



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

3-5 квітня
2025 р.

м. Чернівці



**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

МАТЕРІАЛИ

V МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

3-5 КВІТНЯ 2025 РОКУ м. ЧЕРНІВЦІ



Чернівці

**Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича**

2025

УДК 796.01(08)
Ф 505

Ф 505 **Фізична** культура і спорт : досвід та перспективи : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конференції (3-5 квітня 2025 р., м.Чернівці) / за ред. Ю. Ю. Мосейчук. Чернівці : Чернівецьк. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. 176 с.

ISBN 978-966-423-952-0

У збірнику розміщені матеріали конференції, присвячені дослідженням інноваційних технологій у фізичній культурі і спорті, сучасним підходам до організації та змісту освітнього процесу майбутніх фахівців з фізичної культури, спорту, терапії та реабілітації, науково-методичним основам оздоровчо-рекреаційної рухової активності, актуальним питанням фізичної терапії, новітнім засадам маркетингу здорового способу життя та спортивної діяльності.

Матеріали викладено в авторській редакції. Відповідальність за їхню якість, достовірність несуть автори.

Для викладачів вищих навчальних закладів фізичної культури та здоров'я людини, науковців, молодих вчених та студентів

УДК 796.01(08)

ISBN 978-966-423-952-0

© Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича, 2025

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

<i>Czarny Oksana.</i> FEATURES OF TRAINING ATHLETES IN BICYCLE SPORTS OF GERMANY	9
Galan Iaroslav, Piotr Kociszewski, Miloš Zirić. DEVELOPMENT OF TEAM SPIRIT FOR THE IMPLEMENTATION AND INTEGRATION OF EU VALUES IN UKRAINE	11
<i>Grigorishina Tatiana.</i> FEATURES OF THE METHODOLOGY OF TRAINING ATHLETES FROM LUXEMBOURG IN VOLLEYBALL	13
Hnes Nataliia, Hakman Anton. THE USE OF TENNIS GAME ELEMENTS IN RECREATIONAL ACTIVITIES WITH MEN OF MATURE AGE	16
Hnes Nataliia, Dobrovolski Dmytro. DESIGNING SPORTS TRAINING USING THE PRINCIPLE OF PROGRAMMED TRAINING ALGORITHMS	18
<i>Karp Ion.</i> SPECIFICITY OF THE DEVELOPMENT OF SPECIFIC COORDINATION ABILITIES IN MODERN BASEBALL	21
<i>Liasota Tetiana, Myron Mark.</i> USING THE ISOMETRIC TRAINING METHOD AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN POWERLIFTING	25
<i>Marlin Van Zandt, Oleksandra Liasota, Tetiana Liasota.</i> INNOVATIVE STRATEGIES IN THE SKI WORLD IN THE ERA OF GLOBAL WARMING	26
<i>Moldovan Andrii, Munteanu Devid.</i> USE OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS	29
<i>Moldovan Andrii, Kukharuk Serhii. A.</i> COMPREHENSIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS	31
<i>Nakonechna Kateryna.</i> FUNCTIONAL TRAINING AS A FACTOR INVOLVING WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE TO A HEALTHY LIFESTYLE	33

<i>Salvatore Parisi.</i> FEATURES OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN GIRLS AGED 7–8 YEARS	36
<i>Балацька Лариса, Михайлюк Кирил.</i> ІНТЕГРАЦІЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС БАСКЕТБОЛІСТІВ	40
<i>Бейгул Ігор, Бейгул Олена, Лисяк Данил.</i> ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО	43
<i>Беслюбняк Максим, Молдован Андрій.</i> СПРИТНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ІГРОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У ФУТБОЛІ	44
<i>Войтович Ірина.</i> ЗАСОБИ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННЮ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	46
<i>Воронова Валентина, Проценко Олена, Федорчук Світлана, Крикун Юрій.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА З ЧЕРЛІДЕНГУ	49
<i>Гакман Анна, Григоряк Микола.</i> ПЕРЕВАГИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ ІЗ РУКОПАШНОГО БОЮ	52
<i>Данелюк Андрій, Молдован Андрій.</i> ЕВОЛЮЦІЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ: ВІД РОЗВАГИ ДО ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ	54
<i>Деделюк Ніна.</i> ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	56
<i>Дудіцька Світлана, Данищук Юрій.</i> ГУРТКОВА РОБОТА У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ	60
<i>Дудіцька Світлана.</i> ТЕНДЕНЦІЇ ТА РОЛЬ СПОРТИВНОЇ І ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ	62
<i>Іванишин Ірина, Іванишин Юрій, Третяк Дмитро.</i> МЕТОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО	65
<i>Ківерник Олександр, Унгурян Олександр.</i> МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГАНДБОЛУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	68
<i>Ковальчук Вікторія, Кольцова Олена.</i> ПРОФЕСІЙНО-ЗНАЧУЩІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ФЕХТУВАННЯ)	70
<i>Наконечний Ігор, Куцак Владислав.</i> ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ГРЕПЛІНГУ 14-15 РОКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНО-БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	72

Наконечний Ігор, Понич Андрій. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ ММА ЗА КОЛОВОЮ СИСТЕМОЮ 74

Наконечний Ігор, Скриниця Вадим. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ГРЕППЛІНГУ СПОРТСМЕНІВ 10–12 РОКІВ 76

Паринюк Іван, Молдован Андрій. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 78

Патрійчук Анна, Іванишин Ірина, Випасняк Ігор. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 80

Ханікянц Олена, Боднар Іванна, Конестянін Володимир, Шевців Уляна. ОПТИМІЗАЦІЯ ЗМІСТУ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 84

Цимбалюк Тарас, Молдован Андрій. ОПЕРАТИВНИЙ І ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 87

НАПРЯМ 2

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Beatrice Abalasei, Radu Iacob. CHARACTERISTICS OF WEARABLE TECHNOLOGIES AND THEIR USE IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS 89

Зорій Ярослав, Богатирець Віктор. РОЛЬ МОТИВАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ЗВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 91

Ковальчук Наталія. РОЛЬ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ 93

Лазарев Андрій. АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «СЕРЕДНЯ ОСВІТА. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» 96

