarian-menstrual cycle phases. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), Art. 199, pp. 1374–1379.

5. Lisenchuk G., Tyshchenko V., Zhigadlo G., Dyadechko I., Galchenko L., Piptyk P., Bessarabova O., Chueva I. (2019a). Analysis of psychological state of qualified female handball players depending on the phase of the ovarian-menstrual cycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art. 115, pp. 808–812.

ІВЧЕНКО О. М.,
доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ Український державний
хіміко-технологічний університет,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
ОХРОМІЙ Г. В.,
професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ Український державний
хіміко-технологічний університет,
доктор медичних наук, професор
(м. Дніпро)

ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ О. М. СТРЕЛЬНИКОВОЇ, ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ САМОПОЧУТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ivchenko O. M. Okhromiy G. V. Application of breathing gymnastics O. M. Strelnykovoy to improve the well-being of youth students.

Keywords: breathing exercises, hypoxia, functional opportunities, breathing.

Відомо, що діяльність респіраторної системи є важливою складовою у забезпеченні життєдіяльності людини, адже вона лімітує фізичну працездатність, але цей фактор є на сьогодні найменш вивченим. При цьому, в теорії фізичного виховання, процес розвитку здібностей респіраторної системи майже не виділяється, вважається, що він здійснюється достатньою мірою під час фізичного навантаження [1].

Мета. Довести ефективність використання методики дихальної гімнастики О. М. Стрельникової для покращення самопочуття студентської молоді.

Завдання. Аналіз науково-методичної літератури; здійснення аналізу і систематизації виявлених методик; проведення функціонального тестування студентської молоді ДВНЗ УДХТУ.

Тож, проведений аналіз науково-методичної літератури за змістом різних дихальних вправ виявив, що більшість із них було розроблено саме для лікування захворювань органів дихання, нормалізації обміну речовин, гіпертонічних станів, при цьому спрямованість впливу дихальних вправ зводиться до зміцнення дихальних м'язів, збільшення життєвої ємності легень (ЖЕЛ), насичення крові вуглекислим газом, тощо. Інформація про доцільність застосування дихальних вправ під час проведення занять з фізичної культури, значно менша [2-3].

Але ж дихальні вправи є невід'ємною частиною фізіологічного процесу кожної людини, і студентська молодь не є виключенням, оскільки кожна вправа, кожен рух людини супроводжується вдихом та видихом. Дихання – головне джерело життя. Людина зможе прожити без води і їжі кілька днів, а без повітря максимум – кілька хвилин. Відомо, що дихальна гімнастика – це рухове навантаження, при якому відбувається зміна серцевого ритму, спрямована в тому числі на включення додаткових об'ємів повітря, що вдихається.

Так наприклад, йоги надавали своїй теорії дихання соціальної значущості. Мова йде про те, що за допомогою виконання «правильного» дихання, на думку йогів, можна дати здоров'я не лише окремим людям, окремим народам, але й усьому людству. «Одне тільки покоління людей, які правильно дихають, – пише Рамачарака, – відродить людство і зробить хвороби таким рідкісним явищем, що на них дивитимуться, як на щось незвичайне» [4]. Також доведено, що висока ефективність природного та штучного гіпоксичного тренування в спорті (тренування в барокамерах, дихання гіпоксичними сумішами та ін.) для попередньої адаптації до гірських умов, для формування гіпоксичного стану без порушення рівня адаптації в інших компонентах підготовленості спортсменів, але їх проведення вимагає наявності дорогого та громіздкого обладнання. Однак, існують альтернативні методики, одну з яких ми сьогодні розглянемо, як допоміжний засіб покращення самопочуття студентської молоді.

Переслідуючи мету пошуку оптимальних методик, які дозволять полегшити адаптацію стану гіпоксії в процесі виконання інтенсивної фізичної роботи під час занять з фізичної культури, а також швидке відновлення організму в період відпочинку, були здійснені аналіз і систематизація виявлених методик дихальних вправ.

Нам відомі наступні методики, ефективність яких науково підтверджена численними дослідженнями, а саме: методики трифазного дихання (система Л. Кофлера, система Лобанової); затримки дихання (Ю. Буланов, Ю. Андреев), дихальна гімнастика О. М. Стрельникової, метод вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД) К. Бутейко, методики цигун і пранаяма, холотропне дихання, ребефінг, вайвейшен та ін. Також, ретельному аналізу науковцями, були виконані апаратні методи дихальних вправ: методи додаткового дихального простору – дихання через трубку (А. Галузін), респіратори, протигази; гіпоксичні тренування (за допомогою

гіпоксикаторів), нормобарична гіпоксія (Р. Стрелков), інтервальні гіпоксичні тренування (А. Колчинська, А. Латишкевич, М. Закусило та ін); застосування локального негативного тиску в барокамерах (В. Аванесов), дихального вібратора, дихального осциляторного електротренажера, електростимулятора діафрагми, комп'ютерних комплексів з біологічним зворотним зв'язком, метод довільного зменшення хвилинного об'єму дихання Н. Агаджаняна та ін; дихання через тренажер дихальний індивідуальний (ТДІ) В. Фролова та ін. [5].

Але слід також відзначити, що існують протипоказання для використання дихальної гімнастики, а саме: коли зберігається підвищена температура тіла без симптомів, з'явилася задишка та ускладнене дихання, присутній біль в грудях та прискорене серцебиття, виникли набряки кінцівок тощо.

Також дихальну гімнастику варто припинити, коли в процесі її виконання ви могли помітити: запаморочення, задишку сильніше звичайної, біль у грудях, надмірну пітливість, сильну стомлюваність; аритмію тощо.

Аналіз спрямованості та механізмів впливу дихальних вправ на організм, фізіологічних зрушень та протипоказань для використання дозволяє виявити найбільш зручний та ефективний для здоров'я, а також доступний для виконання під час тренувального процесу та у період відновлення студентської молоді методикою, застосування якої, дозволить підвищити роботоздатність, покращити самопочуття, опірність організму до природних мінливих умов тощо. І до таких увійшло тренування резервів потужності дихальної системи за методикою О. М. Стрільникової.

Використана методика даної дихальної гімнастики, яку впровадила О. М. Стрільникова, полягає в особливому диханні. Так в дихальних вправах за методикою О. М. Стрельникові – короткий і різкий вдих носом робиться на рухах, що стискають грудну клітину. Дихальна гімнастика О. М. Стрельникової є однією з найпопулярніших методик оздоровлення організму. Її особливостями та важливими перевагами є використання форсованого вдиху та залучення у процесі дихання найпотужнішого дихального м'яза – діафрагми.

Активна робота всіх частин тіла (ніг, рук, голови, черевного преса, тазового, плечового пояса і т.д.) в сукупності з виконанням короткого та різкого вдиху через ніс при пасивному видиху, викликає загальну фізіологічну реакцію всього організму, що призводить до посилення внутрішнього тканинного дихання та підвищення засвоєваності кисню тканинами. Найбільш примітним у гімнастиці О. М. Стрельникової є парадоксальне поєднання дихальних циклів із рухами тіла.

Рекомендовано займатися дихальною гімнастикою або рано-вранці, або пізно ввечері. Також необхідно навчитися виконувати усі види дихання ритмічно. Вправи на дихання найкраще включати в підготовчу або заключну частину заняття з фізичної культури.

Тож, до та після шести місяців занять дихальними вправами із затримками на вдиху та видиху, функціональний стан студентської молоді

ДВНЗ УДХТУ, виявив збільшення на 27 % часу затримки дихання на вдиху при проведенні проби Генчі, та на 25 % часу у пробі Штанге (затримка дихання на видиху).

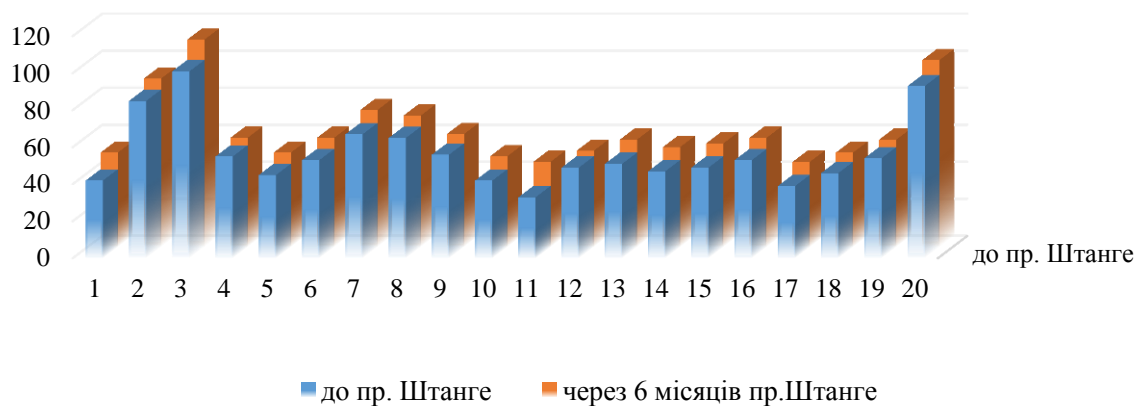


Рис. 1. Показники проби Штанге

Отримані в ході експериментальної роботи результати, свідчать про позитивний вплив, який було отримано при максимальній доступності функції зовнішнього дихання, для довільного регулювання та необхідності підвищення ефективності навчально-тренувального процесу під час проведення занять з фізиної культури, передбачають включення до робочої програми з фізичної культури, саме методику дихальної гімнастики О. М. Стрельникової.

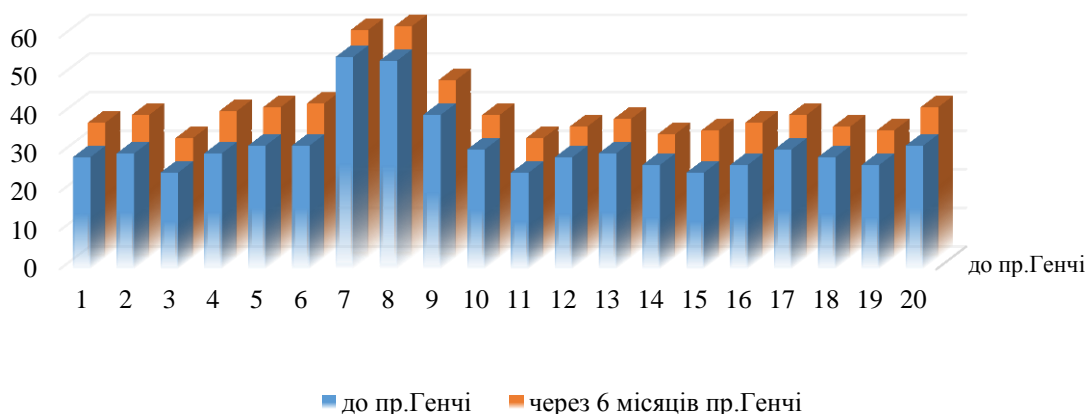


Рис. 2. Показники проби Генчі

Висновки. Отже, вправи з дихальної гімнастики, за методикою О. М. Стрельникової, сприяють підвищенню роботоздатності, покращенню самопочуття, прискоренню адаптації організму студентської молоді до мінливих погодних умов тощо.

Список використаних джерел:

1. Петришин О. В., Донченко В. І. Особливості використання дихальної гімнастики студентською молоддю. *Реалії, проблеми та перспективи вищої медичної освіти* : матеріали навч.-наук. конф. з міжнар. участю, м. Полтава, 25 березня 2021 р. Полтава, 2021. С. 202-203.
2. Фурман Ю. М., Онищук В. Є., Гаврилова Н. В. Застосування нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії в системі реабілітації молоді з бронхіальною астмою. *Фізичне виховання*. 2020. С. 286.
3. Сіренко О. В. Регламентовані дихальні вправи як засіб відновлення функціонального стану жовчовивідної системи. *Молодь: освіта, наука, духовність*. 2019. С. 125.
4. Ramacharaka Y. *The Hindu-Yogi Science of Breath*. BoD–Books on Demand, 2019.
5. Присяжнюк С. І. Дихальні методики. К.: Видавництво «Центр учбової літератури», 2010. С. 12-19.

ХМЕЛЬ-ДУНАЙ Г. М.,
*доцент кафедри міжкультурної комунікації
та соціально-гуманітарних дисциплін,
Дніпровський гуманітарний університет,
кандидат біологічних наук, доцент
(Україна)*

ХМЕЛЬ О. С.,
*викладач кафедри анатомії,
Литовський університет здоров'я,
кандидат медичних наук
(Литва)*

ПРОФІЛАКТИКА ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ В ЛИТОВСЬКІЙ РЕСПУБЛІЦІ

Chmel-Dunay H. M., Hmel O. S. Health prevention of the population in the republic of Lithuania.

Keywords: physical activity, health, population, prevention.

Питання про фізичну активність та її провідну роль у покращенні показників функціонального стану систем організму людини час від часу переглядаються, вдосконалюються та активніше впроваджуються у сфери освіти, виховання та буденного способу життя населення різних країн.

Позитивний приклад ставлення громадян та владних інституцій Литви до даного питання може бити цікавим українським фахівцям.

Людам старшого покоління добре знайомий термін «фізична культура і спорт», за змістом та призначенням використовувався для збільшення механічних можливостей організму. За часів отримання незалежності литовці відновили термін, який вони ще раніше застосовували «культура тіла і спорт», так, як гармонійно звучить та природно поєднує людський організм з природою, її різноманіттям та еволюційними процесами.

Варто згадати часи древньої Греції, культ людського тіла, його вдосконалення через застосування рухів, різноманітних вправ, ритміки дихання, психологічного налаштування на позитив, зняття напруги, покращення самопочуття тощо. Людина повинна зрозуміти, відчувати та скористатися формулою «якість життя», а не «рівень життя». Давні люди не соромились свого тіла, більшість з них систематично його вдосконалювала, виправляла вродженні або набуті вади. Вінцем цього періоду стали започатковані Олімпійські Ігри, в змаганнях у яких мали місце природні якості організму людей: сила, швидкість, спритність. В останні десятиліття «покращення спортивних результатів» переважно представлені новітніми фармакологічними препаратами, домішками, лікарськими комплексами.

Термін «культура тіла» має глибоке духовне, моральне, виховне поняття стосовно самої людини. Від фізично активного способу життя, особливо системно організованими вправами, можливо покращити лінії та пропорції тіла без застосування хірургічних втручань та навіть прийомів дизайну одягу. Доречно також звернутися до рекомендацій східної медицини, яка ґрунтується на трьох провідних поняттях: особливості харчування, фізична активність та культура поведінки. В такому трикутнику формується гармонійно розвинена людина з високими показниками соматичного здоров'я, врівноваженою психікою, високими духовними та моральними якостями.

Більш високі, тривалі фізичні навантаження формують людину з гіперболізованими змінами, викликами більш конкурентних фізичних та психічних властивостей та їх реалізації в системі змагань різних рівнів та вимог. Як у формуванні культури тіла, так і в галузі професійного спорту потрібно зважати на індивідуальні можливості людей, професійну приналежність за показниками фізичної активності організму, обирати та суворо дотримуватись регламентованих критеріїв.

Вдосконалення механіки рухів, поширення фізичних навантажень в маси, вдосконалення нормативних документів в Литовській Республіці на порядок денний в суспільстві виносять такі питання як визнання віку виходу на пенсію для спортсменів (через фізичні перевантаження в спорті, захворювання, травми, тощо) в 55 років, а за законодавством Литви пенсійний вік визначений 65 роками. Професійні спортсмени на змаганнях різних рівнів представляють свою державу, їхні перемоги свідчать про загальнодержавне ставлення, підтримку людей спорту. Водночас масовий фізичний рух знаходиться за рівнем уваги на другому плані [1].

Сучасний стан рівня захворювання, ускладнень після деяких з них, сучасні виклики адинамічного способу життя та багатьох видів трудової діяльності, вимагають від населення та владних структур вивчити, проаналізувати ситуацію та обрати законодавчо та реально вагоме переосмислення серйозності цього питання в напрямі перенесення центра уваги на виховну та освітню сфери. Серед фахівців з питань фізичної активності, здоров'я нації,

сформувалася думка про доцільність включення програм оздоровлення громадян через впровадження фізичної активності в компетенцію департаменту міністерства здоров'я та/або міністерства освіти Литви.

В програмі оздоровлення населення в Литві передбачено підвищити фізичну активність людей середнього віку на 50 %, а для людей до 65 років знизити на 30 % пасивний спосіб життя. Така програма для виконання може бути повільною через недостатнє фінансування рекреаційних заходів, брак паркових зон, обладнанню окремих доріжок для велосипедистів та іншим інфраструктурам, що повинні збільшуватись. Така ситуація має другий напрям: збільшення кількості приватних спортивних, оздоровчих об'єктів, осередків зеленого туризму, тощо. Такі зміни повинні стимулювати підготовку фахівців, тренерів, менеджерів нового рівня.

На підставі наукових досліджень литовські фахівці у сфері оздоровлення нації дійшли висновку у запровадженні нових нормативних фізичних навантажень за формулою «фізична активність, що покращує здоров'я» як форма покращення функціональних можливостей організму людини із застосуванням контролю прямої та непрямой калориметрії, моніторингу серцевого ритму, а також пристроїв для контролю руху (стопометру, акселерометрів), анкетних опитувань. Такий підхід в контролі дає можливість об'єктивної оцінки рівня та якості фізіологічних змін організму під дією тих чи інших програм фізичних навантажень, тобто фізичну відповідність – фітнес.

Розвиток або покращення фізичних можливостей організму людини повинні відповідати культурним цінностям, нормам, орієнтаціям, можливостям використовувати власні фізичні можливості для соціальних, культурних, духовних потреб. В Литві та багатьох країнах Європи для працівників з низькою фізичною активністю на виробництві пропонують фізично активні паузи для розвантаження організму [2].

В будь-якій державі особливу увагу привертає недостатня фізична активність молоді. Щоб активний спосіб життя зробити більш привабливим в Литві на законодавчому рівні вчителям фізичної культури надали можливість самостійно обирати форми роботи в освітніх закладах.

1. Альтернативні форми фізичної активності (танці різних жанрів),
2. Заняття фізичними вправами в умовах природного середовища: парки, ліс, лісосмуги. Для транспортування школярів надається шкільний транспорт;
3. Організовані спортивні майданчики рівномірно розташовують в інфраструктурі житлових масивів. Вчителі можуть їх планово замовляти за видами спорту;
4. Обов'язкова вимога до всіх спортивних майданчиків: наявність переодягалень, душів.

Більшість науково-дослідних центрів, лабораторій при вищих навчальних закладах Литви, надають практичну допомогу з реабілітації

населення, спортсменів, тощо. Насамперед, це діагностика фізіологічних функцій організму людей із вродженими вадами, після травм та захворювань. Варто згадати та подякувати литовським фахівцям за реабілітацію українських бійців після поранень в зонах ООС на Сході України.

Список використаних джерел:

1. Rasa Jankauskienė. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? Kaunas: Medicina, 2018, 44 (5), pp. 346-349.
2. Lietuvos 75–80 metų amžiaus gyventojų požiūris į kūno kultūros pratybas, sportą ir sportavimo įpročiai: sociologinio tyrimo rezultatai. Vilnius: Kūno kultūros ir sporto departamentas prie L. R. Vyriausybės. 2017. Pp. 197-208.

СЕМЕНОВА Л. С.,

*доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
ДВНЗ «Український державний
хіміко-технологічний університет»,
кандидат медичних наук, доцент*

СОКОЛОВА Л. О.,

*доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я
ДВНЗ «Український державний
хіміко-технологічний університет»,
кандидат технічних наук, доцент*

РОМАНЮТА І. А.,

*доцент кафедри терапевтичної стоматології,
Дніпровський державний медичний університет»,
кандидат медичних наук, доцент
(м. Дніпро)*

ВПЛИВ ТА ЗНАЧИМІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДЛЯ МОЛОДІ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ

Semenova L. S., Sokolova L. O., Romanyuta I. A. The health-preserving technologies of physical culture for the youth with vegetative-vascular dystonia.

Keywords: health, physical culture, vegetative-vascular dystonia.

Хвороби серцево-судинної системи це проблема не тільки дорослих людей. Вони часто виникають і у зовсім маленьких дітей і у молоді. Згідно зі статистикою частота серцево-судинних захворювань в Україні зросла майже в три рази за останні п'ять років, ця тенденція простежується і у молоді. На це впливають погана екологія, неякісне харчування, неправильний спосіб життя, стреси [1].

Вегето-судинна дистонія – ВСД (синоніми: нейроциркуляторна дистонія, нейроциркуляторна астения, психовегетативний синдром, вегетоневроз,

синдром вегетативної дисфункції), може бути самотійною хворобою або синдромом іншого захворювання. Під цим поняттям розуміють функціональні розлади вегетативного відділу нервової системи, судин, серця, центральної нервової системи. Тобто це хвороба, яка має багато суб'єктивних масок-симптомів, але ніколи не призводить ані до інфаркту міокарда, ані до гіпертонічної хвороби, ані до інших органічних захворювань. Але за цих захворювань вона може спостерігатися дуже часто. І тому вегето-судинна дистонія потребує лікування.

Здебільшого це самотійне захворювання, але іноді є синдромом іншого захворювання, наприклад, туберкульозу, уражень, викликаних підвищеним рівнем радіації тощо. Нейроциркуляторною дистонією часто хворіють люди молодого віку, переважно жінки.

Симптоми судинної дистонії можуть бути постійними або проявлятися приступами – так звані вегетативно-судинні пароксизми. Постійні симптоми частіше бувають при вродженій нестійкості нервової системи. Такі люди погано переносять зміну погоди; при фізичній роботі й емоційних переживаннях легко бліднуть, червоніють, випробовують серцебиття, підвищену пітливість.

Для хворих ВСД часті скарги на головні болі, характер яких різноманітний. Це можуть бути мігрені, тиск в області чола й тімені, почуття стискаючого голову обруча.

Попередження судинної дистонії повинне починатися із загартовування в дитячому та юнацькому віці, організації раціонального режиму праці та відпочинку. Необхідно уникати нервових навантажень, при захворюванні ретельно дотримуватися режиму та інших призначень лікаря.

Використовують переважно немедикаментозні методи: нормалізація способу життя, заняття фізкультурою і деякими видами спорту (плавання, легка атлетика тощо). Фізкультура є важливим засобом продовження життя. Академік О.О. Богомолець писав, що у боротьбі за нормальне довголіття фізкультурі належить безперечно дуже важливе місце.

Вплив фізичних вправ на організм дуже різноманітний і складний. Вони викликають сильну реакцію-відповідь з боку всіх органів і систем. Великих змін зазнають м'язи, які працюють. Внаслідок вправ м'язи стають пружними, збільшуються. Під впливом фізичних вправ збільшується функціональна здатність дихального апарата. Збільшується і життєва місткість легень.

Фізичні вправи сприяють урівноваженню процесів гальмування і збудження, посилюють їх. При тривалому і систематичному тренуванні значні зміни настають у фізичному розвитку, зокрема в кістковій системі. Потовщуються кісткові трабекули і кірковий шар трубчастих кісток, збільшується їх поперечник. Таким чином, фізичні вправи благотворно впливають на організм людини, тому фізкультурою повинні займатися всі люди – незалежно від статі, віку, здоров'я.

Інтенсивність і обсяг занять залежать від загальної фізичної підготовки та функціонального стану серцево-судинної системи, що визначається при проведенні дозованих проб з навантаженням. Показані ранкова гігієнічна гімнастика, дозована ходьба, туризм, спортивні ігри або їх елементи, фізичні вправи у воді, вправи на тренажерах, масаж комірцевої області [2-5].

Ранкова гігієнічна гімнастика частіше проводиться так званим роздільним методом, коли фізичні вправи виконують одне за іншим після пояснення і показу їх інструктором. Музичний супровід сприяє не тільки підвищенню емоційного тону людини, але і полегшує виконання фізичних вправ (ритм, темп). Фізичні вправи виконують ритмічно, в спокійному темпі, з великою амплітудою рухів у суглобах. Заняття проводять малогрупповим методом (4-8 чоловік) або індивідуально.

В ранковій гігієнічній гімнастиці студентам рекомендується застосовувати елементарні фізичні вправи, що охоплюють усі м'язові групи, в поєднанні з дихальними вправами. Тривалість занять 10-15 хв, вправи повторюють 4-6 разів для великих м'язових груп і 10-12 раз – для дрібних і середніх м'язових груп. Отже, фізичні навантаження потрібно робити помірними темпами, без різких рухів, з урахуванням стану здоров'я, без зайвого навантаження.

Висновки. Під вегето-судинною дистонією розуміють функціональні розлади вегетативного відділу нервової системи, судин, серця, центральної нервової системи. Здебільшого це самостійне захворювання, але іноді є синдромом іншого захворювання. На організм молоді з вегето-судинною дистонією позитивний вплив надає помірні фізкультура. Регулярні фізичні навантаження підвищують витривалість організму і відтермінують хвороби. Рекомендуються молоді заняття як груповими видами спорту (волейбол, баскетбол), так і індивідуальні заняття (фітнес, велосипед, йога тощо). На заняттях з фізичного виховання у ЗВО необхідно враховувати стан здоров'я студентської молоді, застосовувати індивідуальний підхід та підбирати комплекси фізичних з урахуванням стадії захворювання.

Список використаних джерел:

1. Dorofieieva O., Yarymbash K., Skrypchenko I., Joksimović M., Mytsak A., & Nesterenko N. Peculiarities and Perspectives of Physical Rehabilitation Within High School System. *International Conference of Sport Science- AESA*, 2021, (4).
2. Dorofieieva, O.; Yarymbash, K.; Skrypchenko, I.; Pavlović, R.; Badicu, G. The Effect of Recreational Swimming on the Health of Students with Poor Somatic Health in Physical Education Classes at University. *J. Funct. Morphol. Kinesiol.* 2019, (4), p. 59.
3. Ніколенко О. І. Теоретичні основи застосування засобів фізичної реабілітації хворим на вегето-судинну дистонію. *Вісник Прикарпатського національного університету*. Серія: Фізична культура. 2018. Вип. 29. С. 53- 57.
4. Ольховик А.В. Фізична реабілітація студентів спеціальної медичної групи із захворюваннями на вегето-судинну дистонію за змішаним типом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 10. С. 54-56
5. Гацко О. Вплив оздоровчо-тренувальних занять на фізичну працездатність студенток спеціального навчального відділення з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом. *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання*. Дніпро: ДНУ, 2010. С. 126-128.

КОТОВА О. В.,
доцент кафедри теорії методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, доцент
(м. Запоріжжя)

СКРИПЧЕНКО І. Т.,
завідувачка кафедрою фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(м. Дніпро)

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ПІЛАТЕСОМ

Kotova O. V. Skrypchenko I. T. Application of modern health fitness technologies in physical education of students in pilates classes.

Keywords: fitness technologies, health program, motor activity, functional capabilities of the body.

Однією з провідних тенденцій модернізації вищої освіти в Україні, є посилення уваги до проблеми вдосконалення її якості. Зауважимо що в закладах вищої освіти є проблема організації освітнього процесу, зорієнтованого на студентоцентризований підхід, якісну підготовку здобувачів, зокрема: оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками, особистісними і професійними якостями, що дозволить здобувачам вищої освіти застосовувати засоби та сучасні методи навчання та бути орієнтованим на успішну професійну діяльність з широким доступом до працевлаштування [1].

На сучасному етапі розвитку українського суспільства активізувалася увага до здорового способу життя студентів у зв'язку зі змінами в стані здоров'я а саме: зі зростанням захворюваності у процесі їх підготовки і подальшим зниженням їх працездатності. В сучасних умовах розвитку держави спостерігається різке погіршення стану здоров'я молоді, у результаті чого знижується продуктивний потенціал суспільства.

Однак у фізичному вихованні студентської молоді України існує ряд проблем, таких як низький рівень фізичної підготовленості, низький рівень освіченості в галузі фізичної культури, необхідність покращення здоров'я студентів, наявність нещасних випадків на заняттях з фізичного виховання, необхідність індивідуалізації фізичного виховання, низька відвідуваність навчальних занять з фізичного виховання. Проблема здоров'я студентської

молоді є комплексною. Вона пов'язана зі способом життя студентів і залежить від рівня культури здоров'я студентів закладів вищої освіти. Сучасна фізична культура – це спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над своїм тілом. І, крім того, – це психологічна готовність прийняти цю роботу і навчитися отримувати від неї задоволення. Проблема в тому, яким чином фізичне виховання може стати невід'ємною частиною життя сучасного студента, як захопити і зацікавити. Узагальнення досвіду з проблем упровадження інноваційних фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів для об'єктивної оцінки сучасного стану роботи у сфері фізичного виховання студентської молоді [2].

Одним із шляхів вирішення цих проблем є впровадження у процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України інноваційних оздоровчих фітнес-технологій. В даний час інтенсивно розвиваються такі форми оздоровчого фітнесу, як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка, пілатес, каланетика, шейпінг, аква-фітнес та інші. Вони залучають молодь своєю доступністю, ефективністю, можливістю індивідуалізувати процес розвитку рухових якостей і вирішувати оздоровчі, естетичні, освітні завдання [3]. Безумовно, що застосування сучасних оздоровчих систем, у фізичному вихованні студентів буде сприяти підвищенню зацікавленості молодих людей у виконанні фізичних вправ, руховому самовдосконаленні, і, відповідно, розвитку рухових якостей. Одним з рішень є застосування в освітньому процесі різних фітнес-технологій. Фітнес-технології – це педагогічний процес, що включає зміст, засоби і методи сучасних різновидів фізкультурно-оздоровчих напрямів і систем фізичних вправ (шейпінг, аеробіка, стретчинг, пілатес, бодіфітнес, каланетика, гімнастика, йога, степ тощо) для фізичної досконалості всіх верств населення, підвищення і підтримання розумової і фізичної працездатності в повсякденній навчальній і трудовій діяльності, формування фізичної культури і спорту.

Умовно виділяють три основних види фітнесу: загальний фітнес використовується на початковому (навчальному) етапі занять; заняття загальним фітнесом характеризуються виконанням вправ з низькою інтенсивністю, плавними, обмеженими по амплітуді рухами з метою загального рухового розвитку; оздоровчий фітнес – це досягнення оптимального фізичного стану, в результаті виконання різних фітнес-програм; спортивно-орієнтований фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності і спрямований на розвиток процесу фізичного виховання із застосуванням різноманітних засобів в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять. Фітнес-програма – спеціально організована форма рухової активності переважно з оздоровчою або спортивною спрямованістю. Оздоровча спрямованість фітнес-програм пов'язана з вирішенням завдань щодо зниження ризику розвитку захворювань,

досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану [4]. Фітнес-програма являє собою ретельно розроблену систему, покликану розвивати певні якості людини (силу, витривалість, швидкість, координацію рухів, спритність).

Однак впровадження в процес фізичного виховання студентів сучасних фітнес-технологій (зокрема пілатесу) має ряд протиріч, а саме: між необхідністю збільшення обсягу рухової активності і низьким рівнем відвідування занять з фізичного виховання студентами (необхідно визначити ставлення студентів до якості та характеру занять з фізичного виховання); між низькою освіченістю студентів у питаннях фізичної культури і появою нових форм рухової активності і обґрунтувати існуючі методики застосування інноваційних оздоровчих фітнес-технологій (зокрема пілатесу) та виявити вплив на рівень фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти). Було встановлено, що фізичні вправи з оздоровчої гімнастики (класична аеробіка, аеробіка з елементами тай-бо, танцювальна аеробіка, шейпінг, каланетика, стретчинг, фітнес-йога, система вправ Пілатесу), вибірково спрямованих на нормалізацію опорно-рухового апарату, на розвиток окремих фізичних якостей які згруповані в комплекси вправ, що сприяють поліпшенню функціонального стану опорно-рухового апарату і спеціальних антропометричних показників [5].

Пілатес – це один з напрямків фізичного тренування, що виступає науково обґрунтованою оздоровчою програмою розвитку витривалості, сили, гнучкості, яка базується на властивості поглинання кисню тканинами, забезпечує високу працездатність і дієвість людини. Різноманітні методи відповідають запитам людей різного віку, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку. Пілатес – комплекс вправ для всього тіла, заснований на злитті східних і західних форм тренування (йога, медитація, східні бойові мистецтва, греко- римська боротьба і бокс), які допомагають розвивати в першу чергу гнучкість і рухливість. Головна відмінність даної методики в тому, що при виконанні вправ працює все тіло, всі м'язи організму людини.

Пілатес вимагає постійного усвідомлення того, що відбувається в тілі, постійного зосередження на кожному русі. Це розвиває кінестетичне почуття, відчуття тіла, усвідомлення того, яке місце в просторі займає кожна частина тіла. Суть пілатесу полягає в правильному і керованому виконанні абсолютно природних рухів. Тренування за системою пілатес якісно відрізняється від основної аеробіки. Тут немає різких рухів, випадів, стрибків: всі вправи націлені на опрацювання глибинних м'язів та суглобів. Під час виконання вправ викладач постійно закликає спостерігати за тілом і правильно дихати. У пілатесі головне не кількість, а якість рухів, що виконуються. При цьому повтори зведені до мінімуму, а навантаження на м'язи не менше, ніж під час тренувань на тренажерах.

Зокрема, ряд авторів вказують на позитивний вплив застосування пілатесу на рівень функціональних можливостей студентів [6]. Дослідження

сутності навантажень у процесі занять пілатесом свідчать про те, що вони в умовах систематичного впливу ефективно підвищують показники індивідуального здоров'я студентів, а саме: функціональні можливості центральної нервової, дихальної, нервово-м'язової, серцево-судинної, нейроендокринної систем і в цілому імунної системи організму. Пілатес особливо корисний студентам, як оздоровчий напрям фізичної культури, що набуває актуального значення в суспільстві, особливо серед студентської молоді.

Список використаних джерел:

1. Булатова М. М., Усачов Ю. А.. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література. 2018. С. 320–354.
2. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього* : зб. статей (26 грудня 2017 року – 10 січня 2018 року), С. 64.
3. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48с.
4. Білогур В. Є., Нейчев Д. В. Особливості використання вправ системи пілатес на заняттях з фізичного виховання зі студентками спеціальної медичної групи. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. С. 289.
5. Pnytska, G., Kozina, Z., Kabatska, O., Kostiukevych, V., Goncharenko, V., Bazilyuk, T., & Al-Rawashdeh, A. B. Impact of the combined use of health-improving fitness methods (« Pilates» and» Bodyflex») on the level of functional and psychophysiological capabilities of students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Т. 16. №. 1. P. 234.
6. Самоленко Т. В., Гордійчук Б. В., Дембіцька О. О. Рухова активність студентів в рамках дистанційного навчання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав, 2020. Вип. 4(60), Ч. 4. С. 139-140.

КОЛОМІЄЦЬ Ю. М.,
*т.в.о. завідувача кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки,
Одеський державний університет внутрішніх справ*
МУКОІДА Р. В.,
*в.о. доцента кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки
Одеський державний університет внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент
(м. Одеса)*

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

*Kolomiets Yu., Mukoida R. Psychological support of office activities of police officers.
Keywords: psychological support, police, psychological readiness.*

Характерною особливістю професійної діяльності поліцейських є тривала та посилена дія значної кількості стресогенних психотравмуючих факторів. Високий рівень небезпеки, напружений характер діяльності, специфічні, а часто дуже важкі і навіть екстремальні умови праці та побуту поліцейських значно впливають на їх психічний стан та здоров'я.

Діяльності працівників поліції притаманні психологічні особливості, а саме: правова регламентація (підпорядковує діяльність працівників до суворого дотримання закону); наявність владних повноважень (уміння розумно, законно користуватися наданою владою); постійне протиборство (постійна складна інтелектуальна робота, шифрування своїх цілей, маскуванню соціальних ролей); комунікативність (здатність спілкування з широкою за своїм діапазону середовищем); дефіцит часу і наявність перевантажень на роботі (оперативність і швидкість розкриття злочинів, дотримання процесуальних й інших термінів, що відводяться на розслідування кримінальної справи, розгляд заяви громадян тощо); напруженість (пов'язана з великими фізичними і психічними навантаженнями, яких зазнає працівник через високу екстремальність його діяльності, діями в умовах конфліктних ситуацій, ненормованим робочим днем та ін.) [1].

Негативний вплив зазначених факторів здатний спричинити нервово-психічні розлади, психічну дезадаптацію та стресові стани, що нерідко стають основною причиною зривів у професійній діяльності, нервових зривів, втрати або значного зниження рівня працездатності, появи міжособистісних конфліктів, порушень дисципліни тощо.

Поведінка працівника в психологічно напружених та екстремальних ситуаціях визначається його професійною компетентністю, мотивацією і особистою психологічною підготовленістю, здатністю до професійної безпеки.

З метою ефективної діяльності Національної поліції у 2019 році було розроблено Порядок організації системи психологічного забезпечення поліцейських [3].

Сокурєнко В. визначає психологічне забезпечення службової діяльності, як технологію (сукупність форм, методів, прийомів, алгоритмів) пошуку, вивчення, створення, збереження, підтримки та відновлення психологічного ресурсу, необхідного для ефективного виконання цієї діяльності. За своєю суттю психологічне забезпечення являє собою цілеспрямовану, науково обґрунтовану, організовану трансформацію психологічного ресурсу зі стану потенційного в актуальний [4].

Психологічна готовність поліцейського уявляється як процес формування у працівників поліції, поліцейських ЗВО, курсантів (слухачів) професійно-психологічної надійності, стійкості, готовності до різноманітних умов службової діяльності, навичок конструктивної комунікації з населенням.

Важливим напрямом психологічного забезпечення працівників поліції є процес визначення в особи провідних індивідуально-психологічних особливостей, якостей і рис характеру, мотивації її поведінки, психофізіологічних,

емоційних реакцій та станів, закономірностей перебігу психічних процесів, рівня розвитку інтелекту, пізнавальної сфери, особливостей мислення, пам'яті, уваги, емоційно-вольової сфери, способу прийняття самостійних рішень, наявності лідерських тенденцій, загального розвитку комунікативних якостей, схильності до управлінської діяльності, прогнозування стресостійкості, успішності у певних умовах професійної діяльності, психологічної готовності до несення служби в екстремальних ситуаціях.

Цей напрям реалізується шляхом психологічного дослідження з використанням формалізованих методик (тести, опитувальники, проективні та психофізіологічні методики) та малоформалізованих методик (спостереження, бесіди, інтерв'ю, аналіз продуктів інтелектуальної діяльності індивіда).

Психологічна підготовка об'єктів системи психологічного забезпечення реалізується шляхом проведення навчальних, практичних занять із використанням інноваційних методів, технологій, інтерактивних форм навчання (ділові ігри, моделювання ситуацій, тренінги).

Необхідним елементом психологічної підготовки є психопрофілактична робота, яка складається з комплексу організаційних, психологічних, просвітницьких, психопрофілактичних заходів, що проводяться з метою підтримки оптимальної працездатності працівників поліції, курсантів (слухачів), поліцейських ЗВО, зведення до мінімуму впливу на них несприятливих чинників службової діяльності, збереження їх психологічного та фізичного здоров'я.

Без уваги неможливо залишити такі важливі напрями психологічної підготовки, як підтримка та оптимізація соціально-психологічного клімату в колективах та психологічне супроводження службової діяльності працівників поліції. Ці напрями реалізується шляхом здійснення моніторингу стану соціально-психологічного клімату в колективах, виявлення чинників, що негативно позначаються на ефективності діяльності, працездатності колективів а також проведення заходів корекції внутрішньокolleктивних відносин. надання відповідних рекомендацій для підвищення ефективності професійної діяльності колективів. Щодо психологічного супроводження службової діяльності працівників поліції то основними напрямам тут є надання психологічних консультацій працівникам поліції, складання психологічних портретів підозрюваних, обвинувачених осіб, надання необхідної психологічної допомоги в ході проведення допитів, у тому числі неповнолітніх осіб.

Особливої уваги потребує психологічне супроводження освітнього процесу у ЗВО. Не можна не погодитися з І. Клименко, який психологічну підготовку об'єктів системи психологічного забезпечення запропонував реалізовувати як систему діяльності психологів, що сприяє активізації всіх складових процесу професійної підготовки; надає суб'єктам освітнього процесу можливості усвідомлювати і приймати вимоги професійних поліцейських практик до їх особистісно-професійних характеристик;

дозволяє гармонізувати внутрішній психічний розвиток особистості та зовнішні умови її соціально-професійного життя; наближує рівень підготовки поліцейських до сучасних запитів суспільства [2].

Цей напрям реалізується шляхом здійснення відповідних психологічних заходів (анкетування, спостереження, індивідуальні та групові консультування, проведення тренінгів, навчання курсантів (слухачів) основним психологічним методам та прийомам саморегуляції для формування навичок ефективної адаптації до умов подальшої професійної діяльності).

Таким чином, система психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, є важливою складовою підготовки та супроводження діяльності сучасного поліцейського та багато в чому визначає успішність цих процесів.

Список використаних джерел:

1. Житар В. Д., Психологічні особливості діяльності працівників поліції. *Вісник ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка*. 2021. Вип.1 (93). С. 275-285.
2. Клименко І. В. Психологічні засади професійної підготовки поліцейських : монографія. Харків : Фоліо, 2018. 424 с.
3. Порядок організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських: Наказ МВС України від 06.02.2019 № 88. База даних «Законодавство України». Верховна Рада України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19>.
4. Сокурєнко В.В. Психологічне забезпечення службової діяльності поліцейських. *Бочаровські читання* : тези доп. учасників Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 25-річчю підгот. психологів у Харків. нац. ун-ті внутр. справ (Харків, 13 квіт. 2018 р.). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2018. 324 с.