<i>Пишак Ольга, Романів Людмила.</i> СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	97
<i>Прозар Микола, Стасюк Іван, Юрій Юрчишин, Мисів Володимир.</i> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З ВИДУ СПОРТУ	100
<i>Ткачівська Інна, Мицкан Тетяна, Мочернюк Владислав.</i> ГЕЙМІФІКАЦІЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	104
<i>Шупер Сергій, Метеньканич Валерія, Мельничук Роман.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ	107
НАПРЯМ 3	
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ	
ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ	
АКТИВНОСТІ	
<i>Балацька Лариса, Мітрік Костянтин.</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ	110
<i>Ващук Людмила, Дем'янчук Олена, Пантік Василь.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ЯК ЗАСОБУ ВПЛИВУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТАРШОКЛАСНИКІВ	113
<i>Гакман Анна, Кордяк Олександр.</i> ОСОБЛИВОСТІ КОМАНДНОЇ РОБОТИ В ДИТЯЧОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	115
<i>Дем'янчук Олена.</i> ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ОЗДОРОВЧОМУ ТУРИЗМІ	117
<i>Дутчак Мирослав, Залойло Ілона.</i> АНАЛІЗ ПОНЯТІЙНОГО АПАРАТУ ПРОБЛЕМАТИКИ ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОГО КОМ'ЮНІТІ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	119
<i>Івчатова Тетяна, Коваленко Катерина.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ	122
<i>Іщук Олена.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС - ТЕХНОЛОГІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ	127

<i>Ковальчук Лідія, Фединяк Назар, Луцький Василь. РУХОВА АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: СУЧАСНІ МЕТОДИ МОНІТОРИНГУ ТА ПОРІВНЯННЯ З МІЖНАРОДНИМИ СТАНДАРТАМИ</i>	129
<i>Лясота Тетяна, Наконечна Марія, Мамедова Феріде. ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН</i>	131
<i>Наконечний Ігор, Наконечна Марія. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС ХІТ</i>	134

НАПРЯМ 4

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

<i>Бражанюк Андрій, Залізко Віта, Ковалик Дар'я. ДОПОМІЖНІ ЗАСОБИ ДЛЯ ПЕРЕСУВАННЯ З ТРАВМАМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК</i>	137
<i>Бражанюк Андрій, Серман Світлана. ОСОБЛИВОСТІ ДОПРОТЕЗНОЇ РЕБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З АМПУТАЦІЯМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК</i>	139
<i>Гусак Володимир, Житарюк Тетяна. СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ПЛОСКОСТОПІСТЮ</i>	140
<i>Гусак Володимир, Лупінський Владислав. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ З ДИСПЛАЗІЄЮ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ</i>	142
<i>Гусак Володимир, Осовський Георгій. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЛІКУВАННІ ХРОНІЧНОГО ГАСТРИТУ</i>	144
<i>Гусак Володимир, Шупер Сергій, Маковійчук Олександр. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ПЕРЕНЕСЕНИМ ІНФАРКТМ МІОКАРДА</i>	146
<i>Гусак Володимир, Шупер Сергій, Рудий Дмитро. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ІНСУЛІНОЗАЛЕЖНИМ ДІАБЕТОМ</i>	148
<i>Довгомеля Вікторія, Філак Фелікс. ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА У РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З АРТОЗОМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ В АМБУЛАТОРНИХ УМОВАХ</i>	150
<i>Каратєєва Світлана, Слободян Олександр. ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОКРУЖНОСТІ ГРУДНОЇ КЛІТКИ В ДИНАМІЦІ СТУДЕНТІВ БУКОВИНИ, ЗАЛЕЖНО ВІД ВИДУ СПОРТУ</i>	153

<i>Логущ Леся, Барчинська Оксана.</i> СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ФІЗИЧНУ ТЕРАПІЮ ПРИ ДЦП	154
<i>Морар Ігор, Николайчук Інна.</i> ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК ХВОРИХ НА РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ	157
<i>Панчук Софія, Сиверин Вікторія, Бражанюк Андрій.</i> КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ	159
<i>Стратійчук Наталія, Татарчук Артем, Козік Наталія.</i> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ КОМПРЕСІЙНИХ ТА ТУНЕЛЬНИХ СИНДРОМАХ СЕРЕДИННОГО НЕРВУ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК	162
<i>Темерівська Тетяна, Осепчук Анастасія.</i> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ КОЛІТ З ГІПОМОТОРНИМ СИНДРОМОМ В УМОВАХ САНАТОРІЮ	164
<i>Філак Фелікс, Філак Ярослав.</i> ФІЗИЧНІ ФАКТОРИ У КОМПЛЕКСНОЇ КУРОРТНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ КОЛІТ З ГІПОМОТОРНИМ СИНДРОМОМ	166
<i>Філак Ярослав.</i> ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ КРУГЛО-ВВИГНУТА СПИНА	169
<i>Шубкіна Ольга.</i> ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ	172

НАПРЯМ 1

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

FEATURES OF TRAINING ATHLETES IN BICYCLE SPORTS OF GERMANY

Czarny Oksana

Technical College in Ludenscheid, Germany

Properly organized planning of training sessions of athletes from cycling in Germany should ensure a constant improvement of personal results. Cycling training process should take into account the anatomical and physiological and age characteristics of athletes. In childhood, it is important to use favorable sensitive periods in childhood and youth sections for the development of certain qualities, and in adulthood it is necessary to adjust training, as the speed is reduced with age, but endurance can be maintained or even improved in systematic exercises. A key factor in maintaining cycling sports achievements is the tactical maturity, competitive experience and psychological stability of experienced athletes, which allows them to compete effectively with younger athletes.

In planning the work of athletes, it is important to achieve a balanced combination of load and rest, which contributes to the gradual increase of training loads during many years of preparation. There are several basic principles. First, the volume of training loads can increase annually by no more than 20-25 %, and within three years the load gradually increases, and in the fourth year is expected to decrease the volume with increasing intensity. Secondly, with the advanced training of athletes increases the number of high-load training sessions, and some workouts can be conducted for a lack of emphasis with the focus on unidirectional aspects of the training process.

German club youth team coaches should take into account that the use of soft training methods provides a more reliable, although slower growth of sports results in the future. Hard training methods, although producing short-term results, can lead to efficiency if they are used without proper change. After intense and rigid training, other methods will not give

the expected effect, and prolonged use of even the most effective tools can get used to and stop progress.

According to the opinion of Honored Coach of Ukraine I.Nakonechnyi, the trainer who aims to prepare a highly skilled athlete must always remember: "It is necessary to nurture a person, not to make a car", "Individuality and personality on the conveyor do not prepare", "The character is not to be exposed in the stove, but to get well by working." An important role in the preparation of highly qualified athletes is played by the coach's work on the relationship and collective planning of the long - term training process in order to create an individual model. This model contains targets that take into account the individual characteristics of the athlete and the level of its readiness. High -skilled athletes are characterized by the development of strengths of preparedness, and the disadvantages are a natural consequence of these strengths, and preparation is focused on the maximum development of their individual qualities.

Planning training loads in many years of training of cycling athletes is a complex and individual process that cannot be compared between different athletes. In the initial stages, athletes train according to the general plan, but the results may differ. It is more important to take into account individual dynamic indicators, such as training loads and tests that characterize the condition of a bay athlete at a certain point.