ПЕТРУШИН Д. В.,

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

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ МАРКЕТИНГУ НА РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО БІЗНЕСУ

Petrushyn D. Modern aspects of the influence of marketing on the development of sports business.

Keywords: marketing, sport, globalization.

Актуальність обраної тематики полягає в тому, що маркетинг відіграє інтегральну роль у розвитку спортивного бізнесу в контексті глобалізаційних процесів. Глобалізація сприяє розширенню аудиторії та ринку споживання

спортивних товарів та послуг для клієнтів з різних країн. Маркетингові стратегії допомагають спортивним організаціям та компаніям залучати більшу кількість прихильників та споживачів, що може призвести до зростання доходів та популярності спортивного бізнесу.

Одним з ключових аспектів маркетингу в спортивному бізнесі є формування бренду. У глобальному ринку сильний бренд дозволяє вирізнитися серед конкурентів та залучати більшу кількість споживачів. Бренд може бути сформований шляхом рекламних кампаній, спонсорства спортивних подій та команд, активності у соціальних мережах та ін. Більше того, маркетингові дослідження дозволяють спортивному бізнесу виявити потреби та очікування своїх споживачів, що може сприяти підвищенню якості продукції та задоволенню потреб клієнтів [1].

Інші маркетингові стратегії, що застосовуються в спортивному бізнесі, включають підтримку спортивних турнірів та подій, партнерства з командами та іншими організаціями, продаж продуктів та послуг для спортивного споживання тощо. Ці стратегії сприяють розширенню аудиторії спортивного бізнесу, розвитку бренду та зростанню доходів.

Проте, збільшення конкуренції на глобальному ринку може спонукати спортивний бізнес докласти більше зусиль у маркетингові стратегії, з метою відрізнення від конкурентів та привернення уваги споживачів. Важливим є також уважне стеження за новими технологіями та їх використання для поліпшення якості продукції та маркетингових стратегій. Наприклад, цифровий маркетинг, застосування соціальних медіа та інші інтернет-інструменти можуть мати значний вплив на залучення нових споживачів та розвиток бренду.

Сучасні наукові дослідження вивчають вплив маркетингу на розвиток спортивного бізнесу з різних позицій. Наприклад, дослідження зосереджуються на вивченні маркетингових стратегій та інструментів, які використовуються спортивними організаціями та компаніями. Також дослідження можуть бути присвячені аналізу споживчих поведінок спортивних фанатів та інших клієнтів [2].

Науковці також досліджують вплив маркетингу на різні аспекти спортивного бізнесу, такі як фінансова стабільність, розвиток бренду, привабливість для інвесторів та ін. Вони вивчають ефективність маркетингових стратегій та їх вплив на прибуток та популярність спортивних організацій та компаній.

Також дослідження можуть бути спрямовані на маркетинг спортивних заходів та турнірів, зокрема на аналіз впливу маркетингових стратегій на аудиторські показники та телевізійні рейтинги спортивних подій. Вивчення дозволяють спортивним організаціям та компаніям розуміти, які маркетингові стратегії виявляються найефективнішими для залучення споживачів та розвитку бізнесу.

Наукові дослідження впливу маркетингу на розвиток спортивного бізнесу сприяють розумінню, як маркетинг може сприяти залученню більшої кількості споживачів та розвитку бренду, що може призвести до зростання прибутку та популярності спортивного бізнесу [3-4].

Цікаво відзначити, що маркетинг може сприяти спортивному бізнесу залученню уваги не лише споживачів, а й потенційних інвесторів. Інвестори можуть проявляти інтерес до інвестування у спортивні команди, стадіони, спортивні заходи та інші спортивні проекти. Маркетингові стратегії можуть сприяти залученню інвесторів у спортивний бізнес та забезпеченню фінансової стабільності.

У висновку варто сказати, що маркетинг є важливою складовою розвитку спортивного бізнесу в епоху глобалізації. Маркетингові стратегії дозволяють спортивному бізнесу залучати більше споживачів, розвивати свій бренд та збільшувати прибуток. Важливо знати нові технології та використовувати їх для покращення якості продукту та маркетингових стратегій.

Список використаних джерел:

1. Кліменко М. О., Кравченко О. І. Маркетингові інструменти в спортивному бізнесі: світовий досвід та українська практика. *Наукові записки*. Серія: Економіка та право, 2020, (1), с. 41-47.
2. Макаренко І. В., Бугаєва І. В. Маркетингові аспекти розвитку спортивного туризму в Україні в умовах глобалізації. *Маркетинг і менеджмент інновацій*, 2020, (4), с. 62-73.
3. Гречаник О. В., Ковальчук І. В. Маркетинговий аналіз розвитку спортивного бізнесу в Україні в епоху глобалізації. *Маркетинг і менеджмент інновацій*, 2019, (1), с. 102-113.
4. Білогур В. Є., Скрипченко І. Т., Непша О. В. Концепція спортивного менеджменту як чинник ефективної спортивної діяльності. *Humanities Studies*, 2022, 12 (89), с. 60-70.

БАЧИНСЬКА Н. В.,

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

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНИХ КОМАНД З ЧЕРЛІДИНГУ

*Bachynska N. V. Peculiarities of psychological training of cheerleading sports teams.
Keywords: cheerleading, psychological training, sports teams.*

Черлідінг – це вид спорту, який включає в себе елементи спортивної та художньої гімнастики, акробатики, хореографії, спортивних танців та базові рухи черлідінгу, а також поєднує в собі елементи шоу [3].

Існує два напрямки цього виду спорту: 1) спортивний, що супроводжується виступами спортсменів зі спеціальною змагальною програмою (індивідуально, в парах та групах); 2) робота із спортивними командами, клубами, федераціями [1].

Для незалежної України черлідінг, як вид спорту, являється відносно новим та молодим видом спорту і стає з кожним роком все більш популярним. У Сполучених Штатах Америки цей вид командного спорту активно розвивається вже понад сто років. У міжнародний союз черлідінгу ISU вже входять 116 країн світу [4].

Але не зважаючи на те, що черлідінг для України знаходиться на стадії розвитку та становлення, певні наукові розробки та спортивні здобутки на європейській та світові арені, без сумніву, дають змогу констатувати про певний здобутий арсенал знань, методик, методів та подальші позитивні перспективи розвитку цього виду спорту.

Для студентського спорту підвищення популярності черлідінгу, безумовно, має свої позитивні моменти. Для досягнення високих спортивних результатів, позитивного мікроклімату у колективі, психологічні фактори являються такими ж важливими, як фізична та технічна підготовка.

Психологічна сумісність, індивідуальні особистісні риси, темперамент у черлідінгу, як і в інших командних видах спорту, без сумніву, впливають на міжособистісні стосунками між всіма членами команди [4].

Позитивне налаштування усіх членів команди, взаєморозуміння та взаємодопомога, доброзичливе ставлення один до одного, оптимальні міжособистісні стосунки, правильна мотивація дають основу психологічної готовності до тренувальних та змагальних навантажень будь-якої складності.

Для того, щоб кожна спортсменка чи спортсмен з команди черлідерів змогли повною мірою розкрити свої таланти та здібності, необхідно мати в колективі оптимальні психологічні умови [2].

Для досягання потенційно високих спортивних результатів, при відборі у спортивні команди, тренерів необхідно звертати увагу не тільки на фізичні, хореографічні здібності спортсменок та спортсменів, але й враховувати психологічні характеристики (табл. 1).

Таблиця 1

Загальні параметри психологічної підготовки у спортивній команді

Якісні та кількісні показники психологічної підготовки	Загальна та спеціальна психологічна підготовка
Типові особливості нервової системи	Формування мотивації
Стабільність психічних процесів	Формування фізичних та психічних якостей
Психічна та емоційна стійкість до перенесення навантажень	Розвиток стресостійкості
Лідерські якості	Вивчення сильних та слабких сторін підготовки команд-суперників
Висока стресостійкість	Знання про рівень тренуваності кожного спортсмена
Поточний психічний стан	Формування впевненості в своїй силі
Здібність управління психічними станами	Вольові якості

В Україні низка закладів вищої освіти вже мають свої спортивні команди з черлідінгу, та складаються не тільки з талановитих спортсменів, але й висококваліфікованих фахівців, тренерів.

Черлідінг, як студентський спорт, може й надалі розвиватися, що може істотно вплинути на розвиток молоді не тільки в фізичному, а й в психологічному та соціальному аспектах. Цей вид спорту має оздоровчий, виховний та розважальний ефекти, які в сумісництві спонукають студентську молодь на здоровий, позитивний, активний образ життя, посилює психологічний стан тих, хто займається.

Список використаних джерел:

1. Бачинська Н.В. Черлідінг: загальна характеристика та методика викладання: навч. посібник. Д.: Вид-во «Нова Ідеологія», 2013. 255 с.
2. Глибока Н. А., Петренко Н.В. Черлідінг як складова системи фізичного виховання студентів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*. Тези доповідей IV міжнародної науково-методичної конференції (Україна, Суми, 13-14 квітня 2017 року). Суми, 2017. С. 76-78.
3. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине. *Фізичне виховання різних верств населення*. 2007. № 7. С. 39-41.
4. Плешакова Е., Шапар К., Ковальчук Н. Черлидинг как основа здорового образа жизни студенческой молодежи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. 1 (95). С. 54.

КОВАЛЬЧУК Р. О.,

*заступник начальника кафедри
фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національна академія Державної прикордонної служби України,
кандидат психологічних наук, доцент*

ГНИДЮК О. П.,

*доцент кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національна академія Державної прикордонної служби України,
кандидат педагогічних наук, доцент
(м. Хмельницький)*

**ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я З ВИКОРИСТАННЯМ
ОЗДОРОВЧИХ СИЛ ПРИРОДИ ШЛЯХОМ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ
ДО ЗАНЯТЬ З ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ**

Kovalchuk R. A. Gnydiuk O. P. Means for forming a healthy lifestyle and psychological health using the health forces of nature by involving youth to activities with beach volleyball.

Keywords: beach volleyball, features, benefits, caution.

В умовах сьогодення надзвичайно гостро стало питання збереження психологічної рівноваги та популяризація здорового способу життя. Особливу увагу цьому питанню приділяє держава, яка приймає законодавство для врегулювання та досягнення цілей, щодо здорової нації [1-2]. Так зараз не легкі часи, думати про спорт коли в країні проходить повноцінна війна, яка захопила з півночі до півдня активних бойових дій та ще й ракетний тероризм, який може нанести удар у будь яку точку країни. Все ж таки молодь, яка підростає повинна фізично розвиватись, не сидіти на місці, розвивати свій кругозір, спілкуватись з однолітками та однодумцями. На передодні літнього сезону, в-першу чергу зміни холодної погоди на теплу, на нашу думку чудовим способом для вирішення цих завдань є заняття з пляжного волейболу на відкритих майданчиках.

Волейбол не потребує складних спеціальних навичок чи особливих фізичних даних. Зазвичай вистачає всього однієї партії, щоб зрозуміти суть гри та почати отримувати задоволення від її динаміки. Волейбол не даремно входить в десятку найпопулярніших ігор у світі: складно знайти людину, яка жодного разу не пробувала свої сили у цій грі.

Заняття, які проводяться на відкритому повітрі, дозволяють використовувати оздоровчі сили природи, а саме свіже повітря, сонячні промені, теплий пісок.

Давайте розкриємо, які на нашу думку переваги пляжного волейболу є:

1. Залучення повної активності вашого тіла. Ви не тільки зможете привести м'язи в тонус, але це надзвичайно добре для зміцнення сідниць і настійно рекомендується для схуднення. Тому ми говоримо про один з найбільш повноцінних видів спорту.

3. Це командний спорт. Завжди краще займатися в компанії, а пляжний волейбол – це один із тих видів спорту, для якого потрібно як мінімум 4 людини. Зважаючи на особливості гри, заохочується спілкування та координація між самими членами команди.

4. Весело, захоплююче та психологічне розвантаження. Ті, хто практикує це, погоджуються з тим питанням: це дуже весело, тому що це робиться у компанії, і його швидкий темп дозволяє втрутитися всім гравцям. Крім того, вам не потрібна надмірно досконала техніка, щоб практикувати її на холостому рівні та отримувати позитивні емоції і психологічно переключатись.

5. Соціалізація між спортсменами та спостерігачами за грою. Спілкування та заняття спортом завжди були надзвичайною формулою для заохочення фізичних вправ. У цьому випадку пляжний волейбол дозволяє цю соціалізацію у веселій формі, яка сприяє розвагам та фізичним вправам, навіть знайомствам з новими людьми.

6. Літня класика. Не тільки тому, що це фактор, щоб уникнути стресу. Немає пляжів, де ви не можете побачити, як насолоджуєтесь цим чудовим

видом спорту, користуючись всім вітаміном D, який забезпечує розумне перебування на сонці. Класика влітку.

7. Не потребує дорогого обладнання. В більшості випадків Вам потрібно пісочний пляж, сітка, м'яч, 4 чоловіка та гарна сонячна погода. Не багато для чудової, активної гри [3].

Попри переваг є не декілька застережень, а саме:

1. Заняття на сонці протягом тривалого – це шкідливо для здоров'я, можливо отримання сонячного чи теплового удару.

2. Обов'язково потрібно поповнювати запаси води в організмі і робити це потрібно виключно негазованою водою.

3. Під час занять не варто забувати про різні сонцезахисні засоби, які попередять сонячні опіки та теплові удари (головний убір, термоноски, термобілізна, засоби догляду за шкірою).

4. Бажано під час занять використовувати окуляри сонцезахисні (тактичні) з метою запобігання потрапляння частин піску до ока.

Фахівцями доведено, що заняття з волейболу пляжного вдосконалюють фізичні якості, знижують психологічну напругу, сприяють закалюванню організму, покращують фізичну та розумову працездатність [4]. Таким чином, пляжний волейбол допомагає: підтримувати фізичну форму; отримати позитивні емоції та психологічне розвантаження під час гри; формувати привичку, щодо здорового способу життя під час активного відпочинку.

Список використаних джерел:

1. Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

2. «План заходів на 2017 рік щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» затверджений розпорядженням Кабінету міністрів України від 08 вересня 2016 року №653-р.

3. Шевченко К. А., Кевпанич В. В., Шкірта М. І. Пляжний волейбол як один із видів активного відпочинку. *Україна. Здоров'я нації*. 2019. № 2. С. 216-216.

4. Долженко Л. П., Перегінець М. М., Веклич О. Ю. Вплив секційних занять волейболом на фізичну підготовленість студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 5 (136). С. 42-47.

КОТОВА О. В.,
кафедри теорії методики фізичного виховання
та спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, доцент
ПРОЦЕНКО А. А.,
кафедри теорії методики фізичного виховання
та спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, доцент
СУХАНОВА Г. П.,
старший викладач кафедри теорії методики
фізичного виховання та спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя)

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Kotova O. V., Protsenko A. A., Sukhanova H. P. Modernization of the system of physical education and educational activities of students in higher education institutions.

Keywords: physical education, educational activities, information society.

Освіта – наймогутніша зброя, за допомогою якої можна змінити світ. Пріоритетним завданням системи освіти є виховання здорової особистості яка відповідально ставиться до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої цінності. Освітняни та експерти з фізичного виховання тримають освітянський фронт та продовжують навчання в умовах повномасштабної війни. За попередньою інформацією у штатному режимі працюють 70 % закладів фізичної культури і спорту, 25 % – тимчасово призупинили свою діяльність. Частково пошкоджено 44 заклади, 14 повністю зруйновані. Відповідно до програми Президента України «25 спортивних об'єктів-магнітів» у 2021 році збудовані та введені в експлуатацію чотири об'єкти, (за кошти, розпорядником яких є Міністерство молоді та спорту України), із них – один зруйнований (м. Маріуполь), один – знаходиться на окупованій території нашого унікального міста Мелітополь. На жаль на сьогодні фізична культура помітно втрачає своє ціннісне значення серед сучасної молоді. Перевагу віддають телебаченню, гаджетам, комп'ютерам. Одним з основних чинників незадовільного стану здоров'я переважної частини молоді є недостатня рухова активність.

Дослідження свідчать, що нестача рухової активності студентської молоді складає близько 70 %. Позитивне, ціннісне ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя у сучасній студентській молоді не сформоване. Вирішення проблеми формування цінностей здорового способу життя студентської молоді більшість науковців пов'язують з якісною організацією процесу фізичного виховання у закладах вищої педагогічної освіти [1-2].

Важливу роль у вдосконаленні та підтриманні фізичного стану студентів, на нашу думку, має відіграти зацікавлення за допомогою використання найбільш сучасних методів, які, з одного боку будуть мати високу ефективність, а з іншого – не вимагати занадто великих витрат коштів та часу на тренування, в більшості студентів закладів вищої освіти не вистачає сил і мотивації до рухової активності, тому що зникає зовнішній стимул та й традиційні заняття не зацікавлюють студентів [3]. Отже, система вищої освіти України знаходиться на етапі фундаментальних змін, які характеризується новим розумінням цілей і завдань навчання та усвідомлення необхідності модернізації системи усіх навчальних дисциплін, зокрема, фізичного виховання новими сучасними методами та прийомами ефективною освітньою діяльністю студентів, з метою створення якісної вищої освіти та формування здорового молодого покоління освіченого загалом і високої культури [4].

Дистанційне навчання обумовлює організацію освітнього процесу за допомогою комп'ютерних технологій, які сприяють інтерактивному спілкуванню викладачів зі студентами, а також отриманню необхідної інформації з онлайн ресурсів. В умовах дистанційного навчання значно збільшився рівень справитись з завданням практичного напрямку самостійно, студентам пропонується виконати комплекси вправ, або самостійно підготувати вправи для виконання що знаходяться у вільному доступі в інтернеті. Крім того, вони можуть виконувати свої комплекси вправ, повертатися до раніше апробованих і тих, що сподобалися. Таким чином, у студентів є більше можливості вибору виду фізичної активності, її обсягу та інтенсивності відповідно до своїх інтересів. Про те, що об'єм рухової активності впливає на стан здоров'я чули і знають усі, але коли студенти на практиці відчули негативний вплив гіподинамії, настало розуміння необхідності самостійного поповнення рухової активності. Система фізичного виховання студентів закладів вищої педагогічної освіти перебуває в кризовому стані і потребує термінових і суттєвих змін [5].

На сьогодні, наш університет знаходиться в окупації і на переміщенні і тому ми змушені працювати у дистанційному форматі. Освітній процес в МДПУ імені Богдана Хмельницького відбувається на засадах студентоцентрованого навчання, коли студент – це саме той осередок змін, який прагне кращого. Сьогодні, у воєнний час, наші викладачі продовжують працювати самовіддано, тому українська освіта має всі можливості завоювати позиції однієї з

найкращих у світі. Дистанційна форма навчання університету і на кафедрі теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького активно працює для студентів. Певні труднощі, особливо на початковому етапі, виникли у викладанні всіх дисциплін, однак вважаємо, що найбільші проблеми пов'язані з освоєнням тих дисциплін, якими передбачено проведення практичних занять які потребують певних умов, інвентарю, обладнання для організації. Необхідно було, створити абсолютно новий формат проведення занять лекційного, практичного напрямку який був би корисним з точки зору рухової активності студента, безпечним та цікавим для молоді.

Для підвищення якості професійної підготовки та підвищення мотивації студентів, для кращого сприйняття навчального матеріалу, його розуміння, кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін нашого університету створено сайт ЦДОТ (центр дистанційних освітніх технологій) де на особистих сторінках викладачів є вся інформація в розділах теоретичних і практичних дисциплін. Надання доступу до навчальних матеріалів, рекомендацій щодо роботи з ними відбувається у зручному місці та у зручний час. Серед переліку таких дисциплін є і фізичне виховання яке проводиться на всіх факультетах перших і других курсів університету. Проведення цієї дисципліни передбачає практичні заняття фізичними вправами різних видів фізичної активності. Одночасна передача відеозображення, звуку, слайдової інформації, емоційного заряду від викладача до сучасного студента і навпаки створює ефект очного заняття і дозволяє досягти бажаного результату.

Суттєво змінюється в цьому навчальному процесі і роль викладача. На нього покладаються такі функції, як координування пізнавального процесу та коригування курсу. Він допомагає студентам у професійному самовизначенні. При дистанційному варіанті проведення занять саме мотивування стало першочерговим завданням викладача, тому необхідно було використати будь які можливості: індивідуальні коментарі до питань студентів, відповіді на питання, методичні рекомендації, опис досвіду тренувань, запрошення брати участь у флешмобах, онлайн зустрічах.

Позитивним боком дистанційного навчання є творчий підхід студентів до занять та можливість довільного вибору вправ. Викладачі мають змогу запропонувати студентам створити та виконати свій комплекс вправ, наприклад, надіслати відеоролик викладачеві з письмовою відповіддю, який міститиме вправи та техніку виконання, обраних вправ. Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету Плідно працює та готує гідну армію фахівців, вмикаючи свою креативність та проводить активну професійну діяльність в дистанційному форматі забезпечуючи повноцінний освітній процес.

Список використаних джерел:

1. Самоленко Т. В., Гордійчук Б. В., Дембіцька О. О. Рухова активність студентів в рамках дистанційного навчання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав, 2020. Вип. 4(60), Ч. 4. С. 139-140.
2. Kosheleva O, Skrypchenko I, Singh Ram Mohan, Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. № 2. С. 415-427.
3. Слухенська Р. В., Куліш Н. М., Маланій В. І., Бамбурак В. Б. Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 73. Т. 2. С. 195.
4. Kotova, O. V., & Sopotnytska, O. V. Teoretychni ta metodychni zasady systemy profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do pedahohichnoi diialnosti. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*, 2020, 332 (1), pp. 237-247.
5. Томащук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього: зб. статей* (26 грудня 2017 року – 10 січня 2018 року), 2018. С. 64.

SCHASTLYVETS V. I.,
*Lecturer, Department of Physical Education
and Tactical & Special Training,
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
(Ukraine)*

SKRYPCHENKO I. T.,
*Head Department of Physical Education
and Tactical & Special Training,
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs,
Ph.D., Associate Professor
(Ukraine)*

ROZHECHENKO V. M.,
*Lecturer, Department of Physical Education
and Tactical & Special Training,
Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs
(Ukraine)*

AKSOVIĆ NIKOLA,
*University of Niš,
Ph.D. (Sport and Physical Education)
(Serbia)*

SMART TECHNOLOGY AS AN INNOVATION IN THE SYSTEM OF HIGHER PHYSICAL EDUCATION IN UKRAINE

*Счастливец В. И., Скрипченко И. Т., Рожеченко В. М., Аксович Н. Smart
технологія, як інновація в системі вищої фізкультурної освіти в Україні.*

Ключові слова: smart технології, сфера спорту, сфера освіти.

Today, information technologies have become an integral part of the living space of student youth. The development of modern education requires changes in the educational environment, which should qualitatively change the content of education, its methods, tools and move to Smart education (Self-Directed, Motivated, Adaptive, Resource, Technology Embedded) [1-2].

Smart training is implemented using technological innovations and the Internet, which provides higher education students with the opportunity to acquire professional competencies based on a systematic multidimensional vision and study of disciplines considering their multifaceted nature and continuous updating of content. Smart technologies in education, on the one hand, allow optimizing the university's expenses for material and technical support, on the other hand, bring the quality of educational services and products to a new level.

The implementation of Smart technologies in higher education will provide an opportunity to improve not only the correspondence education system, but also to organize high-quality and effective independent work of full-time students, their acquisition of professional competences based on the systematic multidimensional study of disciplines considering their interrelationships, to stimulate creative and scientific activity [3].

The use of smart technologies creates new opportunities for the education system, which consist in:

- integration of educational institutions into the international educational space;
- coverage of additional categories of students, including foreign students;
- the use of new tools and innovative educational technologies;
- the creation of new guidelines for teachers, training and assessment of knowledge;
- strengthening of scientific research;
- introduction of more effective models of administration and management.

Distance education, as a component of smart technologies, is becoming a leader and provides an opportunity to teach students with the help of video courses on YouTube and iTunes, which are popular with students. Wide access to electronic educational materials through smart technologies and IT tools directs the student to independent acquisition of professional competences. Student education is becoming more personalized, which becomes the basis for the development of personal educational programs focused on the intelligence, creativity, and creativity of future specialists.

New technologies have also changed the role of the teacher. He is no longer a source of knowledge, but an organizer of independent educational and cognitive and research activities of students, i.e. a tutor with facilitation skills. The teacher manages groups of participants in the educational process in creating new knowledge in the learning environment. At the same time, Smart-education opens up new opportunities for teachers: share experience and ideas, engage more in theory and science, save time by improving existing content, rather than creating it from scratch.



Fig. 1. Popular smart devices for sport

After analyzing the research data of many authors, we identified the most popular smart devices in sports. The leading position in the list is occupied by a fitness tracker. It allows you to monitor many indicators of the body's performance during training: pulse, pressure, blood oxygen level, and also has a number of useful functions, such as: activity monitoring, monitoring and synchronization with a PC or gadget (Fig. 1).

Activity monitoring helps to calculate and track the rate of movement during the day. Activity is determined based on accelerometer data - the number of steps taken. In more technological trackers, even the type of activity is taken into account: running, walking, cycling, etc. Indicators of physical condition: pulse, pressure, oxygen level in the blood, make it possible to calculate energy costs. Sleep monitoring helps to organize a rest regimen, track sleep indicators - duration, continuity, phase alternation, etc.

Next in popularity are Smart watches (Fig. 2), which display the physical indicators of a person, both during training and in everyday life (counting the number of steps, distance, training time, calories, pulse, pace, sleep, speed, number of circuits repetitions, GPS route tracking, fluid intake, and more).

All smart watches can be divided into several groups:

- fitness bracelets;
- everyday smart watch with basic functionality, discreet design and average shock resistance;
- premium gadgets – expensive devices with extended functionality and design;
- highly specialized professional watches - for orienteering, hiking, swimming, scuba diving, racing, flying or golf.



Fig. 2. Differences between a smart watch and a fitness bracelet

Table 1

Comparison of smart watch and fitness bracelet functions

Specifications	Smart watch	Fitness bracelet
Purpose	More features, including some smartphone features and activity, sleep, and health trackers.	Functionality is limited to sport functions.
Autonomy	They work even without synchronization with a smartphone, with all functions enabled and GPS, they hold a charge for up to several days, with economical use – up to a week.	Works only in conjunction with a smartphone, the battery lasts from 1 week to 1 month.
Basic Functions	<ol style="list-style-type: none"> 1. Music control. 2. Receive SMS and call notifications on your smartphone. 3. Advanced sports features + all the functionality of a pedometer. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedometer. 2. Calculation of calories burned. 3. Sleep monitoring. 4. Heart rate monitor. 5. Calendar of physical activity.
Ability to download additional applications	In some models.	-
Installing a SIM card in a gadget	In some models.	-
Software	OS depends on the model; the watch can work on Android and iOS.	The microcode transmits information from the built-in sensors to the smartphone.
Screen type and control	There is always a display, in some models – touch, in others – button control.	Ordinary LEDs / display, in some fitness bracelets – touch, in others – button control.
Internet access	In watches with a sim card.	-
GPS	Available in almost all models.	Found in some fitness bracelets.

Applications in the phone complete the list of leaders in smart technologies. Every person who is interested in sports downloads these applications and uses them. In the application, you can either select existing workouts or create your own from your favorite exercises. In the settings, you can choose a goal: losing weight, gaining mass, keeping fit, increasing endurance, and many others.

Also popular are heart rate monitors designed to change the frequency of a person's heart rate in real time.

Less popular respondents consider «Smart» sneakers. They are equipped with a built-in accelerometer that collects statistics on the actions of an athlete, for example, a runner or a football player, so that his coach can monitor the athlete, as well as adjust his actions and training program.

Smart glasses of interactive properties consist of a processor, a camera for shooting video in HD resolution, a memory slot, and an accelerator in three

dimensions. The new generation of smart accessories combines AR (augmented reality), fitness tracking and mixed reality. Soon, they will become essential for personal and educational use.



The following smart technologies are recognized as less popular, such as:

- smart clothes, when tracksuits are able to track the correctness of your exercises. It is equipped with sensors that monitor the position of the human body in space, compare the data with the training program and let you know if you are doing the right thing, and if not, how to correct the mistake;
- SmartBall, a special soccer ball that will automatically determine the exact intersection of the goal line. Relevant for improving the skills of football players when practicing a variety of shots on goal;
- C-RingDumbbells (smart dumbbells), which themselves will calculate the number of calories burned during your workout, and, depending on the indicator, will glow in different colors.

The most effective in the learning process in sports are applications that include image or video analysis; they can be used to study the technique of performing sports movements and exercises in various sports (Coach'sEye, Adidas MiCoach Smart Ball, Sony Smart Tennis Sensor) [4].

AdidasMiCoachElite and MLS football smart technology. Its essence is to equip all players and coaches of the US Football League with a set of devices that monitor the physical condition of people during physical activity.

Flyboard device: «soaring on special wings» over the water surface with incredible somersaults. This device also gave rise to the sport of the same name.

Thus, we see that the prospect of developing such technologies will be very useful for the physical development of young people, but also for maintaining a healthy lifestyle of a person at any age.

References:

1. Singh R.Ram Mohan, Skrypchenko Iryna. 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.
2. Bilohur V., Skrypchenko I., Nepsha O. The influence of globalization and digitalization on the establishment and conceptual digital sports development in China. *Humanities studies: Collection of Scientific Papers* / Ed. V. Voronkova. Zaporizhzhia: Publishing house "Helvetica", 2023. 14 (91). Pp. 83-92.

3. Uskov V. L., Howlett R. J., Jain L. C. (ed.). Smart education and smart e-learning. Berlin-Heidelberg, Germany: Springer, 2015. T. 41.

4. Rajšp A., Fister Jr I. A systematic literature review of intelligent data analysis methods for smart sport training. *Applied Sciences*. 2020. T. 10. №. 9. P. 3013.

SOLOHUBOVA SVITLANA,
*Associate Professor of the
Department of Physical Education and Sports,
Prydniprovskaya State Academy of Civil Engineering and Architecture
Candidate of physical education, Associate professor*
KAPLENKO DARYNA,
*fourth-year student of the Faculty of Architecture,
Prydniprovskaya State Academy of Civil Engineering and Architecture
Foreign language consultant: LIAPICHEVA OLENA,
Prydniprovskaya State Academy of Civil Engineering and Architecture,
Ph.D., Associate professor
(Dnipro)*

CREATION OF AN EDUCATIONAL AND HEALTH ENVIRONMENT FOR CHILDREN ON THE BASIS OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN WARTIME CONDITIONS

Solohubova S. V., Kaplenko D. D. Creation of an educational and health environment for children on the basis of a higher education institution in wartime conditions.

Keywords: children in war conditions, stress, educational and health environment.

Since the beginning of 2020, all state educational institutions in the city of Dnipro have been working almost remotely. In the last year, due to the constant threat of airstrikes, the children of Dnipro do not visit parks and sports grounds, do not spend time in nature. The presence of constant war-related stress has a negative impact on both the psycho-emotional and physical condition of children. But using the right approaches to the organization of the educational and health environment, it is possible to create an environment for children that will help them not only maintain and improve their health and psycho-emotional state, but also learn useful skills and acquire new knowledge.

The purpose of this study is to investigate the peculiarities of the organization of an educational and recreational environment for children in wartime conditions and to consider the main means of reducing stress, as well as to determine the content of the program of educational and recreational activities for children based on a technical higher education institution in wartime conditions.

In the course of the analysis of scientific publications on this issue, the possibility of organizing an educational and health-improving process during

hostilities in the country on the basis of a higher education institution, provided that all safety requirements are met, was clarified. The educational and health environment in the conditions of martial law should provide comfortable and safe conditions for learning, create a positive psychological climate and ensure sufficient physical activity for the child's body.

The most important factor in creating an educational and health environment is ensuring the safety and protection of children. This can be achieved through the use of bomb shelters, compliance with safety rules on the territory of the educational institution, and the presence of clear, worked-out instructions in case of emergency situations (need to evacuate, long-term stay in a bomb shelter, etc.).

For children, it is very important to be able to do sports, active games and other physical exercises, because physical activity helps children to reduce the stress factor and improve their mood. Game is an important element in a child's development: playing with friends or family, board games, computer games or any other kind of games can help a child have fun and help reduce stress.

In the conditions of martial law, children may experience anxiety, fear and other negative emotions. But in childhood, psychological support should not be limited to standard measures of psychological assistance, such as: psychological consultations or other forms of psychological assistance for adults. In our opinion, in working with children, it is necessary to «dissolve» the means of psychological influence among games, music, educational or creative activities.

In addition to active games and physical exercises, any musical or creative activities, as well as breathing exercises, can be included in the tools that contribute to reducing stress and have a positive effect on the child's psycho-emotional state. Listening to music, playing musical instruments or singing can help your child relieve stress and calm down.

L. Sebalo and I. Rashkovska recommend using art therapy, grounding, and breathing practices as means of reducing emotional tension. Simple exercises such as deep breathing or counting to ten can also help calm a child's nervous system.

Coloring, drawing, sculpting or any other form of art can help a child focus on something creative and improve their psycho-emotional state.

In addition, the presence of a regular schedule of educational classes and compliance with the daily schedule or even just a calm conversation with the teacher can significantly help the child reduce the stress factor. But the child should have enough time for studying and useful activities, as well as for entertainment and sleep.

Educational activities help children maintain a normal rhythm of life, develop their knowledge and learn new useful skills. The building in which educational classes are held should be comfortable for studying and relaxing: the rooms should be cozy, provide adequate lighting and ventilation, as well as have comfortable furniture and equipment.

The presence of convenient and tidy toilets, changing rooms etc. is of great importance. In addition, children should have constant access to drinking water and

an organized regimen of eating healthy food, which will help them renew their energy and concentrate on their studies. Leading scientists agree that solving educational tasks in children's associations must be based on an age-based approach. As a basis for dividing children into subgroups by age, age periods were determined that reflect the anatomical and physiological features of the body and the conditions of life, upbringing and education (Table 1).

Table 1

Distribution of children into subgroups depending on age

Age period	Age range	Subgroup name	Age of children	Desired number of children in the group
Preschool age	3-6 years	younger	5-6 years	up to 15 people
Junior school age	from 7 to 10 years	middle school age	from 7 to 9 years	up to 20 people
Middle school age	from 10 to 14	senior	10-12+ years	up to 25 people

In each group, educational and recreational classes were held from 9 a.m. to 4 p.m. from Monday to Friday for 2 calendar months: from the beginning of June to the end of July 2023. The classes were conducted under the guidance of experienced teachers selected from the scientific and pedagogical staff of the Dnipro State Academy of Civil Engineering and Architecture and volunteers.

Thus, the main areas of activity of children 5-12 years old were classified as: creative, linguistic, general education, sports, cognitive, musical, dance, psychological, communicative and career guidance components (Table 2). The content of individual classes in the specified areas can be easily adapted to the needs of each age group.

Social adaptation was implemented through the development of social skills and learning communication and interaction with others. In addition to educational and recreational activities, children aged 5-12, under the conditions of safety, were involved in excursions around the city and to various interesting objects, as well as in social life and, depending on age opportunities, in the volunteer movement (picture above left illustrates the replenishment of first-aid kits for soldiers with amulets and drawings made by children aged 6-8).

Table 2

Comparison of the means of the educational and recreational process, selected depending on the age characteristics and needs of children under martial law

Areas of study	4-6 years old	7-9 years old	10-12 years old
Creative	Drawing, sculpting	Fine art, doll-motanka, applique	Academic drawing, basics of computer design
Linguistic	English and French languages in game form	English and French (basis of study)	English and French in communication and creativity
General education	Preparation to school, the world of fairy tales	Native language, reading aloud	Speech play, graphic language
Cognitive	The world around you, excursions to interesting cities of Dnipro and various divisions of the academy	Excursions to interesting cities of Dnipro and various divisions of the academy	My home is an alive planet, excursions to interesting cities of Dnipro and various divisions of the academy
Sports	Baby fitness, acrobatics, swimming, classes using psychomotor techniques	Movement and sports games, acrobatics. General physical training, swimming	Swimming, acrobatics, sports games, fitness, yoga
Dance	Dance as an element of the game	Dances and choreography	Classical and modern dances
Musical	Music	Singing	Ensemble of folk and modern songs
Psychological	Art therapy taking into account age characteristics	Art therapy taking into account age characteristics	Art therapy taking into account age characteristics, meditation
Communicative	Board, role-playing and movement games	Theater hour, board games and involvement of children in the social life of the academy	Theater hour, involvement of children in the social life of the academy and the volunteer movement
Career guidance	The world of profession	The world of the profession: educational programs of PSACEA	Career guidance work

Conclusions:

1. The analysis of scientific publications on this issue confirmed the possibility of organizing an educational and health-improving process during hostilities in the country, provided that all safety requirements are met.
2. The fear and insecurity experienced by children during war can lead to mental stress, depression and anxiety.
3. The basic conditions for the organization of an educational and recreational environment for school-age children under martial law include comfortable and safe conditions for learning, a positive psychological climate and sufficient physical activity.
4. In working with children, it is necessary to dissolve the means of psychological influence among various games, musical, educational or creative activities.
5. Of particular importance is the child's observance of the daily regime, eating and drinking regime, as well as calm communication with parents and teachers.

References:

1. Бондаренко В. Проблеми соціальної адаптації молодших школярів в умовах воєнного часу. *Теорія, методика і практика навчання*. 2022, 2(93).
2. Гнатюк О. В. Психологічні особливості організації навчання молодших школярів в умовах воєнного стану. *Нова українська школа: психологічні проблеми*. 2022. №7. С. 7-11.
3. Дурмазоглу О. А. Організація шкільного навчально-освітнього процесу у надзвичайній ситуації війни: досвід Ізраїлю. 2022. С. 60-63. URL : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/38471>.
4. Коломієць А., Громов Є., Жовнич О., Коломієць Д., & Івашкевич Є. Актуалізація навичок педагога, що необхідні для організації освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2022. С. 147-154.
5. Себало Л. І., Рашковська І. В. Здоров'язберезувальні технології як складники оздоровлення учнів початкової школи під час воєнного стану: теоретичний аналіз. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова* 2022. № 87. С. 88–92.
6. Челноков О. В., Сологубова С. В., Капленко Д. Д. Удосконалення профорієнтаційної роботи за спеціальністю «Архітектура та містобудування». *Український журнал будівництва та архітектури*. 2021. №5 (005). С. 105-113.

КОШЕЛЕВА О. О.,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
НАГАЙЧЕНКО О. П.,
аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
(м.Дніпро)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ОСВІТИ УЧНІВ ЛЦЕЇВ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Фізична культура та спорт – важливі елементи процесу повноцінного розвитку людини та її виховання, дієві засоби профілактики захворювань, підтримання належного стану здоров'я [1, 3].

На сучасному етапі розвитку суспільства, фізичне виховання є одним із найважливіших факторів покращення та збереження здоров'я людини і, перш за все, учнівської та студентської молоді. На жаль, численна кількість наукових досліджень свідчить, що останніми роками в державі склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість людей молодого віку. Це, насамперед, пов'язано з кризою в системі освіти, зокрема, й фізичного виховання, яке не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини [2, 4]. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до виховання та соціалізації підростаючого покоління, оскільки в учнівській молоді спостерігається гіподинамія і, як результат, погіршення здоров'я та зниження фізичної працездатності.

Таким чином, постає потреба реформування системи фізичного виховання в навчальних закладах України, її удосконалення, підвищення рівня якості.

Науковці зазначають, що на сьогоднішній день серйозне занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я учнівської молоді, яка бажає реалізувати себе в секторі безпеки та оборони України [2, 3].

За даними Державної служби статистики України, найпоширенішими хворобами серед молоді призовного та допризовного віку є: захворювання органів дихання; захворювання органів травлення; захворювання ока та додаткового апарату; захворювання шкіри та підшкірної клітковини; захворювання кістково-м'язової системи; захворювання ендокринної системи; захворювання інфекційні та паразитарні; захворювання нервової системи; травми та отруєння; захворювання сечостатевої системи, що вже унеможлиблює вступ до вищого військового навчального закладу або до служби в силових структурах України, тому нині активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання допризовної молоді.

Отже, сучасний стан фізичного виховання юнаків призовного віку вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в українському просторі. Зокрема, це стосується організації фізичного виховання учнівської молоді, яка навчається в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою.

Відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 30 червня 2021 р. № 672 [5] – військовий лицей із посиленою військово-фізичною підготовкою – заклад спеціалізованої освіти, що забезпечує здобуття освіти військового профілю для осіб з 13 років одночасно із здобуттям базової та/або профільної середньої освіти.

Основними завданнями фізичного виховання в ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою є: розвиток і вдосконалення фізичних якостей; зміцнення здоров'я, загартування організму й підвищення його стійкості до впливу несприятливих чинників бойової діяльності, удосконалення особистої фізичної підготовленості, набутої на заняттях з фізичної культури; оволодіння прийомами рукопашного бою, навичками плавання та подолання різноманітних перешкод, надання першої домедичної допомоги, виховання в майбутніх воїнів цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, витривалості, психічної стійкості, впевненості у своїх силах тощо [2].