Proper warm -up organization is a key element for achieving high sports results and prevention of injuries during exercise and sports. It activates the functionality of the body, preparing the athlete to work with the necessary intensity since the beginning of training or cycling competition. Warm-up stimulates metabolism, activates redox processes, optimizes the functioning of the cardiovascular and respiratory systems, and also promotes the coherent interaction of all organs and systems of the body.

Literature

1. Hopker, J., Coleman, D., Passfield, L., & Wiles, J. (2010). The effect of training volume and intensity on competitive cyclists' efficiency. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(1), 17-22.
2. Martin D., Carl K., Lehnertz K. Handbuch Trainingslehre. Schomdorf : Hoffmann, 1991. S. 241–290.
3. Tordi, Nicolas, et al. "Effects of resuming endurance training on arterial stiffness and nitric oxide production during exercise in elite cyclists." *Applied physiology, nutrition, and metabolism* 31.3 (2006): 244-249.

DEVELOPMENT OF TEAM SPIRIT FOR THE IMPLEMENTATION AND INTEGRATION OF EU VALUES IN UKRAINE

Galan Iaroslav

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University;

NGO YOUTH. SCIENCE. SPORT.

HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE

(Chernivtsi, Ukraine)

Piotr Kociszewski

Institute for sports and education development

(Warsaw, Poland)

Miloš Zirić

European school sports federation (Brussels, Belgium)

The process of Ukraine's European integration involves not only political and economic changes but also sociocultural aspects, among which team spirit plays a significant role. The publication addresses the pressing issue of decreasing physical activity among schoolchildren in Europe, resulting from the consequences of the COVID-19 pandemic and the state of war in Ukraine. Special attention is paid to Ukrainian children who have become refugees (including those with special educational needs), having been forced to leave the country and adapt to new living conditions in the EU. The research is being carried out within the framework of the TEAM-EU-UA project, which aims to facilitate children's social integration through sports, foster team spirit, and disseminate European values.

Modern European society is faced with the problem of decreasing physical activity levels among schoolchildren, a consequence of the COVID-19 pandemic. At the same time, Europe faces challenges related to the growing number of refugees and migrants seeking safe conditions for living and studying, which places additional pressure on the education system and social services [1].

Meanwhile, the imposition of martial law in Ukraine has led to the mass displacement of Ukrainian children abroad, affecting not only their social life but also their physical development. In this context, the implementation of the "Development of Team Spirit for

the Implementation and Integration of EU Values in Ukraine” (TEAM-EU-UA) project, co-funded by the European Union, takes on particular significance.

The project also envisages creating conditions for the active social integration of Ukrainian schoolchildren, including refugees, through sports and team interaction. It is being implemented by cooperating with several institutions and organizations from Ukraine and EU countries. In particular, the project involves the European School Sports Federation (Brussels, Belgium), the Institute for Sports and Education Development (Warsaw, Poland), the Ukrainian Federation of School Sports (Kyiv, Ukraine), Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko (Sumy, Ukraine). It is coordinated by the NGO *“YOUTH. SCIENCE. SPORT. HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE.”* Through the joint efforts of these partners, the project will foster European values among children and youth, including equality, respect for human rights, and mutual support [2].

One of the most serious current challenges is the forced displacement of a large number of Ukrainian children due to the state of war in the country. A significant portion of them have ended up in EU countries. According to UN analytical data, following the start of the full-scale invasion, over 8 million Ukrainians have taken refuge in European countries, including about 1.4 million children. As of 2024, the highest numbers of registered Ukrainian refugees are in Germany (1,140,000), Poland (957,000), and the Czech Republic (363,000) [3; 4]. It highlights the importance of international cooperation and the need to expand initiatives that support their adaptation.

The project aims to support schoolchildren, mainly displaced and internally displaced persons, by engaging them in sports and an active lifestyle. Special attention will be paid to providing psychological support through sporting events and developing social skills. The project will popularize various sports and physical activities and nurture a healthy generation with a well-rounded development of physical and spiritual qualities [2].

An essential aspect of the project is also preparing Ukrainian students to organize sports events for children, enabling them to work effectively with various categories of students, including displaced children.

Developing team spirit through sports is essential to integrating European values in Ukraine. The TEAM-EU-UA project will enable the effective creation of conditions for cohesion and social adaptation among young people, particularly displaced children who face adaptation challenges in new countries. Further development of similar initiatives requires expanding partnerships, involving more participants, and actively supporting them from educational and governmental institutions.

References

1. Galan, Y., Moseychuk, Y., Dotsyuk, L., Kushnir, I., Moroz, O., Vaskan, I., Yarmak, O., Kurnyshev, Y., Lohush, L., Bohdanyuk, A., Nataliia, K., Brazhaniuk, A., Baidiuk M., & Beshlei, O. (2024). Un enfoque integrado para corregir el estado físico y psicoemocional de estudiantes que trabajan con niños migrantes (An integrated approach to Correcting the Physical and Psychoemotional State of female students working with migrant children). *Retos*, 51, 988–997. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.101005>
2. TEAM-EU-UA. (2025, March 10). Development of team spirit for the implementation and incorporation of EU values in Ukraine. *TEAM-EU-UA*. <https://team-eu-ua.com/>
3. United Nations Children's Fund. Children seeking safety and asylum in Europe: Supporting children and families seeking asylum, safety, refuge and better opportunities in Europe. <https://www.unicef.org/eca/children-seeking-safety-and-asylum-europe>
4. United Nations High Commissioner for Refugees. (2024, July). Education of refugee children and youth from Ukraine: An analysis of major challenges and trends based on Multi-Sector Needs Assessment (MSNA) and other data, 4 p. <https://data.unhcr.org/en/documents/details/109522>

FEATURES OF THE METHODOLOGY OF TRAINING ATHLETES FROM LUXEMBOURG IN VOLLEYBALL

Grigorishina Tatiana

FLVB «Volley Barteng» Luxembourg

Olympic sport volleyball from Volley from Volley - "Salley", "Blow from the Flight", and Ball - "Ball") - a team sports game, in the process of which two teams compete on a special platform, separated by a mesh, seeking the ball to the side (s). The protected team player made a

mistake. At the same time, to organize the attack by players of one team is given no more than three balls of the ball in a row (in addition to touching on the block).

The Luxembourg Championship in volleyball among men is the annual competition of male volleyball teams of Luxembourg. It has been held since 1959.

Competitions are held in three divisions-the National League, the 1st and 2nd Division. The organizer of the championships is the Luxembourg Volleyball Federation.

The championship in the National League is held in two stages-preliminary and playoffs. At the preliminary stage, the teams play in two circles. According to its results, 4 teams go to the playoffs and, according to the system, determine the two finalists who play the championship. A series of matches held up to two victories of one of the rivals.