Освітній процес у ліцях із посиленою військово-фізичною підготовкою здійснюється відповідно до освітньої програми, розробленої на основі державних стандартів повної загальної середньої освіти та стандартів спеціалізованої освіти військового спрямування [5]. Під час складання освітньої програми враховується спрямованість підготовки лицеїстів на подальшу службу в Збройних Силах, інших складових сектору безпеки і оборони. Навчально-виховний процес у лицей як система науково-методичних і педагогічних заходів, спрямованих на розвиток особистості лицеїста шляхом формування та застосування його компетентностей, базується на тісній співпраці військово-педагогічного колективу із колективом лицеїстів, що, у свою чергу, вимагає від кожного із працівників лицей наявності відповідного рівня психолого-педагогічної компетентності [6]. У своїх дослідженнях Я. Катюк [4] наголошує на існуванні низки проблем, з якими стикаються, зокрема, офіцери-вихователі у своїй роботі, а саме: проблема адаптації дітей до нового навчального закладу, пристосування до нового режиму, конфлікти між учителями та лицеїстами та між лицеїстами, мотивація до навчання, проблема згуртованості дитячого колективу, норми і правила поведінки лицеїстів, девіантна поведінка, надмірне спілкування в соціальних мережах (обмежування такого спілкування – також проблема), неусвідомлення відповідальності за власні вчинки і соціальна адаптація дітей, позбавлених батьківського піклування, дітей-переселенців та інше. Тому, від офіцерів-вихователів вимагається наявність високого рівня загальної ерудиції, уміння використовувати форми та методи психолого-педагогічного впливу на

вихованців, уміння підбирати індивідуальний підхід до виховання кожного ліцеїста, знання щодо адаптації ліцеїста до нового середовища, знання про розвиток і функціонування психічної діяльності дитини. Зважаючи також на специфічність контингенту ліцеїстів, їх фахову спрямованість та спеціалізований відбір для навчання в ліцеї з посиленою військово-фізичною підготовкою, фахівці звертають увагу на ліцеїста-старшокласника, як на найбільш вразливого представника молодого покоління, що знаходиться на етапі самовизначення в соціумі. Це стосується як навчальної діяльності, спілкування з однолітками та військово-педагогічним колективом закладу, визначенням свого місця й значення в суспільстві, так і позаурочної виховної діяльності [4].

Індивідуалізація і диференціація навчання в ліцеї забезпечуються шляхом викладання навчальних предметів, інших освітніх компонентів, зокрема вибіркових, і рівнів їх складності [5]. З метою забезпечення належного рівня здобуття ліцеїстами загальної середньої та спеціалізованої освіти за військовим спрямуванням дозволяється здійснювати перерозподіл навчального часу між навчальними предметами, обов'язковими для вивчення, і вибірковими освітніми компонентами. Так, наприклад, в деяких ліцеях, даного профілю, кількість уроків фізичної культури становить 5-6 на тиждень. Загальна середня та спеціалізована освіта за військовим спрямуванням ліцеїстів досягається шляхом впровадження профільного навчання, вивчення спеціальних курсів, факультативів [2, 5]. Під час освітнього процесу в ліцеї проводяться заняття військово-прикладного характеру, спортивні змагання.

Таким чином, організація системи фізичного виховання юнаків у ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою, значно відрізняється від тієї, що використовується в загальноосвітніх школах. Так, у ліцеях з посиленою військово-фізичною підготовкою кількість уроків фізичного виховання в навчальному році вдвічі більша порівняно зі звичайною школою; крім того, для ліцеїстів проводяться щоденна ранкова гімнастика, факультативні заняття фізичним вихованням, 2-4 рази на тиждень заняття у спортивних секціях. Все це обумовлює значно вищі обсяги рухової активності ліцеїстів у порівнянні з учнями загальноосвітніх шкіл, що повинно забезпечувати належний рівень фізичних кондицій майбутніх військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. 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 Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*: Науковий журнал. 2021. Спеціальний випуск № 2 (116). С. 415-426.
2. Ільницький І., Окопний А. Показники фізичного розвитку та працездатності учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: збірник наукових праць. Вип. 4 (23). Житомир : Видавець О. О. Євенок, 2017. С. 172–176.

3. Катюк Я. Л. «Особливості психолого-педагогічної підготовки офіцерів-вихователів у системі післядипломної освіти». *Науковий журнал ScienceRise*. Спецвипуск «Педагогічна освіта». No 6/5(11), 2015. с. 17–20.

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. Випуск 33, 2019. С. 71-81.

5. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про військовий (військово-морський, військово-спортивний) ліцей, ліцей із посиленою військово-фізичною підготовкою» від 30 червня 2021 р. № 672, Київ.

ГЛИНЯНА О. О.,
доцент кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини,
Національний медичний університет ім. О. О. Богомольця,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
УСЕНКО В. В.,
магістрант
кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини,
Національний медичний університет ім. О. О. Богомольця
(м. Київ)

КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ОСІБ ПІСЛЯ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ

Glinyana O. O. Usenko V. V. Kinesiotaping in the physical therapy program for persons after anterior cruciate ligament plastic.

Keywords: kinesiotaping, physical therapy, anterior cruciate ligament.

Актуальність проблеми. Останнім часом великою популярністю користується для відновлення функціональних показників колінного суглоба після пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки – кінезіотейпування. Даний засіб розроблений японським лікарем-хіропрактиком Кензо Касі [3]. Кінезіотейп на початку застосовувався в спорті з профілактичною, знеболюючою, фіксуючою, протинабряковою дією, однак після проведених досліджень в фізичній терапії, все частіше його використовують в програмах відновлення при різних нозологічних проблемах та травмах [1, 2].

Пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки є частою проблемою, як серед спортсменів, так і серед людей працездатного віку [4]. Пластика передньої хрестоподібної зв'язки призводить до появи больових відчуттів, набряку, тривалого обмеження, як в рухливості колінного суглоба, так і в повсякденному житті. До переваг кінезіотейпування відносять: економічність, відсутність лікарських засобів у складі тейпу, швидку дію, обмеження рухливості у затейпованій ділянці. Для підвищення ефективності аплікації, важливим є рух в суглобі та скорочення затейпованих м'язів, тому доцільно

використовувати його в поєднанні із терапевтичними вправами, сучасними технічними засобами та преформованими фізичними чинниками, які можуть значно підсилити його дію [5].

Мета дослідження – оцінити ефективність застосування кінезіотейпування у програмі фізичної терапії для осіб після пластики передньої хрестоподібної зв'язки.

Результати наукових досліджень. Дослідження проводились на базі Київської обласної клінічної лікарні у ортопедо-травматологічному центрі 2022-2023 р. р. В дослідженні прийняли участь 20 осіб (6 жінок та 14 чоловіків) у віці від 27 до 42 років. Хворих було поділено на дві групи методом випадкової вибірки. Контрольна група займалася за традиційною програмою лікувального закладу. Пацієнтам основної групи, крім звичайної програми проводили кінезіотейпування колінного суглобу один раз на п'ять днів, чотири серії.

Перед аплікацією визначалася зона тейпування, обиралась методика, знежирювалася поверхня, вирізалась аплікація, заокруглювались краї тейпу для кращого тримання на шкірі.

На початку використовувалась методика №1. Пацієнт згинав ногу в колінному суглобі. Роздвоєну основу стрічки наносили ближче до центру надколінка розтягуванням 25 %, центральну частину стрічки з натягом 50-75 %. Відрізками роздвоєної стрічки обгинали надколінок без натягу. Середню частину стрічки приклеювали основою до зовнішньої частини надколінка на раніше накладену стрічку. Нижній край стрічки приклеювали до шкіри в проекції горбистості великогомілкової кістки з натягом 50-75 %.

Вільні роздвоєні кінці стрічки приклеювали з обох сторін вище надколінка без натягу. До дистальної частини надколінка на попередні упоперек приклеювали ще одну стрічку. Надколінок обмотували ще однією стрічкою. Пацієнт розгинав ногу в колінному суглобі. На поверхню шкіри в області зв'язки накладали середню частину розміром в 1/3 від загальної довжини І-подібної стрічки з натягом 50-100 %. Вільні краї стрічки приклеювали до шкіри без натягу.

Ефект: стабілізація надколінка, зменшення ступеня вираженості больового синдрому, корекція рухового стереотипу.

Методика № 2. Вихідне положення хворого лежачи на спині, коліно розігнуте. Накладали тейп на черевце чотириголового м'яза, направляючи тейп у напрямку до надколінної чашечки. Один край тейпа розділяли на два кінці, щоб вийшла Y-подібна форма. Згинали коліно і накладали кінчики тейпа навколо надколінної чашечки, далі вели тейп широкою смугою до великої гомілкової кістки, другий І-подібний тейп починали накладати з середини нижньої частини надколінника, попередньо розтягнувши середню третину на 50-75 %. Краї стрічки приклейте до поверхні шкіри без натягу [1].

Так, до застосування кінезіотейпування у програмі фізичної терапії осіб після пластики передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба при

активних рухах інтенсивність больових відчуттів за результатами візуально-аналогової шкали болю (VAS) склала у контрольній групі – $\bar{x} = 8,3$ балів ($S = 0,6$ балів), основній – $\bar{x} = 8,4$ балів ($S = 0,7$ балів), ($p > 0,05$). У пацієнтів основної групи динаміка больових відчуттів у колінному суглобі через 21 день при активних рухах значно знизилась та склала – $\bar{x} = 3,2$ бали ($S = 0,2$ балів), а в контрольній групі – $\bar{x} = 5,4$ балів ($S = 0,7$ балів), ($p < 0,05$). Об'єм рухів згинання у колінному суглобі перед початком відновлювальних заходів склав: у контрольній групі – $\bar{x} = 47,1^\circ$ ($S = 2,2^\circ$), в основній – $\bar{x} = 47,8^\circ$ ($S = 2,3^\circ$) $p > 0,05$; через 21 день після проведених процедур у контрольній групі цей показник склав – $\bar{x} = 73,3^\circ$ ($S = 2,1^\circ$), а в основній групі – $\bar{x} = 88,4^\circ$ ($S = 2,4^\circ$) ($p < 0,05$).

Висновки. Застосування кінезіотейпування у програмі фізичної терапії осіб після пластики хрестоподібної зв'язки значно зменшило больові відчуття, набряк, що сприяло швидкому покращенню функціональних показників колінного суглоба та якості життя хворих.

Список використаних джерел:

1. Глиняна О.О., Копчинська Ю.В. Основи кінезіотейпування: навчальний посібник. КПІ ім. Ігоря Сікорського. В: Пороги, 2020. 142с.
2. Poor beirami N., Khazani A., Nakhostin-Roohi B., Skrypchenko I., Joksimović M. The Effect of 6 Weeks' Static Stretching and Kinesiotaping on Hamstring Shortness in Young Soccer Players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2020. 6 (8).
3. Глиняна О. О. Оцінка ефективності кінезіотейпування колінного суглоба при розриві менісків. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2015. С. 116-119.
4. Aytar A., Ozunlu N., Surenkok O., Baltaci G., Oztop P. Initial effects of kinesio taping in patients with patellofemoral pain syndrome. A randomized, double-blind study Isokinetics and Exercise Science. *Clinical trial*. 2011. 19 (2). P. 135-142.
5. Yoshida A, Kahanov L. The effect of kinesio taping on lower trunk range of motions. *ResSportMed*. 2007. P. 103-112.

ГЛИНЯНА О. О.,
доцент кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини,
Національний медичний університет ім. О. О. Богомольця,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ЧЕРНІЙ В. С.,
здобувач вищої освіти,
Національний медичний університет ім. О. О. Богомольця
(м. Київ)

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ ПРИ УШКОДЖЕННІ РОТАТОРНОЇ МАНЖЕТИ ПЛЕЧА В ПІСЛЯОПЕРАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

Glynyana O.O. Cherniy V.S. Features of the recovery of athletes with damage to the rotator cuff of the shoulder in the postoperative period

Keywords: trauma, shoulder joint, physical therapy, rehabilitation, postoperative period

Актуальність проблеми. Сучасний професійний спорт, орієнтований на досягнення максимально можливих результатів, що вимагає від спортсменів максимального фізичного напруження та збільшує їх ризик травматизму. Пошкодження ротаторної манжети посідає особливе місце серед травм і захворювань м'яких тканин плечового суглоба у спортсменів [1]. Адже рухливість у плечовому суглобі вкрай важлива для представників багатьох видів спорту, вона є важливою умовою, що забезпечує дотримання правильної техніки виконання спеціальних спортивних вправ. Так, недостатньо рухливий плечовий суглоб не дає змоги технічно правильно виконувати багато вправ, а в деяких випадках взагалі виключає можливість їхнього застосування в тренувальному процесі, що позначається на досягненні спортивних результатів; призводить до тимчасової непрацездатності спортсмена, і, що важливо, навіть відходу його зі спорту [2].

Саме тому важливого значення набувають питання відновлення спортсменів після травм, набуття можливості поступового включення у щільний графік тренувальних занять, що позитивно позначиться на їхніх спортивних результатах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати ефективність застосування сучасних методів тренування у відновленні спортсменів із пошкодженням ротаторної манжети плеча (РМП) у післяопераційний період.

Результати наукових досліджень. Аналіз наукових джерел засвідчує, що існує значна кількість наукових і методичних праць присвячених окресленій проблемі. Науковці звертають увагу на розробку та впровадження програм фізичної терапії для пацієнтів з ушкодженням РМП із використанням нових методик тренувань, що спрямовані на відновлення функції плечового суглоба після артроскопічних втручань. Вони наполягають на ранньому початку післяопераційного відновлення та повторних курсах, через 3-6 місяців після фізичної терапії плечового суглоба [3, 5].

Дослідження І. Рой, Н. Борзих, О. Чернявського, Л. Кравчук, А. Русанова, Л. Катюкової, С. Ячнік показали ефективність проведення лікувальної гімнастики із елементами постізометричної релаксації, з метою збільшення рухливості хребта та суглобів, відновлення еластичності м'язів та зв'язок. Автори зазначають, що постізометрична релаксація м'язів повертає блокованим та важко рухомим суглобам максимальну свободу рухів, усуває хронічний ниючий біль та спазматичну напругу м'язів, збільшується сила м'язів, поліпшується трофіка плечового суглоба та підвищується витривалість м'язів до фізичних навантажень [3].

Дослідниками Ю. Попадюхою, Адель М. А. Марайта, Л. Катюковою експериментально обґрунтовано програму відновлення спортсменів при артроскопічній реконструкції РМП із застосуванням технічних засобів із нестійкою опорою (вібротренажер ViaGym, баланс-диск, BOSU, фітбол) та реабілітаційного СРМ-тренажера (СРМ Shoulder S3) [4].

Віброплатформа ViaGym – важлива частина програми відновлення травм плеча, при цьому покращується гнучкість, рухливість і координація, підвищується ізометрична та ізотонічна сила м'язів, прискорюється відновлення. Активні заняття на платформі не спричиняють втоми, характерної для звичайних посиленних фізичних навантажень, знижується тривалість і кількість тренувань завдяки збільшенню їхньої інтенсивності.

Для зміцнення м'язів плеча фізичні вправи на ViaGym рекомендують виконувати у наступних вихідних положеннях: стоячи на платформі, тримаючи в руках обтяження або гумові джгути; нахил тулуба вперед, ноги упираються в підлогу, тіло випрямлене, передпліччям і кистями рук спиратися на ViaGym.

Для зміцнення м'язів плеча, грудей, спини та черевного пресу, розвитку сили і балансу, покращення дії вестибулярного апарату, поліпшення координації рухів, рівноваги, корекції постави, профілактики рецидивів пошкодження РМП дослідники рекомендують вправи на **фітболі** (сидячи, лежачи, спираючись ногами, руками), **BOSU** (стоячи, спираючись руками), **баланс-диск** (стоячи) з еластичним джгутом [4].

У фундаментальних дослідженнях М. Plessis, Е. Eksteen, А. Jenneker, Е. Kriel, С. Mentoor, Т Stucky, D. Staden, LD Morris [5] доводиться ефективність використання **СРМ-терапії (Continuous Passive Motion)** – різновиду механотерапії, який передбачає проведення пасивних рухів в тому чи іншому суглобі. Автори зазначають, що найбільшою перевагою СРМ-терапії порівняно зі стандартною фізіотерапією є досить точне дозування рухів. Тобто, виставляється певний кут руху в тій чи іншій площині до рівня терпимого відчуття натягу, що дає змогу пацієнтові комфортно переносити процедуру, а також поступово збільшувати даний кут у міру прогресування відновлюваного руху. До того ж, СРМ-терапія, як зазначають дослідники, практично не має протипоказань до використання, допомагає підтримувати суглоби у фізіологічному стані, збільшити діапазон рухів у плечовому

суглобі та силу м'язів, і, що важливо, є своєрідною профілактикою до виникнення контрактур, спайкового процесу, тромбоутворення у венах та значно скорочує реабілітаційний період [5].

Висновки. Отже, проведений теоретичний аналіз окресленої проблеми дає підстави стверджувати, що розроблені програми із застосуваннями сучасних засобів фізичної терапії, які використовуються науковцями у сучасній реабілітаційній практиці, спрямовані на відновлення правильного динамічного стереотипу верхньої кінцівки, поліпшення роботи плечового суглоба, роботи м'язів РМП, зниження больового синдрому, зменшення контрактури та швидкого повернення до спортивної діяльності; сприяють успішному відновленню спортсменів після травм в післяопераційний період.

Список використаних джерел:

1. Адель М. А. Марайта, Попадюха Ю. А. Особливості фізичної реабілітації при пошкодженнях ротаторів манжети плеча. *Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр.* Київ. 2012. Вип. 21. С. 4-8.
2. Кіфа А. Фізична реабілітація при консервативному лікуванні хворих з пошкодженням ротаторної манжети плеча. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. галузі фіз. культури та спорту.* Львів. 2006. Вип. 8, Т 3. С. 74-79.
3. Оцінка ефективності використання методики постізометричної релаксації (ПІР) та вправ на апараті механотерапії в післяопераційний період у пацієнтів з ушкодженням ротаторної манжети плеча / І. В. Рой та ін. *Вісник ортопедії, травматології та протезування.* 2021 № 3: С. 13-19.
4. Попадюха Ю. А., Адель М. А. Марайта, Катюкова Л. Д. Використання реабілітаційних тренажерів у фізичній реабілітації після артроскопічної реконструкції ротаторної манжети плеча. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки.* Луцьк, 2012. № 4 (20). С. 380-386.
5. Du Plessis M, Eksteen E, Jenneker A, Kriel E, Mentoor C, Stucky T, van Staden D., Morris L. D. The effectiveness of continuous passive motion on range of motion, pain and muscle strength following rotator cuff repair: a systematic review. *Clin Rehabil*, 2011, Apr. 25 (4), pp. 291-302.

СІДЕЛЬНИКОВ І.,
доцент кафедри спеціальних дисциплін
та професійної підготовки фахівців для підрозділів поліції,
ЛННІ ім. Е.О. Дідорека
Донецького державного університету внутрішніх справ
ВЕЛІЧКО Д.,
курсант
факультету підготовки фахівців для підрозділів поліції,
ЛННІ ім. Е.О. Дідоренка
Донецького державного університету внутрішніх справ
(м. Івано-Франківськ)

ЕФЕКТИВНИЙ ШЛЯХ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ ЗВО МВС ТА ОФІЦЕРІВ НПУ ЗА ДОПОМОГОЮ ВПРОВАДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА (КРОСФІТ)

Sidelnikov Igor, Velichko Daryna. An effective way to increase the level of physical preparedness of students of the ministry of internal affairs and officers of npu with the help of introducing functional hundred (crossfit).

Keywords: physical level, crossfit, professional and applied training.

На сьогодні існує нагальна необхідність пошуку шляхів вирішення завдань, що пов'язані зі службовою підготовкою працівників правоохоронних органів для ефективного їх виконання. Підтвердженням цього є аналіз статистичних даних аналітиків МВС України, який свідчить про збільшення злочинності у 2014-2019 р.р. Для того, щоб збільшувати рівень боротьби зі злочинністю, зменшити кількість нещасних випадків набутих при порушенні особистої безпеки поліцейських Національної поліції України під час проходження служби, потрібно удосконалювати службову підготовку на всіх її рівнях із залученням найкращих та найефективніших методів та засобів [1].

Фізична підготовка в нас час є одним із пріоритетних напрямів підготовки дійсних та майбутніх офіцерів поліції до виконання професійної діяльності. 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. Такі дисципліни як фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка, вивчаються протягом усього періоду навчання на базі кожного ЗВО МВС України для того, щоб адекватно, своєчасно та вдало використовувати майбутніми офіцерами поліції фізичного впливу, сили, прийомів боротьби та рукопашного бою під час несення служби [2].

Сучасна система підготовки фахівців високого рівня вимагає всебічного вдосконалення системи професійної орієнтації та підготовки, адже не завжди випускники закладів вищої освіти виявляються готовими до професійної діяльності [5].

Особливий інтерес викликають розроблені концепції по фізичному вихованню у фінських, голландських, англійських школах. Т. Осадча звертає увагу на те, що в основі сучасних концепцій з фізичного виховання лежить концепція Health Related Fitness, яка була розроблена і представлена в 80-90 роках у США [6].

Також є місцем бути правова, психологічна, моральна, тактико-спеціальна, вогнева та фізична підготовка поліцейських за наявності умови підвищеної небезпеки служби в підрозділах Національної поліції України. Забезпечення розвитку фізичних можливостей та навчання їх доцільного використання разом з іншими формами та методами підготовками є основним елементом підготовки. Тенденція сьогодення – обов'язкова частина підготовки курсантів має становити фізична та спеціальна підготовка [3].

В комплекс властивостей та якостей майбутнього офіцера НПУ спрямований на вирішення завдань службової діяльності входить функціональний стан. Він характеризується:

1. Функціонуванням біологічної системи.
2. Фізіологічними функціями та якостями.
3. Фізіологічними та психофізіологічними характеристиками.
4. Інтегральною характеристикою властивостей індивіда.
5. Цілісністю реакції людини.

Фізичний компонент займає особливе місце в діяльності майбутніх офіцерів НПУ, а саме стан м'язової системи як біологічний ключ до зовнішнього світу. Особливо варто відмітити моторну реалізацію прийнятих рішень, стан рухової системи та її основних показників: м'язова сила, координація рухів, швидкості, витривалості, характеру динаміки хибних рухів.

Адаптований стан організму курсантів викликаний детальними зв'язками зі всіма компонентами, які забезпечують здоров'я та високий рівень активності. Цій структурі буде відповідати порядок фізичних вправ яка отримала назву «функціональне багатоборство», яке дозволить створити умови у закладах вищої освіти МВС України для якісної підготовки майбутніх офіцерів НПУ, які виконують обов'язки з охорони громадського порядку на дуже високому рівні, і у яких є сила, витривалість, стійкість, спритність та швидкість, яка розвинута краще, ніж у правопорушників з якими їм доведеться стикатися. Функціональне багатоборство забезпечує зняття фізичними навантаженнями і дозволяє покращити фізичну підготовленість організму правоохоронців, зміцнити серцево-судинну та дихальні системи, підвищити рівень м'язової витривалості, укріпити суглоби, систематизувати вагу, підвищити технічність та набути атлетичної статури. Крім цього, даний напрям включає різного формату тренування, функціональну гімнастику, баланстренінги, тактичні вправи. Також функціональне багатоборство передбачає такі методи спортивного тренування: безперервний, інтервальний та змагальний.

Безперервний метод характеризується безперервним одноразовим виконанням фізичних та силових комплексів. Крім цього, цей метод використовується для підвищення аеробних можливостей в роботі середньої та довгочасної тривалості, який включає у себе виконання тренувальної сесії із постійною рівномірною інтенсивністю. Перемінний спосіб включає у себе виконання тренувальної сесії із перемінною інтенсивністю та використовується, коли кількість навантаження постійно збільшується. Інтервальний метод передбачає багаторазове виконання вправ з паузами на відпочинок, при цьому повторні зусилля використовуються для підвищення анаеробних можливостей під час розвинення швидкості, силових та швидкісно-силових якостей, силової витривалості, удосконалення техніки рухів. Максимальні зусилля цього методичного прийому включають у себе рухові вправи, які пов'язані із подоланням дуже сильного опору під час розвитку максимальної сили та удосконалення нервово-м'язевого апарату. Не максимальні зусилля у функціональному багатоборстві використовуються з невеликим навантаженнями у поєднанні із субмаксимальною кількістю повторень, які ефективно впливають на розвиток силової витривалості і активності, як повторним, так і інтервальним способом. Змагальні методи передбачають виконання вправ у спеціальних умовах змагальної діяльності. При цьому, динамічні зусилля включають у себе виконання максимальних навантажень завдяки не критичному напруженню всіх груп м'язів з максимальною швидкістю. Ударний спосіб включає у себе використання вибухових рухових дій для розвитку реактивних властивостей м'язів. Відповідно, статичні і статодинамічні умови виконання вправ забезпечують силовий режим роботи для розвитку загальних, швидкісно-силових якостей, що також забезпечується поєднанням ізометричного та динамічного режимів роботи.

Отже, впровадження функціонального багатоборства (кросфіт) в освітній процес майбутніх офіцерів НПУ з фізичної підготовки буде сприяти підвищенню фізичної підготовленості і розвиненості правоохоронців різних вікових груп та категорій. Також це зменшить кількість травмувань, загибелі та поранень поліцейських під час виконання службових завдань за призначенням. Результати дослідження впроваджені у практику фізичної підготовки курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ [1, 4].

Список використаних джерел:

1. Колесніков В. В., Забора А. В. Підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів закладів вищої освіти МВС України засобами функціонального багатоборства (кросфіт). Харків, 2020. С. 90-92.
2. Мартишко А. Ю., Рябуха О. С. Особливості формування теоретичних і методичних знань із фізичної підготовки поліцейських. Юридична психологія. 2016. № 2 (9). С. 91-98.
3. Коломієць Ю. М., Пашаєв А. З., Уварова О. Ю. Удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України шляхом проведення секційної роботи зі спортивних єдиноборств. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2018. С. 73-76.

4. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди». 2016. Спецвип. С. 136-142.

5. Ядвіга Ю. П. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 / Юлія Петрівна Ядвіга. Київ, 2011. 20 с.

6. Герасимчук А. Новітні педагогічні технології в галузі фізичного виховання / А. Герасимчук, О. Ужеліна, Н. Базиліук, С. Каленська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. № 1. С. 152-154.

КОТОВА О. В.,

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

ЛЯШЕНКО С. В.,

*магістрант
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя)*

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 13-14 РОКІВ

Kotova O. V., Lyashenko S. V. Means of development of special endurance of 13-14-year-old track and field athletes.

Keywords: special endurance, athletes, special preparatory exercises, training, competitive exercises.

Витривалість підрозділяється на спеціальну і загальну. Загальна витривалість є частиною загальної фізичної підготовки майбутнього спортсмена, спеціальна витривалість – це частина спеціальної підготовки.

Б. Шиян стверджує, що спеціальна витривалість – це здатність протистояти втомі, а також це здатність здійснити призначену задачу найбільш ефективним способом в умовах суворо обмеженою дистанції (біг або ходьба на лижах, плавання та ін., циклічні види спорту) або певного часу (теніс і футбол, водне поло і бокс і т. ін.). Витривалість специфічна – це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності [3].

Для виховання спеціальної витривалості легкоатлетів застосовують такі основні засоби, як: спеціально-підготовчі вправи, тренувальні форми змагальних вправ і власне змагальні вправи [1-2].

Активність виконуваних вправ планують подібно до змагальної. Широко використовують швидкісні відрізки з активністю, що трохи перевищує змагальну. Якщо тривалість виконуваних вправ невелика (до 1-2 хв.), то проміжки відпочинку між повтореннями цих вправ можуть бути скорочені. Проміжки відпочинку повинні створювати можливість для виконання наступної вправи на фоні втоми після попередньої вправи.

При більш довгих вправах (від 3-4 хвилин і більше), відновлювальний відпочинок між вправами може бути повним, тому що в цьому випадку тренуючий ефект надають зрушення, що відбуваються в період виконання кожної окремої вправи, а не в результаті підсумовування всієї сукупності вправ.

Якщо паузи серед вправ нетривалі (наприклад, неповні та/або скорочені) їх не слід заповнювати якоюсь роботою, відпочинок має бути бездіяльним. У повних або подовжених інтервалах відпочинку слід займатися малоінтенсивною роботою, і проводити відновлювальні процедури, що релаксують. При розвитку спеціальної витривалості необхідно в тій чи іншій мірі фасонувати змагальну діяльність і дотримуватися наступних вказівок: інтервали між повтореннями повинні бути короткими, загальний час серії повинен бути близьким до того, що займає дистанція змагання, а швидкість повинна бути близька до змагальної або навіть перевищувати її [3].

Для збільшення аеробних можливостей у видах спорту циклічного характеру, пов'язаних з довгими дистанціями, використовують безперервний та інтервальний методи, де тренувальна робота може виконуватися з рівномірною або змінною швидкістю.

Список використаних джерел:

1. Aksović N., Skrypchenko I., Bjelica B., Mohan Singh R.R., Milanović F., Nikolić D., Zelenović M. The influence of motor skills on the short sprint results. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2021, 25 (6), pp. 382-387.
2. Білогур В. Є., Журба В. В. Методичні особливості розвитку загальної і спеціальної витривалості легкоатлетів II спортивного розряду. *Current challenges of modern science*. Collection of Scientific Works. Pereiaslav, 2022. 6 (72). С. 42-47.
3. Шиян Б. М. Витривалість і методика її виховання. Луцьк.: Теорія фізичного виховання, 1996. 178 с.

КОТОВА О. В.,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, доцент
ПІРХ Є. О.,
студент I курсу магістратури
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура),
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя)

ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ

Kotova O. V., Pyrkh E. O. The importance of athletics exercises in the physical education of younger schoolchildren.

Keywords: athletics exercises, physical education, elementary school students, motor actions, physical qualities.

Легкоатлетичні вправи потребують динамічної роботи більшості м'язів людського тіла. Інтенсивна робота великої кількості м'язів при виконанні рухів висуває високі вимоги до основних функціональних систем організму і в той же час робить на них тренуючий вплив. Під впливом рухів регулюється діяльність нервової системи та інших фізіологічних процесів. При активних рухах, особливо циклічних, дихання поглиблюється, покращується легенева вентиляція, збільшується життєва ємність легень. Дихання у спокої стає рідшим і глибшим, покращується газообмін та постачання організму киснем. Використання основних рухів у дозуванні, доступному дітям та відповідному їх віковим можливостям, допомагає підвищити розумову та фізичну працездатність [3].

Поліпшується кровообіг та діяльність серцево-судинної системи. Проведення занять на вулиці сприяють загартовуванню організму і як наслідок зниженню простудних захворювань. Піднімається настрій, підвищується розумова та фізична працездатність.

Легкоатлетичні вправи сприяють зміцненню м'язів ніг, живота, спини, плечового поясу, зміцненню кісток. Поліпшується рухливість у суглобах, досягається міцність сухожиль і зв'язок.

Формування техніки легкоатлетичних вправ взаємопов'язане з розв'язанням задач з навчання правильного дихання та вдосконалення дихального апарату під час виконання вправ. Опанування різновидами ходьби та бігу пов'язане з формуванням умінь підтримувати правильне положення тіла при бігу та ходьбі.

У процесі навчання руховим діям учні набувають спеціальних знань, що стосуються техніки вправ, діяльності окремих функцій організму, праці та відпочинку, гігієнічних правил самостійних занять, самоконтролю [3].

Крім цього вирішуються завдання морального та естетичного виховання.

Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим освоєння різноманітних рухів, зокрема і легкоатлетичних вправ. У цьому віці закладаються основи виконавської культури кожного елемента та цілісної рухової дії, придбання гарної ходи, постави, легкості, ритмічності, плавності та м'якості рухів [3].

Під час виконання рухових дій за сприяння вчителя відбувається активне формування у дітей морально-вольових якостей. Стрибки у висоту, з висоти, через перешкоди сприяють вихованню сміливості та наполегливості. Цілеспрямованість, дисциплінованість, витримка виявляються при подоланні труднощів у розучуванні, закріпленні та вдосконаленні вправ у бігу, стрибках та метанні.

Різноманітні рухові дії, дитина повинна навчитися відтворювати відповідно до заданих просторових і часових параметрів, зуміти діяти відповідно до зразка, швидко, вправно, технічно правильно. При цьому покращуються вміння керувати рухами, удосконалюються навички у швидкому, економічному пересуванні, подоланні перешкод у дії з предметами [1].

Набуття рухових навичок при оволодінні природними руховими діями, використовуючи різноманітність основних рухів та їх варіантів, дає можливість розвивати фізичні якості. Одночасність розвитку рухових якостей при виконанні ходьби, бігу, стрибків, метань значно підвищує цінність цих рухів [2].

Науковими дослідженнями встановлено, що у молодшому шкільному віці активно розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, швидкість, сила [1, 2, 6].

Силові вправи для учнів молодших класів спрямовані переважно на зміцнення великих м'язових груп. Але переваги у підборі вправ віддаються вправам, які сприяють розвитку сили одночасно зі швидкістю. До вправ, що розвивають швидкісно-силові якості, відносяться стрибки та метання.

У молодшому шкільному віці спрямованість швидкісних якостей інтенсивному розвитку здібностей до виконання швидких рухів окремими ланками тіла. Найважливішим засобом у розвиток швидкості є короткочасний біг.

Виховні цілі полягають у вихованні в учнів інтересу і звички до занять легкоатлетичними та іншими фізичними вправами; бережливого ставлення до власного здоров'я; формуванні стійких мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як одну з основних умов зміцнення власного здоров'я; формуванні усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; вихованні морально-вольових і психологічних якостей особистості. Завданнями є:

- розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей;
 - формування життєвоважливих рухових навичок та вмій;
 - набуття елементарних знань у галузі фізичної культури, гігієни та здорового способу життя;
 - виховання інтересу і звички до занять фізичними вправами;
 - виховання бережливого ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності особистості;
 - формування основ здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
 - формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та здібності;
 - виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості
- [1, 2, 4, 5].

Список використаних джерел:

1. Базилевич Н.О., Тонконог О.С., Юрченко І.В. Підвищення рівня здоров'я молодших школярів засобами легкої атлетики. Scientific Collection «InterConf». *Scientific Trends and Trends in The Context of Globalization*. Umeå, Sweden: Mondial, 2021. № 60. Pp. 360-380.
2. Борейко М.М. Організація фізичного виховання першокласників засобами легкої атлетики: Метод. рекомендації. Тернопіль: ТДПУ, 2011. 84 с.
3. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: Навч.-метод. посібник. К.: ІЗМН, 1998. 232 с.
4. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Розвиток пружності у школярів на заняттях в секції з легкої атлетики. *Журнал легкої атлетики*. Харків: ХДАФК, 2018. № 2. С. 63-66.
5. Фролова Н. Використання легкоатлетичних вправ у процесі формування спортивного стилю життя молодших школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 147-149.
6. Joksimović M., Németh Z., Skrypchenko I., Trivun M. & Pantović M. Gender differences in development of explosive power and rapidity in schoolchildren aged 14-15 years old. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 2018, 3 (2), pp. 294-304.

ОВДІЙ М. О.,
доцент кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини,
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця,
кандидат медичних наук
ПІВОВАР Ю. С.,
студент фізичний терапевт,
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця
БОЙЧУК П. В.,
студент фізичний терапевт,
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця
(м. Київ)

АНАЛІЗ ПОШИРЕНOSTІ ХРОНІЧНОГО БОЛЮ В ПОПЕРЕКУ, ОСОБЛИВОСТІ СПОСОБУ ЖИТТЯ ДАНОГО КОНТИНГЕНТУ ПАЦІЄНТІВ

Ovdiy M. O. Brewer Yu. S. Boychuk P. V. Analysis of the prevalence of chronic low back pain, characteristics of the lifestyle of this contingent of patients.

Keywords: chronic pain, quality of life, lumber, rehabilitation.

Неспецифічний біль у попереку є однією з глобальних проблем охорони здоров'я в усьому світі, особливо враховуючи сидячий спосіб життя та тенденції до збільшення часу проведеного в статичному сидячому положенні за робочим місцем. Хронічний біль у попереку визначається як біль, який триває протягом 12 тижнів або довше. За даними літератури відомо, що поширеність болю в попереку протягом життя досягає 84 % серед дорослого населення, на хронічний біль в попереку припадає близько 23 %, при цьому від 11 до 12 % населення мають серйозні обмеження в повсякденному житті через біль у попереку та відмічають значне зниження якості життя. Хронічний біль у попереку може негативно вплинути на якість життя та стан здоров'я людини, створюючи соціальний та економічний тягар. Дослідження ключових аспектів хронічного болю в спині, особливо серед працездатного населення є актуальним питанням, що дозволить розширити знання з даного напрямку та дасть можливість в подальшому правильно сформулювати превентивні та реабілітаційні заходи [1-5].

Мета провести аналіз поширеності хронічного болю в попереку серед пацієнтів, що звернулися за допомогою до відділення реабілітації.

Матеріали та методи дослідження Проведено анкетування та аналіз 225 амбулаторних карток пацієнтів, що проходили реабілітаційне лікування у віддаленні реабілітації та фізіотерапії Університетської клініки НМУ імені О. О. Богомольця за 2022 рік. Анкетування включало відомості стосовно антропометричних даних, способу життя, рівня фізичної активності.

Результати. Серед пацієнтів що проходили лікування у відділенні реабілітації 67 % склали жінки та 33 % склали чоловіки, середній вік

48,7 ± 5,7 років, більшість працездатного віку. Серед досліджених на хронічний біль у попереку скаржилось 57 %, серед них більшість склали жінки 72 % та 28 % чоловіки, серед роду зайнятості переважали професії з довготривалим часом сидіння, середній час склав 7,5 ± 2,4 години на день. Більшість респондентів 89 % пов'язували хронічний біль у попереку з довготривалим часом сидіння на робочому місці, 78 % зазначили, що мають неправильним стереотип сидіння за робочим місцем та потребують його корекції. Дослідження антропометричних показників респондентів показало, що більшість мали надмірну вагу, середній індекс маси тіла склав 26,3 ± 5,3 кг/м². Під час оцінки рівня фізичної активності досліджуваних з хронічним болем у попереку виявлено, що більшість 78 % мають низький рівень, основною причиною чого були відсутність мотивації, страх виникнення болю в попереку та брак часу. Близько 93 % опитаних з хронічним болем в попереку вважали, що цей стан значно знижує їх якість, в у 85 % досліджуваних цей стан негативно впливав на фізичну працездатність.

Висновки. Хронічний біль у попереку є однією з найпоширеніших причин звернення пацієнтів до служби реабілітації. Хронічний біль у попереку має тісний взаємозв'язок з робочим місцем людини та часом сидіння. Необхідно проводити навчання пацієнтів правильним принципам організації робочого місця та правильній постуризації тіла за робочим місцем. Більшість пацієнтів з хронічним болем в попереку мають надмірну вагу тому в програми реабілітації доречно включати інтервенції на нормалізацію ваги. Для розширення рівня фізичної активності та підвищення мотивації пацієнтів необхідно пропонувати альтернативні та безпечні види фізичної активності, такі як прогулянки, скандинавська ходьба, аквааеробіка та інше.

Список використаних джерел:

1. Dragioti, E., Björk, M., Larsson, B., & Gerdle, B. (2019). A meta-epidemiological appraisal of the effects of interdisciplinary multimodal pain therapy dosing for chronic low back pain. *Journal of clinical medicine*, 8 (6), p. 871.
2. Minghelli, B. (2020). Musculoskeletal spine pain in adolescents: Epidemiology of non-specific neck and low back pain and risk factors. *Journal of Orthopaedic Science*, 25 (5), pp. 776-780.
3. Mahdavi, S. B., Riahi, R., Vahdatpour, B., & Kelishadi, R. (2021). Association between sedentary behavior and low back pain; A systematic review and meta-analysis. *Health promotion perspectives*, 11 (4), p. 393.
4. Pergolizzi, J. V., & LeQuang, J. A. (2020). Rehabilitation for low back pain: A narrative review for managing pain and improving function in acute and chronic conditions. *Pain and therapy*, 9, pp. 83-96.
5. Saes-Silva, E., Vieira, Y. P., de Oliveira Saes, M., Meucci, R. D., Aikawa, P., Cousin, E., ... & Dumith, S. C. (2021). Epidemiology of chronic back pain among adults and elderly from Southern Brazil: a cross-sectional study. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 25 (3), pp. 344-351.

ПРОЦЕНКО А. А.,
доцент кафедри теорії та методики
фізичного виховання і спортивних дисциплін,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького,
кандидат педагогічних наук, доцент
ДОМЕНЮК І. І.,
студентка I курсу магістратури
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура),
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя)

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Protcenko A. A., Domenyuk I. I. Features of the development of speed abilities in children of primary school age.

Keywords: speed abilities, children of primary school age, motor ability.

В даний час особливого значення набувають питання вдосконалення фізичного виховання школярів в умовах Нової української школи.

Сучасні тенденції навчання дітей висувають нові вимоги до процесу фізичного виховання в молодших класах, що зумовлює пошук нових ефективних форм, засобів та методів фізичного виховання в загальноосвітній школі. Але разом з тим, за існуючої системи фізичного виховання в загальноосвітній школі, важко говорити про ефективність розвитку основних фізичних якостей зокрема швидкісних здібностей у молодшого шкільного віку [1].