For victories with a score of 3: 0 and 3: 1 I get 3 points each, for victories 3: 2 - 2 to 2, for defeats 2: 3 - 1 to 1, for the lesions of 0: 3 and 1: 3 points are not charged. In the 2023/24 championship, 8 teams played in the National League: Strassen, Lorenzweilee, Bertrand, Dikih, Fentange, Ekherms, Belir (Luxembourg), Amber-Lunster. The champion title was won by Strassen, who won the final series Bertrand 2-0 (3: 1, 3: 0). 3rd place was taken by Lorenzweiler. The high level of requirements for the physical training of volleyball players is explained by a qualitatively new level of development of volleyball, which requires a new level of physical fitness of athletes of Luxembourg (increased intensity of games, the rate of development and completion of attacks, increased training loads).

The main means of special physical training of athletes from Luxembourg are special preparatory exercises that allow you to develop physical abilities specific to a specific sports game. These include exercises for developing the speed of motor reaction and orientation, observation, speed of action, speed of movement (work of feet), jumping, ability to quickly move from static position into motion and stop after rapid movement, strength and speed of contraction of the muscles involved in the performance of the basic technical technical techniques; special endurance (jump, power, speed); acrobatic exercises, exercises on technique and tactics of the game; Bilateral game.

It is often traced in the training process in Luxembourg teams. 6-12 "stations" are organized, the exercises are selected so that the main muscle groups are consistently involved in the work. Tasks are individual for each student (by number of times, the size of weight, time). At the beginning begin with 50-60% of maximum load; As the level of preparedness increases, the load is increased. The focus of the circular training is power, speed-power, and a combination of speed-power and technical training.

The features and recommendation of luxembourg volleyball teams are exemplary exercises for the development of the muscles of the shoulder girdle: 1. Throws of stuffed balls (1-3 kg.) With one or two hands at different distances from different starting positions; 2. Performing exercises similar in structure to the shock movement of the hand when the attack, on the block device or with the help of shock absorber services; 3. Moving in the emphasis lying with a push and legs on the floor; 4. The same as in the previous exercise, but the feet holds the partner; 5. Performing attacks on the power of standing on the floor and in the jump; 6. Imitation of shock movement in an attacking blow to dumbbell (1-3 kg.) 7. With the help of rubber harnesses.

Literature

1. Derèze, Gérard, and Xavier Thirion. "Six fédérations de sports de ballon." *Courrier hebdomadaire du CRISP* 18 (1996): 1-57.
2. KOZÁČEK, Lukáš. The Organisation of a Volleyball Major Sporting Event and the Impact of COVID-19 on Spectator Attendance. In: *Management, Technology and Sport: Proceedings of the Second International Conference*. Masarykova univerzita nakladatelství. p. 57-60.
3. Silva, Miguel, et al. "Match Analysis in Volleyball: a systematic review." *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine* 5.1 (2016): 35.
4. Van Bottenburg, Maarten. "The Differential Popularization of Sports in Continental Europe." *En E. Dunning e D. Malcolm (ed.). Sport. Critical Concepts in Sociology* 2 (2003): 357-384.

THE USE OF TENNIS GAME ELEMENTS IN RECREATIONAL ACTIVITIES WITH MEN OF MATURE AGE

Hnes Nataliia

*Chernivtsi National University Yuriy Fedkovych Chernivtsi,
Ukraine*

Hakman Anton

FC “AVANGARD” Praha, Czech Republic

Preserving the life and health of mature people is of great importance, as this category of the population has the greatest work and life experience, which is of particular value to society as a whole. Reduced physical activity, overweight, combined with other unfavorable factors and bad habits in mature men, leads to a decrease in physical fitness, functional performance, increased risk of cardiovascular disease, etc.

Despite the large number of studies on the use of various means of health fitness and recreation in the process of training with mature people (Benguigui N., Ripoll H., DiNubile N., Groppe J.L., Howley E.T., Gayle R.C., Montoye H.J., Laforest S., St-Pierre D.M., Gayton D., Marks B.L., Pluim B.M., Miley D.) remain without sufficient attention the questions connected with the application and estimation of efficiency of different forms and means of tennis training of mature men.

The mature age of men requires special attention of specialists of physical sphere of culture as it is in this age period the preservation of health of the population acquires socio-economic value [2]. As the analysis of data of special scientific literature shows, men after reaching the age of 40 years, less often pay attention to physical exercises. And the number of people aged 40-49 who regularly exercise for 30 minutes a week is sharply reduced compared to the representatives of the first period of adulthood [3]. The second mature age is characterized, as some authors note, as a “turning point” from the standpoint of not only the activity of individual organs and systems, especially reproductive function, but also the parameters of functional status and motor activity [3].

At the same time, this age is the most productive in terms of professional activity, the accumulated knowledge and skills allow men

to fully realize their potential, but the negative impact of physical inactivity, bad habits, overweight, and chronic diseases already affect men's health and life expectancy.

It is well known that life expectancy depends on a number of factors, including heredity, health, lifestyle, nutrition, bad habits, physical activity, occupation, etc. And the health and quality of life of mature people are determined not only by social conditions, heredity and physiological characteristics of the body, but also by other factors, among which physical activity plays a key role. Health-improving activities in this period contribute not only to increasing the functional capabilities of the male body, but also to motivation to exercise in the future [1].

According to many authors, wellness classes help to strengthen the immune system, thereby increasing the body's resistance to viruses and bacteria, increasing stress resistance, which leads to the prevention of many diseases [2]. The positive effects of regular health-improving classes include increased physical and mental performance, increased endurance, which is reflected in reduced fatigue in the course of professional activity, reduced psycho-emotional stress, and increased functional state of the body.

When developing health improvement programs, the following approaches should be followed: determining the level of physical condition of each participant; determining the optimal individually dosed physical activity, taking into account age and gender; establishing the “value” of physical exercises of different directions for health improvement and correction; programming the content of training programs taking into account the level of health of each participant; correction of training programs based on systematic pedagogical and medical control over the state of health and physical fitness.

The analysis of scientific and methodological literature on the organization and construction of health-improving classes for mature men, the use of individual game sports and physical condition control in the process of health-improving physical education classes showed that tennis is one of the types of motor activity that has numerous health benefits for people of different ages. People who play tennis regularly show improvements in cardiovascular function, metabolism,

bone mineral density, brain activity, normalized body weight, reduced mental stress, and increased agility and speed.

The program of recreational classes with elements of tennis for mature men includes classes that are held 3 times a week for 90 minutes. The peculiarity of the content of the classes is that it is proposed to develop physical qualities in parallel, increasing aerobic capacity and technical skills in tennis. The classes use elements of tennis (imitation, individual exercises, wall exercises, singles and doubles) in combination with other physical exercises (aerobic and anaerobic, aimed at developing strength, agility, speed, coordination, and overall endurance). This program contributes to the improvement of all indicators of general physical fitness, which allows us to assert the possibility of increasing the effectiveness of health classes by including tennis elements in them.