Проблемою є пошук та вибір найбільш ефективних засобів і методів фізичної культури, спрямованих на підвищення швидкісних здібностей у дітей молодшого шкільного віку. Разом про те пошук нових підходів до фізичного виховання спирається на необхідність підвищення ефективності урочної форми.

Швидкісні здібності – це можливості людини здійснювати максимальну кількість дій за певну кількість часу.

Швидкісні здібності – це вміння виконувати рухи з певною швидкістю через мобільність м'язів. Ця швидкість залежить від м'язової сили. Якщо м'язи сильніші, то вони швидше переможуть опір навантаження. Головною якістю людини, що займається спортом є швидкісна сила, оскільки від неї залежить частота рухів [2].

Швидкісні можливості встановлюються: часом рухової реакції, швидкістю одиночного руху, частотою рухів [3].

В окремих проявах швидкості не завжди, зазвичай, є надійний взаємозв'язок, так як, висока швидкість рухів може поєднуватися з уповільненою руховою реакцією. Виховання швидкісних здібностей має займати важливе місце у фізичному вихованні школярів.

Практичний досвід свідчить, що чимало школярів не можуть досягти найвищих результатів у різних видах спорту не тому, що їх гальмує погана техніка рухів, а недолік розвитку фізичних якостей [4].

Однією з найбільш значних рухових якостей є швидкісні здібності. Від них значною мірою залежить успіх. Розвиток швидкісних здібностей у дорослому віці – важкі і не дуже ефективні, тоді, коли в дітей віком молодшого шкільного віку є умови для розвитку швидкості рухів.

Якщо втрачено сприятливий період для вдосконалення фізичних якостей, надалі навряд чи вдасться відшкодувати втрачені потенційні можливості.

У молодшому шкільному віці покращуються пам'ять дитини, координація рухів. Стабілізується швидкість зростання: зростання дитини на 9 років становить 130 см, 10 років – близько 145 см. Збільшується у розмірах і зміцнюється м'язова система дитини. Продовжується зростання та зміцнення кісток, проте остаточного окостеніння ще не відбулося, у зв'язку з чим залишається небезпека викривлення хребта внаслідок неправильної постави під час читання та письма. Завершується формування структури легеневої тканини, збільшується діаметр дихальних шляхів (трахеї, бронхів). Збільшення слизової оболонки перестає створювати серйозну небезпеку при захворюваннях дихальної системи. У серцево-судинній системі продовжується тенденція до зменшення частоти пульсу. Органи травлення та травні залози добре розвинені, активно функціонують, процес травлення практично не відрізняється від травлення дорослих. Удосконалюється нервова система, інтенсивно розвиваються функції півкуль головного мозку, посилюються функції кори головного мозку. Разом з тим фізична витривалість, що росте, підвищення працездатності носять відносний характер, і в цілому для дітей залишається характерною підвищена стомлюваність [4].

Швидкісні здібності визначаються рухливістю нервових процесів, координацією м'язів з боку центральної нервової системи, особливостями будови та скорочувальними властивостями м'язів.

Визначають елементарні (прості) та комплексні форми прояву швидкісних здібностей.

До елементарних форм відносять чотири види швидкісних здібностей [3]:

- 1) Здатність до швидкого реагування на сигнал (швидкість реакції);
- 2) Здатність до виконання одиночних локальних рухів з максимальною швидкістю (швидкість одиночного руху);
- 3) Здатність до швидкого початку руху (те, що у практиці іноді називають різкістю);
- 4) Здатність до виконання рухів у максимальному темпі (частота рухів).

У всіх елементарних формах прояви швидкісних здібностей обумовлюються двома факторами: оперативністю діяльності нейромоторного механізму та здатністю до найшвидшої мобілізації складу рухової дії. Для конкретного виду спортивної діяльності характерні комплексні форми вияву швидкісних здібностей у складних рухових актах.

3. Для розвитку швидкісних здібностей у їхньому комплексному вираженні застосовуються три групи вправ:

- 1) Вправи, що використовуються для розвитку швидкості реакції;
- 2) Вправи, що використовуються для розвитку швидкості окремих рухів, у тому числі для пересування на різних коротких відрізках (від 10 до 100 м);
- 3) Вправи, що характеризуються вибуховим характером [4-5].

Засобами розвитку швидкісних здібностей є вправи, що виконуються з граничною, або під граничною швидкістю (тобто швидкісні вправи), а саме:

- 1) Вправи, що спрямовано впливають на: швидкість рухової реакції;
- 2) Вправи комплексного (різностороннього) на всі основні компоненти швидкісних здібностей (наприклад, рухливі ігри та естафети, смуги перешкод тощо).

3) Швидко-силові вправи, тобто. вправи, що виконуються у високому темпі з невеликим зовнішнім обтяженням (наприклад, рухи руками гантелями, як під час бігу) [5].

Основними методами виховання швидкісних здібностей є: методи строго регламентованої вправи; метод змагання; ігровий метод.

Список використаних джерел:

1. Дубяга С. М. Роль фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку. *Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті*. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В. 2017. С. 123-126.
2. Линець М. М Основні методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. для фізкультурних вузів. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
3. Столітенко В. В., Воробей Г. В. Фізичне виховання молодших школярів: навч. посіб. К.: ІЗМН, 1997. 140 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вузів фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Навчальна книга, 2001. 272 с.
5. Ящук Т.М. Методичні рекомендації щодо розвитку швидкісних здібностей учнів 8-10 років на уроках фізичного виховання. URL : <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/11997/1>.

ПРОСКУРНЯ Є. Є.
*старший викладач кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки,
Одеський державний університет внутрішніх справ*

КОМ'ЯГА А. В.,
*старший викладач кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки,
Одеський державний університет внутрішніх справ
(м. Одеса)*

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Proskurnya E. E., Komiaha A. V. Peculiarities of the formation of motivation for sports among students

Keywords: motor activity, motivation, physical education, student of higher education.

Актуальність даної теми полягає в тому, що питання мотивації підлітків до занять фізичною культурою і спортом сьогодні є однією з найбільш соціально-педагогічних проблем. Система освіти потребує якісного й інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки. Проблема забезпечення позитивного впливу занять фізичною культурою та спортом сьогодні є, безсумнівно важливою через ускладнення процесу формування здорового способу життя, що, у свою чергу, спричиняє значне погіршення психічного і фізичного здоров'я, особливо молодих людей.

Проблематика стосується того аспекту, що внаслідок нинішнього дефіциту рухової активності, великого розумового і психічного навантаження процес зростання рівня працездатності та навчально-трудова діяльності здобувачів вищої освіти набуває неабиякого значення. Протягом останніх років у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності здобувачів освіти, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. Саме тому формування мотивів до занять спортом є фундаментом ефективності професійної підготовки для здійснення практичної діяльності [1-2].

Рівень мотивації до занять знижується через багато причин. Наприклад: захворювання, робота, відпрацювання академічних заборгованостей із дисциплін, відсутність інтересу до занять спортом, лінь, незацікавленість у заняттях спортом у студентських групах, а також вплив соціальних та економічних чинників.

Мотиваційна сфера завжди складається з певних спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей та інтересів. Такі спонукання

виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку мають то більше, то менше значення, тому обізнаність щодо них допоможе викладачу диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення.

У масовому спорті, фізичній культурі в основі мотивації лежить прагнення до фізичних рухів та рухової активності. У спорті вищих досягнень мотивація пов'язана із психічним напруженням, яке викликається невідповідністю діяльності можливостям спортсменів, і спрямована на їх усунення. Однак порівняно з більшістю інших видів діяльності в спорті людина не прагне уникнути напруги, навіть навпаки, бачить у цьому позитивний бік змагальної боротьби. Ця особливість спорту як діяльності, метою якої є максимальний результат, здатна відігравати негативну роль. У прагненні до перемоги спортсмени часто намагаються ігнорувати природні ресурси організму, що призводить до серйозного ризику для здоров'я і життя.

Тому, серед причин для занять спортом варто виділити наступні:

– досягнення успіху, поліпшення особистих спортивних результатів. Цьому відповідає судження: «Я регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб домогтися поставленої переді мною мети»;

– прагнення до успіху команди, заради якої треба тренуватися, мати хороший контакт із партнерами, тренером. Цьому відповідає судження: «Моя спортивна команда повинна бути лідером. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підводити свого тренера і товаришів, це змушує мене більше тренуватися»;

– прагнення проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом і досягнення у цьому успіхів розглядаються і переживаються з погляду особистого престижу, поваги знайомих, глядачів. Цьому відповідає судження: «Я займаюся спортом, оскільки добиваюся успіхів. Мої товариші по школі і спортивній команді, як і глядачі, поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж».

Отже, варто звернути увагу на такі особливості мотивації: досягнення успіху в спорті, успішності та становлення в команді. Це зумовлено розвитком характеру, який відбувається незалежно від бажання спортсменів, у процесі постійних занять і змагань загартовується фізична, так і моральна витривалість.

Основними мотивами для здобувачів вищої освіти є такі: мотив підвищення престижу в спорті; соціально-моральний мотив та мотив спілкування; бажання слави та мотив соціального самоствердження.

Внаслідок студенти та курсанти усвідомлюють себе як особистість, як учасника змагань, спортсмена в повному розумінні цього слова. Усвідомлення виражається і в тому, що студенти пізнають і освоюють нові види спорту, специфіку спілкування з іншими студентами, вчитися працювати в команді і досягати індивідуальних результатів.

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 Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 25 листопада 2021р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2021. С. 132-135.
2. Татарченко Л. І., Присяжна М. К., Лашко Є. Л. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2 (340). Ч. 2. С. 83-91.

КОЛОМІЄЦЬ Ю.,
*старший викладач кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки,
Одеський державний університет внутрішніх справ*
КАРАПЕТ'ЯНЦ С.,
*викладач кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки,
Одеський державний університет внутрішніх справ
(м. Одеса)*

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ В СИСТЕМІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Kolomiets Yurii, Karapetiants Sviatoslav. Individual and Psychological Features in the System of Sports Activities

Keywords: psychological features in the system of sports activities, sports activities, personal qualities, individual features of sports activities.

Актуальність даної теми полягає в тому, що на сьогоднішній день у зв'язку з веденням воєнного стану на території України, виникає потреба у розгляді психологічних особливостей саме у спортивній діяльності. Наприклад під час підготовки спортсменів до змагань чи звичайних тренувань у залі, необхідно враховувати і індивідуально-психологічні аспекти, так як в тих умовах, що виникають сьогодні перед нами є загроза психологічного та емоційного вигорання. Таким чином, при зіставленні індивідуальних показників видатних спортсменів з модельними характеристиками частіше зустрічаємося з ситуацією, коли спортсмен має ряд засобів, які перевищують належні показники, а за окремими складовими майстерності дуже далекий від модельних величин. Тому, цілком очевидно, що існують видимі недоліки в підготовленості багатьох значних та у

випадку, якби не було цих недопрацювань, не проявилися б і здібності, що забезпечують досягнення значних результатів.

Проблематика стосується того аспекту, що успішність та результативність у спорті значною мірою залежить не тільки від уподобань, інтересів, здібностей, а й психофізіологічної структури особистості. Очевидним є факт, що досягнення високого результату у спорті можливо людьми з самим різним поєднанням якостей індивідуальності, але неодмінною умовою є те, щоб ці якості відповідали специфіці обраного виду спортивної діяльності. Отже, з певними типологічними особливостями можна домогтися високих результатів тільки у відповідних видах діяльності, відповідних наявними у людини здібностями, які визначаються кількома типологічними особливостями (задатками).

Вибір спортивної діяльності залежить не лише від соціальних факторів, а й скільки напівусвідомленою потребою в даному виді діяльності, яка формується під впливом наявних у людини рис особистості. Підтвердженням цьому є дані, отримані при порівнянні вираженості психофізіологічного комплексу у осіб одного виду спортивної діяльності, які розрізнялися рівнем підготовленості і осіб за видом спорту. В результаті було показано, що цей комплекс істотно відрізняється в порівнянні зі специфікою виду спортивної діяльності і менше – відповідно до рівня підготовленості. Досить часто у людини є схильність до того виду діяльності, до якого у нього є і здібності. Наприклад, якщо у людини є схильність до роботи «вибухового типу», то у нього є і добре виражені показники швидкості; якщо у нього є тяга до роботи в спокійному темпі, то у нього є стійкість до монотонії [1].

Вибір людиною виду спортивної діяльності відбувається відповідно до особистих якостей:

- особи з високою активністю, надлишком енергії, життєрадісністю і оптимізмом частіше віддають перевагу ігровим видам спорту,
- а особи зі схильністю до деякої театральності в поведінці – художню гімнастику, акробатику.

У даній ситуації варто порівняти особливості висококваліфікованих спортсменів, що представляють різні види спорту. Наприклад, характеризуючи типологічний комплекс, який більшою мірою притаманний важкоатлетам, варто зауважити, що існує зв'язок зі стійкістю до монотонної дії (стан, що виникає внаслідок одноманітної дії). Це пов'язано також з відносною емоційною бідністю тренувального процесу. Порівнюючи типологічний комплекс важкоатлетів з іншими спортсменами, необхідно відзначити певні відмінності. Зокрема, боксерів характеризує середня сила нервової системи, рухливість нервових процесів, переважання збудження по зовнішньому і внутрішньому балансам. Ближче до них стоять фехтувальники і легкоатлетичні спринтери. Висока рухливість нервових процесів і переважання збудження над гальмуванням в більшій мірі відповідають особам, що спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Всупереч, на довгих дистанціях – це врівноваженість і мала рухливість нервової системи.

Для осіб, що спеціалізуються у видах діяльності, пов'язаних з швидкою зміною ситуації (спортивні ігри, бокс, фехтування) або швидкою зміною положення тіла (акробатика, стрибки в воду) характерна рухливість нервових процесів. Мотогощикам характерний більшою мірою типологічний комплекс рішучості, що проявляється в ризикованій ситуації; велика сила нервової системи і рухливість збудження. Для стрільців з лука характерні типологічні особливості, що впливають на стійкість уваги, сильна нервова система та 31 інертність гальмування; для спортивного орієнтування характерне переважання збудження по зовнішньому і внутрішньому балансам [2].

Представникам технічних видів спорту (гімнастам, легкоатлетам, стрибунам у висоту із жердиною) властива інертність нервових процесів. Разом з тим повний збіг типологічних особливостей у представників різних видів спортивної діяльності явище вельми рідкісне (наприклад, спринтери-легкоатлети близькі по типології до боксерів) [3].

Отже, такі риси особистості, як і типологічні особливості, мають певний вплив на вибір виду спортивної діяльності і актуалізують цей мотив, останнє може сприяти прояву рухових здібностей в обраному в якості предмета спеціалізації виді спорту. Адже кожна особливість, в чому б вона не виражалася (чи в стійкості до несприятливого стану, чи в виваженості розвитку рухових здібностей тощо, має мотиваційну сторону, яка відображатиме схильність людини до занять тими видами спортивної діяльності, до яких у нього є здібності.

Це, в свою чергу, підкріплює мотивацію спортсмена і створює стійкий інтерес до обраного виду спортивної діяльності, підвищуючи її ефективність.

Список використаних джерел:

1. Бріскін Ю. А. Оцінювання готовності спортсмена до оптимального рішення в ситуації спортивного двобою (на матеріалі дослідження спортсменів-фехтувальників): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія». Київ, 1998. 23 с.
2. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. С. 28-31.
3. Бузнiк А. І. Мінімізація конфліктної взаємодії спортсменів у юнацьких збірних командах з футболу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2002. 18 с.

КОПИЛОВ В. О.,
завідуючий кафедри спеціальних дисциплін
та професійної підготовки, доцент,
Луганський навчально-науковий інститут імені Е. О. Дідоренка
Донецького державного Університету внутрішніх справ
ЖОВТОКОНЬ Т. В.,
курсант,
Луганський навчально-науковий інститут імені Е.О. Дідоренка
Донецького державного Університету внутрішніх справ

СУЧАСНІ ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ, ВОГНЕВОЇ, ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Kopylov V. O., Zhvotokon T. V. Current Issues of the improvement of tactical-special, fire, physical and psychological training of specialists in the sector of security and defense of ukraine under the conditions of marital state.

Keywords: professional readiness, special training, skills, tactical training, service and combat activity.

Тривале продовження бойових дій на окремих територіях Донецької та Луганської областей, а також нестабільна політична обстановка на території України показали слабкі місця в рівні тактико-спеціальної та вогневої підготовки сил сектору безпеки та оборони. Проте активне використання набутого практичного досвіду в районі проведення бойових дій сприяє вдосконаленню теоретичних положень та практичних аспектів тактико-спеціальної та вогневої підготовки. Також введення Операції об'єднаних сил на зміну Антитерористичній операції дозволило розмежувати оперативно-службові та службово-бойові завдання між всіма складовими сектору безпеки і оборони України відповідно до їх компетенції. Однак, зміст тактико-спеціальної і вогневої підготовки як навчальних дисциплін при професійній підготовці співробітників правоохоронних органів та військових формувань потребує подальших досліджень та наближення до вимог сьогодення.

З огляду на те, що тактика дій і форми застосування силових підрозділів інших держав, незаконних воєнізованих та збройних формувань (НЗФ) постійно видозмінюється, постійне вдосконалення своїх професійних навичок військовослужбовцями та співробітниками складових сектору безпеки і оборони є запорукою переходу від кількісної переваги над противником до якісної. Принцип малих добре навчених тактичних груп спеціальних підрозділів активно застосовується в силових структурах країн-членів НАТО та Європейського Союзу.

Тобто в таких реаліях потребує вдосконалення взаємодії між штурмовими спеціальними підрозділами та підрозділами й частинами ЗСУ,

НГУ, які здійснюватимуть блокування, поділ на сектори району проведення антитерористичної операції, подавлення вогнем задалегідь підготовлених та укріплених позицій НЗФ перед «зачисткою» урбанізованих районів. В цьому аспекті високий рівень володіння стрілецькою зброєю, спеціальної фізичної підготовки, психологічної стійкості та стійкі навички й вміння з тактико-спеціальної підготовки співробітників спеціальних підрозділів правоохоронних органів та військових формувань стають вирішальним чинником в успішному виконанні бойових завдань.

В сучасних умовах організованого збройного опору НЗФ та наявності загрози конституційному ладу в окремих районах Донецької та Луганської областей до врегулювання цього конфлікту залучаються органи СБУ, з'єднання та частини ЗСУ, НГУ, Національна поліція та інші складові, які в своїй сукупності являють собою сили сектору безпеки і оборони. Як свідчать сучасні реалії масштаби організованого опору можна подолати лише за допомогою сукупного та налагодженого впливу на НЗФ з боку всіх сил сектору безпеки і оборони України, однак останні потребують вдосконалення рівня тактичної та вогневої підготовки кожного з підрозділів.

Окремо слід зазначити, що формування сучасної правової системи України у відповідності з міжнародними правовими стандартами та вдосконалення сил сектору безпеки і оборони, є процесом складним, багатогранним та багатофункціональним, а тому потребує глибокого наукового аналізу правової дійсності та недоліків в практичній діяльності для налагодження позитивних тенденцій розвитку.

Національна гвардія України (НГУ) безпосередньо призначена для дій по охороні громадського порядку і забезпеченню громадської безпеки, припинення терористичної діяльності, діяльності незаконних воєнізованих або збройних формувань на території України. Враховуючи призначення НГУ, не повинно викликати сумнівів пріоритетне використання з'єднань і частин підрозділів НГУ для силової складової заходів органів СБУ у внутрішньому збройному конфлікті.

З'єднання і частини НГУ повинні діяти в оперативному підпорядкуванні СБУ і вирішувати завдання по охороні громадського порядку, забезпеченню суспільної безпеки в районі конфлікту; виявленню, знешкодженню та нейтралізації лідерів, членів груп та посібників, перекриття каналів їх фінансування і матеріально-технічного забезпечення; здійснювати пошук і знищення тайників із зброєю і боєприпасами.

Так, слід дійти висновку, що дії Національної поліції, Національної гвардії України на цій стадії конфлікту повинні проводитися у тісній взаємодії з органами військової контррозвідки та регіональними органами СБУ на підставі даних про оперативну обстановку органів СБУ задля ефективної боротьби з диверсіями і тероризмом у всіх їх проявах [1]. Проте, варто зазначити що однієї налагодженої міжвідомчої взаємодії недостатньо. Необхідно, крім цього приділяти увагу підвищенню якості та оперативності

реагування на всі повідомлення громадян кримінального характеру та правопорушення шляхом визначення оптимальної кількості військовослужбовців Національної гвардії України та Національної поліції України на обслугованих територіях для досягнення максимальної мобільності. Оскільки вчасне реагування – запорука ефективної протидії злочинності, а також зростання рівня довіри громадян та населення.

Переходячи безпосередньо до розгляду якості підготовки кваліфікованих кадрів сил сектору безпеки і оборони необхідно враховувати широкий діапазон та велику кількість рівнів складнощів та специфічних умов, в яких відбувається виконання службових та бойових завдань. Адже, працівники правоохоронних органів, співробітники та військовослужбовці сил сектору безпеки і оборони постійно піддаються впливу стресових факторів, виконуваними ними службові та бойові завдання в більшості випадків супроводжується специфічними умовами та додатковими ускладнюючими факторами, такими як надмірне фізичне навантаження під час виконання завдання чи несення служби у засобах індивідуального бронезахисту, або здійснення службово-бойової діяльності в умовах високих або низьких температур в залежності від пори року або території виконання таких завдань, або психологічне навантаження внаслідок тривалого виконання завдання з відчуттям власної відповідальності за позитивний результат виконання поставленого завдання [2].

Перелічені фактори впливають на фізичні та психологічні можливості представника сил сектору безпеки і оборони, на стан здоров'я та здатність ефективно виконувати службові завдання військовослужбовцями та співробітниками сил охорони правопорядку чи працівників правоохоронних органів. Сили спеціальних операцій іноземних держав приділяють важливу увагу якості фізичної підготовки та досконалості тактичної підготовки і, крім того, не залишають поза увагою психологічну підготовку для вдосконалення стресостійкості. Тому, слід наголосити, що в процесі бойової підготовки до виконання оперативно-службових та службово-бойових завдань, необхідно моделювати ситуації та налаштовувати навчаємих, що противником буде добре підготовлений в тактичному та фізичному плані боєць. В такому випадку результат виконання завдання безпосередньо залежить від якості знать, вмінь та навичок в сфері тактичної, тактико-спеціальної та вогневої підготовки [3].

Ефективне вдосконалення діяльності силових структур сектору безпеки і оборони в процесі інтеграції в європейську систему безпеки слід проводити з урахуванням практики провідних країн Світу. Ми можемо спостерігати, що існуюча тактика силових структур що була сформована в радянські часи була розрахована на солдат строкової служби і представляє собою діяльність великих груп. Однак, на сучасному етапі нашими силами охорони правопорядку, органами сектору безпеки і оборони все більше починають використовуватися тактика і принципи, котрі більше підходять в сучасних

умовах виконання службових та бойових завдання. Слід зазначити, що рівень підготовки потребує покращення та доведення певних дій до автоматизму, оскільки в різних умовах та проти різного за розміром та характером дій противника має використовуватися й відповідна тактика дій, а тому і швидкість реагування та виконання завдань кожним військовослужбовцем є необхідністю для ефективної діяльності підрозділу.

Якщо розглянути тактику французької мобільної жандармерії, яка вважається однією з провідних у підготовці підрозділів миротворчих поліцейських підрозділів ООН і має ряд суттєвих переваг, можна дійти висновку, що використання малих груп дозволяє підвищити ефективність, мобільність та маневреність підрозділу, спрощується командування підрозділу за рахунок того, що застосування спеціальних засобів та зброї застосовується не за командою керівника операції, а за командою командира підрозділу, що в свою чергу позитивно впливає на своєчасність та швидкість здійснення необхідних заходів. Для вдосконалення тактичної підготовки слід взяти до уваги та для практичного застосування тактику французької мобільної жандармерії при підготовці підрозділів, тактичні особливості діяльності підрозділів НАТО та Німеччини.

Варто розглянути варіант спрощення механізму оперативного введення правового режиму надзвичайного стану для обмеження притоку людей до населених пунктів; на законодавчому рівні передбачити можливість визначити, що керівником спеціальної операції або особою, що приймає рішення на проведення силової фази призначати керівника від місцевої держадміністрації та законодавчо закріпити право командирів низової ланки приймати рішення на місці щодо можливості та доцільності застосування зброї й спеціальних засобів [4]. Проте, варто наголосити і про важливість привчати співробітників та представників сил сектору безпеки і оборони до чітких дій при поводженні зі зброєю та у разі появи зброї в руках у сторонніх осіб або озброєного противника. На цих питаннях слід детальніше зупинитися на заняттях з вогневої підготовки з військовослужбовцями, співробітниками сектору безпеки та оборони, щоб виховувати психологічну стійкість та готовність до застосування зброї, зменшення небойових втрат в процесі неправильного поводження зі зброєю. Моделювання найбільш імовірних сценаріїв розвитку подій в процесі навчання та відпрацювання дій за різними ввідними надає можливість співробітникам набути стійких навичок та вмінь. В умовах виконання завдань за призначенням такі знання й уміння дозволять швидко та кваліфіковано реагувати на можливі з боку озброєного порушника, а також викоренить власний страх зброї, що особливо заважає співробітникам на початковому етапі проходження служби.

При проведенні тренувань з вогневої підготовки варто задіювати ускладнюючі фактори, на кшталт проведення занять в умовах високих та низьких температур, стандартні стрілецькі вправи слід довершити відволікаючими факторами (наприклад шумові ефекти поруч із стріляючим

для того щоб прививати вміння абстрагуватися стороннім відволікаючим факторам та протидіяти стресовій ситуації за рахунок моральної і психологічної стійкості), як це практикується в силових підрозділах США та Німеччини. Також, варто відпрацьовувати навички по веденню вогню під впливом когнітивного навантаження, в умовах обмеженого часу під час якого необхідно використовувати сконцентрованість уваги на об'єктах та цілях [5].

Узагальнивши вищевикладене можна дійти висновку щодо основних напрямків вдосконалення рівня тактико-спеціальної та вогневої підготовки військовослужбовців при виконанні службових та бойових завдань. Отже, слід враховувати досвід іноземних силових відомств, враховувати сучасні тенденції та вітчизняний досвід проведення спеціальних операцій. З метою підвищення ефективності та злагодженості дій підрозділу в процесі тренувань роботи акцент щодо зменшення кількісного складу підрозділу, а також збільшення навантаження під час тренувань з вогневої, тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки з використанням ускладнюючих факторів з додатковим негативним психологічним і фізичним впливом. На нашу думку, такий підхід дозволить загартувати співробітників та зменшити негативний вплив факторів та стресорів, що виникають в процесі виконання службово-бойових та оперативно-службових завдань.

Список використаних джерел:

1. Счастливец В. І. Діяльність Національної поліції в умовах воєнного стану. *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 Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 25 листопада 2022 р.). Національний університет оборони України. Київ: НУОУ, 2022. С. 286-288.

2. Боровик М. О., Березяк К. М., Колісниченко В. В. та ін. Сукупність компонентів психофізичної готовності представників інституцій сектору безпеки і оборони України із правоохоронними функціями до застосування вогнепальної зброї, як основа особистої безпеки в екстремальних умовах СБД. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 3 (161). С. 45-50.

3. Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М., Скрипченко О. Т. Інноваційний підхід в підготовці майбутніх правоохоронців зі спеціальної фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2020. С. 116-117.

4. Годлевський С. О., Гармаш В. П. Підходи до розроблення способів дій Національної Гвардії України для контролю території збройного конфлікту неміжнародного характеру. *Aerosol Dispersion Model of Instant Release of the Active Substance*. 2019. С. 142.

5. Скрипченко І. Т., Скрипченко О. Т., Маркечко К. А. Вогнева підготовка правоохоронця. Дніпро: ДДУВС, 2022. 150 с.

БОРОВИК М. О.,
доцент кафедри тактичної
та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ,
кандидат педагогічних наук
ТРЕПАК О. Д.,
рядова поліції, курсант,
Харківський національний університет внутрішніх справ
(м. Харків)

ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВИКІВ РУКОПАШНОГО БОЮ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Borovyk M. A. Trepak O. D. Perspective directions for improving hand fight skills of future officers of the national police of ukraine under martial law

Keywords: cadet, special physical training, hand-to-hand combat, firearms, martial law.

Актуальність дослідження. Отриманий досвід поліцейських при виконанні службово-бойових завдань при відбитті збройної агресії російської федерації, дозволив дійти висновку, про необхідність модернізації робочих-начальних програм із спеціальної фізичної підготовки при підготовці курсантів в ЗВО МВС України.

Аналітичні дані свідчать про те, що в умовах обмеженого простору, при затриманні супротивника, правоохоронцям доводиться застосовувати підручні засоби, удари колінами, удари ліктями, виконувати атакуючі та захисні дії за допомогою табельної вогнепальної зброї.

Аналіз останніх досліджень і публікацій у напрямі вдосконалення техніки та тактики застосування прийомів рукопашного бою військовослужбовцями сектору сил оборони України представлено досить широким списком наукових робіт провідних учених, а саме у роботах О. Багас, М. Данилюка, Р. Ковальчука, розкрито особливості застосування методик розвитку й удосконалення прийомів рукопашного бою та базові положення застосування заходів фізичного впливу, також заслуговують на увагу наукові праці «осново оложників» в галузі прикладних єдиноборств: Г. Арзютова, М. Оями, Е. Чумакова, А. Харлампієва.

Поряд з цим питання застосування прийомів рукопашного бою з використанням вогнепальної зброї в обмеженому просторі під час навчання курсантів у ЗВО МВС України розглянуто не в повному обсязі.

Мета – встановити особливості вдосконалення тактики та техніки рукопашного бою в обмеженому просторі з майбутніх офіцерів Національної поліції України з урахуванням воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Історичний досвід свідчить, що високий рівень фізичної підготовленості завжди був ключовим показником готовності

поліцейських до виконання службово-бойових завдань. Практика показує, що знання правових основ застосування прийомів рукопашного бою сприяє якісному та швидкому їх виконанню [1-2].

В ст. 44 Закону України «Про Національну поліцію» зазначені правові підстави застосування сили поліцейськими саме: поліцейський може застосовувати фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою), для забезпечення особистої безпеки або/та безпеки інших осіб, припинення правопорушення, затримання особи, яка вчинила правопорушення, якщо застосування інших поліцейських заходів не забезпечує виконання поліцейським повноважень, покладених на нього законом. Також поліцейський зобов'язаний письмово повідомити свого керівника, а той зобов'язаний повідомити прокурора про завдання особі тілесних ушкоджень унаслідок застосування фізичної сили.

В збройних силах провідних країн НАТО – США, ФРН, Англії і Франції – навчання військовослужбовців рукопашному бою є самостійним розділом бойової підготовки, на який відводиться окремий час [3].

Його проведення регламентується спеціальними керівними документами (статутами, настановами, керівництвами), які передбачають удосконалення військовослужбовців у рукопашному бою не тільки на заняттях з рукопашного бою, а також в ході занять з тактичної, вогневої та інших видів бойової підготовки [4].

Програмою навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» Харківського національного університету внутрішніх справ передбачено вивчення тактики самозахисту та особистої безпеки, під час якої курсанти протягом всього періоду навчання вдосконалюють навички з наступних тем: спеціальні підготовчі вправи, способи затримання, кидки та прийоми боротьби лежачи, удари та захист від ударів, способи затримання, звільнення від захватів та обхватів, захист від загрози холодною зброєю, захист від загрози вогнепальною зброєю, способи взаємодопомоги, розв'язання квестових завдань [5].

З метою вдосконалення навиків з тактики самозахисту та особистої безпеки пропонуємо внести зміни до переліку навчальних питань теми «Удари та захист від ударів», а саме запровадження комплексу рукопашного бою з автоматом, що передбачає послідовне виконання ударів автоматом, ногами, колінами, на 8 рахунків.

Також тему «Легка атлетика» пропонуємо розширити навчальним питанням, а саме човникового бігу 6х100 м. з автоматом в руках, що є контрольним нормативом передбачений інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України.

Висновки. Аналіз розвитку рукопашного бою в Національній поліції вказує про необхідність його застосування в ході бойової та навчально-бойової діяльності в різних умовах, з різним освітленням, із змінною кількості нападаючих, та атакуючих.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі передбачають апробацію розробленої нами експериментальної методики та запровадження її в систему професійної освіти правоохоронців.

Список використаних джерел:

1. Гаркавий О. А., Вербин Н. Б., Коновалов Д. О., Кулаков Д. В., Горошко Н. І. Перспективи вдосконалення техніки службово-прикладного рукопашного бою майбутніх офіцерів національної гвардії України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Збірник наукових праць. 2020. Т. 2. № 69. С. 65-70
2. Анісімов Д. О., Фурсова А. О., Пономаренко О. Л. Техніка рукопашного бою в аспекті підготовки фахівців для підрозділів національної поліції України. *Молодий вчений*. 2022. 107(3). С. 9-11.
3. Первачук О.І. Панькевич Я.А. Діденко О.В. Засоби рукопашного бою в системі фізичної підготовки військовослужбовців збройних сил України та провідних країн НАТО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. 12 (158). С. 100-105
4. Боровик М.О. Надутий А.В. Лукін Б.П. Визначення компонентів психофізичної готовності поліцейських до застосування табельної вогнепальної зброї в умовах воєнного стану. *Право і безпека*. Т. 88. № 1. С. 44-55
5. Козенко С.М., Дякін Я.О., Лігай Д.Д. Стійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії. Київ, 2019. С. 14-28.

РИМАР М. П.,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
кандидат педагогічних наук, професор
БУБНОВА Л. С.,
здобувач вищої освіти,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
(м. Полтава)

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Rymar M. P. Bubnova L. S. Volleyball as a means of preserving and strengthening health.

Keywords: motor ability, volleyball benefits, efficiency.

Заняття волейболом є ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я, оскільки вони сприяють розвитку м'язової системи, покращенню дихальної та серцево-судинної систем, підвищенню фізичної витривалості та зменшенню стресу.

Волейбол також допомагає формувати координацію та швидкість реакції, що є важливим для збереження моторної активності та підтримання рухливості у старшому віці. Таким чином, заняття волейболом можуть бути рекомендовані як ефективний спосіб збереження та зміцнення здоров'я.

Велика різноманітність рухових дій, що складають зміст гри у волейбол, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і волевих якостей. Одночасно з цим у грі удосконалюються життєво важливі уміння і навички.

Сучасний спортивний волейбол пред'являє високі вимоги до функціонального стану організму і до фізичних якостей студентів. Великий об'єм різнобічної тренувальної і змагальної роботи у волейболі виховує витривалість, сміливість і рішучість, наполегливість і самопожертву, ініціативність і дисциплінованість.

Прагнення до досягнення цілі під час гри привчає студентів до колективних дій, взаємодопомоги, виховує відчуття дружби.

Рухові навички студентів відрізняються великою рухливістю і динамічністю. Вони повинні виконувати точні передачі, прийоми, подачі м'яча різними способами і у самих найрізноманітніших умовах.

У волейболі застосовують різноманітні рухи і дії: ходьба, біг, стрибки. Учні прагнуть доцільно застосовувати ігрові прийоми спільно зі своїми партнерами, домогтися переваги над противником. Важлива особливість волейболу - складні колективні тактичні дії. Учасники гри виконують роботу поперемінної інтенсивності, в основному швидко-силового характеру.

Основною формою організації і проведення занять по волейболу є навчально-тренувальне заняття, що проводиться з постійним складом студентів під керівництвом викладача. Для повноцінної підготовки, необхідно систематично брати участь у змаганнях, а також займатися ранковою гімнастикою, самостійно працювати над технікою і тактикою.

Заняття волейболом також можуть бути корисними для збереження здоров'я у старшому віці. Дослідження показують, що заняття цією грою допомагають підтримувати моторну активність та рухливість, що є важливим для збереження здоров'я та незалежності у старшому віці.

Волейбол також може бути корисним для людей з різними захворюваннями, такими як ожиріння, діабет, артрит та інші. Заняття волейболом можуть допомогти зменшити ризик розвитку цих захворювань та покращити загальний стан здоров'я.

Користь волейболу:

– Регулярна гра у волейбол надає користь на організм, підвищує витривалість організму.

– Зміцнює серцево-судинну систему та покращує кровообіг. Позитивно впливає дихальну систему.

– Різноманітність рухів та змінна інтенсивність навантаження при заняттях волейболом тренує практично всі групи м'язів.

– Волейбол зміцнює опорно-руховий апарат, покращує рухливість суглобів.

– Тренує м'язи очей, розширює поле зору.

– Волейбол позитивно впливає на нервову систему, покращує настрій, допомагає боротися зі стресами та депресіями.

– Волейбол тренує спритність, точність рухів, рухливість та гнучкість.

– Заняття волейболом розвивають у дітей та дорослих такі якості як працьовитість, сміливість, завзятість, наполегливість, дисциплінованість та вміння швидко реагувати на зміну ситуації.

– Допомагають людині подолати комплекси, розкріпачитися, порозумітися одноліткам і людям різних поколінь.

– Волейбол та інші командні види спорту виховують почуття відповідальності перед колективом, вміння працювати у команді та довіряти оточуючим.

– Розвивають звичку регулярно займатися спортом та вести здоровий спосіб життя.

Проте, оскільки гра в волейбол може бути дуже інтенсивною, вона не підходить для всіх людей. Людям з серйозними проблемами зі здоров'ям, такими як серцево-судинні захворювання, рекомендується звернутися до лікаря перед початком занять.

Отже, гра в волейбол - це чудовий спосіб покращити своє здоров'я та настрій, а також провести час з друзями та родиною. Вона допомагає розвивати координацію рухів, зміцнювати м'язову систему та покращувати кардіоваскулярну систему. Гра в волейбол також може мати позитивний вплив на психічний стан людини, допомагаючи зняти стрес та покращити настрій. Тож, якщо ви ще не грали в волейбол, спробуйте цей вид спорту та переконайтеся у його корисності для вашого здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. *Молодий вчений*. 2016. № 3. С. 611-615.

2. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М. О. Носко, О. А. Архипов, В.П. Жула. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.

МЕРДОВ С. П.,
старший викладач кафедри спеціальної
фізичної та домедичної підготовки факультету № 3,
Донецький державний університет внутрішніх справ
(м. Кропивницький)

ДО ПИТАННЯ ЗАПРОВАДЖЕННЯ СТАНДАРТІВ НАТО В ЧАСТИНІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Merdov Stanislav. On the issue of the implementation of nato standards in part of the physical training of police officers

Keywords: police officer, physical training, institutions of higher education with specific study conditions that train police officers

Повномасштабна війна на території нашої країни позначилися на всіх сферах діяльності, не виключенням є і діяльність Національної поліції України, працівники якої беруть безпосередню участь у бойових діях, реалізують стабілізаційні заходи на деокупованих територіях, а також виконують поліцейські завдання в умовах дії правового режиму воєнного стану, які доволі часто пов'язані із надмірними фізичними навантаженнями на їх організм, які обумовлені чисельними факторами. До прикладу, неспецифічні навантаження на організм поліцейського, обумовлені виконанням спеціальних службових завдань, носіння спорядження, що важить від 15 до 30 кг залежно від характеру завдань, що виконуються поліцейським, недостатність часу на відновлення сил, обумовлена більшою тривалістю виконання обов'язків, що передбачають інтенсивні навантаження, ніж часу на відпочинок після фізичної активності. Зазначені обставини обумовлюють перегляд існуючого комплексу заходів, спрямованого на формування та вдосконалення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та здібностей поліцейських з урахуванням особливостей їх професійної діяльності. Зазначене цілком стосується і процесу фізичної підготовки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, яка повинна бути спрямована як на загальне зміцнення організму, так і на формування військово-прикладних навичок спеціалізованими вправами.

Як справедливо зазначається науковцями, на сьогодні актуалізуються питання зміни підходів у підготовці майбутніх поліцейських, запровадження в освітній процес закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, питань військової тематики, проведення додаткових занять з військово-професійної підготовки [1, с. 224].

За словами державного секретаря МВС України Інни Ящук, «вторгнення російської федерації – це той величезний поштовх для нас щодо незворотнього руху в НАТО. Ситуація в країні доводить, що ми не можемо стояти на місці, ми повинні мати курс, який задає Альянс. З однієї сторони

маємо давати відсіч агресору, а з іншої сторони – у надзвичайно швидкому темпі рухатись до його стандартів, зокрема, у питаннях освіти» [2].

Саме тому, на заклади вищої освіти, що готують кадри для органів сектору безпеки і оборони України, до яких безсумнівно відносяться і заклади вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, «сьогодні покладається надзвичайно важлива місія: оновити існуючі підходи до підготовки своїх кадрів, урахувати позитивний досвід країн – членів Європейського Союзу та НАТО у цій сфері, акумулювати отримані знання та розробити якісні освітні програми, які б ураховували воєнний стан та ті загрози, що сьогодні стоять перед нашою державою, посягають на її національну безпеку, незалежність і суверенність» [3, с. 62-63].

Процес становлення правових засад, які формують модель несення служби поліцейськими в умовах війни, триває дотепер, проте загальний каркас сформований і потребує свого удосконалення відповідно до міжнародних стандартів та з урахуванням вже набутого досвіду в частині удосконалення існуючих підходів у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських.

Певні зміни у цьому напрямі було запроваджено у Типовій програмі первинної військово-професійної підготовки здобувачів освіти і працівників закладів вищої освіти МВС, рядового та начальницького складу служби цивільного захисту та поліцейських [3], в якій передбачено у тому числі і спеціальні вимоги до фізичної підготовки. Позитивно оцінюючи запроваджені зміни в частині військово-професійної підготовки поліцейських, а також зміст розробленої програми, зазначимо, що передбачена в ній тематика розрахована на короткочасний період і не передбачає системної методики, саме тому, на нашу думку, на сьогодні залишаються актуальними питання перегляду змісту викладання освітньої компоненти «Спеціальна фізична підготовка», адже належна організація фізичної підготовки є важливим і необхідним елементом становлення й вдосконалення професійної майстерності майбутніх поліцейських, а також розвитку їх витривалості та стійкості до різних стресових ситуацій, а її методика має бути максимально адаптована до сучасних загроз та викликів в поліцейській діяльності.

Враховуючи актуальність змін у фізичній підготовці майбутніх поліцейських у тому числі з урахуванням існуючих стандартів НАТО вважаємо за доцільним реалізацію таких заходів:

– створення спільних робочих груп з представників профільних кафедр закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, для реалізації заходів із вивчення існуючих міжнародних стандартів з фізичної підготовки кадрів для органів сектору безпеки і оборони України з визначенням можливості їх імплементації в національну систему підготовки поліцейських;

– вивчення позитивного досвіду Збройних сил України в частині розробки методичних рекомендацій індивідуальної фізичної підготовки військовослужбовців за стандартами НАТО;

– створення типової програми з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, яка б передбачала спеціалізовані вправи, спрямовані на формування військово-прикладних навичок.

Список використаних джерел:

1. Тулінов В. С. Зміна підходів у підготовці майбутніх поліцейських кризь фокус військової тематики. *Актуальні питання адміністративного права та процесу*: матеріали всеукраїнської наукової конференції молодих вчених. м. Кропивницький, 02 грудня 2022 року. Кропивницький, 2022. С. 224-225.

2. Державний секретар МВС Інна Ящук провела робочу нараду щодо мовної підготовки в закладах вищої освіти відомства / Сайт Міністерства внутрішніх справ України. URL : <https://mvs.gov.ua/news/derzavnii-sekretar-mvs-inna-iashhuk-provela-robocun-aradu-shhodo-movnoyi-pidgotovki-v-zakladaх-vishhoyi-osviti-vidomstva>.

3. Загуменна Ю. О. Підготовка персоналу сектору безпеки і оборони як основа забезпечення національної безпеки України. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану* : зб. наук. пр. / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. тактич. та спец. фіз. підготовки ф-ту № 3, Наук. парк «Наука та безпека». Харків : ХНУВС, 2022. С. 61-63.

4. Про первинну військово-професійну підготовку: Лист Міністерства внутрішніх справ України від 09 вересня 2022 року № 26345/5/48-2022.

ШУМЕЙКО О. М.,

*старший викладач кафедри психології та педагогіки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
(м. Дніпро)*

ОСОБЛИВОСТІ МЕХАНІЗМІВ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СПОРТІ

Shumeiko O. M. Features of mechanisms of mental self-regulation in sports.

Keywords: Mental Self-Regulation, efficiency, target setting, motivation.

У сучасній психології спорту увага науковців та практиків з області психології та тренерської діяльності зосереджена на висвітленні проблематики та поглибленні знань з удосконалення механізмів психічної саморегуляції спортсменів [1-2]. Це актуально і для спорту досягнень, і для аматорського спорту та фізкультурного руху.

Отже, питання психічної саморегуляції у спорті завжди є одним із актуальних, однак, незважаючи на формування психологічної стабільності,

психічної надійності, психічної готовності, екстремальні умови можуть пред'явити психіці спортсмена додаткові та часом несподівані завдання, які нерідко перевищують можливості вже сформованих механізмів регуляції у певних екстремальних умовах. У цьому випадку в механізмах регуляції можуть статися раптові порушення та гальмування, що зрештою призведуть до неможливості ефективно керувати поведінкою та діяльністю в цих умовах. Тому стає необхідним включення додаткових механізмів стабілізації та регуляції психіки спортсмена, які б могли протистояти цим надмірним психічним навантаженням, а часто й перевантаженням. Вирішення такої задачі можливе шляхом використання засобів психічної саморегуляції.

Психічна саморегуляція – це регуляція різних станів, процесів, дій, що здійснюється самим організмом спортсмена за допомогою своєї психічної активності. За допомогою базових знань з психології та психофізіології спортсмен може самостійно вибудовувати достатньо ефективний рівень психологічної саморегуляції, адже не кожен спортсмен має професійний супровід спортивного психолога. Головне завдання при переході на цей рівень регуляції – включення до процесу регуляції механізмів психологічного рівня (мотивів, цілей, емоцій). Через формування мотиваційних, емоційних, цільових установок забезпечується спрямована позитивна зміна та формування психологічних властивостей особистості з виходом на процес формування психологічно стійкої та стабільної особистості.

Ефективність формування системи установок забезпечується послідовним, поетапним включенням певних психологічних засобів впливу. Вихід на особистісний рівень регуляції проходить через три етапи: настановний, формуючий та закріплюючий. Завданням першого, настановного етапу є формування узагальнюючої установки (керівна установка), що забезпечує надалі реалізацію сформованих мотиваційних, емоційних установок: управляю собою та своєю психікою, а всі самонавіювання повністю реалізуються. Психофізіологічною основою створення та реалізації даної установки є стан повного м'язового розслаблення та максимального зосередження, психологічним фоном – триада: зосереджений, спокійний, впевнений у собі.

Процес формування та закріплення даної установки відбувається в процесі оволодіння та реалізації базових основ психічної саморегуляції при роботі на першому і другому рівні психорегуляції. Для створення даної установки використовується мотивоване (на початковій стадії) та імперативне (на заключній стадії) самонавіювання. Факторами, що забезпечують створення й реалізацію даної установки, є спрямовані зміни низки психофізіологічних процесів, що виникають під дією психологічної саморегуляції (частота серцевих скорочень, шкірного опору, уваги) і станів (відчуття відпочинку, виникнення стану спокою тощо). На наступному етапі відбувається процес формування мотиваційних та емоційних установок.

Мотивація є не лише найважливішим психологічним рушієм у спортивній діяльності, а й найважливішим фактором стабільності та ефективності діяльності людини в повсякденному житті. Ця закономірність особливо яскраво проявляється в екстремальних умовах діяльності, коли необхідно долати психологічні та фізичні бар'єри (втома, страх, хвилювання тощо). Мотивація формується на основі чітко позначених і пов'язаних одна з одною цілей, тому постановка реальних і досяжних (але не легких) цілей з поступовим збільшенням їх складності і є визначальним при формуванні мотиваційних установок.

Цілепокладання дає можливість не тільки досягати успіху в певному виді діяльності, а й планувати особистісний саморозвиток. Набір засобів, що використовуються при формуванні даних установок, досить великий. Постановка мети починається з аналізу, коли визначаються проблеми, які необхідно вирішити, щоб реалізувати цю мету (наприклад формування установки на самоконтроль, емоційну стійкість при діяльності в екстремальних умовах). Аналізуються найважчі ситуації, де самоконтроль недостатній. Формування цільової установки (наприклад, стійкий самоконтроль в екстремальних ситуаціях) починається з аналізу проблем, які ускладнюють формування цієї установки (наприклад, страх помилки, значне психічне напруження, відповідальність за виконання діяльності в цих умовах тощо). Наступний етап – включення у процес формування самопереконавання – навіювання з виходом на самонаказ. Коли ми говоримо про самопереконавання, ми використовуємо низку об'єктивних доказів, які потрібні для того, щоб переконати спортсмена в можливості реального виконання поставлених перед собою завдань та їх осяжність у видимій перспективі.

Список використаних джерел:

1. Іваній І.В. Психологія фізичного виховання та спорту. Навчально-методичний посібник. Суми, 2016, 204 с.
2. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник. Київ, 2012, 272 с.

ЧОБОТЬКО І. І.,
*старший викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
(м. Дніпро)*

РОЛЬ СПЕЦІАЛЬНО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ

Chobotko I. I. The role of special physical training in law enforcement activities.

Keywords: special physical training, law enforcement activities.

Кожна професія диктує свій рівень розвитку розумових, психічних і фізичних якостей, перелік професійно-прикладних умінь і навичок. Тому, якщо людина готується до професії інженера, йому необхідна спеціальна фізична підготовка одного змісту, а майбутньому менеджеру і економісту – іншого. Ці відмінності відображені в цілях і завданнях спеціальної фізичної підготовки як розділу навчальної дисципліни «Фізична культура» [1].

Можливість цих занять є в навчальний і вільний час. Головна мета спеціальної фізичної підготовки – це сприяти зміцненню здоров'я і збільшення ефективності роботи правоохоронця [2]. Ефективність роботи може бути збільшена через розширення фізіологічно допустимих меж її інтенсивності, а також через збільшення індивідуальної продуктивності, на рівень якої фізична підготовленість також надає певний вплив [3]. Отже, мета і завдання спеціальної фізичної підготовки обумовлені в першу чергу вимогами, що пред'являються конкретною професією правоохоронців.

Спеціальна фізична підготовка дозволяє розвивати фізичні здібності, формувати і покращувати рухові навички, виховати необхідні морально-вольові якості, збільшувати опір організму до негативного впливу особливих умов професійної діяльності. Цілі і завдання спеціальної фізичної підготовки засновані на послідовному втіленні основних принципів методики фізичного виховання, які конкретизуються щодо особливостей її змісту і побудови в реальних умовах професійної освіти і діяльності.

Ця інформація наводиться для розуміння послідовності вирішення педагогічних завдань в тижневому циклі. Відносно спеціальної фізичної підготовки ці загальні дані потребують поясненні. Така зв'язаність всіх видів підготовки передбачає усунення дисбалансу і оптимізує зв'язок всіх видів підготовки. Безсумнівно, існують інші різновиди побудови тренувальних навантажень [3].

Певна послідовність побудови занять на всіх етапах підготовки сприяє послідовному розвитку всіх необхідних якостей. Організм правоохоронця активно реагує на навантаження, пристосовуючи свої системи функціонально. Характер навантаження відповідає поступовому розвитку певних рухових якостей, і, підбираючи засоби швидко-силової спрямованості, потрібно пам'ятати, що такі вправи повинні наближати специфіку роботи м'язів до умов змагальної діяльності. Якщо бути конкретніше, то необхідно розвиток всіх фізичних якостей правоохоронця, а також його витривалості, але за допомогою спеціальних вправ [4].

У зв'язку з цим на цьому етапі необхідно поділ всіх засобів згідно тренувальних навантажень, які розвивають і підтримують фізичний стан правоохоронців. Якщо робота буде проходити з середньою інтенсивністю, то вона не буде навантажувати правоохоронця і в той же час не буде забезпечувати його відновлення.

У сучасному світі люди все більше і більше звертаються до фізичної культури з метою поправити своє здоров'я, підвищити життєвий тонус і

просто добре відпочити. Існує різні види спорту, починаючи займатися ними, багато хто забуває, який вплив надає те, як правильно вибрати потрібний вид для кожного, які вправи підібрати для розвитку тієї чи іншої групи м'язів, також все забувають і про систематичності [5]. Наприклад, відновленням і підтриманням форми молоді люди займаються в основному перед влітку, сезоном відпусток, пляжами і т.д. Також мало хто знає про те, які навантаження відчуває організм і як підібрати таку систему тренувань, навантажень, щоб домогтися вищих досягнень. Для того щоб серце було здоровим, а тіло сильним, потрібна регулярне фізичне навантаження. Фізичні вправи покращують настрій, підвищують м'язовий тонус, підтримують гнучкість хребта і допомагають запобігти хворобам.

Список використаних джерел:

1. Чоботько І. І. Боротьба дзюдо, як засіб для розвитку фізичної витривалості студентів з правоохоронної діяльності. *Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві»*. 2020. С. 35-37.
2. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Чоботько І. І. Застосування методів інноваційного навчання у сфері підготовки здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності. *Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми забезпечення національної безпеки держави»*. 2020. С. 290-291.
3. Чоботько І. І., Ластовкін В. А., Счастливец В. І. Обґрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів»*. 2021. С. 203-205.
4. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Чоботько І. І. Правові основи виховання фахівців у сфері правоохоронної діяльності в процесі занять зі спеціальної фізичної підготовки. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Верховенство права: Доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів»*, 25 лютого 2021 року, ДДУВС. С. 72-74.
5. Чоботько І. І., Ластовкін В. А., Счастливец В. І. Обґрунтування розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти з правоохоронної діяльності під час пандемії COVID-19. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Верховенство права: доктрина і практика в умовах сучасних світових викликів»*. 2021. С. 203-205.

КОЛОМІЄЦЬ Ю.,
викладач кафедри тактико-спеціальної та фізичної підготовки
Одеський державний університет внутрішніх справ
МОХ Т.,
викладач кафедри тактико-спеціальної та фізичної підготовки,
спеціалісти органів досудового розслідування
Одеський державний університет внутрішніх справ
(м. Одеса)

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ МОЛОДІ ТА ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Kolomiets Yurii, Mokh Tetiana. Physical and sports rehabilitation of youth and people with disabilities in the conditions of marital state.

Keywords: sports, health, war, youth, rehabilitation and treatment, military, military rehabilitation, manual therapy, physical training.

На сьогоднішній день, на превеликий жаль, в Україні точиться запекла боротьба нашого народу, за свою свободу та життя. Бійці Збройних Сил України, Національної Гвардії, Поліції та інших структур проходять крізь вогонь пекла, заради майбутнього держави. На превеликий жаль, ця боротьба забирає життя наших героїв, а ті хто вижив, на жаль не завжди мають щастя повернутися додому здоровими, та неушкодженими.

Велика кількість осіб в Україні й з цивільного населення, несуть на собі тягар від ушкоджень отриманих під час руйнівних обстрілів, втрачаючи здоров'я, кінцівки, та на превеликий жаль, назавжди залишаючись інвалідами. Звичайні спортсмени, яким пощастило уникнути уламків війни також іноді мають проблеми, через перевантаженість медичної системи й просто не знають, що їм робити. Тож розглянемо шляхи подолання вказаних проблем.

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

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

В Україні заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю проводяться відповідно до Закону України «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні»

Існує п'ять видів заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю, а саме:

1. Реабілітаційно-спортивні збори для осіб з інвалідністю (проводить Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»);
2. Всеукраїнські оздоровчі табори для осіб з інвалідністю (проводить Національний комітет спорту інвалідів України);
3. Табори фізкультурно-спортивної реабілітації для осіб з інвалідністю (проводять Фонд соціального захисту інвалідів та регіональні центри з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт»);
4. Реабілітаційно-спортивні збори за участі бійців АТО, які отримали поранення або інвалідність внаслідок участі в бойових діях на сході України (проводить Національний комітет спорту інвалідів України);
5. Програма активної реабілітації «Повернення до життя» (проводять Всеукраїнське громадське об'єднання «Національна асамблея інвалідів України», Національний комітет спорту інвалідів України за підтримки Офісу Агенції НАТО з підтримки і постачання (NSPA) в Україні, Міністерство соціальної політики України та Міністерство молоді та спорту України).

Заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з інвалідністю проводяться на базі Західного реабілітаційно-спортивного центру, участь в яких беруть особи з інвалідністю з усіх регіонів України [1].

Наприкінці минулого року Міністр оборони України Олексій Резніков затвердив Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, яка охоплює і фізкультурно-спортивну реабілітацію. У лавах Збройних Сил України є військовослужбовці, які хоч і визнані військово-лікарськими комісіями непридатними до військової служби за станом здоров'я, але за власним бажанням продовжують служити на визначених наказом Міністерства оборони України переліку посад. Серед основних відмінностей таких людей слід зазначити, що вони не можуть у години, відведені для фізичної підготовки, займатися нею на однаковому рівні з повністю здоровими військовослужбовцями. Саме для цієї категорії осіб і був виділений такий пункт, як «фізкультурно-спортивна реабілітація». Розвиток цього напрямку необхідний насамперед для підтримання військовослужбовців з деякими вадами здоров'я у працездатному стані, щоб вони були фізично витривалими. Найбільше цей процес ускладнює те, що для кожного військового з цього списку потрібний особливий підхід, який не може бути здійсненим належним чином через ряд проблемних питань. Особливо актуальним є питання введення фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації до штату навчальних закладів і військових частин задля організації контрольованих занять з особовим складом [2].

Згідно статті 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» визначено право військовослужбовців на охорону здоров'я та медичну допомогу.

У період дії воєнного стану військовослужбовці, які брали безпосередню участь у здійсненні заходів, необхідних для забезпечення оборони України, захисту безпеки населення та інтересів держави у зв'язку з

військовою агресією російської федерації проти України, перебуваючи безпосередньо в районах здійснення зазначених заходів, можуть бути направлені відповідно до висновку військово-лікарської комісії для подальшого надання їм медичної допомоги або проведення медико-психологічної реабілітації до медичних закладів, розташованих за межами України. На зазначених військовослужбовців та супроводжуючий їх медичний персонал не поширюються обмеження щодо виїзду громадян України за межі України. Порядок надання військовослужбовцям медичної допомоги або проведення медико-психологічної реабілітації у медичних закладах за межами України і проведення оплати послуг з надання такої медичної допомоги встановлюється Кабінетом Міністрів України.

Таким чином, направленню для лікування за кордон з метою отримання медичної та/або реабілітаційної допомоги підлягають особи із складових сил оборони та сил безпеки, постраждалі у зв'язку з військовою агресією російської федерації проти України, за умов наявності висновку про необхідність направлення на лікування за кордон та повідомлення від Координаційного центру з надзвичайних ситуацій (Emergency Response Coordination Centre) Європейської Комісії через електронну платформу «Система раннього попередження та реагування» (Early Warning and Response System) про готовність конкретної країни – члена Європейського Союзу на безоплатній основі прийняти на лікування та/або письмового підтвердження готовності закладу охорони здоров'я іноземної держави на безоплатній основі прийняти на лікування.

Направлення захисників України на лікування за кордон ініціюється закладами охорони здоров'я, в яких вони перебувають на лікуванні та/або реабілітації, про що складається клопотання щодо необхідності направлення захисника України для лікування за кордон (далі – клопотання) у довільній формі [3].

Всі громадяни мають право на безоплатне протезування від держави. І тепер, щоб отримати протез, немає потреби звертатися до МСЕК. Для цього достатньо висновку лікарсько-консультативної комісії чи військово-лікарської комісії, або мультидисциплінарної команди в реабілітаційному закладі, де вона створена. Через об'єктивні причини, не завжди військовослужбовці можуть отримати довідку від командира про те, що травма отримана в бою. Процедура змінюється таким чином, що достатньо буде статусу військовослужбовця. Фактично, військовий квиток є свідченням того, що людина травмована на дійсній військовій службі, та може отримати протез втричі дорожчий за його середню вартість, що дозволяє закупівлю складових до протезу від кращих виробників, з більшим функціоналом [4].

Наразі в Україні велика кількість військових після списання зі служби, іноді залишаються наодинці з наслідками війни, тож чи за власний кошт, чи за допомогою держави вони вимушені проходити терапію, щодо подолання проблем зі здоров'ям.

Наразі за проблем зі здоров'ям, м'язами, суглобами та кінцівками, дуже добре зарекомендували себе українські центри кінезітерапії та звичайні майстри з лікувального масажу. Для захисників України створені цілі програми, що мають пільгову ціну та розроблені спеціально для військових, допомагаючи їм слідкувати як за фізичним так і за психічним станом здоров'я.

На кінець хочу сказати, сподіваюся, що жодному з нас не доведеться ознайомитися з вище вказаними проблемами на власному досвіді. Все буде Україна.

Список використаних джерел:

1. Міністерство молоді та спорту. Офіційний вебпортал. URL : <https://mms.gov.ua/invasport/reabilitacijno-sportivni-zahodi>.
2. Про військово-спортивну реабілітацію у ЗСУ. URL : <https://armyinform.com.ua/2023/03/02/pro-vijskovo-sportyvnu-reabilitaciyu-u-zsu/>.
3. Як отримати медичну реабілітацію військовому за кордоном? URL : <https://www.hsa.org.ua/blog/yak-otrymaty-medychnu-reabilitatsiyu-vijskovomu-za-kordonom>.
4. Всі громадяни мають право на безоплатне протезування від держави. Житомирська обласна державна адміністрація. URL : <https://oda.zht.gov.ua/news/vsi-gromadyany-mayut-pravo-na-bezoplatne-protezuвання-vid-derzhavy/>.

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

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Kosyak O. V. Problems of physical education of students in the modern educational environment.

Keywords *motivation, healthy lifestyle, ways of activation, physical culture.*

Найважливішим фактором формування, зміцнення та збереження здоров'я людини є фізична культура. Покоління студентів, яке формується останній час, відрізняється низьким рівнем здоров'я та фізичної підготовленості. З кожним роком зростає число студентів, що займаються в підготовчих і спеціальних медичних групах [1]. Це зумовлено, насамперед, способом життя сучасної молоді. Страждає якість і тривалість її активного життя. У цьому контексті розвиток здорового способу життя студентів має стати одним із ключових напрямів діяльності вищих навчальних закладів України.

Незважаючи на різко зростаючий інтерес до різних видів спортивної діяльності, потреба в активному відпочинку зростає. Ніколи не пізно почати тренування, але багато звичок формуються саме у віковому періоді від 10 до 19 років, школярі та студенти вимагають особливої уваги, їм важливо заповнювати потребу у руховій активності. Заохотити до фізичної культури, щоб у подальшому розвитку вони самостійно займалися, більш того – із радістю без тиску. У зв'язку з цим перед викладачами з фізичної культури стоїть завдання посилити мотивацію студентів до відвідування занять.

Аналіз навчально-методичної літератури дає змогу визначити низку проблем, із якими стикаються викладачі ЗВО працюючи зі студентами. По-перше, вмотивованість студента, інтерес до занять фізичної культури [2]. У багатьох закладах вищої освіти дисципліна «Фізична культура» винесена за межі навчальних планів, що саме по собі скасовує форму контролю у вигляді заліків. Тому більшість студентів втрачають мотивацію приходити на заняття. По-друге, індивідуалізація навчання. Тобто, необхідний особистий підхід до кожного студента залежно від його фізичних можливостей. Практика показує, що ефективність фізичного тренування буде високою лише в тому випадку, коли фізичні навантаження для кожного, хто займається, будуть індивідуально дозовані. По-третє, повна не зацікавленість студентів у фізичній культурі. Таких теж потрібно зацікавити й показати, що тренування теж цікаво. Четвертою проблемою можна зазначити дистанційне навчання. Декілька років тому всі ЗВО змушені були перейти на дистанційне навчання, яке значно вплинуло на фізичну рухливість студентів – вони більшість часу проводять сидячи перед комп'ютером. А це може призвести до проблем зі здоров'ям (погіршення зору, проблеми з хребтом тощо). Як наслідок вище зазначених проблем з'являються й інші, зі студентської сторони: пропуски занять, низька інформативність щодо користі фізичних вправ, відсутність бажання до тренувань із ціллю збереження свого здоров'я [3].

Сьогодні в університетах недостатньо поставлена фізкультурно-оздоровча робота зі студентами, організація самостійної роботи студентів з формування та розвитку у них ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя знаходиться на низькому рівні. Як заохотити студентів до занять з фізичної культури? Із педагогічної точки зору, треба переосмислити методику проведення занять. Поставити за ціль покращити їх початковий фізичний рівень, за рахунок плавного збільшення рухової активності від тренування до тренування. Таким чином, студенти не будуть перенапружуватись та противитися складним нормативам, бо ці вимоги не будуть здаватися такими.

Студентів лякають важкі нормативи. Необхідність їх складання після виснажливих тренувань. Якщо зробити складання не обов'язковим, частка студентів не буде ігнорувати заняття. Більше за це, якщо дати студентам вибір: ходити на тренування чи складати всі нормативи, можна умотивувати їх до занять. З організаційного боку, можна заохотити студентів до тренувань

як це роблять університети Європи та Америки, а саме упорядкувати стипендії, різні спортивні програми та знижки на навчання, для контрактників, для студентів, які зі школи професійно займаються спортом. Крім цього, потрібно створювати та проводити між університетські змагання з різних видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол та інші) та виводити їх на державний рівень. Це сприяє підтримці командного духу та духу суперництва, який у свою чергу стане у пригоді у професійній діяльності студента.

Необхідно «йти у ногу з часом» та додавати сучасні або популярні види спорту до спортивних секцій [4-6]. Таке рішення може сприяти фізичному розвитку студентів, які хочуть записатися або спробувати той чи інший вид спорту. Висновки. Підводячи підсумок, можна сказати, що проведення занять з фізичної культури мають чимало проблем та протиріч, але вони мають свої рішення, саме їх було зазначено вище. Заохотити до фізичної активності можливо кожного студента, якщо підібрати саме те, що йому сподобається.

Список використаних джерел:

1. Марков Р. А. Модернізація системи фізичного виховання в закладах вищої освіти України. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. С. 251-254
2. Оксьом П., Азаренков В., Бережна Л. Сучасний стан та проблеми забезпечення викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 2020. С. 119-31.
3. Череповська О. А. фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 2021. Вип. 4 (134). С. 116-120
4. Skrypchenko I., Badicu G. Innovative approach to the physical education of students using an interactive climbing wall. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. С. 86-90.
5. Skrypchenko I. T. Students' experience of using ergometer «Concept-2» during independent physical education in the process of education in university. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. С. 90-95.
6. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.

РОЖЕЧЕНКО В. М.,
викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
(м. Дніпро)

АДАПТАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОННА ДІЯЛЬНІСТЬ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Rozhechenko V. M. Adaptation of higher education students majoring in law enforcement in future professional activities.

Keywords: adaptation of higher education students, Specialty law enforcement, future professional activity.

Нині в Україні сфера вищої освіти знаходиться на етапі модернізації, головне завдання якої – вдосконалення системи підготовки сучасних висококваліфікованих фахівців і забезпечення успішної адаптації студентів-випускників до професійної діяльності. В контексті проблем, які стосуються адаптації студентів ВНЗ до умов зміни професійного зовнішнього середовища, а саме: реформування вищої школи, розвиток інноваційних технологій навчання тощо, можна зважити на дві кардинально різні ситуації: з одного боку, реформування має полегшити адаптацію студентів до професійного середовища та діяльності, даючи можливість після закінчення навчання успішно працювати за фахом; з іншого – призводить до зростання внутрішньої психічної напруги через зміну змісту навчальної діяльності, підвищення її практичної спрямованості, зростання ролі самостійності, творчості, креативного ставлення до набуття знань, формування відповідних практичних навичок і вмінь, що вимагає додаткових зусиль від особистості студента [1]. Тому успішна адаптація до змінених соціальних умов та майбутньої професійної діяльності є нагальною проблемою для кожного випускника ЗВО [2].

Проблема адаптації до умов навколишнього середовища, зокрема, до професійної діяльності, є однією з актуальних у сучасній педагогіці та психології. Поняття «адаптація» – одне з ключових у дослідженні живого організму, оскільки саме її механізми, вироблені в результаті тривалої еволюції, забезпечують можливість існування організму в мінливих умовах середовища. Упродовж усього життя людині доводиться адаптуватись до різних ситуацій. Основними суб'єктами адаптаційної взаємодії постають людина і природа, людина і соціум. Адаптація в соціумі – це засвоєння особистістю соціального досвіду суспільства загалом і досвіду професійного середовища, зокрема. Успішна адаптація до професійної діяльності – запорука професійного розвитку і зростання індивіду, його життєдіяльності. Термін «адаптація» має не лише загальнонауковий, а й системно-

дисциплінарний характер. З уваги на дані інших наук про природу адаптаційних процесів психологія розробляє свій специфічний аспект. Психологічна адаптація до професійної діяльності розуміється як один із провідних чинників і як необхідна умова професійної самореалізації. Психічна адаптація – це процес взаємодії особистості із професійним середовищем, за якого особистість має враховувати його особливості та активно взаємодіяти з ним, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб [3-4].

У процесі адаптації до професійної діяльності, а саме формування, становлення індивіда як професіонала, людина адаптується до трудового колективу, технологій і техніки виробництва, стилю керівництва та спілкування в професійному середовищі тощо. В процесі трудового життя випускник освоює різні форми професійної діяльності, що дозволяє інтегруватися в різні системи професійних відносин, здійснювати їх на відповідному рівні. Метою адаптації є потреба у досягненні двох протилежних цілей – злиття з професійним середовищем та виділенні свого «Я» у якості професійно самодостатнього активного суб'єкта діяльності. Саме в момент становлення молоді людини як професіонала, її професійного «Я – образу», особливої актуальності набувають чинники, які впливають та сприяють професійній самореалізації, яке відбувається на тлі формування професійного досвіду особистості, входженню його в «професійне Я» індивіда.

Список літературних джерел:

1. Каземіренко В. П. Програма дослідження психосоціальних чинників адаптації молоді людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 6. С. 76–78.
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 матеріалами XV Міжнар. наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, професора Бізіна Віктора Петровича (м. Харків, 30 листоп. 2021 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Харків, 2021. С. 126-132
3. Малинович Л. Проблема професійної адаптації та професійної самосвідомості в молоді. URL : <http://iqholding.com.ua/blogs/problema-profesiinoi-adaptatsii-ta-profesiinoi-samosvidomosti-v-molodi>.
4. Грибан В. Г., Мельников В. Л. Високий рівень адаптації та фізіологічних резервів–надійний захист життя людини в екстремальних ситуаціях. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки таспорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези IV Міжнародної науково-практичної онференції (Київ, 19 листопада 2020р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 272.

ПОРОХНЯВИЙ А. В.,
викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
(м. Дніпро)

РОЛЬ ТА ВАЖЛИВІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Porhnyaviy A. V. The role and importance of physical culture and professional sports for students of higher educational institutions.

Keywords: physical culture, professional sports, students, higher educational institutions.

Фізична культура є важливим засобом соціального та фізичного розвитку людини в будь-якому віці. Спрямована на зміцнення здоров'я, фізичного та психологічного стану, яка також розвиває морально-вольові, творчі та естетичні якості. Фізична культура як невіддільна частина загальної культури людини спрямована на розвиток фізичних здібностей людини, які вона може застосовувати як в спортивній кар'єрі, так і в повсякденному житті.

У сучасному світі фізичне виховання є обов'язковим компонентом навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти і є важливою частиною загальної особистості в цілому. Фізична культура визначена у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна та суттєвий компонент цілісного розвитку особистості, реалізація значимості якого реалізується шляхом гармонізації моральних та фізичних сил, формування таких загальнонавчаних цінностей, як здоров'я, фізичне та психічне благополуччя, фізична досконалість. Свої дидактичні та розвиваючі функції фізична культура найповніше реалізує в рамках цілеспрямованого педагогічно обґрунтованого процесу фізичного виховання.

Заняття фізичним вихованням дає можливість виховати всебічно розвинену особистість з добрим здоров'ям та підвищує психічний та психофізіологічний стан студентів. Таким чином, фізична культура має на увазі під собою вид культури, що включає специфічний процес і результат людської діяльності, засіб та спосіб фізичного вдосконалення людей для виконання ними своїх соціальних та професійних обов'язків. Слід зазначити, що фізичне виховання є вирішальним чинником у забезпеченні високої життєдіяльності студента.

Фізична активність людини – головний та вирішальний фактор збереження та зміцнення здоров'я, нічим не замінний універсальний засіб профілактики хвороб та уповільнення процесів старіння організму. Більшість проведених досліджень свідчать про позитивне вплив фізичних вправ на опорно-руховий апарат, статуру в цілому, центральну та вегетативну нервові

системи, кровообіг, дихання, виділення, метаболізм, терморегуляція, органи внутрішньої секреції [1].

Під впливом фізичної активності спостерігається покращення ліпідного спектра крові: знижується рівень тригліцеридів, холестерину, що знижує ризик ішемічної хвороби серця, інфарктів, інсультів. Фізичні навантаження також знижують рівень фібриногену, розріджують кров, що знижує ризик тромбоемболії. Вони водночас благотворно відбиваються на виробленні інсуліну, на поглинанні з крові м'язовою тканиною «цукру», що перешкоджає розвитку діабету. Фізична активність в аеробному режимі покращує збалансованість споживання та витрати енергії, та сприяє зниженню маси тіла, тим самим знижуючи ризик розвитку ожиріння. Заняття фізкультурою знижують швидкість вікової втрати кісткового кальцію у людей похилого віку. Це сприятливо впливає на зниження швидкості розвитку остеопорозу. Фізично активні люди частіше мають гарне самопочуття, настрій, вони стійкіші до стресів та депресії, мають здоровіший сон. Загалом смертність серед фізично активних людей на 40 % нижча у порівнянні з особами з низькою фізичною активністю. Отже, сприятливий вплив фізичного навантаження на людський організм воістину безмежний [2].

Зміцнення здоров'я студентів є справою державної важливості, саме тому розробляються та реалізуються різні цільові програми розвитку фізичної культури та спорту серед молоді. Тренування це метод, який завжди пов'язаний з вихованням у людини необхідних моральних та волевих якостей таких як: сила волі, самовладання, самодисципліна, завзятість, сміливість, впевненість, дисциплінованість. Ці якості формуються у процесі тренувань. Спортсменам для виключення різних психологічних та фізичних травм слід вивчити основні види фізичних навантажень та знати основи фізичних тренувань. Для цього необхідно самому або за допомогою висококваліфікованого тренера вибрати правильну програму тренувань, розроблену саме для вас, з правильною регулярністю, інтенсивністю та обсягом потрібних фізичних вправ.

Також не варто забувати, що відпочинок це така ж важлива частина тренування. Занадто тривала фізична активність призводить до перевтоми організму і з психологічного боку до вигорання. Послідовне та правильне виконання вищезгаданих правил призводить до розвитку найбільш правильної фізичної підготовки. На навчальних та тренувальних заняттях та змаганнях виробляються такі якості характеру як громадянськість, почуття патріотизму, відповідальність, працелюбність. Саме на змаганнях треба постійно виявляти такі якості, як рішучість, сила волі, сміливість та інші. Фізичне виховання пов'язане з вихованням моральних якостей і формує особистісні якості людини. Також фізичний розвиток впливає та сприяє нормальному розвитку таких якостей як пам'ять, увага, стійкість, працездатність, спостережливість. Можливості фізичної культури та спорту не обмежені.

Вони можуть бути використані з метою розвитку, виховання та формування кращих якостей майбутнього фахівця майже у будь-якій галузі [3-4].

Однією з причин відсутності чіткої позиції фізичної культури в житті людини можна назвати нерозуміння її цінності та значення молодим поколінням. На жаль, більшість сучасних студентів розглядають фізичну культуру у вузі як предмет, яким треба будь-яким способом отримати залік. Основною метою фізичної культури студентів можна назвати формування у майбутнього бакалавра суспільно необхідних індивідуальних якостей особистості, що розвиваються у процесі навчання паралельно з удосконаленням інтелекту, засвоєнням соціального досвіду тощо.

Особлива роль фізичного виховання полягає у всебічному розвитку особистості студентів та проявляється за трьома основними напрямками. По-перше, воно забезпечує високий ступінь розвитку рухових якостей, набуття знань, умінь та навичок, необхідних для успішного виконання професійної діяльності, а також високий рівень навчально-трудої активності, збереження та зміцнення здоров'я. По-друге, долучає студентів до систематичних занять фізичними вправами, активної участі у спортивному житті ЗВО. По-третє, фізичне виховання сприяє розвитку суспільно значимих рис характеру, соціальної активності, впливає на формування духовного світу, моральний та естетичний розвиток особистості студента. Хотілося б зазначити, що своєчасна та правильна мотивація формування фізичної культури особистості як усього суспільства загалом, так і окремо майбутнього бакалавра є одним із головних завдань, що реалізується в рамках державної молодіжної політики. Чітке визначення значення фізичної культури в суспільстві та пропаганда її у всіх соціальних категоріях допоможе нам зберегти націю здоровою, а отже, сприятиме розвитку соціально-економічного прогресу країни [5].

Професійний та аматорський спорт – це два абсолютно різні види спорту. Аматорський спорт набагато більш щадний по відношенню до спортсмена. Професійний спорт відрізняється регламентом проведення змагань, гонораром, посиленими тренуваннями та рівнем підготовки. Аматорський спорт прямо залежить від самого спортсмена, від його бажання. У професійному спорті спортсмен не може пропустити тренування через погане самопочуття або якісь його особисті проблеми, а якщо це груповий спорт, то він підставить ще й своїх товаришів. Людина, яка займається професійним спортом практично позбавлена вільного часу, вона весь час проводить на тренуваннях і навряд чи може собі дозволити просто розслабитися.

Також спортсменам, які займаються професійним спортом, не так легко піти з нього, як правило вони йдуть через серйозні травми або через вік. Щоб стати професійним спортсменом треба володіти такими якостями як сила волі, завзятість, витривалість і хороше здоров'я і нерви. Такі спортсмени дотримуються дієт і дуже строго режиму, щоб завжди бути готовими у завязаному тренуванні. Професійні спортсмени через брак часу не мають можливості заробляти іншим способом, тоді як любителі можуть дозволити

собі заробляти будь-яким іншим способом. Через постійні тренування спортсмени професіонали набагато частіше зазнають серйозних травм. А на змаганнях постійно трапляються нещасні випадки, не лише через травми, а й через дуже сильну конкуренцію.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. Т. 1. 390 с.
2. Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: Зб. наукових праць. Луцьк, 2002. Том 1. С. 173.
3. Осіпов А. Ю. Проблеми фізичного виховання здобувачів та пошук їх рішень: дисертація. URL: <https://docplayer.ru/31098092-Problemyfizicheskogo-vospitaniya-studentov-i-poisk-ih-resheniya.html>.
4. Kosheleva O., Skrypchenko I., Singh Ram Mohan, Porohnyavyi A, Schastlyvets V, Lastovkin V. Curricular Analysis And Student Engagement as an Indicator of the Efficiency of the Physical Education System In University. *Науковий вісник ДДУВС*. 2021. Спеціальний випуск № 2. С. 415-427
5. Приткова Е. Г., Мандриков В. Б. Актуальні проблеми і напрямки вдосконалення вузівського фізичного виховання. *Молодий вчений*. 2012. № 1. Том 2. С. 118-122.

ПАДАЛКО Ю. Б.,

*асистент кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця
(м. Київ)*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ, ПОВ'ЯЗАНА ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ, У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Padalko Iullia. Physical fitness and health-related quality of life in student youth.

Keywords: physical fitness, physical development, physical performance, psychosocial development, student, quality of life.

Якість життя є складним і багатокомпонентним явищем, що залежить від багатьох об'єктивних та суб'єктивних факторів. Об'єктивні фактори включають можливості задоволення потреб та інтересів людей в умовах соціально-економічного середовища. Суб'єктивні фактори включають соціально-психологічні та соціокультурні фактори. Підвищення якості життя є необхідною умовою людського розвитку і є критерієм оцінки ступеня розвитку суспільства. Концепція людського розвитку акцентує на ролі людини у суспільстві і визначає, що людина є метою економічного зростання, а не його ресурсом. Якість життя – це комплексна категорія, яка охоплює багато аспектів життєдіяльності людини. В залежності від джерела

та контексту, компоненти якості життя можуть відрізнятися. Однак, основні компоненти якості життя можна узагальнити наступним чином:

- Фізичний стан: включає у себе фізичну активність, харчування, сон, стан здоров'я та наявність хронічних захворювань.
- Психічний стан: охоплює емоційний стан, рівень стресу, рівень задоволення життя та розуміння цінностей, мети життя та самооцінку.
- Соціальний стан: включає у себе взаємини з близькими та рідними людьми, наявність друзів, підтримку від соціального середовища та можливість займатися соціально корисною діяльністю.
- Економічний стан: оцінюється наявність фінансової стабільності та можливості матеріального благополуччя.
- Середовище проживання: оцінюється наявність доступу до якісної житлової площі, джерел питної води, повітря та природи.
- Культурний стан: оцінюється наявність доступу до культурних подій, навчальних та розвиваючих можливостей.

Ці компоненти якості життя взаємопов'язані та взаємозалежні, тому поліпшення одного з них може позитивно вплинути на інші. Враховуючи ці компоненти, можна розробити стратегії для поліпшення якості життя та досягнення більшого загального благополуччя.

Навчання в університеті є ключовим перехідним періодом у житті молодих людей, який характеризується підвищеною соціальною активністю; життєві звички, набуті в цей період, мають вплив на подальше життя студентів. Тому дослідження детермінант стану здоров'я студентів є ключовим чинником, однак існує обмежена кількість даних щодо вивчення супутніх ефектів фізичної підготовленості, способу життя на якість життя, пов'язану зі здоров'ям університетської студентської молоді.

Мета дослідження: формування мотивації до свідомої корекції фізичної активності студентської молоді і покращення якості їх життя.

Методи та організація дослідження. У дослідженні взяли участь 291 студент. Середній вік обстежених студентів склав $21,4 \pm 0,3$ роки. З метою комплексної самооцінки якості життя обстежених нами був вибраний опитувач SF – 36. В фізичній підготовленості опитаних студентів визначали структурний фундамент організму за величиною індексу маси тіла (маса тіла, кг / ріст, м²). Функціональний потенціал фізичної підготовленості досліджуваних – за величиною пульсової вартості виконаної стандартної роботи (ЧСС/Вт). Статистичну обробку результатів проводили після створення баз даних у системах Microsoft Excel. Достовірність різниці середніх між групами визначали за t-критерієм Стьюдента.