References

1. Marks BL. Health benefits for veteran (Senior) tennis players. *Br J Sports Med.* 2006;(40):469-76.
2. Marks BL, Rippe JM. Importance of fat-free mass maintenance in weight loss programmes. *Sports Med.* 1996;22(5):273-81.
3. Wellard I. Body-reflexive pleasures: exploring bodily experiences within the context of sport and physical activity. *Sport Educ Soc.* 2012;17(1):21-33.

DESIGNING SPORTS TRAINING USING THE PRINCIPLE OF PROGRAMMED TRAINING ALGORITHMS

Hnes Nataliia

*Chernivtsi National University Yuriy Fedkovych Chernivtsi,
Ukraine*

Dobrovolski Dmytro

“Sortland idrettspark” and “Var Energi” sportklub

The problem of programming the process of sports training, as well as the implementation of the idea of programmed learning, has repeatedly been the subject of research by scientists [1, 2].

Programming is a system of actions aimed at finding the most effective ways to bring an athlete's condition to a new, maximally accessible and sustainable level.

Programming implies a complex system of goals, several independent levels of functioning and a control system that allows to constantly evaluate the effectiveness of program implementation. The features of the programming process include: “the presence of a target setting as a necessary feature of any controlled system, and the constant change in the state of the controlled object in the process of control requires a program of action (operation) for the controlled system” [1].

The process of learning, like the process of sports training, is an interdependent activity of a teacher and a student. In the process of learning (training), the trainer must not only inform students about certain types of work, but also manage their active work. In this regard, programmed learning opens up great prospects, since any transformation of information is associated with the process of managing purposeful activity. The absence of targeted effects means, in fact, the absence of management of the learning or training process. It is especially important to clarify this position for the improvement of sports training as a controlled process. The more specific the goal and tasks of its fulfillment are, the more likely it is to increase the efficiency of the training process.

In this regard, the target setting is a necessary feature of any controlled system, a constant change in the state of the controlled object in the process of control requires a program of actions for the controlled body.

In relation to the training process, “programming is the ordering of the content of the training process in accordance with the target tasks of training an athlete and specific principles that determine the rational forms of organizing training loads within a specific time” [2].

The programming technique is identical to the technique of training process management. It involves control of the training course and correction of training programs in large, small cycles and separate classes in connection with the previously formulated goals and the real, objective state of athletes. In this case, the training program should include the final model-goal and intermediate control

standards, the orientation to which in the process of training an athlete allows to quickly adjust the content of the program, i.e. its means, methods, modes of load and rest, etc.

The effectiveness of programming in different structural formations of the educational and training process is directly dependent on objective and reliable information about the athlete. On the basis of the relevant control information in the conditions of stage, current and operational management it becomes possible to carry out the programming of athletes' training.

The programmed method of training of sportsmen is one of the main components of management, it solves the problem of finding the most effective ways of transferring systems and functions of the body of a sportsman to the maximum accessible level of functioning, takes into account heterochronism of their development and improvement within a certain time in order to achieve a single functional system of an organism [1].

Thus, programming is a system of actions aimed at attracting the most effective ways of transferring the athlete's state to a new maximally accessible and sustainable level of functioning.

The methodology of sports training programming can be presented in the form of programming objects and in the form of formalization of relations between them. The starting point is to determine the purpose of programming.

The basis of programming is the principle of creating training algorithms, which are schematic descriptions of the logical structure of educational (training) activities, with the help of which information for athletes is transformed into their knowledge, skills and abilities [2].

The principle of training algorithms promotes the exact establishment of interconnection of elements of physical training and unequivocally defines a place of each element; it gives the chance to define forms of realization of the educational and training process at different stages of physical training; forms prerequisites for the use of means of physical training according to periods and stages of an annual cycle.

The method of programming was applied in the improvement of physical training of young basketball players, physical training of martial artists of different age and qualification, tactical training of young tennis players, psychological training of highly skilled fencers [1].

In the process of building a system of programmed physical training of sportsmen, according to a number of authors [2], it is necessary to form the following attitudes: on realization of the current adaptation reserve of an organism; on preservation of the training potential of a load; on concentrated use of separate special unidirectional loads; on use of a long-term delayed training effect of a concentrated volume of various loads of physical training; on division in time of volumetric loads of different predominant orientation.

Such settings are realized through specific target tasks, which are one of the main features of programmed training.

Thus, training algorithms are a certain block of exercises planned in time with a single target setting. Such algorithms can be developed as systems of exercises used in a single training session or systems of training that constitute a certain microcycle.

Referens

1. Fister I, Rauter S, Yang XS, Ljubič K, Fister Jr I. Planning the sports training sessions with the bat algorithm. *Neurocomputing*. 2015 Feb 3;149(Pt B):993-1002. doi:10.1016/j.neucom.2014.07.034.

2. Xu T, Baghaei S. Reshaping the future of sports with artificial intelligence: Challenges and opportunities in performance enhancement, fan engagement, and strategic decision-making. *Engineering Applications of Artificial Intelligence*. 2025 Feb 15;142:109912. doi:10.1016/j.engappai.2024.109912

SPECIFICITY OF THE DEVELOPMENT OF SPECIFIC COORDINATION ABILITIES IN MODERN BASEBALL

Ion Karp, Professor, Doctor of Pedagogical Sciences

Department of Physical Culture Institute of Physical Education and Sports (Chisinau, Moldova)

The search for ways to optimize the training process in baseball to achieve victory has been studied by O. Drawer, T. Gwynn, L. Heaph, and S. Keele. They summarized a list of abilities that, in their opinion, modern baseball players should possess. These include:

Hitting skills – considering the hit as one of the most important skills in the game, these specialists emphasized the need to develop

not only the hit itself but also the synchrony of the visual and motor systems (eye-body) in response to a moving object (the ball) [2].

Pitching accuracy and variety – the ability to throw the ball systematically, accurately, and in a variety of ways.

Speed and agility of each player – baseball requires not only movements to reach the ball quickly but also quick decision-making.

Upper limb strength – crucial for players in many positions, especially pitchers and outfielders, as every player must be capable of precise and powerful throws and efficient catching techniques [3].

Psychological resilience – the ability to perform at one's best under the pressure of opponents, coaching staff, and large audiences.

Baseball IQ – knowledge of strategy and tactics, understanding game situations.

Versatility – high-level baseball players must have knowledge, skills, and abilities to play any position and adjust their gameplay accordingly.

Endurance – baseball requires prolonged physical effort, including the ability to execute complex coordination movements and respond to changes in game situations.

Consistency and performance stability – the ability to consistently perform at a high level, even under pressure [1].

According to researchers R. Whitley, G. Aidun, and others, developed visual-motor coordination is a fundamental requirement for effective training and competition in baseball. The sport demands speed, including explosive acceleration and rapid starts, sudden stops, and direction changes, reaction time, balance, and coordination of all body systems [5, p. 557-567].