Структурний фундамент фізичної підготовленості за величиною ІМТ у більшості студентів (59,8 %) був в межах нормальних величин (20-25 кг/м²) і в середньому становив $21,7 \pm 0,02$ кг/м², менше 19,9 кг/м² був виявлений у 27,5 %, а більший за 25 кг/м² – у 12,7 % обстежених. Пульсова вартість стандартного навантаження у студентів чоловічої статі в середньому

становила $1,15 \pm 0,06$ ЧСС/Вт, у 63,7 % з них виявлений низький рівень аеробних можливостей і лише у 7,1 % – високий ($0,6 - 0,7$ ЧСС/Вт). У жінок пульсова вартість стандартного навантаження в середньому становила $1,27 \pm 0,03$ ЧСС/Вт. Низький рівень ($\leq 1,31$ ЧСС/Вт) виявлено у 63,9 % обстежених, а високий ($0,8 - 1,0$ ЧСС/Вт – у 25,5 % студентів жіночої статі. На питання опитувача якості життя лише 6,8 % обстежених відповіли, що почували себе бадьорими весь час.

Почували себе бадьорими більшу частину часу, або часто 75,5 % студентів, а 17 % з них були бадьорими лише інколи або рідко. Ні разу не почували себе бадьорими лише 0,7 всіх обстежених. Серед обстежених 2,1 % весь час відчували себе стомленими, а 37,1 % відчували себе такими більшу частину часу, або часто. Однак більшість студентів стомленими відчували себе лише інколи, або рідко, а 2,2 % не відчували ні разу. Як видно з таблиці, серед тих обстежених, які відчували себе стомленими весь час, індекс маси тіла був в середньому суттєво більшим, ніж у тих, хто відчував себе стомленим лише інколи або рідко, або зовсім не відчував (на $3,5$ кг/м²; $P < 0,01$). У тих студентів, які весь час відчували себе стомленими, аеробна працездатність за пульсовою вартістю 1 Вт навантаження при сходиноквому тесті була достовірно нижчою, ніж у тих, хто ніколи не відчував себе стомленим – на $0,16$ ЧСС/Вт.

Таблиця 1

Відчуття стомленості у студентів за останні 4 тижні та їх фізична підготовленість ($M \pm m$)

Варіант відповіді	Показники фізичної підготовленості	
	Індекс маси тіла, кг/м ²	Аеробна працездатність, ЧСС/Вт
1. Відчував себе стомленим весь час (n=6)	$25,4 \pm 0,6$	$1,32 \pm 0,04$
2. Більшу частину часу, або часто (n=107)	$22,1 \pm 0,03$	$1,44 \pm 0,01$
3. Інколи, або рідко (n=171)	$22,0 \pm 0,02$	$1,32 \pm 0,03$
4. Ні разу (n=7)	$21,9 \pm 0,5$	$1,16 \pm 0,01$
P	1-4 < 0,01; 1-3 < 0,01; 1-2 < 0,01	1-4 < 0,01; 1-3 > 0,05; 1-2 < 0,05

Що до окремих питань за опитувачем способу життя, то студенти, які відчували себе стомленими весь час, набрали більше балів за питанням: «Чи відповідає вага Вашого тіла росту за індексом Брока?» ($P < 0,05$), тобто залишкова вага тіла у них негативно впливала на самопочуття.

Визначені і проаналізовані фізична підготовленість, спосіб і якість життя студентів. Структурний фундамент фізичної підготовленості у більшості обстежених студентів 54,3 % відповідав середньому рівню. Функціональний її потенціал у 43 % студентів чоловічої статі і у 16 % жіночої виявився нижче середнього рівня. Середній рівень цього показника встановлено у 25,3 % студентів чоловічої і 30 % жіночої статі. На якість життя студентів більш вагомий вплив мають показники функціонального потенціалу фізичної підготовленості, ніж показники її структурного фундаменту. Отже, науково обґрунтована кількісна оцінка фізичної підготовленості і способу життя студентів у взаємодії з показниками суб'єктивної оцінки їх здоров'я може розглядатись як фактор формування мотивації до корекції ними способу життя і фізичної підготовленості для покращення якості їх життя.

Список використаних джерел:

1. Магльований А., Мухін В., Магльована Г. Основи фізичної реабілітації. Львів, 2006. 150 с.
2. Національна доповідь про людський розвиток 2011 року «Україна: на шляху до соціального включення» / ПРООН в Україні. К.: КІС, 2011. 123 с.
3. Порада А.М. Медико-соціальна реабілітація і медичний контроль: підручник. К.: ВСВ «Медицина», 2011. 296 с.
4. Galloway S., Bell D., Hamilton C., Scullion A.. Well-being and quality of life: measuring the benefits of culture and sport: a literature review and thinkpiece. *Scottish Executive Social Research*, 2005, pp. 13-14.

ТОКОВЕНКО О. Л.,

*викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки,
Національна академія державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького
(м. Хмельницький)*

**СУТНІСТЬ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ**

Tokovenko O. L. The essence of special physical training of future border officers.

Keywords: professional activity, special physical training, methodology.

Ефективність вирішення завдань оперативно-службової діяльності офіцерів-прикордонників вимагає від них не тільки високого рівня компетентності у сфері прикордонної безпеки – охорони державного кордону, володіти професійними вміннями та навичками, але й бути фізично досконало підготовленим.

Адже сформованість високого рівня фізичної культури офіцерів-прикордонників має безпосередній вплив на результати їх професійної (оперативно-службової або службово-бойової) діяльності. Посилюють актуальність теми наявні військово-політичні і соціально економічні умови – повномасштабна війна росії проти України, оскільки за належної фізичної підготовки військовослужбовці-прикордонники мають змогу результативно діяти у різних ситуаціях. Актуальними завданнями спеціальної фізичної підготовки курсантів-прикордонників є такі:

- формування комплексу спеціальних фізичних якостей для виконання дій у навчально-бойовому середовищі;
- забезпечення удосконалення навичок та умінь діяти у складі підрозділів під впливом факторів бойової обстановки;
- формування та розвиток готовності в курсантів-прикордонників до виконання професійних бойових завдань на основі значущих фізичних навантажень;
- формування методичних навичок та умінь щодо реалізації форм фізичної підготовки.

Основні педагогічні засоби спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів: фізичні вправи, що поєднують з нормативами бойової підготовки; фізичні вправи, що передбачають значне фізичне навантаження; фізичні вправи з військового п'ятиборства; окремі методичні завдання.

Сформованість високого рівня фізичної культури офіцерів-прикордонників має безпосередній вплив на результати їх професійної (оперативно-службової або службово-бойової) діяльності.

Професійна підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників одними зі своїх критеріїв має оволодіння згаданою категорією професійною діяльністю, наявністю здібностей виконувати професійні завдання, адаптивність до змінних умов оперативно-службової та службово-бойової діяльності тощо. Одним із фундаментів професійної підготовки майбутніх прикордонників є взаємозв'язок військово-прикордонної, гуманітарної, фізичної, загальновійськової, гуманітарної, морально-психологічної підготовки. Метою фізичної підготовки курсантів-прикордонників є забезпечення їх фізичної готовності до оперативно-службової діяльності в органах охорони державного кордону. Проте у змісті фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників існують так звані спеціальні завдання. Зазначені завдання є відображенням специфічних вимог та запитів до фізичного стану курсантів, у яких враховано особливості їх майбутньої професійної діяльності. Це і є сутністю спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. Важливо зрозуміти, що такі вимоги та запити обумовлені тим, що зміст освітньої та професійної діяльності майбутніх офіцерів за переважною більшістю параметрів та показників є відмінною від аналогічної діяльності різних видів Збройних Сил України. Адже у складі Збройних Сил є і сухопутні війська, військово-повітряні сили, протиповітряна оборона, Військово-Морські сили, Десантно-

штурмові війська, а також танкові, механізовані, розвідувальні, піхотні та інші роди військ. Нині, під час війни росії проти України, спеціальна фізична підготовка представників сектору безпеки та оборони є надзвичайно важливою.

Прикордонна служба також входить до складу Сил оборони України у цій війні, а тому в академії прикордонної служби на кафедрі фізичної підготовки та особистої безпеки, науково-педагогічними працівниками зосереджено зусилля щодо удосконалення змісту спеціальної фізичної підготовки курсантів-прикордонників. Слід зауважити, що майбутні офіцери-прикордонники у кадровій системі прикордонного відомства належать, в першу чергу, до управлінської ланки. А це означає, що вони повинні приймати та обґрунтовувати управлінські рішення, забезпечувати злагодженість колективу прикордонників, створювати міцні зв'язки із мешканцями прикордонних регіонів, достойно представляти Україну перед громадянами іноземних держав тощо. В управлінській діяльності офіцерів-прикордонників, які виконують оперативно-службову діяльність, варто проаналізувати таке завдання, як управління підрозділом охорони державного кордону. Війна внесла корективи у зміст спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів, що означає врахування фізичних навантажень на військовослужбовців-прикордонників під час ведення бойових дій.

Основними педагогічними засобами спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів виступають: фізичні вправи, що поєднують з нормативами бойової підготовки; фізичні вправи, що передбачають значне фізичне навантаження; фізичні вправи з військового п'ятиборства; окремі методичні завдання. Кінцевим результатом спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників повинна бути сформованість високого рівня готовності до виконання професійних завдань навчально-бойової діяльності будь-якого часу та за будь-якого навантаження. Слід зауважити, що особливостями методики проведення навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки прикордонників є врахування індивідуальних можливостей організму, що дає змогу обирати диференційовані завдання та реалізовувати індивідуалізацію навчання. Науково-педагогічний склад кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки Національної академії Державної прикордонної служби України зазначає, що навчальні заняття зі спеціальної фізичної підготовки мають високу результативність за умови їх проведення згідно індивідуальних програм, враховуючи рівень фізичного розвитку курсанта.

Важливим компонентом фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників є їх самостійна робота над фізичним самовдосконаленням. Такий вид діяльності уможливорює розкриття потенціалу курсантів-прикордонників, формує інтерес до спорту, активізує процеси мислення, сприяє глибокому засвоєнню програмного матеріалу. Таким чином, можна констатувати, що спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників виступає невід'ємною складовою їх професійної підготовки, а особливо у часи ведення бойових дій на території України.

MOHAMMED SAMEER C.,
*Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University, M.Phil.*
MOHAMMED SADIQUE K.,
*Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University, M.P.Ed.*
FUAD SHARAF V. C.,
*Ph.D. Scholar, Department of Physical Education & Sports,
Pondicherry University, M.Phil.*
(India)

RONDO TRAINING IN FOOTBALL – A CONCEPTUAL REVIEW

Мохаммед Самір К., Мохаммед Садік К., Фуад Шараф В. К. Тренування рондо у футболі – концептуальний огляд.

Ключові слова: рондо, футбол, спорт.

***Abstract.** This study conceptually examines rondo training effects significance of football using Available literature. The study's first phase tried to provide conceptual clarity on the idea of the rondo. Here the study illustrated the history, future, and effect of rondo training in world football. Later, the second phase examined the relevant literature and showed the relevance of rondo training in football conceptually empirically based on the study's conceptual discussion, concluding that rondo training is a very effective training method since many are applied the same and achieved the results. Ruiz, from Barcelona, invented rondo training, and Johan Cruyff took it to the next level. Pep Guardiola used this method for Barcelona, Manchester City, and Ajax FC successfully applied it, and Spain's national team won the world cup in 2010. the study exhibits the significance of rondo in football conceptually. This may help coaches, footballers, and technical staff gain more insights into the importance of rondo training effects in football to improve performance.*

***Keywords:** rondo, football, sports.*

Introduction. Football is a really difficult sport to comprehend and describe straightforwardly. Numerous causes cause innumerable layered reactions that lead to ongoing adaptations. At several scales, football is a complicated adaptive system. in a state of perpetual equilibrium between order and chaos. Football is therefore mostly about the players and how they interact with their surroundings.

A rondo is a training exercise where players work together to maintain control of a football. Players are divided into two unequal sides, with the numerically inferior side being tasked with gaining control of the ball.

In contrast to previous possession drills, Rondo requires the players to occupy a certain place in the circle rather than moving about freely. Players are often instructed to go to areas that are more similar to the motions of a typical game during possession exercises. Some of the rondo versions, nevertheless, do entail moves outside of the normal rondo's pre-defined zones.

«Everything that goes on in a match, except shooting, you can do in a rondo. The competitive aspect, fighting to make space, what to do when in possession and what to do when you haven't got the ball, how to play «one touch» soccer, how to counteract the tight marking, and how to win the ball back» – Johan Cruyff (Legendary player for FC Barcelona and Holland).

History of Rondo. Rondos cannot be attributed to a specific person because coaches have employed position-based drills for a long time and in a variety of methods. Laureano Ruiz, though, deserves some of the credit for the invention of the Rondo. Ruiz, a former footballer for Racing Santander and Gimnástica, has always been interested in teaching and has frequently taken on coaching roles while still playing. He is credited with «inventing» the rondo in 1957 after studying the playing styles used in Hungarian football and creating drills to replicate them with his teammates.

Ruiz joined Barcelona in 1972 and was a notable character working with the Cantera throughout the decade (youth team). After Hennes Weisweiler was allegedly fired for daring to substitute Johan Cruyff against Sevilla and the Dutchman telling the club president, «Either he goes or I do», Ruiz genuinely took over the Barça first team in 1976. Rondo exercises were administered by Ruiz to the members of the first squad, and it appears that this had a long-lasting impact on Johan Cruyff. When José Luis Nez was elected club president in 1978, Ruiz resigned from his position and went on to manage his hometown clubs Racing Santander (1979-1980) and Celta Vigo (1978-1979). But with the Catalan club, he had already created the groundwork for a playing philosophy.

Rondo training and football- review of literature. *The effect of rondo model training on accuracy ground passing club SMA NEGERI 2 WAJO.*

The study revealed The impact of the rondo model training vs no rondo model training on the SMA Negeri 2 Wajo Soccer Club's ground passing accuracy. The population of this study included all of the soccer players from SMA Negeri 2 Wajo, and the sample size was 20 players. The sampling method employed the whole population, and the mechanism for grouping the participants used ordinal pairing machine learning. With the use of the SPSS version 20 application, the research tools employed included descriptive analysis, data normality analysis, homogeneity analysis, and t-test analysis. The finding is that the rondo model exercise has a bigger impact on the ground passing accuracy of the SMA Negeri 2 Wajo Soccer Club than it would have without it.

Effect of rondo exercises on development of skillful performance tactical knowledge and effectiveness of performance for young player's soccer. Whereas the significance of research in highlighting the function of Rondo exercises in the events of developing the skill performance of the players and the leveling of the level to them through their use in a manner consistent with the demands of modern play as well as knowing its impact on raising the level of the team through the efficacy of a more performance during competition in addition to knowledge. To strengthen the players' ability and linear features, Rondo exercises are utilized in a

variety of ways and many different areas. This allows for a better assessment of the efficacy of the team's performance since these exercises are employed in a way that is more harmonic with the game.

The Effect of Rondo Exercises in Different Shapes and Spaces to Develop the Flexibility of Offensive Tactical Thinking for Football Players. Aims to prepare rondo exercises in various forms and sizes and to analyze how they affect players' ability to think flexibly about offensive tactical options. Due to the importance and nature of the study topic, the researcher employed an experimental approach. The researcher adhered to the design of two equal numbers of experimental and control groups with pre-and post-tests. One of the most significant recommendations made by the researchers is that football coaches should use rondo exercises to help players develop their tactical awareness because of their significance in raising the players' level of tactical thinking, as well as the necessity of paying attention to rondo exercises when developing the training curricula for football teams because the research results showed the development of the research variables.

Conclusions. This study discovered that rondo training is a very effective method of player development in football. According to all pertinent research, rondo training may enhance a player's physical condition, passing accuracy, player vision, possession game, ability to clear space, capacity for thought and decision-making, and team cohesiveness.

References:

1. Stan, Baker (2012). Our Competition is the World: Ideas for Implementing the United States Soccer Curriculum.
2. Bantam Dell, NY (2009). «The Talent Code» By Daniel Coyle.
3. Jed C, Davies (2013). Coaching The Tiki Taka Style Of Play.
4. Tenga , A., Kanstad, D., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2009). Developing a New Method for Team Match Performance Analysis in Professional Soccer and Testing its Reliability.

HARIKRISHNAN U.,
M.P.Ed. 2nd year Scholar,
Pondicherry University
(India)

EDUCATIONAL TECHNOLOGY AND INNOVATION

Харікрішнан У. Освітні технології та інновації.

Ключові слова: освіта, освітні технології, інновації, кваліфікація.

Abstract. One of the major goals of professionals, specifically those in leadership positions, is to implement techniques and tactics that would advance the educational system. It is important for the leaders of both urban and rural areas to implement strategies that would improve the educational system. The advancement of the educational system is said to depend on innovation and educational technology. Technology is being used by teachers to communicate

academic concepts to pupils at educational institutions at all levels. Also, using technology to prepare homework and projects is recommended for students.

Technology is being used by teachers to communicate academic concepts to pupils at educational institutions at all levels. Also, using technology to prepare homework and projects is recommended for students. To be able to perform their duties to a high standard, educational institution staff employees need to improve their skills and abilities. The primary ideas considered in this study are the importance and meaning of innovation in education and obstacles to innovation in education.

Keywords: *education, educational technology, innovation, skills.*

Introduction. Innovation and educational technology are seen as essential elements that significantly contribute to improving the educational system and making tasks and activities easier to carry out in a controllable way, not only in adult education but at all levels of education and topics. Adult education gives people the chance to improve their academic abilities who have left school too soon before their talents were developed or who have never attended a formal educational institution before. Adult education centres have been established in rural areas, and they are making a significant contribution to the education of these people. It is important to support innovation and educational technology in order to enhance the educational system, accomplish academic goals and objectives, and make sure that everyone, especially those from underprivileged, marginalized, and economically poorer parts of society, may access education.

Using cutting-edge, scientific instructional techniques and teaching-learning methodologies in the educational system is at the heart of innovation and educational technology. Using technologies has become more common in the modern world. The internet is being used extensively by teachers and students to create knowledge about numerous topics and improve their comprehension.

Furthermore, kids use computers to create their assignments and projects. Teachers are implementing a variety of instructional methods required to improve student learning through the usage of this technology and resources.

The many types of educational tactics include presenting PowerPoint presentations, reading and explaining, and explaining using charts, models, and maps, among other methods. Changes in teaching practices may be facilitated by innovation and educational technology.

Importance and meaning of innovation in education. Members of educational institutions should place a strong focus on the idea that innovation in education is essential. Education innovation has been viewed as a key component of retaining competitiveness in the globalized economy throughout the previous few decades. One may solve issues and complete duties and activities in an orderly way by utilizing technology and cutting-edge educational techniques. School-level innovations led to alters to the process of learning. Traditional teaching techniques are replaced at innovative educational institutions by a self-help system The idea that educational technology and innovation help to collect data on student reactions, learning patterns, material access, and a wide range of learning impacts

is one of the key characteristics that emphasize their value and meaning [1]. Each new facility must build new leadership styles for the curriculum and instructional techniques that will support the newly growing school groups. The staff members of educational institutions now efficiently understand that learning and implementing new patterns of curricular organization requires a conceptual period of growing duration and detailed planning. It is necessary that the employees of educational institutions must increase their competencies when modifications are made to cutting-edge, new ways. It is obvious that people must make sure they apply cutting-edge strategies to advance well-being and production [3].

Obstacles to innovation in education. Tasks and activities in the field of education must be completed at the levels of educators, learners, educational institutions, and systems. The staffers of educational institutions attempt to perform their duties and responsibilities to the best of their ability and provide suitable results. They must employ cutting-edge, creative strategies and tactics in order to accomplish their aims and objectives. Modern and creative techniques face several obstacles during implementation, which has been listed as follows:

Absence of Simple and Common Metrics – System Having 50 standards, it is necessary to customize several different technologies for each state, which is expensive and discourages innovation. Moreover, it implies that a significant portion of the money is needed to achieve the fundamental state objectives for assessment and content, leaving less flexibility for creative approaches to instruction and evaluation of student development. To put it another way, when using cutting-edge techniques in the educational system, the team members must sharpen their abilities and competencies to ensure that they aid people in achieving their goals and improving the system [2].

A majority of innovators find policy impenetrable – Innovations are seldom converted into changes in policy, whether they come from within change agents who are focused on the limitations of the old system or from social entrepreneurs who operate outside the system where policy restrictions are lessened. In most districts, changes to political forces and school boards are frequently employed as stepping stones in the political process, creating a cycle of practically continual change for the practitioners. But it prevents any invention from being sustained for long enough to fully grasp its effectiveness. Thus, measures that would help and support most inventors must be developed [2].

Insufficient clarification of the problem at hand – There are some issues that arise during the process of education acquisition. In terms of offering answers to such challenges, people need to be explicit. Lack of clarity is one of the main obstacles that may arise when they are not clear, to put it another way.

The definitions of the issues that need to be handled are complicated by significant ideological differences on the goal and function of public education, the rights of states, the rights of parents, and other topics. Thus, this is one of the main causes of confusion and a lack of understanding on the part of people in terms of problems to be handled [2].

Research Deficiency – Market forces and incentives do not favour innovation. Eliminating fragmentation and oligopoly is crucial to promote innovation in the educational system. The educators also pay trips to other educational institutions to spread awareness about the utilization of cutting-edge techniques. They must carry out studies on the ways in which novel approaches are significantly advancing the state of the educational system. The use of current and creative approaches in the educational system is hampered by a dearth of research and ignorance. The kind of inventive techniques that must be used is another crucial consideration.

Lack of Competence – Teaching, school leadership, and educational administration are the professions that not only effectively contribute to boosting student learning and upgrading the whole educational system, but they also actively promote community well-being. The individuals must have the necessary academic qualifications, competence, aptitude, and experience to pursue these professions. The main obstacles in the way of carrying out tasks and activities are seen to be people's lack of competence. They must make sure to improve their aptitude and abilities if they are to introduce innovations. To achieve the intended results, they must use their utmost efforts.

Lack of Financial Resources – Financial resources are of the highest importance when new technologies need to be introduced, creative practices need to be put into place, changes need to be made to instructional methodologies, or any other component of the environmental circumstances needs to be addressed. The absence of financial resources is one of the main obstacles to the advancement of the whole educational system in rural areas in India. Hence, it is crucial that the employees of educational institutions carry out financial planning in a suitable way. According to research, having access to financial resources is seen as essential for driving improvements in educational institutions in urban and rural areas.

Conclusions. Using technology and cutting-edge approaches can help the educational system advance across all geographical areas, make it easier for people to further their education, and provide educational institution staff members the tools they need to do their duties in an efficient manner. Technology and the internet are employed extensively across a variety of enterprises, including educational institutions. People are using the internet to its fullest potential for a variety of objectives, including expanding their knowledge and understanding.

Evaluations, developing robust information platforms and data standards, enhancing efficiency and effectiveness, and developing new technologies to carry out managerial duties.

Boundaries to innovation in education have also been taken into consideration. They include a lack of clarity on the problem to be solved, a lack of precise and widely accepted measurements, the fact that most innovators find policy incomprehensible, a lack of research, a lack of expertise, and a lack of financial resources. It is crucial to develop policies that would remove obstacles that can arise during the use of new technology and approaches. For human resources to effectively employ technology and adopt cutting-edge ways in the execution of various jobs and activities, they must update their skills and talents.

Reference:

1. Laying, T.V.J., & Twyman, J.S. (n.d.). Centre on Innovations in Learning. URL : http://test.centeril.org/handbook/resources/fullchapter/Education_Technology_Innovation_Learning_SA.pdf.
2. Smith, K. (2009). Innovation in Public Education: Problems and Opportunities. New Schools Venture Fund. URL : <http://pahara.org/wp-content/uploads/2012/12/innovation-in-education.pdf>.
3. Howard, R. (1968). Innovations in Education. URL : http://www.ascd.org/ASCD/pdf/journals/ed_lead/el_196803_howard.pdf.
4. Innovating Education and Educating for Innovation. The Power of Digital Technologies and Skills. (2016). Centre for Educational Research and Innovation. URL : <http://www.oecd.org/education/cei/GEIS2016-Background-document.pdf>.

ГІНЗБУРГ І. В.,
*аспірант кафедри теорії та методики
фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
(м. Запоріжжя)*

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ МВС УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ РІЗНИХ ВИДІВ ОДНОБОРСТВ

Ginsburg I. V. Professional training of cadets of the mia of ukraine using different types of martial arts.

Keywords: professional skills, single combat, application of techniques.

Професійна підготовка курсантів наразі є вкрай важливою складовою сучасних реалій життя. Необхідний рівень компетенції майбутніх поліцейських напряму залежить від вмінь та навичок, фізичних та інтелектуальних, набутих у закладах вищої освіти МВС. Для забезпечення законності та порядку в суспільстві, майбутньому захиснику необхідно, насамперед, забезпечити свій захист як особистості. В цьому допомагає вивчення бойових мистецтв, як-то самбо, дзю-до, карате, тхеквондо та інші контактні види спорту. Рукопашний бій – це один із необхідних у використанні курсантами метод впливу на подолання спротиву правопорушника. Дуже тішить той факт, що сучасні студенти-курсанти виявляють неабиякий інтерес саме до таких бойових мистецтв. Для вивчення і впровадження цих прийомів, навчальні інструктори моделюють спеціальні ситуації, які максимально наближені до реальних активних сутичок, групових і поодиноких, щоб забезпечити повне подолання опору [5]. При цьому рухи тренують і впливають саме на ті м'язи, які забезпечують успішність і ефективність застосування прийомів рукопашного бою проти дій противника [3].

Самбо це акронім – «САМозащита Без Оружия», що виникло в 1960^x рр. минулого століття, і швидко набуло популярності саме в силових

структурах. Цей вид боротьби – поєднання різних стилів: кулачного бою, грузинської (чидаоби), казахської (казакшакурес), татарської, бурятської боротьби; фінсько-французької, вільно-американської, англійської боротьби Ланкаширські і кемберлендського стилів, швейцарської, японського дзюдо і сумо та інших видів контактних єдиноборств [2]. Самбо формує людей, здатних захистити не тільки себе та сім'ю, а й інших громадян, формує твердий характер, дисципліну, стійкість і витривалість. Завдяки вивченню самбо, курсанти набувають досвід гідної поведінки, заснованого на цінностях патріотизму. Застосуванням самбо в небезпечних ситуаціях досягається об'єктивна готовність працівника правопорядку до ефективних та своєчасних дій з протидії зловмисникам з мінімальним ризиком для життя, функціональності і здоров'я поліцейського. Ще один засіб ефективної затримки підозрюваного або правопорушника – вільна боротьба. Завдяки прийомам цього виду олімпійського спорту, а саме захватів, кидків, бросків, переверотів та підсічок, кваліфікований майбутній поліцейський без особливих зусиль зможе перешкодити опорі або втечі. Навички прийомів цього виду боротьби формуються і удосконалюються шляхом багаторазового повторення вправ.

Видовищний вид спорту тхеквондо, який пропагується у ЗВО МВС, як один із найефективніших під час охорони правопорядку, техніка всіх шкіл якого групується у чотири основні розділи: спаринг, самозахист, формальні комплекси, розбивання твердих предметів. Характерним є активне використання ніг в бою, не тільки як для нападу, а й для захисту.

Необхідно відзначити й багатогранність джиу-джитсу і складнощі засвоєння техніки, у зв'язку боротьби як у стійці (величезний арсенал кидків), так і боротьби в положенні лежачи (утримання, больові та задушливі прийоми), а також ударної техніки (удари руками й ногами в голову і корпус). В екстремальних умовах реалізація тактичних задумів залежить не тільки від анатомо-морфологічних показників працівників поліції, а й від властивостей нервової системи та темпераменту, які, зрештою, визначають стиль ведення сутички [1].

Тому дуже перспективною вважається ефективна система розвитку та вдосконалення техніки впровадження методів фізичного впливу курсантами, а також дослідження, спрямовані на удосконалення тактичних комбінацій на силове захоплення (ліквідацію) злочинців [6].

В умовах сучасності відбуваються значні перетворення в економічному, політичному та соціальному житті, які стають основою для збільшення екстремальних ситуацій не тільки в побуті мирних людей, але й роботі Національної гвардії України. Їх праця має надзвичайно напружений та екстремальний характер. Від них вимагається бути стресостійкими, вміти володіти ситуацією в умовах фізичних та психологічних навантажень.

Вважається доцільним і перспективним подальше вивчення єдиноборств в підготовці курсантів ЗВО МВС України в системі секційних занять, як одну

з форм закріплення, поліпшення і використання знань, умінь і навичок. Вважаємо, що якісна фізична підготовка майбутнього офіцера поліції має бути на високому професійному рівні, що проявляється у виконанні тактично-оперативних завдань, протидії злочинності, обов'язків з забезпечення безпеки та внутрішнього правопорядку [3].

Список використаних джерел:

1. Гінзбург І. В., Тищенко В. О., Іванов К. Використання джиу-джитсу для покращення професійної підготовки співробітників поліції. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 3, С. 61-67.
2. Затурська К. О. Удосконалення вивчення техніки бойового самбо курсантами. *Службово-бойова підготовка як основа професійної діяльності поліцейських: матеріали круглого столу* (м. Одеса, 27 листопада 2020 року). Одеса : ОДУВС, 2020. С. 65-67.
3. Коломієць Ю. М., Пашаєв А. З., Уварова О. Ю. Удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України шляхом проведення секційної роботи зі спортивних єдиноборств. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. 2018. С. 73-76.
4. Любич Р. І., Кужелович В. І. Використання засобів, методів та форм фізичної підготовки при формуванні професійної компетентності курсантів та військовослужбовців Національної гвардії України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 65, Т. 2. С. 70-77.
5. 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 Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 19 листопада 2020р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2020. С.116-117
6. Хацаюк О. В., Оленченко В. В., Корольов А. І. Кравченко О. В. Формування військово-прикладних навичок рукопашного бою у майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 17. Т. 2. С. 215-226.

ВАВДІЮК Г. М.,
аспірант,

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Науковий керівник: АНДРІЙЧУК О. Я.,

завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії,

Волинський національний університет імені Лесі Українки,

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

(м. Луцьк)

ПАТОЛОГІЧНІ РУБЦІ ПІСЛЯ ОПКІВ

Vavdiyuk Ganna. Pathological scars after burns.

Keywords: classification, consequences of burns, scar evaluation protocol.

Актуальність. Опіковий травматизм є глобальною проблемою соціальної охорони здоров'я. За оцінками ВООЗ, опікові травми призводять до 180 тисяч смертей щороку. Несмертельні опіки є основною причиною захворюваності, включаючи тривалу госпіталізацію, інвалідність та проблеми з поверненням до нормального життя. Опрацювання даних про опіки свідчать про зниження захворюваності через часто відсутню госпіталізацію при опіках [2].

Мета дослідження. Аналіз та узагальнення фахової наукової літератури про наслідки опіків.

Результати дослідження. Найбільш широко використовувана класифікація опіків поділяє опіки на три категорії зростаючої глибини: опіки поверхневої часткової товщини, опіки глибокої часткової товщини та опіки повної товщини [1].

Поверхневі опіки часткової товщини включають лише епідермальний шар та поверхневу частину дерми.

При глибоких опіках часткової товщини епідерміс і більша частина дерми руйнуються з пошкодженням глибших структур шкіри, таких як кровоносні судини, нерви та волосяні фолікули [1].

Під час опіків повної товщини всі шари шкіри руйнуються, а також можуть бути пошкоджені підшкірні структури, такі як м'язи, хрящ або кістка.

Наслідки опіків можуть бути серйозними, торкаючись кількох доменів. Основна увага у цьому розділі приділяється поширеності патологічних фізичних рубців та її наслідків [2].

Рубці від опіків можуть викликати естетичні та функціональні проблеми, що призводить до обмежень у повсякденному житті, повернення до нормальних соціальних ролей та впливає на якість життя [3].

Фактори, що передбачають утворення патологічних рубців після опіків, включають характеристики пацієнта, травми та лікування. Характеристики травм та лікування є основними предикторами наслідків рубців післяопікової травми. Ці характеристики пов'язані з розміром опіку (загальна площа спаленої поверхні тіла) та глибиною опіку (кількість чи тип операції) або загальним процесом загоєння в цілому (тривалість перебування, ускладнення загоєння ран).

Шкідливі чинники ризику, пов'язані з пацієнтами також відіграють певну роль, але менш послідовними предикторами результату рубців. Це включає такі фактори ризику, як жіноча стать, а також молодший вік і темніша шкіра.

Гіпертрофічні рубці є домінуючим типом утворення патологічних рубців після опіків. В даний час гіпертрофічні рубці описуються як «найбільша незадоволена проблема післяопікової травми»[3].

Гіпертрофічні рубці, як правило, підвищені, тверді та еритематозні. За визначенням, вони обмежені місцем початкової рани і зростають у розмірах, виштовхуючи поля рубців. Відомо, що гіпертрофічні рубці зменшуються з часом.

Поряд із гіпертрофічними рубцями, контрактури є ще одним важливим типом утворення патологічних рубців після опіків. Контрактура визначається як патологічний результат надмірного рубця, що призводить до втрати діапазону руху над ділянками суглобів. Рубцеві контрактури можуть обмежити щоденне функціонування та, як наслідок, вплинути на якість життя, пов'язану зі здоров'ям після опіків [1].

Сучасна оцінка рубців охоплює ширший спектр показників рубців як з погляду пацієнтів, і з погляду медичного працівника. Якість рубців з погляду пацієнта залежить від наявності чи відсутності кількох візуальних, тактильних і сенсорних особливостей [2].

Для дослідницьких цілей ідеальний протокол оцінки рубців повинен включати як суб'єктивні, і об'єктивні виміри. Ці різні точки зору призведуть до різних інструментів оцінки рубців та різних результатів рубців. Результати показують рівень захворюваності рубцями, а чи не просте наявність чи відсутність патології рубців. Прикладами шкал для оцінки рубців, що часто використовуються, є шкала шрамів Ванкувера і шкала оцінки рубців для пацієнтів [3].

Висновки. Гіпертрофічні рубці є домінуючим типом утворення патологічних рубців після опіків. В даний час гіпертрофічні рубці описуються, як найбільш проблемний наслідок післяопікової травми. Фізична терапія при післяопікових рубцях залежить від стану рубця та наявності контрактури, як наслідку рубця.

Список використаних джерел:

1. Вплив фізичної терапії на якість життя пацієнтів з коморбідними станами / О. Я. Андрійчук, Н. Я. Ульяницька, О. О. Якобсон, Н. Б. Грейда, М. І. Майструк. *Art of Medicine*. 2021. № 2.
2. Goei H., van der Vlies C.H., Hop M.J., et al. Long-term scar quality in burns with three distinct healing potentials: a multicenter prospective cohort study. *Wound Repair Regen*. 2016, (24), pp. 721–730.
3. Aguilera-Saez, J., Munoz, P., Serracanta, J., Monte, A., & Barret, J. P. Extracorporeal shock wave therapy role in the treatment of burn patients. A systematic literature review. *Burns*, 2020. 46 (7), pp. 1525-1532.

ЙОПА Т. В.,
аспірант,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(м. Полтава)

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Jopa T.V. Health care technology in the educational environment.

Keywords: Health Care Technology, classification, modern society.

Актуальним питанням сьогодення є проблема формування, збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Це пов'язано з тим, що стан здоров'я учнівської та студентської молоді значно погіршився, про що свідчать результати педагогічних, медичних, соціологічних досліджень.

Саме тому одним із пріоритетних напрямів розвитку сучасного суспільства є впровадження ефективних здоров'язбережувальних технологій в освітній процес, що дає змогу проводити оздоровлення в цікавих, різноманітних формах. І це є об'єктивним процесом в еволюції освіти.

Поняття здоров'язбережувальні технології об'єднує в собі всі напрями діяльності освітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді.

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Здоров'язбережувальне освітнє середовище розглядається як «середовище закладу освіти, яке охоплює сукупність певних умов, використання здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я учнів і студентів, покращення їхнього самопочуття, функціонування стану організму, підвищення адаптаційних можливостей і формування мотивації щодо здорового способу життя».

Здоров'язбережувальними освітніми технологіями вважаємо всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнівської молоді, створюють безпечні умови для їх перебування і навчання у навчальному закладі.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

- здоров'язбережувальні – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових,

статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання;

- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [1].

Досліджено та встановлено, що до основних характеристик здоров'язбережувального освітнього середовища відносяться:

- усвідомлення всіма суб'єктами навчально-виховного процесу (педагогами, адміністрацією навчального закладу, батьками тощо) цінності здоров'я вихованців;

- здоров'язбережувальними та здоров'яформувальними повинні бути зміст освіти, форми, методи й засоби її реалізації, а також умови, в яких здійснюється освітній процес; позитивне ставлення до освітнього процесу всіх його учасників;

- ефективність педагогічної взаємодії внаслідок емоційного благополуччя її учасників; позитивний вплив освітнього процесу на розвиток фізичного і психічного здоров'я його учасників [2-3].

Отже, застосування здоров'язбережувальних технологій є важливою складовою освітнього процесу, що сприяє підвищенню результативності навчально-виховного процесу, формуванню у педагогів і батьків ціннісної орієнтації, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я дітей.

Список використаних джерел:

1. Вашенко О. М. Методика організації здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота: зб. наук. праць / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород: Говерла, 2014. Вип. 32. С. 34-36.

2. Мешко Г. М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород : УНУ, 2017. Вип. 1 (40). С. 157-160

3. Рибалко Л.М. Здоров'язбережувальні технології як педагогічна і соціальна проблема. *Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі* : колективна монографія; за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль: PRINMAX, 2019. С. 8-29.

АЛАВАЦЬКИЙ П. П.,
курсант факультету підготовки
фахівців для органів досудового розслідування,
Одеський державний університет внутрішніх справ
КОЛОМІЄЦЬ Ю.,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки,
Одеський державний університет внутрішніх справ
(м. Одеса)

ПСИХОЛОГІЯ СПОРТИВНОГО КОЛЕКТИВУ

Alavatskyi P. P., Kolomiets Yu. Psychology of a sports team.

Keywords: team, sport, active sports activity, team spirit, cohesion.

Спортивна діяльність має колективний характер та має своєрідні специфічні умови діяльності спортивної команди. Спортивна команда являє собою колектив, а в кожному колективі бувають часом суперечки та напружені взаємовідносини. Таким чином, перед спортивною командою стоять певні завдання:

- а) навчання і виховання спортсменів;
- б) підвищення спортивної майстерності її членів;
- в) агітація і пропаганда спорту;
- г) залучення людей до занять спортом;
- д) захист спортивної честі організації на різних змаганнях.

Спортивній команді як сформованому колективу притаманні такі ознаки: Автономність – свідоме відособлення від оточення, яка досягається існуванням обмежень на число членів, наявністю групових цілей, єдиних цінностей, правил, традицій.

Згуртованість характеризується наявністю міцних взаємозв'язків між членами колективу, проявом почуття «Ми». Загальногруппова мета спортивної команди – досягнення високих особистих та командних результатів. Саме спільність мети характеризує спортивний колектив.

Колективізм – найцінніша якість спортивного колективу. Кожен член колективу підпорядковує особисті цілі суспільно значущим. Положення і роль кожного члена колективу визначається спортивною підготовленістю і поруч особистісних якостей, що виявляються у ставленні до спортивної діяльності, членам колективу, речам і навколишньої дійсності.

Диференційованість і структурність. Взаємодія членів колективу в процесі вирішення завдань породжує диференціацію між його членами по 88 виконуваних функціях, по особистим контактам. Друга характеристика – структурність, що припускає створення зв'язків і відносин між спортсменами і окремими групами всередині колективу. Стабільність складу спортивного колективу протягом тривалого часу. Під структурою розуміються стійкі

взаємозв'язки елементів цілісного об'єкта. У спортивній команді взаємозв'язок приймає дві форми – міжособистісні взаємодії і міжособистісні взаємини.

Конфлікти і неадекватні реакції виникають, як правило, при неузгодженості різного обсягу роботи партнерів, нечіткого розподілу їх функцій, невідповідності їх психофізіологічних можливостей з характером виконуваних функцій. Різне сприйняття ситуацій взаємодії, різна орієнтація і мотивація можуть бути додатковими факторами, які сприяють виникненню небажаних міжособистісних впливів і конфліктів. Рекомендуються два основних напрямки в практичному застосуванні непрямого способу управління міжособистісними впливами в команді через спеціальну організацію спільної діяльності:

а) спеціальний аналіз вже застосовуваних засобів і методів навчально-тренувальної роботи зі спортсменами з точки зору того, які міжособистісні контакти і взаємовпливи при цьому виникають. При цьому особливу увагу треба звертати на ситуації вимушеного спілкування;

б) проектування і використання педагогічно і соціально психологічно доцільних форм організації спільної діяльності і ситуацій вимушеного спілкування та ізоляції [1].

За необхідності формування позитивних міжособистісних установок між новими і тими які недостатньо знають один одного партнерами або спортсменами, які перебувають в нейтральних і неприязних особистих відносинах, доцільно застосовувати вправи, що вимагають інтенсивного вимушеного спілкування, позитивних емоцій і співпереживання. Це сприяє формуванню у спортсменів сприятливого першого враження і корекції існуючих відносин, а також нормалізує і активізує робочу обстановку в команді, створює підвищений емоційний фон [2].

Для попередження або тимчасового виключення міжособистісних конфліктів між партнерами можна використовувати вправи, що вимагають мінімальних контактів або взагалі виключають взаємодію [3].

Отже, управління міжособистісними впливами в процесі підготовки команди доцільно проводити в наступній послідовності:

- групові вправи і види діяльності, що виключають конфліктність, напруженість, змагання, рольову невизначеність;
- групові вправи, що стимулюють позитивні емоції, співпереживання, взаємну допомогу, підтримку, зацікавленість, а також інтенсивне спілкування учасників;
- групові завдання переважно із загальною оцінкою діяльності групи, пар для формування загальнозначущої групової мети, почуття приналежності до команди;
- колективна та індивідуальна робота з «проблемними» гравцями після виявлення лідерів і формування ядра команди;
- організація мікросередовища через підключення лідерів в активні комунікативні зв'язки;

- створення «псевдоконфліктних» ситуацій, жорстко-стимулюючого режиму спілкування;
- навчання окремих спортсменів активної адаптації до середовищних і міжособистісних впливів;
- створення дискомфортичних, напружених умов діяльності введенням «конфліктогенних» вправ (розрив небажаних угруповань, пар).

Список використаних джерел:

1. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. С 80-90.
2. Гогунов Є. М. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ: Академія, 2000. 288 с.
3. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. Київ: Олімп. література, 2015. 276 с.

БІЛА В. М.,
курсант факультету підготовки
фахівців для органів досудового розслідування,
Одеський державний університет внутрішніх справ
МОХ Т. П.,
викладач кафедри тактико-спеціальної та
спеціальної фізичної підготовки,
Одеський державний університет внутрішніх справ
(м. Одеса)

МОТИВАЦІЯ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Bila V. M., Mokh T. P. Motivation for sports activities.

Keywords: motivation, sports activity, sport, youth activity, motives for sports, physical exercises.

Актуальність даної теми полягає в тому, що на сьогоднішній день мотивація молоді до занять фізичною культурою й спортом в цілому є однією з найбільших соціально педагогічних проблем. Причиною цього є стрімкий розвиток технічного прогресу, особливості сучасних умов життя, збільшення навчального навантаження, інтенсивне зростання обсягів інформації, а також недостатній рівень інформації про здоровий спосіб життя та стан особистого здоров'я. Таким чином, виникає необхідність у внесенні змін та доповнень у системі освіти, так як потрібен інноваційний підход до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливого складника здорового способу життя та позитивної соціальної поведінки. Тому дослідження мотиваційної сфери молоді до занять фізичною культурою й спортом є актуальним.

Проблематика стосується того аспекту, що освітня програма потребує нового та якісного підходу до потреб молоді. Особливо в умовах сьогодення

у зв'язку з веденням воєнного стану активність молоді значно зменшилась. З цим пов'язані і послаблення в нормативах у закладах вищої освіти і сидячий образ життя та стрімкий розвиток технологій, а також відсутність будь-якої стимуляції до занять спортом.

Проблема формування спортивної мотивації розглядалися в роботах Г. Бабушкіна, Є. Бабушкіна, Є. Ільїна, Р. Пілоян, Ю. Ханіна та ін. Особливості мотивів занять спортом вищих досягнень в юнацькому віці досліджувалися в роботі А. Шаболтас, Г. Фураєвим вивчені питання управління процесом спортивного вдосконалення з урахуванням мотиву досягнення успіху, визначені вікові та кваліфікаційні особливості структури та динаміки мотивів спортивної діяльності. Питання вольової готовності в спорті розглядалися в роботах Р. Шайхетдінова, Є. Щербакова та ін. [1].

Мотивація це – процес формування та обґрунтування намірів щонебудь зробити або не зробити, а мотив – це внутрішній стан особистості, яка визначає й спрямовує її дії в кожен момент часу.

Структура мотивації в освітньому процесі складає ієрархічну модель класифікації мотивів, яка часто використовується й запропонована американським психологом А. Маслоу: «фізіологічні потреби, потреби в безпеці, у соціальних зв'язках, самоповазі, самоактуалізації. Вище вказані види мотивів у різних їх поєднаннях можуть бути наявні у фізкультурно-спортивній діяльності та сприяти усвідомленому й ефективному розвитку особистості підлітків, при вмілому творчому підході викладача чи тренера до цієї діяльності» [2].

Варто виокремити наступні мотиви, що можуть бути у молоді до занять спортом:

1. Зміцнення здоров'я та профілактика захворювань. Найбільш сильною мотивацією самостійних занять фізичними вправами, безумовно, є можливість зміцнення здоров'я й профілактика захворювань. Сприятливий вплив на організм фізичних вправ відомий дуже давно та не викликає сумнівів. На сьогодні його можна розглядати у двох взаємозалежних напрямках: формування здорового способу життя й зменшення вірогідності захворювань; лікувальний вплив фізичних вправ при багатьох видах хвороб.

2. Підвищення працездатності. Тривалі психологічні дослідження поведінки людини при виконанні роботи показали, що зниження продуктивності праці відбувається внаслідок її монотонності, одноманітності. Безперервне виконання розумової діяльності призводить до зниження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних помилок. Короткочасне виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів усього тіла й зорового апарату значно підвищує ефективність релаксації, ніж пасивний відпочинок.

3. Задоволення від самого процесу занять фізичними вправами. У процесі занять фізичними вправами в організмі людини відбуваються зміни діяльності всіх систем, насамперед серцево-судинної й дихальної. Певні види

фізичних вправ – незамінний засіб їх розрядки та нейтралізації негативних емоцій. Задоволення від тренувальної роботи пов'язане з виділенням гормонів надниркових залоз – адреналіну й норадреналіну.

4. Спортивна мотивація. Цей вид мотивації ґрунтується на прагненні людини покращити власні спортивні досягнення. Уся історія людства, процес еволюції будувалися на дусі суперництва, на змагальному дусі взаємин. Прагнення досягти певного рівня, перегнати у своїх спортивних досягненнях суперника є одним із потужних регуляторів.

5. Естетична мотивація. Суть естетичної мотивації полягає в дотриманні моди на здоров'я, гармонійне людське тіло. Вона досить часто присутня там, де займаються аеробікою, атлетичною гімнастикою, системою йоги тощо. Зазвичай, естетична мотивація не має довгострокової спрямованості на конкретні напрями й види спорту.

6. Прагнення до спілкування. Самостійні заняття фізичними вправами з групою, наприклад у клубах за інтересами (оздоровчий біг, туризм, велоспорт), були однією з головних мотивацій у нашій країні більше десятка років, тому й носили масовий характер. Нині ситуація дещо змінилася. Ця мотивація не має настільки дієвого ефекту [3].

Отже, панівними мотивами в студентів є такі: мотив підвищення престижу в спорті; соціально-моральний мотив та мотив спілкування; бажання слави та мотив соціального самоствердження. Водночас студенти усвідомлюють себе як особистість, як учасника змагань, спортсмена в повному розумінні цього слова. Усвідомлення виражається і в тому, що студенти пізнають і освоюють нові види спорту, специфіку спілкування з іншими студентами, вчитися працювати в команді і досягати індивідуальних результатів. Тому варто вносити зміни до освітніх програм та корегувати підготовку молоді таким чином, щоб збільшити мотивацію студентів до занять з фізичної підготовки.

Оскільки, мотивація є основою всіх спортивних зусиль і досягнень, але без бажання і рішучості неможливо поліпшити свої спортивні результати. Усі ж інші психічні чинники, упевненість, інтенсивність, зосередженість і емоції, неактуальні. Щоби стати кращим спортсменом, яким можна бути, потрібно бути мотивованим, щоб зробити те, що потрібно, щоб максимізувати свої здібності і досягти своїх цілей. Мотивація – просто здатність почати і бути наполегливим у спорті. Мотивація в спорті так важлива, тому що людина повинна бути готова наполегливо працювати перед обличчям втоми, нудьги, болю і бажання робити інші речі. Мотивація буде впливати на все, що впливає на вашу спортивну продуктивність: фізичну підготовку, технічну і тактичну підготовку, розумову підготовку і загальний образ життя, зокрема сон, дієту, університет чи роботу і стосунки.

Список використаних джерел:

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у*

сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. № 1 (21). С. 94-98.

2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 5. С. 3-6

3. Калитка С., Ребрина В., Бухвал А., Тарасюк В., Грабовський О. Мотивація підлітків до занять спортом. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. № 1. С. 81-86. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_1_16.

СОЛОВІЙОВ М. О.,

*курсант факультету підготовки фахівців
для органів досудового розслідування,*

Одеський державний університет внутрішніх справ

ТРИШИН К. О.,

*викладач кафедри тактико-спеціальної
та спеціальної фізичної підготовки,*

*Одеський державний університет внутрішніх справ
(м. Одеса)*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Soloviov M.O., Trishin K.O. Physical education as the basis of a healthy lifestyle in modern society.

Keywords: physical education, Ukraine, society, sport, physical activity, healthy lifestyle, life, health.

В наші дні фізичному вихованню приділяється недостатньо уваги в порівнянні із вимогами існування сучасного суспільства. За оцінками ВООЗ, понад 23 % дорослих й близько 80 % підлітків страждають від нестачі фізичної активності. Значення здорового способу життя зростає, у зв'язку із цим, фізичне виховання стає невід'ємною частиною життя кожної людини [1-2]. Фізичне виховання як процес має комплексно впливати на людину засобами фізичної культури і спорту, забезпечувати одночасно фізичний (тілесний) та духовний розвиток. Фізичне виховання як педагогічний процес має на меті не тільки тілесне, біологічне вдосконалення людини, але й розвиток її почуттів, естетичних поглядів, задоволення пізнавальних, освітніх потреб, збагачення особистої культури, розширення її кругозору, світогляду.

Фізичне виховання має своєю метою зміцнення здоров'я і загартовування організму молодого людини, сприяння фізичному розвитку та підвищенню працездатності. Конкретно фізичне виховання спрямоване на формування, вдосконалення рухових якостей (швидкості, сили, витривалості,

гнучкості, спритності), стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, прищеплення гігієнічних навичок [3].

В Україні фізичне виховання починається з дитинства на заняттях фізичною культурою у школі. Спортивні змагання між школярами, спортивно-масові заходи по різних видах спорту, робота секцій різного формату (командні види спорту такі як футбол, волейбол тощо, індивідуальні, бойові: самбо, бокс, карате та багато інших) надихають молодь на розвиток фізичної підготовки та побудову здорового способу життя.

Законом України «Про фізичну культуру і спорт» представлено коло суб'єктів, які забезпечують розвиток визначених напрямів фізичної культури та спорту – спортивні клуби, дитячо-юнацькі спортивні школи, заклади спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання, школи вищої спортивної майстерності, центри олімпійської підготовки, центри студентського спорту закладів вищої освіти, фізкультурно-оздоровчі заклади, центри фізичного здоров'я населення, центри фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю, колективи фізичної культури, фізкультурно-спортивні товариства, спортивні федерації, громадські об'єднання фізкультурно-спортивної спрямованості учнів та студентів, спортивна студентська спілка України, Українська федерація учнівського спорту, громадські об'єднання фізкультурно-спортивної спрямованості ветеранів фізичної культури і спорту, Національний олімпійський комітет України, суб'єкти паролімпійського і дефлімпійського руху в Україні, Спортивний комітет України.

В Україні фізичне виховання здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять у дошкільних виховних, загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. Вагомий внесок у фізичне виховання у дітей вкладають їх батьки. На практиці це проявляється у проведенні ранкової гімнастики або руханки вдома, проведенням вільного часу на спортивних майданчиках, у залі, на полі, на бігових доріжках та безліч інших форм. Тільки лиш ранкова руханка поліпшує фізичну форму, надає бадьорості, підвищує настрій, зміцнює силу волі та здоров'я. Додаткові ж спортивні заняття у різного роду секціях являють собою помножену у кілька разів користь руханки, підвищують соціальну і фізичну активність людей, допомагають корисно провести вільний час.

Ситуація погіршується проблемами, що існують у сфері інфраструктури. Звертаючи увагу на поширеність спортивних майданчиків, спортивних залів, футбольних полів, бігових доріжок, постає питання у їх нестачі в окремих районах міст, у невеликих містах тощо. Проте, тенденції до відбудови вищезазначених елементів спортивного життя суспільства є та с кожним роком їх кількість збільшується, як і їх доступність.

Окрім позитивних аспектів, слід наголосити увагу і на негативні сторони, що знаходять свій прояв у травматизмі при зайнятті спортом. Хоч причини спортивного травматизму дуже різноманітні, їх можна звести до 5 основних груп [4-5]:

- 1) неправильна організація учбово-тренувальних занять і змагань і недоліки в методиці їх проведення;
- 2) незадовільний стан місць занять і несприятливі умови проведення занять;
- 3) незадовільний стан обладнання, спортивного інвентаря, одягу і взуття спортсмена;
- 4) порушення правил лікарського контролю;
- 5) порушення спортсменами дисципліни під час тренувань і занять.

Зазначені вище причини необхідно зрозуміти та проаналізувати. Важливими елементами спортивних занять також є розминка та розтяжка перед виконанням вправ з великим навантаженням на опорно-руховий апарат або серцево-судинну систему.

Отже, задля подолання тих проблем, які наявні у нашому суспільстві потрібно вести здоровий спосіб життя, виконувати певні фізичні вправи, займатись спортом, приймати участь у змаганнях, вводити таке поняття як руханка у свій розпорядок дня. Слід також пам'ятати про явище травматизму, усвідомлено підходити до занять із фізичної культури, робити розминку та інші необхідні заходи для підготовки до тренування. Кожна людина проводить свій вільний час як вважає за потрібне, тож чому не проводити його з користю?

Список використаних джерел:

1. Рибалко Л. М. Рухова активність як складова здорового способу життя // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2022. № 3 (351). С. 60–69.
2. Счастливец В. І., Рожченко В. М. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 травня – 13 червня 2022 року. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 420.
3. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
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*: збірник матеріалів круглого столу / уклад : к.ю.н. В. В. Богуславський, к.н. з фіз. вих. та спорту Д. В. Петрушин. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. С. 21-24.
5. Суханова Г. П., Непша О. В., Купрєєнко М. В. Основні причини травматизму при проведенні занять з фізичного виховання та спортивно-масових заходів зі студентами ЗВО. *Фізична підготовка молоді в умовах пандемії: проблеми, інновації, рекомендації*: матеріали Регіонального круглого столу. 2021. С. 100-104.

ОМЕЛЬЧЕНКО А. А.,
курсант,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
ТІНІН Д. Г.,
старший викладач кафедри
тактико-спеціальної підготовки, майор поліції,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
(м. Дніпро)

ІННОВАЦІЙНІ МУЛЬТИМЕДІЙНІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Omelchenko Anastasia, Tinin Dmytro. Innovative multimedia and health preserving technologies in the educational process.

Keywords: educational process, Augmented reality, Fitness technologies, multimedia, health.

На сьогоднішній день в найрозвинутіших країнах світу здійснюється інтенсивне впровадження мультимедійних систем і технологій у навчальний процес всіх ланок освіти.

Інноваційні та здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі – це нові технології, інструменти та методи, які використовуються для поліпшення процесу навчання та забезпечення здорового та безпечного середовища для учнів та викладачів. Інноваційні та здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі є дуже важливими для покращення якості навчання та забезпечення здоров'я учнів та викладачів. Ось деякі з таких технологій:

1. Віртуальна реальність (VR) та Розширена реальність (AR): ці технології дозволяють створювати інтерактивні та зручні для вивчення візуальні матеріали, що можуть допомогти учням краще зрозуміти складні концепції та процеси.

2. Машинне навчання (Machine Learning) та Штучний інтелект (Artificial Intelligence): ці технології можуть допомогти викладачам відслідковувати прогрес учнів, надавати індивідуальні поради та рекомендації, а також забезпечити більш ефективний і персоналізований підхід до навчання.

3. Електронні підручники та інтерактивні дошки: ці технології забезпечують доступ до широкого діапазону навчальних матеріалів та дозволяють викладачам більш ефективно презентувати інформацію, залучаючи учнів до активного навчання та забезпечуючи більш гнучкий та інтерактивний підхід до навчання [1].

4. Фітнес-технології та здоровий спосіб життя: ці технології допомагають забезпечити здоровий спосіб життя для учнів та викладачів, включаючи фітнес-трекери, додатки для здоров'я та фітнесу, а також онлайн-тренування та інші ресурси для здорового способу життя [2].

Усі ці технології можуть значно полегшити процес навчання та забезпечити з доров'язберігаюче середовище для учнів та викладачів.

Крім того, вони можуть забезпечити більш ефективний та персоналізований підхід до навчання, що може полегшити навчання та забезпечити кращі результати. Наприклад, віртуальна реальність може допомогти учням краще зрозуміти геометрію або біологію, показуючи складні процеси у 3D-форматі. Машинне навчання може допомогти викладачам відслідковувати прогрес учнів та рекомендувати індивідуальні завдання для кожного учня. Електронні підручники та інтерактивні дошки можуть зробити навчання більш доступним та захоплюючим для учнів.

Фітнес-технології та здоровий спосіб життя також можуть допомогти викладачам та учням бути більш здоровими та енергійними під час навчання. Наприклад, додатки для здоров'я та фітнесу можуть допомогти викладачам та учням відстежувати свій фізичний стан та відновлювати свої сили під час перерв [3].

До того ж, інноваційні технології можуть допомогти забезпечити доступність освіти для більш широкої аудиторії. Наприклад, онлайн-курси та дистанційне навчання можуть забезпечити можливість отримати якісну освіту незалежно від географічного місця проживання. Це може бути особливо корисно для людей, які мешкають у віддалених районах або мають обмежені можливості для фізичної присутності на заняттях.

Численні дослідження підтверджують успіх системи навчання з використанням мультимедійних технологій [4-5]. Можна впевнено стверджувати, що увага під час роботи з навчальною інтерактивною програмою на базі мультимедіа, як правило, подвоюється, економія часу, необхідного для вивчення конкретного матеріалу, у середньому становить 30 %, а набуті знання зберігаються в пам'яті значно довше. Дослідники помітили на численних експериментах виразний зв'язок між методом, за допомогою якого учень освоював матеріал, і здатністю згадати (відновити) цей матеріал у пам'яті через певний час. Якщо матеріал був звуковим, то людина запам'ятовувала близько 1/4 поданої інформації. Якщо інформація була представлена візуально – близько 1/3. У разі комбінування впливу (зорового й слухового) запам'ятовування підвищувалося до 1/2, а якщо людина залучалась до активних дій в процесі вивчення, то засвоєність матеріалу підвищувалася до 2/3.

Здоров'язберігаючі технології також можуть сприяти покращенню психологічного стану учнів та викладачів. Наприклад, додатки для медитації та релаксації можуть допомогти зменшити рівень стресу та покращити загальний стан здоров'я. Нарешті, інноваційні технології можуть допомогти забезпечити більш інтерактивні та захоплюючі форми навчання. Наприклад, відео-уроки та інтерактивні ігри можуть зробити навчання більш захоплюючим та цікавим для учнів, що допоможе підвищити їхній інтерес до навчання та забезпечити кращі результати [6].

Приходимо до висновку, що використання сучасних технологій в освітньому процесі на сьогоднішній день являється не просто альтернативою, а й необхідною складовою у навчальному процесі. Використання технологій за своєю метою є необхідним на сьогоднішній день, але воно може не бути ефективним без участі кваліфікованих викладачів. Вирішення даної проблеми в комплексі забезпечить ефективність в освітньому процесі.

Список використаних джерел:

1. Інноваційні педагогічні технології : посібник / за ред. О. І. Огієнко; авт. кол.: О. І. Огієнко, Т. Г. Калюжна, Ю. С. Красильник, Л. О. Мільто, Ю. Л. Радченко, К.В. Годлевська, Ю.М. Кобюк. м. Київ, 2015. 314 с.
2. Singh R.Ram Mohan, Skrypchenko Iryna. 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. Кириченко А. В. Застосування інформаційних технологій у формуванні здорового способу життя курсантів системи МВС. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. С. 243.
4. Смолякова І. Д., Розенберг І. Л., Нечипорчук Т. Г. Інтерактивні технології навчання студентів закладів вищої освіти з дисципліни фізичне виховання. *The 4th International scientific and practical conference «Scientific research in the modern world»* (February 9-11, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada, 2023, p. 320.
5. Тінін Д. Г. Удосконалення службової підготовки працівників національної поліції України з використанням інтерактивного мультимедійного обладнання. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2020, 4 (107), pp. 60-64.
6. Лачугін А.А. Використання мобільних додатків у фізичному вихованні студентів *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. С. 240.

БОНДАРЕНКО А. В.,

курсант,

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ТІНІН Д. Г.,

старший викладач кафедри

тактико-спеціальної підготовки, майор поліції,

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

(м. Дніпро)

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦЯ

Bondarenko A. V., Tinin D. G. The role of physical activity in shaping professional competence of military personnel.

Keywords: physical activity, professional competence, military personnel.

Однією з головних проблем, які виникають у військовій сфері, є підвищення професійної компетентності військовослужбовців. Військова служба потребує від військовослужбовців не тільки професійних знань та вмінь, а й фізичної готовності, що є одним із основних критеріїв їх відбору, особливо в умовах війни [1].

Професійна спрямованість передбачає розуміння і внутрішнє сприйняття цілей і завдань професійної діяльності. Зміни, котрі відбуваються у змісті професійної спрямованості, знаходять своє відображення в тому, що зміцнюють мотиви, котрі пов'язані з професійною діяльністю, викликають покликання до прагнення у добросовісному виконанні власних службових обов'язків, бажанні показати себе в якості кваліфікованого фахівця та досягати успіхів в роботі, посиленні почуття відповідальності [2].

На сьогоднішній день фізична активність сприяє формуванню загальної фізичної підготовки військовослужбовців. Згідно з дослідженнями, фізична підготовка має прямий вплив на успішне виконання військових завдань, оскільки вона забезпечує необхідний рівень фізичної витривалості та сили [3]. Крім того, фізична активність допомагає військовослужбовцям зберігати оптимальний рівень здоров'я та психічної стійкості, що дуже важливо у військовому середовищі.

Також, фізична активність полягає у покращенні показників та швидкості реакції, що також є важливим аспектом для успішного виконання військових завдань. Згідно з результатами досліджень, регулярна фізична активність сприяє підвищенню швидкості реакції та поліпшенню показників координації рухів [4]. Це може бути особливо важливим у випадках, коли військовослужбовці повинні швидко та точно реагувати на непередбачувані ситуації на полі бою.

Крім цього, фізична активність має позитивний вплив на психічний стан військовослужбовців, зменшуючи ризик розвитку стресових ситуацій.

Згідно з дослідженнями, регулярна фізична активність сприяє підвищенню рівня ендорфінів у крові, що сприяє зниженню рівня стресу та поліпшенню настрою [5]. Це зможе допомогти військовослужбовцям зберігати психологічну стійкість та ефективніше працювати у стресових ситуаціях.

Останнім аспектом ролі фізичної активності у формуванні професійної компетентності військовослужбовців є збільшення рівня самодисципліни та самоконтролю. Згідно з дослідженнями, регулярна фізична активність сприяє формуванню певних рис характеру, таких як цілеспрямованість та дисципліна [5]. Ці риси характеру є дуже важливими для військовослужбовців, оскільки вони допомагають їм дотримуватися строгих правил та вимог, що ставить перед ними військова служба.

Як висновок потрібно сказати, що фізична активність має важливе значення для формування професійної компетентності військовослужбовців. Вона сприяє формуванню загальної фізичної підготовки, збільшенню швидкості реакції та поліпшенню координації рухів, зменшенню ризику розвитку стресових ситуацій та збільшенню рівня самодисципліни та самоконтролю. Отже, військовослужбовці повинні бути ознайомлені з важливістю регулярної фізичної активності та мати можливість займатися нею під час виконання своїх службових обов'язків. Це допоможе їм бути ефективнішими у своїй роботі та забезпечити високий рівень захисту нашої країни.

Список використаних джерел:

1. Безрукавий І. О. Фізична підготовка військовослужбовців: Навчальний посібник. Київ: КВНЗ КІТ, 2016. 208 с.
2. Тінін Д. Шляхи удосконалення рівня підготовки кадрів сил безпеки і оборони України в умовах воєнного стану. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (July 8, 2022; Paris, France), 2022, pp. 101–103.
3. Хорунжа В. В. Вплив фізичної активності на формування професійної компетентності військовослужбовців. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Фізичне виховання та спорт*. 2015. № 4. С. 70-75.
4. Макарова І.Ю. Вплив фізичної активності на швидкість реакції та координацію рухів військовослужбовців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 2. С. 25-28.
5. Самойленко В.І. Фізична активність як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 3. С. 17-20.

ЛІТВИНОВ Р.,
здобувач вищої освіти,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
Науковий керівник: СКРИПЧЕНКО І. Т.,
доцент кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
(м. Дніпро)

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ МОЛОДІ ТА ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Litvinov R. Physical and sports rehabilitation of youth and persons with disabilities in the conditions of marital state.

Keywords: physical rehabilitation, persons with disabilities, marital state.

В умовах війни, що триває в Україні з 24 лютого 2022 року нам доводиться регулярно стикатися з викликами воєнного стану, порушується звичний ритм життя. Одна з проблем, з якою ми стикнулися – труднощі у реабілітації наших військових. Тут на допомогу бійцям приходять фізкультурно-спортивна реабілітація.

Наприкінці минулого року Міністр оборони України Олексій Резніков затвердив Концепцію розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України, яка охоплює і фізкультурно-спортивну реабілітацію. [1]

Фізкультурно-спортивна реабілітація – це процес відновлення та підтримки фізичних та психологічних функцій людини, яка має обмеження в руховій активності чи фізичні проблеми, шляхом застосування фізкультурно-спортивних методів та технологій.

Фізкультурно-спортивна реабілітація може бути корисною для різних категорій людей, включаючи тих, хто має порушення опорно-рухового апарату, серцево-судинну систему, дихальні шляхи, нервову систему, а також тих, хто має проблеми з психічним здоров'ям.

Основні завдання фізкультурно-спортивної реабілітації полягають у відновленні функціональних можливостей тіла, підвищенні рівня фізичної активності, зміцненні м'язів та суглобів, поліпшенні кровообігу, розвитку координації та збільшенні рівня загальної життєвої енергії людини.

Умови воєнного стану мають свої особливості:

1. Специфічні вимоги до програми реабілітації: умови воєнного стану можуть вимагати специфічної підготовки та тренування молоді та осіб з інвалідністю для підтримки їх фізичних та психологічних функцій.

2. Розробка індивідуальної реабілітаційної програми: на основі отриманих даних розробляється індивідуальна реабілітаційна програма, яка враховує потреби та можливості кожної людини.

3. Фізкультурно-спортивні заняття: проводяться фізкультурно-спортивні заняття, які можуть включати різні види фізичної активності та спорту, наприклад, фізичну реабілітацію, водні види спорту, легку атлетику, групові заняття, ігри та інші.

4. Психологічна підтримка: надається психологічна підтримка, щоб допомогти молоді та особам з інвалідністю впоратися з емоційними труднощами та покращити їхній психологічний стан.

5. Соціальна адаптація: допомагається вирішення соціальних проблем та адаптація до нових умов життя, що може включати навчання та професійну підготовку, підтримку соціальної інтеграції та забезпечення прав та інтересів. Реабілітація молоді та осіб з інвалідністю в умовах воєнного стану зазвичай здійснюється через спеціалізовані центри та організації, які надають послуги з фізкультурно-спортивної реабілітації.

Умови воєнного стану можуть змінити підходи до фізкультурно-спортивної реабілітації молоді та осіб з інвалідністю. Наприклад, може збільшитися кількість пошкоджених та поранених, що вимагає розширення медичної допомоги та реабілітаційних послуг.

Також, в умовах воєнного стану можуть з'являтися складні умови для проведення фізкультурно-спортивних занять, наприклад, недостатність обладнання, небезпечність деяких спортивних видів діяльності, обмеження вільного доступу до певних територій та інші обставини.

Проте, незважаючи на ці складнощі, реабілітація молоді та осіб з інвалідністю в умовах воєнного стану важлива, оскільки може допомогти покращити фізичний та психологічний стан людей, знизити їхню залежність від допомоги та забезпечити їхню соціальну інтеграцію.

Для реалізації фізкультурно-спортивної реабілітації в умовах воєнного стану можуть бути створені спеціальні центри, які будуть забезпечувати реабілітаційні послуги та відповідні умови для проведення занять. Важливим аспектом є також залучення волонтерів та професійних спортсменів, які можуть допомогти у проведенні занять та надати необхідну допомогу.

Таким чином, фізкультурно-спортивна реабілітація молоді та осіб з інвалідністю в умовах воєнного стану є важливим аспектом допомоги таким людям. Вона допомагає покращити фізичний та психологічний стан людей, знизити їхню залежність від допомоги та забезпечити їхню соціальну інтеграцію.

Проте, умови воєнного стану можуть викликати ряд складнощів для проведення реабілітаційних заходів, таких як недостатність обладнання, небезпечність деяких спортивних видів діяльності, обмеження вільного доступу до певних територій та інші обставини. Однак, незважаючи на це, необхідно забезпечувати необхідні умови та ресурси для проведення реабілітаційних заходів та використовувати різноманітні методики, щоб допомогти цим людям повернутися до нормального життя.

Крім того, важливим аспектом є підтримка волонтерів та професійних спортсменів, які можуть допомогти у проведенні занять та надати необхідну допомогу. Це може сприяти підвищенню ефективності реабілітаційних заходів та підтримці тих, хто потребує допомоги найбільше.

Список використаних джерел:

1. Наказ Міністерства оборони України про затвердження Концепції розвитку фізичної підготовки і спорту в системі Міністерства оборони України. URL : https://www.mil.gov.ua/content/mou_orders/mou_2022/452_nm.pdf.

2. Про військово-спортивну реабілітацію у ЗСУ. URL : <https://armyinform.com.ua/2023/03/02/pro-vijskovo-sportyvnu-reabilitaciyu-u-zsu/>.

БУГАЄНКО Т. О.,

курсант Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
Науковий керівник: АНІСІМОВ Д. О.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ (м. Дніпро)

МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Bugayenko T. O. Methods of physical education in institutions of higher education with specific learning conditions.

Keywords: physical education, education, physical training, training, students.

Культура суспільства та освіта – явища, тісно взаємопов'язані та взаємообумовлені. Взаємозв'язок їх у тому, що культура суспільства визначає зміст освіти його суб'єктів, яке, своєю чергою, впливаючи ними у вигляді накопичення інформації, характерної для різних галузей знань, розвитку інтелекту та формування відповідного світогляду, робить їх носіями культури вищого порядку, і зумовлює вихід культури суспільства на новий вищий рівень. Дані явища забезпечують поступальний розвиток культури суспільства та освіти, при цьому розвиток однієї з цих компонентів стимулює розвиток другого.

В даний час спостерігаються глобальні зміни, що відбуваються у світовій культурі. Ці зміни є наслідком технічного прогресу і полягають у переході від етапу індустріальної культури до нового етапу постіндустріальної культури, характеризується такими основними ознаками: домінуючим суб'єктом культури – людиною з автономно-гуманістичним типом свідомості; формою соціальної організації – громадянським суспільством; супердинамічний характер комунікацій; домінуючим електронним соціокодом; креативною моделлю освіти тощо.

Дані зміни, відбиваючись у системі освіти, призвели до зміни освітньої парадигми, обумовленої переходом від репродуктивно-педагогічної цивілізації до цивілізації креативно-педагогічної. Зміни, що відбулися в системі освіти, призвели до значного підвищення вимог, що висуваються до випускників вузів. Від сучасного вищого навчального закладу потрібне впровадження нових підходів до навчання, що забезпечують поряд з його фундаментальністю та дотриманням вимог Державних освітніх стандартів розвиток комунікативних, творчих та професійних компетенцій навчальних, їх потреб у самоосвіті [1].

Діяльність правоохоронних органів можна віднести до професії змішаних видів, яка здійснюється у специфічних ускладнених зовнішніх умовах, вимагаючи від працівників високої психічної стійкості, загальної та спеціальної витривалості.

Слід зазначити, що згідно Наказу МВС України № 177 від 2009 року початкова підготовка – це процес формування у працівників ОВС спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних для виконання службових обов'язків за конкретною посадою. Не можна не погодитись фахівцями, які зазначають, що важливою складовою є рівень підготовленості та професійної придатності майбутніх працівників НП [2].

Слід погодитись, що сучасна система фізичної підготовки повинна містити органічно взаємозалежні компоненти, що забезпечують цілеспрямовану реалізацію диференційованого управлінського впливу на підготовленість молодого покоління. Ефективність вирішення завдань фізичної підготовки вагомо залежить від якості її організації, як важливого управлінського компоненту [3-4].

Велике значення під час навчання майбутніх правоохоронців має систематичне оцінювання рівня підготовленості (екзамени, семестрові заліки, виконання професійно-прикладних вправ, індивідуальний контроль успішності, рівень розвитку фізичних якостей), повинні відповідати вимогам процесу підготовки висококваліфікованим співробітників правоохоронних органів.

Разом з цим А. Магльований та О. Боярчук у своїх дослідженнях пропонують в оцінку з фізичної підготовки впровадити необхідність виконання спортивного розряду з базових або професійно-прикладних видів спорту, які використовуються під час навчання та підвищення нормативів для офіцерів першої категорії з визначення фізичної підготовленості.

Розглядаючи цільову спрямованість, можна зрозуміти саму проблематику, яка полягає у формуванні необхідного рівня професійної підготовленості майбутніх правоохоронців ВНЗ МВС України та створення належних умов для функціонування цілеспрямованої системи фізичної підготовки протягом всього періоду навчання. Така система сприяє успішному формуванню у майбутніх офіцерів високого рівня професійних,

морально-вольових якостей і фізичної підготовленості, що дає можливість суттєво підвищити ефективність виконання оперативно-службових завдань.

Ряд досліджень свідчить про доцільність використання та вправ різної спрямованості. Зміст самостійної фізичної підготовки багато в чому має визначатися характером професійної діяльності спеціалістів. Рекомендується включати в тренування циклічні вправи, спортивні ігри та різні складні координаційні вправи, вправи з еспандером, гумовим джгутом, гімнастичною палицею, гантелями, а також біг підтюпцем, піші походи [5].

Встановлено, що стан здоров'я та рівень працездатності людини залежать також від її силових можливостей та рухливості у суглобах. Помірне силове тренування знижує негативні вікові зміни в організм. Водночас у літературі нам не вдалося виявити даних, що свідчать про послідовність (алгоритм) формування знань, умінь, навичок самостійної фізичної підготовки у курсантів освітніх організацій МВС. Відсутні достовірно обґрунтовані рекомендації щодо обсягу та інтенсивності фізичного навантаження при виконанні фізичних вправ, методика проведення фізичного тренування, саме контроль при самостійному фізичному тренуванні, що вимагає наукового підходу до формування структури фізичного самовиховання курсантів процесі навчання.

У зв'язку з цим дуже значна роль викладача у формуванні готовності курсантів до самостійного фізичного тренування, оскільки навіть незначні позитивні зрушення від вихідного рівня дають можливість відчувати власні успіхи та задоволення від роботи. В той же час гальмування динаміки зростання результатів вказує на необхідність коригування тренувального процесу. Виходячи з того, що у процесі самостійної фізичного тренування велику роль мають знання та вміння з організації занять, викладацькому складу необхідно за період навчання курсанта навчити його особливостям самостійного фізичного тренування.

З літературного огляду на тему досліджень випливає, що в умовах недостатнього ліміту часу на заняття фізичною підготовкою у курсантів слабо формуються навички самостійного фізичного тренування та самоконтролю функціональним станом організму, у зв'язку з чим необхідно плідно використовувати час, що виділяється на самостійну роботу.

Самостійна робота є умовою становлення особи офіцера поліції. Головне значення її полягає в тому, щоб учні осмислили навчальний матеріал, закріпили та поглибили знання, вміння та навички, отримані в ході всіх видів занять, набули нової інформації, виробили самостійність мислення, культуру праці, цілеспрямованість, наполегливість, ініціативу, необхідні для становлення гармонійно розвиненої особи.

Отже, оцінювати рівень навченості співробітників основ рукопашного бою повинні фахівці, які мають спортивну або суддівську кваліфікацію з цієї спортивної дисципліни. Залік з основ рукопашного бою слід проводити у формі спарингу тривалістю від 1 до 3 хвилин.

В актив зараховуються точні удари, успішні захисту та кидки. Слід визначити мінімум залікових дій співробітнику поліції, що піддається випробуванням, виходячи з віку та належності до підрозділу, що він представляє. При вивченні та вдосконаленні техніки прийомів затримання за допомогою застосування больових прийомів, що виконуються у стійці, слід керуватися принципом науковості та свідомості навчання у практиці фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Савіщенко В. Інвестиції в освіту та науку України: проблеми теорії та практики. *Jurnalul juridic national: teorie și practică*. 2016. Т. 17. №. 1/2. С. 62-67.
2. Чоботько І. І. Проблеми службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези V Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 25 листопада 2021 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ : НУОУ, 2021. С. 76.
3. Чоботько І. І. Вдосконалення занять з фізичної підготовки фахівців правоохоронної діяльності. *Збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві»*. 2021. С. 151-154.
4. Ольховий О. М. Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки курсантів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. № 112. С. 208–211.
5. Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М., Скрипченко О. Т. Інноваційний підхід в підготовці майбутніх правоохоронців зі спеціальної фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2020. С. 116-117.

БУГАЄНКО Т. О.,
курсант Навчально-наукового інституту права
та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
Науковий керівник: ПЛАХОТНИЙ А. П.,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
(м. Дніпро)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА ЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЇ ДО СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Bugayenko T. O. Psychological, pedagogical and ethical basis of motivation for sports activities.
Keywords: motivation, pedagogical activity, sport, physical culture.*

Необхідність розробки педагогічних умов формування мотивації до зміцнення здоров'я студентів визначається низкою причин. По-перше, процес формування у студентів мотивації до зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя носить епізодичний, а не систематизований характер.

Тобто студенти під час навчальних занять з різних дисциплін отримують інформацію про здоров'я людини, її особливості, необхідність зміцнення тощо, але такі знання не є систематизованими та взаємоузгодженими, а більше спрямовані на загальну поінформованість з проблем здоров'я людини, ніж формування мотивації до її зміцнення [1-2].

Діяльність, спрямована на формування мотивації до зміцнення здоров'я, передбачає участь студента як повноправного суб'єкта освітнього процесу, оскільки вона має супроводжуватися напруженою роботою його свідомості та реалізуватися поетапно [3].

Перший етап – цілепокладання. На цьому етапі суб'єкт відповідно до власних поглядів, думками, переконаннями, представляє майбутній (очікуваний) результат своєї діяльності, «фокусується» на ньому, конкретизує свої бажання у вигляді конкретної мети.

Другий етап – усвідомлення. На цьому етапі відбувається усвідомлення важливості та необхідності певних дій; виникає розуміння того, навіщо потрібно здійснювати цю діяльність.

Третій етап – осмислення своїх процесів (поведінки). Цей етап пов'язаний із пошуком рішення - що саме необхідно зробити для досягнення поставленої мети. На цьому етапі людиною розробляється план власних дій, здійснюючи які буде досягнута поставлена мета.

Якщо деякі з етапів формування мотивації зміцнення здоров'я буде пропущене, то це призведе до механічного прийняття чужих стереотипів мислення чи поведінки, а сама діяльність втратить свій творчий, усвідомлений характер.

Акцентуючи увагу на формуванні у студентів мотивації до зміцнення здоров'я, виділяючи цю діяльність з усього різноманіття навколишньої дійсності ми виходимо з того, що це обумовлено як сучасними вимогами до особистості, а й потребами самої особистості.

Таким чином, процес формування у студентів мотивації до зміцнення здоров'я можливий за умов використання інтерактивних методів та форм виховання, заснованих на взаємодії, спрямованих на самостійний пошук істини та сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи та творчості. До них відносяться ситуаційно-рольова гра, «мозковий штурм», метод відкритої трибуни, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, метод аналізу соціальних ситуацій, гра-драматизація тощо [3].

Третя педагогічна умова містить у собі облік духовно-моральної складової навчально-виховного процесу, що сприяє формуванню мотивації до зміцнення здоров'я студентів. Духовно-моральна складова здоров'я – це своєрідна вершина, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому індивід стає особистістю. Протягом всього життя людина прагне духовного розвитку і самовдосконалення [4-5].

Розкривається вона через різноманітні поєднання:

- бачення прекрасного у навколишньому середовищі та у самому собі;
- вироблення певних правил поведінки щодо навколишнього світу, як за законами суспільства, і за внутрішніми моральними кодексами;
- розуміння сутності навколишнього світу, місця людини в природі та суспільстві, його життєвих цінностей, вибору власного способу життя, відповідальності за здоров'я та життя своє та інших людей;
- придбання унікальної якості вірити, вибирати те, у що віриш.

Кожна складова здоров'я є багатогранною, непростою. Але завдяки органічному поєднанню цих компонентів може формуватися та розвиватися здоров'я людини. Основною умовою зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя людини.