The synchrony between the visual and motor systems is recognized as a critical component of motor activity. The coordination of eye and body movements, also known as eye-hand reaction time, is defined as the time elapsed between the initiation of an eye response and the completion of a hand movement. This coordination is especially crucial in high-speed movements, such as hitting a baseball.

Some authors describe the duration of eye-hand visual-motor reactions as a sequence of decisions and corresponding movements to execute a specific task [4, p. 30–59]. Essentially, this reaction time integrates visual information, decision-making, and motor actions.

The speed of this process depends on various factors, including visual, perceptual, and motor aspects. Reaction time may involve multiple tasks that are not identical. For example, indicating a movement direction (a deceptive movement) and executing it differ. Similarly, movement alone does not provide information on when a moving target will reach a specific point and be intercepted, as seen in hitting a baseball.

There is a view that perception tools used by athletes to optimize eye-hand visual-motor reaction time include pre-programmed responses to specific visual stimuli. These movement patterns, based on previous experience, allow athletes to anticipate effective movements and make decisions that solve the task – hitting the ball, “predicting” future events rather than merely reacting.

In recent decades, training eye-hand visual-motor reactions has become a pressing issue in sports, particularly in baseball. Experts continue to research and validate the effectiveness of various exercises, methodologies, and devices.

In 1983, A. Sherman described the use of the Wayne Fixator to evaluate eye-hand reaction time. He conducted an experiment with 16 sports teams aged 18–22 (both collegiate and amateur). The data collected demonstrated that college baseball players (five weekly training sessions of 90–120 minutes, one session with specialized exercises) had one of the best eye-hand reaction times among experimental and control groups. However, comparisons between college and professional players were not provided in the research report [6].

Additionally, researchers M. Zupan, A. Arata, and A. Wile proved that eye-hand visual-motor reaction results can be significantly improved through the use of the Sports Vision Trainer. The results showed a 25% improvement in reaction time following training, reinforcing the potential of this training direction in baseball [7]. D. Laby, D. Kirschen, U. Govindarajulu, and P. DeLand demonstrated that eye-hand reaction time is directly correlated with batting performance, influencing training and competition outcomes in baseball [5, p. 557].

Practical Recommendations for Coordination Training in Baseball. Specialists identified the top 5 effective training exercises

for improving player concentration, hand-eye coordination, hand speed, and ball-tracking skills:

«Smush Ball Wall Toss» – Throwing and catching a ball against a wall (one ball, two balls). This drill helps focus on the ball and improve hand-eye coordination and speed.

Partner Work – One partner throws the ball, the other catches it using a “Smush Ball” (the number of balls increases gradually).

Two-Ball Drill – The drill involves throwing two balls to a partner, who must switch hands to catch them. Sequence variations and rotations are added.

Color Ball and Gymnastic Stick Drill («Eco Stick») – Rolling, throwing, and bouncing a ball while catching a stick that may or may not match the ball's color.

Task-Based Drills – Completing specific tasks based on the color of the ball thrown by a partner or ejected from a “baseball machine.”

References

1. Attributes of a Great Baseball Player. Retrieved from: <https://www.topendsports.com/sport/baseball/attributes.htm> (Accessed: 13.08.2023).
2. Critical Performance Factors in Baseball Part 2. Retrieved from: https://educationalathletics.weebly.com/uploads/2/9/9/0/29907311/critical_performance_factors_in_baseball.pdf (Accessed: 13.02.2025).
3. Ceresi & Carol McMains. The 1858 Fashion Race Course Baseball Match. Baseball Almanac. Retrieved from: <https://www.baseball-almanac.com/treasure/autont2006b.shtml> (Accessed: 13.02.2025).
4. Keele, S. W. (1986). Motor control. In: Boff, K. R., Kaufman, L., Thomas, J. P. (Eds.), *Handbook of Perception and Human Performance*. New York: Wiley, pp. 30.1–30.59.
5. Laby, D., Kirschen, D., Govindarajulu, U., & DeLand, P. (2018). The Hand-eye Coordination of Professional Baseball Players: The Relationship to Batting. *Optometry and Vision Science*, 95(7), 557-567.
6. Sherman, A. (1983). A Method of Evaluating Eye-hand Coordination and Visual Reaction Time in Athletes. *J Am Optom Assoc*, 54, 801–802.
7. Zupan, M. F., Arata, A. W., Wile, A., et al. (2006). Visual Adaptations to Sports Vision Enhanced Training: A Study of Collegiate Athletes at the US Air Force Academy. *Optometry Today*, 1, 43–48.

USING THE ISOMETRIC TRAINING METHOD AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING IN POWERLIFTING

Liasota Tetiana

*Chernivtsi National University Yuriy Fedkovych Chernivtsi,
Ukraine*

Myron Mark

Fitness Up Sao do mingosh, Portugal

One of the problems of training athletes in powerlifting is teaching the technique of competitive exercises. A particular difficulty for coaches is the individualization of the technique of competitive exercises, while the anatomical and physiological characteristics of powerlifters are poorly taken into account. All this hinders the progress of those who are engaged. There is a contradiction between the need to individualize the technique of performing competitive exercises by powerlifters at the stage of basic training and its insufficient development in theory and practice. The purpose of the study was to improve the strength abilities and technique of performing competitive exercises in young powerlifters aged 15-17.

The following properties affect the technique: Spatial characteristics of powerlifting include (body position, trajectory (path) of movement, obstacles (opponent, spectators, judges); temporal indicators include (duration and pace of movement); spatio-temporal characteristics (the main one is the speed of movement); strength properties.

You can successfully master a new physical exercise only by mastering the correct basics of the technique, compliance with which is mandatory for everyone, regardless of individual characteristics.

The survey revealed that 59% of coaches believe that the number of training sessions per week at the initial training stage should be three times. Technical training was preferred by 37% of respondents as significant at the initial training stage. The muscle groups that need to be developed at the initial training stage are the leg muscles - 25% and the back muscles - 28%, named most by specialists.

To conduct pedagogical observation, we drew up a protocol for conducting pedagogical observation, in the protocol The main errors were recorded and during each competitive exercise, the number of errors was

also recorded. Also, during the pedagogical observation, we recorded the maximum result in each competitive exercise.

In order to increase the level of technical and physical fitness of young powerlifters, we conducted a pedagogical experiment and used an experimental program using target-oriented exercises for competitive isometric exercises.

The essence of isometric exercises is that within 6-12 seconds, maximum effort is expended to counteract the resistance of a particular object. This is what distinguishes isometric exercises, in which muscle contraction is caused only by its tension, from isotonic exercises, in which muscle contraction changes its length. As a result of introducing the targeted exercise complex developed by us into the training process of powerlifters, which is applied using the isometric method, we managed to significantly increase the level of development of strength abilities in the participants of the experimental group.