Духовна складова здоров'я формується під впливом багатьох чинників. Так, духовне здоров'я пов'язане з психічною складовою здоров'я, а та, у свою чергу, з біологічною. Тому духовне здоров'я визначається і спадковістю, і фізіологічними особливостями організму, та психологічними характеристиками. Усе це є чинниками формування духовної складової здоров'я. Однак крім цих чинників є ще й інші, щонайменше важливі – соціальні чинники. Саме у суспільстві людина здатна розвиватися як особистість, ставати духовною людиною.

Встановлено, що факторами формування духовної складової здоров'я є: біологічні чинники; психологічні чинники; соціальні чинники. Біологічні фактори мають певні анатомічні та фізіологічні особливості, а нормальний стан організму забезпечується узгодженою роботою всіх систем органів [6].

Психологічні фактори дуже важливі, тому що психічна складова здоров'я включає здатність адекватно оцінювати і сприймати свої почуття і відчуття, свідомо керувати своїм емоційним станом.

Під впливом цих факторів формується духовність, відбувається духовний розвиток людини, що визначає мету існування, ідеали та життєві цінності.

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 Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 25 листопада 2021 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2021. С. 132-135
2. Грибан В. Г. Потреба формування культури здоров'я молоді людини. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2011. № 3. С. 19-24.
3. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. *Дніпро: Журфонд*, 2021. 48 с.
4. Дорофєєва, О. Є., Яримбаш К. С. Вплив мотивації до занять фізичним вихованням на рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3К (84). С. 159-162.
5. Бойко О. О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2016. 1 (21). С. 94-98. URL : <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/47>.
6. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В. Фізичне виховання. 2019.

БУРДА А. Ю.,

здобувач вищої освіти,

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Науковий керівник: ПОЛИВАНЮК В. Д.,

доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки,

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,

кандидат юридичних наук, доцент,

(м. Дніпро)

ВИКОРИСТАННЯ БОЛЬОВИХ ПРИЙОМІВ БОРОТЬБИ У ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Burda A. Yu. Use of painful struggle techniques in police activities.

Keywords: practical activity, pain techniques, efficiency, skill improvement, professional training.

Одним із завдань фізичної підготовки в МВС України є формування у співробітників рухових навичок та умінь ефективного та правомірного застосування фізичної сили, зокрема больових прийомів боротьби. Виконання завдань працівниками Національної поліції України може відбуватися у різних екстремальних умовах, що потребує від них достатнього рівня професійної (службової) підготовленості.

Враховуючи вище зазначене, актуальності набуває формування у працівників Національної поліції України високого рівня фізичної (спеціальної фізичної) підготовленості – інтегрального показника сформованості професійних компетентностей, що на сьогодні є важливим напрямом наукової розвідки. Вирішення цього завдання на сучасному етапі розвитку освітніх технологій пов'язано з оптимізацією засобів та методів фізичної підготовки поліцейських [1-4].

Найбільш значущою для практичної діяльності співробітників поліції є група больових прийомів боротьби, пов'язаних з обмеженням свободи пересування правопорушника у вигляді виконання больових прийомів стоячи. Деякі фахівці називають їх «прийоми затримання та супроводу», але суть залишається незмінною – це больові прийоми, що виконуються в положенні стоячи на руку противника.

Аналіз професійної діяльності різних категорій співробітників поліції підтверджує регулярне застосування цих прийомів практично.

Навчання больовим прийомам стоячи є складним процесом, де кінцевою метою виступає ефективне їх застосування для виконання службових обов'язків поліцейськими. У наявній літературі та нормативно-правових актах визначено методичні підходи до освоєння поліцейськими бойових прийомів боротьби.

Найбільш ефективним застосуванням больових прийомів стоячи є їх виконання у взаємодії з напарником, але на практиці таке не завжди можливе, тому ми проаналізували ситуації, коли співробітник застосовує прийоми індивідуально проти правопорушника.

Як правило, у таких ситуаціях співробітник тримає затриманого за праве передпліччя, чи одяг на рукаві. У цьому положенні може виникнути необхідність застосування больових прийомів та співробітник поліції повинен створити собі умови або скористатися сформованими для ефективного їх застосування: по-перше, заздалегідь визначити конкретний прийом, який він виконуватиме; по-друге, вибрати оптимальну дистанцію, щоб після виведення супротивника з рівноваги залишитися в стійкому положенні; по-третє, нав'язати потрібне захоплення, яке дозволить обмежити рухи правої руки затриманого.

Дотримання зазначених умов сприятиме своєчасному реагуванню на дії правопорушника, забезпечуючи особисту безпеку співробітника.

На даному етапі виникає проблема в комплексному дослідженні теоретичних та практичних проблем організаційно-правового забезпечення службово-бойової діяльності працівників Національної поліції, практична значимість якої полягає у вирішенні низки проблем прикладного характеру, пов'язаних із вдосконаленням законодавства, а також у розробці практичних рекомендацій щодо критеріїв підвищення професійної майстерності працівників, задіяних до охорони громадського порядку та боротьби зі злочинністю в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Моргунов О. А. Розроблення сучасних нормативів комплексної перевірки індивідуального рівня фізичної підготовленості поліцейських різних категорій та вікових груп. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі. Запоріжжя*. 2021. № 76 (Т. 2). С. 29-37.
2. Поливанюк В. Д., Завістовський О. Д. Професійна підготовка поліцейських: міжнародний досвід та вітчизняні перспективи розвитку. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2022. № 10 С.467-469.
3. Поливанюк В. Д., Завістовський О. Д. Актуальні питання професійної підготовки працівників підрозділів превентивної діяльності до забезпечення публічної безпеки та порядку. *Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти: матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 12 березня 2021 р.)*. Дніпро: ДДУВС, 2021. С. 222-223.
4. Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М., Скрипченко О. Т. Інноваційний підхід в підготовці майбутніх правоохоронців зі спеціальної фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020р.)* Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2020. С. 116-117

НЕМОНОВА Л. Х.,

курсант Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
Науковий керівник: ПЛАХОТНИЙ А. П.,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ (м. Дніпро)

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Nemonova L. Formation of a healthy lifestyle among youth students.

Keywords: *healthy lifestyle, factors, environment, spiritual health, family values.*

Феномен здорового способу життя розглядається сьогодні як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людини. На процес формування здорового способу життя впливають політичні та економічні особливості розвитку держави, громадська думка, екологічна обстановка, технології виховного та освітнього процесу молоді, особистість педагогів, а також пріоритети сімейного виховання [1].

Ще до запровадження терміну здорового життя, Гіппократ, який за глибиною мислення випереджав свій час, стверджував, що більшість хвороб виникають від дій, вчинків, думок людини, умов її життя, природних

факторів. До того ж, він наголошував на взаємозв'язку між конкретним довкіллям, якістю праці, побутом, схильністю особистості й можливістю захворювання.

Г. Царегородцев, який займався вивченням філософських і соціальних проблем медицини, стверджував, що головне у формуванні здорового способу життя – сама людина, мотиви її вчинків, спосіб мислення, що тільки у разі відмови від традиційного медичного поняття здорового способу життя як переліку гігієнічних умов існування людини можна покращити стан суспільного здоров'я [2].

На формування здорового способу життя молоді сприяє багато чинників таких як, середовище, активна рухова діяльність, запобігання вживання наркотиків, алкоголю та тютюну, що викликають розлади зі здоров'ям, раціональне та правильне харчування, доцільний розподіл часу дня та праці, щоб уникнути перенавантаження [3].

Формування здорового способу життя студентської молоді – проблематичний процес, який потребує активної участі батьків, і викладачів, і вихователі гуртожитків, і перш за все – самої молоді. Якщо досліджувати цей процес в сім'ї, то в більшості випадків він зводиться до виховання навичок етичної поведінки та профілактики шкідливих звичок. Відомо, що батьки використовують різні психологічні механізми у вихованні дітей, щоб прищепити їм здоровий спосіб життя. Перш за все, це механізм підтримки – батьки використовують заохочення (або покарання) тієї поведінки дитини, яку вони вважають правильною чи навпаки, неправильною. У свідомості дитини формується певна низка ціннісних норм, еталон і система планування життя, дотримання і прагнення до них поступово стають її внутрішніми потребами. Якщо ці стандарти й плани реалістичні, то, виконуючи їх, дитина, а потім і дорослий, підвищує власну самооцінку, формує позитивний «образ Я». Якщо стандарти та плани батьків не відповідають наявним здібностям дитини та не враховують її інтереси та захоплення, то після невдач дитина матиме труднощі з самовизначенням, втрачатиме впевненість у собі, що призводить до заниженої самооцінки.

Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя молоді безперечно є важливою і вирішальною. Сім'я виробляє власний спосіб життя, мікрокультуру, засновану на цінностях та елементах соціально-культурної системи. Дитина є частиною сім'ї з дня народження, коли вона найбільш сприйнятлива до виховання. Насправді сім'я – це перша сполучна ланка між людьми, в якій певні соціальні цінності передаються з покоління в покоління на суб'єктивному рівні [4].

Проте сімейна культура молодих людей формуються не тільки під впливом сім'ї, а ще й найближчого оточення – друзі, знайомі, викладачі у навчальних закладах тощо. Так в освітніх установах повинні вести постійну та цілеспрямовану роботу з молоддю у даному напрямку. Формувати здоровий спосіб життя, стимулювати їхню пізнавальну діяльність, впливати на

мотиваційну діяльність, заохочувати змінювати свої життєві пріоритети, але визначення способу життя залежить і від самої людини, її особистісних якостей та загальнокультурного рівня [5].

Важливим показником духовного здоров'я студентства постають рівень та структура культурних запитів та потреб. Переважна більшість молодих людей має низький рівень культурних потреб, які задовольняються здебільшого непослідовно та час від часу. Крім того, ці потреби часто зводиться до найпростіших і невимогливих проявів, задоволення яких не потребує організованих, інтелектуальних чи вольових зусиль: це перегляд телепрограм, ігри в комп'ютер, дискотеки.

Проте, візитація виставок, музеїв, концертів класичної музики, що потребує певного рівня духовної компетенції, нажаль, не є поширеним способом проведення вільного часу. Відбувається прагматичність свідомості молоді, гніт духовних джерел життя. Можна зазначити матеріальну скруту, нестачу коштів, що ніби то зсуває культурні уподобання у бік спрощених за змістом і формою видів дозвілля. Однак, на нашу думку, не слід очікувати, що покращання матеріального стану сприятиме підвищенню духовних характеристик молоді. Руйнування духовних засад суспільного життя не можна подолати лише економічними методами.

Список використаних джерел:

1. Мірошніченко В. І. Формування здорового способу життя студентської молоді. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 21-22 березня 2023 р.)*. Хмельницький: ХГПА., 2023. С. 173-177.
2. Черній В. Історичні аспекти розвитку поняття здорового способу життя. *Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрантів та аспірантів: Під заг. ред. Сіренко Р. Р. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2011. С. 57-63.*
3. Мороз Ю. В., Скрипченко І. Т. Виховний потенціал фізичної рекреації. *Матеріали Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук» (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.)* Мелітополь: ТДАТУ. Том 1. С. 213-215
4. Бондаренко О. М., Чобітько М. Г. Цінність здоров'я серед пріоритетів студентської молоді. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*, 2010. Випуск 3. С.160–166.
5. Skrypchenko I., Vazini Taher A., Pavlović R., Joksimović M. Simultaneous improvement of gifted youths in biology and physical fitness factors following traditional and integrative teaching. *European journal of physical education and sport science*. 2018. № 5 (2). P. 125-133

ОВЕРЧЕНКО І. К.,
здобувач вищої освіти
факультету фізичної культури і спорту,
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
(м. Полтава)

ОЗДОРОВЧА СИСТЕМА ВОРКАУТУ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

Overchenko I. K. Health system of workout in physical education of youth.

Keywords: street workout, physical training, independent classes.

Street workout – це масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою із застосуванням тренувального обладнання в громадських об'єктах, таких як шкільні двори, парки, спортивні майданчики в міській забудові. Людина, яка займається воркаутом називається не інакше як воркаутер, термін – турнікмен, який часто вживають у змі, неправильний.

Дане поняття «воркаут» означає вид занять, заснованих на виконанні вправ переважно на вуличному обладнанні: турніках, брусах, лавках, сходах та інших. Стріт-воркаут робить акцент на заняття з власною вагою, розвиток сили і витривалості. Такий напрямок також називають «вуличним фітнесом», але при всьому при цьому він не є видом спорту, через те, що офіційного визнання немає ні в одній країні.

Слід зауважити, що воркаут не має чіткого поділу на стилі, однак, у цього вуличного спорту існує історично сформована класифікація, яка включає в себе 7 підвидів.

1) **Street Workout** (вуличний воркаут) – класичний стиль, що має на меті виконання різних елементів з власною вагою і вигадування нових вправ;

2) **Ghetto Workout** (гетто воркаут) – даний стиль зберіг переваги бідних підлітків, які заснували цей напрямок. Акцент робиться на виконання складних елементів і яскравих силових вправ, наприклад, ізометричних. Деякі елементи знайшли своє відображення в східних єдиноборствах, такі як: віджимання на пальцях;

3) **Handstand** (дворова гімнастика) – даний стиль є силовим напрямком Ghetto Workout, де силові виходи на турніку чергуються з віджиманнями тощо;

4) **Gimbarr** (джимбарр) – унікальний «колумбійський» стиль, що небезпечний для життя. Вимагає розвитку спритності і хорошої координації. Виконувати елементи без підстраховки не рекомендується.

5) **Freestyle-bar** (фрістайл-бар) – своєрідний паркур на турніку, який переважно складається зі стрибків, перельотів, сальто та гейнерів.

6) **Power Workout** (силовий воркаут) – найскладніші силові статистичні та статико-динамічні елементи та трюки.

7) **Base Workout** (бейс-воркаут) – артистичне виконання базових вправ (з відривом, плесканням, поворотами, перекиданням) у ритмі музики на будь-яких видах спорядження [1].

Цікавими є складові вуличного воркауту:

- Атлетичні вправи – система вправ різного рівня складності, що сприяють підсиленню здоров'я, розвитку сили;
- Калістеніка (англ. **Calisthenics**) – комплекс простих вправ, які виконують використовуючи виключно власну вагу тіла;
- Паркур (англ. **Parkour**) – фізична дисципліна французького походження, в якій учасники біжать за маршрутом, намагаючись перейти перешкоди найбільш ефективним способом;
- Хіп-хоп музика – форма музичного вираження та артистична культура, що утворилася серед афроамериканської громади у середині 1970-х років у районі Бронкс, Нью Йорку [2].

Історично воркаут виник у 90-х роках в Америці. Коли темношкірі підлітки почали активно працювати над розвитком свого тіла, займаючись на звичайних спортивних майданчиках на вулиці. Під час загальнодоступності Інтернету в мережі стали з'являтися і поширюватися відео, де можна було побачити ці тренування. Невідомо, хто першим почав іменувати відеоролики як «street workout», але назва прижилася і пізніше трансформувалося в «воркаут».

Основні причини, чому ж варто займатися воркаутом:

- Фізичні навантаження прирівнюються до роботи в спортзалі;
- Елементи тренувань залучають в роботу практично всі групи м'язів навіть без використання спеціального обладнання;
- Тренування не вимагають фінансових витрат, оскільки обладнання та спорядження знаходиться в багатьох дворах;
- Воркаут позитивно позначається на стані здоров'я. Тренування корисні для спини, оскільки елементи вуличного спорту опрацьовують навіть глибокі м'язи;
- Воркаут позитивно впливає на нервову систему, тому відмінний настрій вам гарантовано.

Кожен має свою особисту мотивацію для занять спортом, але в більшості випадків мета одна – рельєфне та красиве тіло. Проведені опитування показали, що багато хлопців і дівчат зацікавилися воркаутом після перегляду відео, де звичайні хлопці виконують дивовижні вправи на звичайних турніках. Музика для воркауту динамічна і змусить рухатися будь-кого.

Люди, які ніколи не займалися спортом, повинні з обережністю підходити до даних тренувань. Одна з причин – погана підготовка вестибулярного апарату, в зв'язку з чим під час обертань у новачків часто паморочиться голова, і вони падають.

Починати тренування варто з розгойдувань, вису вниз головою і підйомів з переворотом. Завдяки таким простим вправам ви підготуєте вестибулярний апарат. Кожне тренування повинно починатися з розминки тривалістю близько 15 хвилин. Зв'язки розігріються і будуть готові до навантажень [3].

Тренування для новачків включають різні варіанти віджимань, підтягувань та інші вправи для розвитку витривалості і сили. При складності виконання будь-яких елементів, рекомендується мати напарника.

Воркаут, як і будь-який інший вид спорту, дає результати тільки при регулярних заняттях, тому тренування слід проводити 2-3 рази на тиждень, можна і більше. Навантаження повинно рости поступово, щоб м'язи встигли звикнути, а мускулатура зміцнилася. За наявності якихось проблем зі здоров'ям, перед початком тренувань слід проконсультуватися з лікарем, щоб не погіршити стан.

Переваги воркаут тренувань: безкоштовно, доступний всім та кожному, незалежно від товщини гаманця, сотні воркаут вправ можна знайти в інтернеті, наприклад, на **Youtube** – з докладним розбором техніки та порадами для початківців. Адже все, що вам потрібно – це одягти зручний спортивний одяг та вийти на воркаут майданчик, який є майже в кожному дворі.

Для цього виду спорту потрібен спеціальний одяг та взуття. Він не повинен заважати руху і тим більше заважати виконанню вправ. Зазвичай до такого одягу відносять шорти або штани, футболка або майка. У холодну пору року також надягають толстовки. Під час змагань зазвичай використовується яскрава форма, це дозволяє виступ робити більш видовищним.

Окрема розмова про взуття. Краще використовувати кросівки з вентиляцією, які будуть мати щільну підошву. Для воркаута обов'язково потрібні рукавички. Без них нікуди, тому що рукавички служать захистом долоні від різних пошкоджень. Потрібно приділити увагу вибору рукавичок, потрібно, щоб вони були спеціальними, спортивними, без зайвих швів, які б передавлювали руку.

Існують певні вимоги майданчика для воркауту. На початкових стадіях вистачить турніка і брусів, але для подальшого розвитку будуть потрібні й інші снаряди. Основне обладнання для воркауту: бруси, перекладина, рукохід, шведська стінка, лава для преса, «змійка».

Тренінг чотирьох днів - найбільш ефективний варіант, який дозволяє в короткий термін освоїти основні елементи воркаута, щоб далі перейти до основних тренувань. Початкові вправи для воркаута:

– Перший день, де потрібно виконувати віджимання від підлоги, підтягування, а також підйом ніг у висі. Додати до тренування можна віджимання на брусах в нахиленому тілі.

– Другий день від першого відрізняється тим, що звичайні підтягування потрібно замінити на широкий хват, а віджиматися на брусах потрібно, не нахиляючись вперед.

– Третій день потрібно повторити вправи, як в перший день. Єдине, підтягування потрібно робити вузьким хватом.

– У четвертий день потрібно за основу взяти також перше тренування за винятком того, що при віджиманні на брусах не потрібно робити нахил.

Незважаючи на те, що воркаут офіційно не визнаний ні в одній країні, він постійно розвивається, з'являється все більше напрямків. Тому з'явилися навіть змагання по воркауту світового масштабу. Перший Чемпіонат світу провели в 2011 році у Ризі. Зазвичай для оцінки виступів акцент роблять на силі, витривалості, точності виконання вправи.

У 2008 році розряди воркауту створив спортсмен з України Євген Козирєв. Незважаючи на неофіційність спорту розряди мотивують атлетів, дають поштовх і бажання вдосконалювати своє тіло.

Список використаних джерел:

1. Тихонова С. В., Тихонов В. К., Кучерук М. В. Новітні види спорту та причини їх популярності в Україні і світі : дис. ВНТУ, 2021.
2. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.
3. Dolan P., Kavetsos G., Vlaev I. The happiness workout. Social indicators research. 2014. T. 119. С. 1363-1377.

ЯНЧЕНКО Д. О.

*здобувач вищої освіти факультету ПФППД,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ*

Науковий керівник: ПОЛИВАНЮК В. Д.,

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

СУЧАСНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Yanchenko D. O. Modern issues of physical training of cadets and students of higher education institutions with specific learning conditions.

Keywords: physical training, physical development, applied sports, educational process.

Цілеспрямоване використання засобів та методів фізичної культури та спорту в контексті особистісно орієнтованої парадигми здобувачів вищої освіти системи МВС забезпечує комплексне та найповніше задоволення соціальних та особистісних потреб поліцейських, які відповідають вимогам вищої освіти [2].

Впровадження інноваційних технологій у використанні оптимальних способів навчання передбачає створення проблемних ситуацій, ситуацій успіху на досягнення найвищого результату у здійсненні фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів [3, 6].

Використання індивідуально-диференційованого підходу як одного з напрямків особистісно-орієнтованого підходу, є важливою умовою ефективного вирішення освітніх, оздоровчих та розвиваючих завдань фізичного виховання під час підготовки майбутніх офіцерів.

Знаючи про значущість інтенсивного впровадження інноваційних педагогічних технологій у процеси навчання та виховання, технологічні інновації особистісно-орієнтованого змісту в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти, закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання не набули широкого поширення.

Індивідуально-диференційований підхід – це не просто врахування особливостей суб'єкта навчання та виховання, це інша методологія організації умов освітнього процесу, яка передбачає не «облік», а «включення» його особистісних функцій чи запитання його суб'єктного досвіду.

Отже, необхідні нові рішення та підходи у процесі занять із фізичної підготовки. Такими підходами можуть бути:

- облік фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості курсантів на кожному році навчання з подальшою диференціацією фізичного навантаження;
- збільшення частки варіативної частини за рахунок спортизації навчального процесу;
- зміна змісту навчальних занять з фізичної підготовки за рахунок запровадження нових засобів [4].

На даному етапі відбувається комплексування навчальних занять. Так заняття з фізичної підготовки проходять спільно з кафедрами тактико-спеціальної підготовки та інших спеціальних дисциплін. Тим самим зміст набуває прикладної спрямованості [1].

Останнім часом у фізичну підготовку під час освітнього процесу, у спортивно-масову роботу вводяться прикладні види спорту (поліцейський хортинг, поліатлон, стрільба з вогнепальної зброї), що дозволяє охопити більшу кількість здобувачів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання за рахунок можливості вибору виду спорту із запропонованих спортивних дисциплін [5, 7].

Процес формування фізичної культури особистості стає керованим, якщо він проходить у педагогічній системі, де індивідуально прийнята мета детермінує взаємодію певних компонентів, зміст яких відповідає суспільним та особистісним вимогам щодо освоєння цінностей фізичної культури та здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Богунов С. О., Черних Ю. О., Черних О. Б. Основи організації та функціонування системи військової освіти Великобританії – аналітичний огляд. *Військова освіта*. 2017. № 2 (36). С. 234-239.
2. Вереньга Ю.В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 2015. 19 с.
3. Домніцак В. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України як компонента професійної готовності майбутніх офіцерів міліції. *Право і безпека*. 2012. № 1 (43). С. 222-226.
4. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів: аналіт. огляд. Бондаренко В. В. та ін. Київ, 2020. 64 с.
5. Поливанюк В., Бодирєв Д., Завітовський О. Правові та методичні основи організації вогневої та фізичної підготовки співробітників територіальних органів Національної поліції України. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ: Науковий журнал*. 2021. Спеціальний випуск № 2 (115). С.679-683. URL : <https://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/9032>.
6. Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М., Скрипченко О. Т. Інноваційний підхід в підготовці майбутніх правоохоронців зі спеціальної фізичної підготовки. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. 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 Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 118-119.

ЯРОВИЦЬКИЙ І. Р.,
здобувач вищої освіти Навчально-наукового інституту права
та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
Науковий керівник: МІТЧЕНКО К. В.,
капітан поліції, старший викладач кафедри
гуманітарних дисциплін та психології поліцейської діяльності,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
(м. Дніпро)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІЙСЬКОВИХ: АНАЛІЗ ВПЛИВУ БОЙОВИХ ДІЙ НА ПСИХІКУ ТА МЕТОДИ ЇЇ КОРРЕКЦІЇ

Yarovytskyi Ihor. Psychological characteristics of combatants: analysis of the impact of military activities on the mentality and methods of its correction

Keywords: psychological characteristics, combatants, stress, anxiety, correction methods.

У сучасному світі, де військові конфлікти – не рідкість, питання психічного здоров'я військовослужбовців стає все більш актуальним. Учасники бойових дій зазнають значних психологічних травм, які можуть мати серйозні наслідки для їх здоров'я та життя.

Дослідження показало, що учасники бойових дій демонструють певні психологічні характеристики, такі як високий рівень стресу, тривоги та депресії. Також встановлено, що військова діяльність може мати серйозний вплив на психіку учасників бойових дій, що може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем.

Метою даної роботи є аналіз психологічних особливостей учасників бойових дій та вивчення впливу військової діяльності на їхню психіку. Також розглянуто методи корекції психологічних проблем, які виникають в учасників бойових дій.

Тому військова діяльність може призвести до розвитку в учасників бойових дій різноманітних психічних розладів [1]. Одним із найпоширеніших розладів є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який виникає після пережитих травматичних подій, таких як бойові дії, терористичні атаки, катастрофи тощо. Симптоми ПТСР можуть включати повторювані спогади про травматичну подію, кошмари, гіперактивність, тривогу та депресію.

Крім посттравматичних стресових розладів, військова служба може викликати інші психічні розлади, такі як депресія, тривога, панічні атаки, фобії та алкогольна залежність. Комбатанти також можуть мати проблеми з агресивною поведінкою та емоційною регуляцією.

Через це військова діяльність може серйозно вплинути на психіку учасників бойових дій і призвести до розвитку різноманітних психологічних проблем, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривога [2].

Для вирішення цих проблем потрібні різні методи, такі як психотерапія, медитація та спорт, а також підтримка з боку соціального оточення та родини. Це допоможе зберегти психічне здоров'я бійців та покращити якість їхнього життя-буття.

Надання допомоги залежатиме від складності симптомів та тактичної ситуації. Виділяють 2 ступені психологічного порушення психіки у військовослужбовців:

– *Легка* – мінімальне, незначне порушення функціональності, симптоми присутні, проте значно не впливають на виконання прямих обов'язків; скарги більше суб'єктивні, ніж об'єктивні, тактична ситуація дозволяє залишити бійця виконувати завдання за призначенням.

– *Важка* – очевидні порушення, що впливають на виконання прямих обов'язків або тактична ситуація не дозволяє залишити бійця в підрозділі [2].

Для корекції таких ступеней психологічних порушень та психологічних проблем учасників бойових дій можна використовувати різні методи. Одним із найефективніших методів є психотерапія, яка допомагає бійцям зрозуміти та пережити свої емоції, зменшити тривогу та депресію, покращити якість життя.

Інші методи вирішення проблем психічного здоров'я включають медитацію, фізичні вправи та інші форми фізичної активності [3]. Ці методи можуть допомогти зменшити стрес і тривогу, покращити настрій і зберегти психічне здоров'я. Крім того, позитивний вплив на психіку учасників бойових дій може мати підтримка з боку соціального оточення та родини. Розмови з близькими та психологічна підтримка можуть допомогти солдатам зрозуміти свої емоції та керувати ними, а також зберегти психічне здоров'я.

Нижче наведено методи які можуть допомогти зменшити стрес і тривогу, покращити настрій і зберегти психічне здоров'я:

1. Психотерапія. Цей метод включає розмову з психологом або психіатром, щоб допомогти солдатам зрозуміти свої емоції та подолати їх, зменшити тривогу та депресію та покращити якість життя.

2. Медитація - цей метод полягає у виконанні спеціальних вправ, які допомагають зосередитися та зменшують рівень стресу та тривоги.

3. Спорт та інші форми фізичної активності – цей метод складається із занять різними видами спорту або фізичної активності, які допомагають зменшити стрес і тривогу, покращити настрій і зберегти психічне здоров'я.

4. Підтримка громади та сім'ї – цей метод складається з розмов із близькими людьми та психологічної підтримки, яка допомагає солдатам зрозуміти та впоратися зі своїми емоціями та зберегти своє психічне здоров'я.

5. Фармакотерапія – цей метод полягає в призначенні препаратів, які сприяють зниженню рівня тривоги і депресії. Однак використовувати цей метод слід тільки за рекомендацією лікаря і під його контролем.

Важливо пам'ятати, що кожен солдат має свої індивідуальні потреби і може потребувати різних методів вирішення проблем психічного здоров'я. Тому важливо звернутися до кваліфікованих фахівців, які допоможуть підібрати найбільш ефективний метод лікування.

Список використаних джерел:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Психічні розлади. MSD Manuals. URL : <https://www.msmanuals.com/uk-ua/professional/psychiatric-disorders/anxiety-and-stressor-related-disorders/posttraumatic-stress-disorder-ptsd&ved=2ahUKEwj-4rGV6sb-AhXQ6aQKHX42CAUQFnoECBYQAQ&usq=AOvVaw2jOMKjGte7c7ZcvCZDwrso>.
2. Кокурн О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Київ, 2015. С. 54-62
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2016. С. 7-9

СТЕПАНЕНКО В. В.,

курсант Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ
Науковий керівник: ПЛАХОТНИЙ А. П.,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ (м. Дніпро)

ПРОБЛЕМИ ТА ДОСВІД ГЕНДЕРНОГО ПІДХОДУ У СФЕРІ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Stepanenko V. V. Problems and experiences of gender approach in sports and physical education in modern society.

Keywords: gender approach, sports, physical education, modern society.

Вчених усього світу протягом кількох років цікавила проблема гендерного підходу у навчанні. Останнім часом тема гендерної схильності дуже актуальна у спорті. Вивчення відносин між гендерами пов'язано зі змінами у соціальному світі людей різних держав. У сучасних соціальних дослідженнях гендерний напрям свідчить про те, що відносини між чоловіками та жінками є продовженням розвитку статі.

Гендерний підхід в фізичній культурі – це підхід до організації та проведення занять з фізичної культури, який враховує особливості і потреби кожної статі. Головною метою гендерного підходу є створення можливостей для рівної участі жінок і чоловіків у фізичній культурі та спорті [1].

Гендерний підхід в фізичній культурі враховує фізичні та соціальні відмінності між чоловіками та жінками. Наприклад, деякі жінки можуть мати меншу м'язову масу та силу, ніж чоловіки, тому важкоатлетичні вправи можуть бути складнішими для них [2].

Однак, деякі жінки можуть мати кращу гнучкість та координацію, ніж більшість чоловіків, тому вправи, які потребують більшої гнучкості та координації, можуть бути легшими для них.

Гендерний підхід також враховує соціальні ролі статей у суспільстві та культурні стереотипи, що пов'язані зі статтю. Наприклад, деякі дівчата можуть відчувати сором і незручність при заняттях спортом через стереотипи про те, що дівчатам не підходить брутальні спортивні заняття [2].

Гендерний підхід до фізичної культури може допомогти вирішити ці проблеми, створюючи спеціальні програми та заняття, які враховують інтереси та потреби дівчат і жінок.

Інноваційні реформи вітчизняних шкіл залежать від правильного вибору педагогом засобів та методичних підходів найбільш підходящих для індивідуальних особливостей учнів та їх особистісного зростання. Особливо актуально це під час навчання осіб з обмеженими можливостями здоров'я (ОВЗ), включаючи інвалідів, котрим значуща індивідуалізація у навчанні на різних вікових етапах.

Гендерний підхід у педагогіці – методологічна спрямованість у педагогічній діяльності, що дозволяє, спираючись на систему взаємопов'язаних понять, ідей та способів дії, забезпечувати та підтримувати процеси гендерного самопізнання, самоконструювання та самореалізації особистості дитини, розвиток її неповторної особливості [4].

Іншими словами, гендерний підхід повинен сприяти формуванню неповторної індивідуальності кожного учня та надавати можливість вибору (дисципліни, варіанти завдання, програми навчання) кожному, хто навчається незалежно від статі та ступеня порушень.

Гендерний підхід при диференціації навчання, на думку В. Андрєєва базується на наступних метопринципах: аксіологічний метопринцип, антропологічний метопринцип, гуманістичний метопринцип,

Історичний принцип слід враховувати в практичній діяльності освітян. Провівши історіографічний аналіз розвитку педагогічної теорії гендерного підходу при диференціації навчання, можна дійти висновку, що наприкінці минулого – на початку нашого століття питання статевого виховання викликали великий інтерес у вчених.

Гендерні проблеми намагалися дослідити з біологічної, антропологічної, філософської, соціологічної, психологічної, педагогічної та інших точок зору. Таким чином, дослідниками минулого століття було закладено витоки міждисциплінарного підходу до вивчення гендерних проблем. На наш погляд, саме диференціація навчання, використання гендерного підходу можуть сприяти підвищенню мотивації учнів, створення умов для їх максимальної самореалізації та розкриття здібностей дівчат та хлопців у процесі педагогічної взаємодії та їх особистісного зростання.

Список використаних джерел:

1. Круцевич, Т. Ю., Захарченко М. О., Марченко О. Ю. Врахування гендерного підходу в процесі занять з фізичного виховання учнівської молоді. *Молодий вчений*, 2017, № 3.1 (43.1). С. 180.

2. Круцевич, Т., Марченко О. Концептуальні засади гендерного підходу у фізичному вихованні школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2019. № 2. С. 104-114.

3. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів: автореферат дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Марченко Оксана Юрїївна; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2019. 42 с.

4. Хрипко І., Андрєєва О. Гендерний підхід у фізичному вихованні учнівської молоді: сучасні дослідження і тенденції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. №. 2. С. 157-162.

БАБЕНКО О. С.,
здобувач вищої освіти
Навчально-наукового інституту права
та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції,
Дніпропетровський державний університету внутрішніх справ
Науковий керівник: АНІСІМОВ Д. О.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
старший лейтенант поліції,
Дніпропетровський державний університету внутрішніх справ
(м. Дніпро)

СПОРТИВНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ І МАРКЕТИНГ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ ГЛОБАЛЬНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

Babenko O. S. Sports management and marketing in the context of challenges of global development of modern society.

Key words: sports management, sports marketing, sport.

Спортивний менеджмент і маркетинг – це галузь управління, яка займається плануванням, організацією та керуванням спортивними подіями, командами та спортивними об'єктами. Маркетинг спорту – це використання маркетингових інструментів для підвищення свідомості про спортивний бренд та привертання більшої кількості учасників і глядачів до спортивних подій.

Основні завдання спортивного менеджменту та маркетингу включають:

1. Планування та організація спортивних подій, включаючи змагання, турніри та інші спортивні заходи.

2. Управління командами та спортивними об'єктами, включаючи відповідальність за збори коштів, управління фінансами та здійсненням інвестицій.

3. Вивчення та аналіз ринку спорту, включаючи дослідження конкурентів, аналіз потреб і попиту на ринку та розробку стратегій маркетингу.

4. Привертання більшої уваги до спортивного бренду, включаючи рекламу, PR-кампанії, спонсорства та інші маркетингові заходи.

5. Управління відносинами зі спортивними спільнотами, включаючи партнерство з федераціями та іншими організаціями.

6. Використання технологій та інновацій для поліпшення спортивних подій та привертання більшої кількості учасників і глядачів.

7. Впровадження соціально-відповідальних ініціатив в спорті, таких як етичні стандарти та захист прав людини. [1]

Глобальний розвиток спортивного менеджменту є однією з ключових галузей в спортивній індустрії, яка стикається з різними викликами. Зі зростанням популярності спорту та залучення нових гравців на ринок, конкуренція в галузі спортивного менеджменту стає все більш жорсткою. Командам і клубам необхідно розробляти стратегії, які дозволять їм збільшувати свою конкурентоспроможність. Фінансування є одним з основних викликів для спортивних менеджерів, оскільки вони мають забезпечувати високу якість тренувань та участі у змаганнях, не завжди маючи достатньо коштів для цього. Наприклад, найбільші клуби футбольних ліг зазнають значних фінансових витрат на трансфери гравців, відшкодування травм та інші видатки. У зв'язку з цим, спортивні організації постійно шукають нові джерела фінансування, такі як спонсорські угоди, трансляційні права та продаж білетів. Глобалізація спорту створює нові можливості, але також змушує спортивних менеджерів пристосовуватися до різних культурних та мовних контекстів. Наприклад, футбольні клуби зазвичай мають глобальний фан-базу, що вимагає від них співпраці з міжнародними партнерами та спонсорами. У зв'язку з цим, спортивні менеджери повинні мати глибокі знання міжнародного ринку та культурних особливостей різних країн.

Сучасне суспільство дійсно розвиває спортивний маркетинг, що означає використання спортивного заходу, команди або спортсмена для просування товарів або послуг. Спортивний маркетинг може включати в себе рекламні кампанії, спонсорство, продаж продуктів під брендом спортивної команди або спортсмена, а також розміщення реклами в спортивних майданчиках, на екранах під час трансляції змагань та інше. Спортивний маркетинг стає все більш популярним, оскільки спорт вважається одним з найбільш привабливих видів розваг для глядачів та прихильників. Крім того, спорт допомагає підвищити увагу до бренду або товару, а також створює можливості для просування продуктів в певних ринкових сегментах [2]. Також варто зазначити, що спортивний маркетинг може мати позитивний вплив на сам спорт та спортсменів, оскільки спонсорські гроші можуть допомогти покращити умови тренувань та змагань, а також підтримувати розвиток спорту в цілому.

Розвиток спортивного сучасного суспільства може мати позитивний вплив на заклади МВС (Міністерство внутрішніх справ), оскільки спорт сприяє зміцненню здоров'я та фізичної підготовки правоохоронців, що може

допомогти підвищити їх ефективність виконання службових обов'язків. Зокрема, спорт може допомогти зменшити ризик виникнення травм та інших проблем зі здоров'ям серед правоохоронців. Крім того, заняття спортом може збільшити витривалість та зосередженість, що також може допомогти у виконанні службових обов'язків, особливо в екстремальних ситуаціях.

Спортивний менеджмент та маркетинг є невід'ємною складовою сучасної спортивної індустрії, яка є однією з найбільш швидко розвиваючихся в світі. У зв'язку з глобальним розвитком сучасного суспільства, спортивний менеджмент та маркетинг зазнають значних викликів і змін, які вимагають від фахівців в цій галузі більш глибокого розуміння ринкових тенденцій та соціально-культурних особливостей різних країн. Одним з основних викликів для спортивного менеджменту є зміна споживацьких поведінок. Сьогодні споживачі стають більш вибагливими, інформованими та обізнаними. Вони вимагають більшої якості продукту, більшої уваги до етики та соціальної відповідальності в спортивній індустрії [3].

Інший важливий виклик полягає в збільшенні конкуренції між різними спортивними організаціями та компаніями. Це вимагає розробки нових стратегій маркетингу та менеджменту, залучення нових аудиторій та збереження старих, а також підвищення ефективності використання ресурсів та оптимізації витрат. Одним з ключових викликів для спортивного менеджменту та маркетингу є глобалізація. Зараз спортивні заходи залучають аудиторію з різних країн та регіонів світу, що потребує розуміння та врахування різних культурних та мовних особливостей.

У розвитку сучасного суспільства спортивний маркетинг та менеджмент відіграють дуже важливу роль [4]. Спортивна індустрія знаходиться в стані постійного розвитку, і залежить від фахівців в галузі спортивного менеджменту та маркетингу, які здатні пристосовуватися до нових викликів та змін на ринку. Використання маркетингових стратегій та менеджменту у спорті дозволяє залучати нових аудиторій та зберігати вже існуючих, оптимізувати витрати та використовувати ресурси ефективніше. Крім того, соціальна відповідальність стає дедалі більш важливою у спортивній індустрії, тому менеджерам та маркетингологам потрібно розробляти стратегії, які б враховували ці аспекти.

Отже, спортивний менеджмент та маркетинг мають важливу роль у розвитку сучасного суспільства, а їх ефективне використання може допомогти розвивати спортивну індустрію, залучати нових фанатів та підвищувати якість спортивних заходів.

Список використаних джерел:

1. Прокопова Л. І., Чхайло М. Б. Основи маркетингу і менеджменту фізкультурно-оздоровчих послуг: підручник. Суми, 2012. 668 с.
2. Bilohur V., Skrypchenko I., Nepsha O. The concept of sports management as a factor of effective sports activities. *Humanities Studies*. 2022. №. 12. С. 60-70.
3. Гальченко Л. В. Маркетинг у спорті: навчально-методичний посібник. Запоріжжя, 2016. 111 с.
4. Білогур В. Є. Спортивний менеджмент як новий науковий напрямок та дисципліна. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*. 2016. № 64. С. 178-190.

Навчальне видання

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ
У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Матеріали Міжнародного форуму
18 травня 2023 року

Редактори, оригінал-макет – *Є. В. Коваленко-Марченкова,*
А. В. Самотуга, О. І. Галушко

Scientific edition

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH OF YOUTH
IN THE MODERN EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Materials of the International Forum
May 18, 2023

Editors, original layout – *Ye. V. Kovalenko-Marchenkova,*
A. V. Samotuha, O. I. Galushko

Підп. до друку 14.06.2023. Формат 60x84/16. Друк – трафаретний, цифровий.
Гарнітура – Times. Ум.-друк. арк. 18,5. Обл.-вид. арк. 19,9.

Надруковано у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ
49005, м. Дніпро, просп. Гагаріна, 26, rrv_vonr@dduvs.in.ua