The increase in results in all control exercises in the experimental group was on average 11.4%, in the control group the increase in results was 7.5%.

The use of the isometric method in the training process allows you to achieve higher results in the strength training of athletes. Strength training based on the use of the isometric method at the age of 15-17 has a positive effect on the indicators of physical fitness and physical development and can be recommended for classes with teenagers specializing in powerlifting.

INNOVATIVE STRATEGIES IN THE SKI WORLD IN THE ERA OF GLOBAL WARMING

Marlin Van Zandt, Oleksandra Liasota

Snow Valley Ski Club, Edmonton, Canada

Tetiana Liasota

Chernivtsi National University Yuriy Fedkovych

Chernivtsi, Ukraine

Ski resorts around the world are facing unprecedented challenges due to the impacts of climate change, with rising temperatures, changing precipitation patterns, and unpredictable weather events threatening the industry.

In response to these challenges, many ski resorts are implementing a variety of climate adaptation strategies to ensure their viability in a warming world.

Perhaps one of the most well-known and used adaptation measures is the production of machine-made snow. With warmer temperatures leading to less natural snowfall, ski resorts are investing in snowmaking to ensure consistent snow cover on their slopes. Snowmaking involves producing snow artificially by spraying water and compressed air into the atmosphere. This technology allows resorts to supplement natural snowfall and extend their skiing seasons. By investing in snowmaking infrastructure, ski resorts can reduce their reliance on natural snow and maintain their snow cover even in warmer winters. According to a 2023 study by the University of Waterloo, Canada and the University of Innsbruck, Austria investigating the energy usage associated with snowmaking in Canadian ski resorts, snowmakers utilize approximately 478,000 megawatt-hours of electricity – with 130,095 tonnes of associated carbon dioxide (CO₂) emission, equivalent to the energy consumption of nearly 17,000 homes in a year – and 43.4 million cubic meters of water to produce artificial snow. For instance, the ski resort of La Molina (Spain) is testing a new snowmaking technique that involves adding a mineral called feldspar -very abundant and efficient at triggering the freezing of water droplets- to the water used in snow guns. Another key adaptation measure that can be used at ski resorts is slope development. This may involve regrading slopes, widening trails, incorporating more trees to create shaded areas, or adding snow fences to retain snow and prevent erosion. By strategically developing their slopes, ski resorts can better manage their snow resources.

Some resort managers are developing new ski slopes located at higher altitudes. This is the case of Aspen Mountain, Keystone Resort and Steamboat Ski Resort in Colorado, US. Another innovative and effective adaptation measure is so-called “snow farming”. By stockpiling snow in advance, ski resorts can ensure a reliable snow base even in warmer winters. Snow farming can be particularly beneficial for ski resorts that experience unpredictable snowfall patterns or rely on early season snow to kick off their skiing seasons. By integrating snow farming practices into their operations, ski resorts can build resilience against climate variability, create a good snow base, and guarantee a consistent snow cover throughout the season.

The strategy is only now beginning to gain traction, with snow farming already practiced in countries such as Finland, Sweden, and Switzerland. Accurate climate forecasting is crucial for ski resorts to anticipate and prepare for changing weather patterns. Real-time weather data can help resorts adjust their operations in response to sudden weather events and optimize their snow conditions for skiers. By enhancing their climate forecasting abilities, ski resorts can stay ahead of climate change impacts and adapt their operations accordingly.

Resorts are forming partnerships with neighboring resorts to share resources, coordinate snowmaking efforts, and collectively market their destinations. By collaborating with other resorts, ski areas can enhance their snow management capabilities, reduce operational costs, and create a more resilient industry. By working together, ski resorts can strengthen their resilience to climate change and ensure the long-term sustainability of the ski industry. Finally, ski resorts can reduce their environmental footprint and adapt to changing snow conditions by making operational changes. By reducing their energy consumption and carbon emissions, ski resorts can not only adapt but also minimize their contribution to climate change and mitigate its effects on their operations. Some resorts offer winter sports attractions that don't require as much snow, such as tobogganing and tubing runs for families. Many resorts are marketing themselves as mountain-biking and hiking destinations and investing in trail development, as well as being destinations for climbing, caving, and horseback riding. Some resorts are turning their properties into year-round adventure areas, with water parks, exhilarating zip-lines, and alpine coasters that speed you down the mountain on a track. Beyond skiing adventures, mountains offer immense experiential benefits to tourists, with their stunning vistas, fresh air, natural wonders, and a respite from the hustle and bustle of the city. At France's Morzine resort, they are leaning into mountain tourism, attracting guests to come and "walk with the eagles," including high-altitude falconry shows and eagle-watching led by a local expert conservationist.

Mountain resorts are also investing in cultural attractions that bring in new visitors year-round to their beautiful surroundings. In France, Compagnie du Mont-Blanc is building a high-altitude museum overlooking France's largest glacier that will help visitors understand the impact of climate change. In 2023, the French resort Les Gets hosted the first Montreux Comedy Goes Skiing event; other resorts are hosting

successful music festivals and art galleries as well. Ski resorts are under threat but with hundreds of millions of avid skiers hitting the slopes each year, the industry will not slip away quietly. The ski resorts of tomorrow are not just about skiing; they are about unforgettable customer experiences in a place with unparalleled natural beauty. (3)

Ski resorts around the world can implement a variety of measures to adapt to the impacts of climate change and ensure their viability. By investing in snowmaking technology, slope development, snow farming, climate forecasting, market diversification, industry consolidation and operational changes, ski resorts can face changing snow conditions, reduce their environmental footprint and attract visitors all year-round. However, while these climate adaptation strategies can help ski resorts adapt to the impacts of a changing climate, it is important to remember that they are ultimately short-term solutions. Without addressing the root causes of climate change, such as reducing greenhouse gas emissions, ski resorts may ultimately face the risk of maladaptation, where well-intentioned adaptation measures inadvertently contribute to further exacerbating global warming. It is therefore crucial for ski resorts to prioritize long-term sustainability measures and work towards creating a more resilient and adaptive industry for the future.

USE OF FITNESS TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Moldovan Andrii

*Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University;
(Chernivtsi, Ukraine)*

Munteanu Devid

*Golden Pankration
(London, Great Britain)*

Modern training of young volleyball players requires a comprehensive approach that combines traditional training methods with innovative technologies. Fitness as a means of developing physical qualities is increasingly used in sports training, as it allows

you to diversify the training process, increase motivation and improve sports results.

Fitness includes a wide range of tools that can be effectively used in the preparation of female volleyball players. For example, functional training helps develop strength, coordination and balance, which is important for jumping, hitting and blocking; speed jumping exercises allow you to improve explosive leg strength, which is critical for high jumps and fast movements on the court; cardio training provides endurance development, which helps maintain high playing activity throughout the match, and strength exercises help strengthen the muscles of the torso, arms and legs, while yoga and stretching help improve flexibility, prevent injuries and accelerate recovery from stress.

Fitness equipment can be used at all stages of volleyball player training, but taking into account age characteristics and level of physical fitness.

At the initial stage, the main goal is general physical development, the formation of correct posture, the development of coordination and motor skills. For volleyball players aged 8–12, it is best to use game forms of training (functional games, balance exercises). Exercises with one's own weight (squats, lunges, planks, light jumping exercises), as well as elements of aerobics to develop endurance.

At the stage of preliminary basic training (12–14 years) the main attention is focused on the development of general and special physical fitness, increasing motor activity. For this purpose, it is advisable to use exercises with small weights (med ball, shock absorbers); functional training to strengthen muscles, jumping over barriers, onto a curb, quick changes in direction of movement), cardio training (running, jumping rope, interval training).

At the stage of specialized training (14–17 years) for the development of special physical qualities (strength, explosive speed, endurance), the main fitness tools can be strength training with moderate weights; deep jumps, weighted jumps, training using unstable platforms, yoga, stretching for flexibility and injury prevention.

At the stage of higher sports skills (over 18 years) in order to optimize physical qualities, prevent injuries, and maintain high playing form, it is recommended to use high-intensity training (cross fit, interval running), specific strength training, functional training with TRX, balancing platforms and stretching.

Thus, thanks to the use of fitness equipment during the training of female volleyball players, it is possible to:

- improve overall physical fitness;
- increase special physical training according to the needs of volleyball;
- minimize the risk of injuries;
- increase the psychological resilience and motivation of female athletes.

Therefore, the use of fitness equipment in the training process of young volleyball players will help improve their sports preparation. In particular, the use of functional training, speed jumping exercises, cardio training, strength exercises and stretching will not only increase the level of physical fitness, but also make the training process diverse and interesting for young athletes.

A COMPREHENSIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS

Moldovan Andrii

*Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University;
(Chernivtsi, Ukraine)*

Kukharuk Serhii

Kyokushin Kan Israel

General and special physical training are integral components of the effective training process of volleyball players. General training creates a basis for the development of speed, endurance, strength and coordination, which directly affects the effectiveness of game actions. In modern sports, it is important to properly organize the training process, avoiding overload and injuries, using a gradual increase in

load and variability of exercises for the uniform development of all physical qualities.

The assessment of special physical fitness of volleyball players is carried out using tests such as shuttle run, high jump from a standing position, stuffed ball throw, high-speed falls-rolls and multiple jumps to failure. In addition, individual and team tests of reaction, agility and coordination of movements are used.

The main means of developing special physical training are exercises that simulate game activities, aimed at improving the technique and physical qualities of athletes. The use of combined exercises allows you to integrate physical and technical elements, improving the effectiveness of training. The development of explosive strength is necessary for jumping movements (attacking kick, blocking), which includes plyometric exercises, multiple jumps and strength training. For a pass or an attack kick, the development of the strength of the shoulder girdle and trunk muscles is necessary, and for effective leg work, the strength of the lower extremities. Special attention is paid to the development of the strength of the hands and fingers, which are necessary for passes and kicks. Exercises with stuffed balls, dumbbells and shock absorbers are used. Balance and stabilization exercises are also used, which improve body control in dynamic game situations.

Speed -strength training is aimed at the speed of reaction and movement, which is important for playing defense and receiving passes. The development of speed -strength abilities is carried out through special strength training, which includes exercises with explosive force and optimal load. Particular attention is paid to the development of special speed, which includes the reaction to the movement of the ball, starting speed, execution of technical techniques and fast movement around the court. For this, reaction exercises, acceleration, change of direction of movement and imitation exercises are used. It is also important to include flexibility exercises that help increase the amplitude of movements and reduce the risk of injuries.

The formation of special endurance includes interval and mixed training to maintain high intensity of the game. To develop coordination and balance, stabilization exercises, balance platforms and simulation of game situations are used.

Jumping ability development includes exercises for maximum height, multiple jumps and simulation of game situations. Specific endurance is maintained through interval and competitive methods, aerobic training and gradual increase in loads.

Agility and coordination are developed through gymnastic, acrobatic and simulation exercises that promote rapid movement, falls and rolls. Balance and spatial orientation exercises are also used to help adapt to changing game conditions and reduce the number of errors when performing complex technical elements.

Effective training of volleyball players requires a comprehensive approach to the development of special physical qualities. The use of modern techniques, such as functional training, technological monitoring of loads and personalized programs, significantly increases the level of preparedness of athletes. Regular analysis of individual progress allows you to adjust the training process and achieve optimal results in volleyball.

FUNCTIONAL TRAINING AS A FACTOR INVOLVING WOMEN OF THE FIRST MATURE AGE TO A HEALTHY LIFESTYLE

Nakonechna Kateryna

Club st colmcilles athletics (Ireland)

The significant role of women in the production sphere and public life is undeniable. The development of the future generation depends on strengthening their health. This makes it necessary to provide a comprehensive scientific substantiation of women's sports training [2].

Modern women of the first mature age are characterized by a gradual increase in body weight and a decrease in the indicators of the functional state of the respiratory system and physical fitness. In addition, experts observe a decrease in the level of physical health of women of this category. Specialists recommend different approaches to assessing the physical condition of women, but common indicators for many authors are indicators of physical development, functional state of the main systems of the body, physical performance and

physical fitness. In addition, among the factors of the morphofunctional state of the body of women of the first mature age, significant for the construction of conditioning training, the physical condition index occupies a prominent place [1]. Currently, the positive impact of various types of fitness on the indicators of women's physical condition and their psychophysiological sphere has been proven: under the influence of fitness training, women correct their posture and lose weight, blood pressure and heart rate decrease, vital lung capacity increases, flexibility and balance develop, and other positive changes occur. Women of early adulthood are active consumers of various fitness industry services. The main goals of such classes are to obtain a health-improving effect, as well as physical improvement, which is expressed in the development of physical qualities, increased working capacity and the ability to perform basic human movements. The variety of fitness areas also implies the difference in their effect on the body of those who practice. Recently, functional training, which uses exercises with a specific motor task, has been gaining increasing popularity. **The purpose** of the study is to determine the impact of functional training on attracting women of the early adulthood to a healthy lifestyle. So what is «functional training»? Having analyzed this type of training and the definitions offered by fitness experts, we found that there is no pedagogically correct formulated definition of functional training, so many questions arise regarding the construction of training, periodization of the training process, control method, etc.

According to Dmitry Sheptuhov (2011), functional training prepares a person for the whole variety of physical exertion that he has to deal with every day in everyday life. Functional training specialists claim that training in their “style” is movements close to real life. The main principle of functional training is adaptation to loads that determine the manifestation of functional strength, flexibility, stability, balance and coordination. At the same time, functional training can be carried out as a separate training or as a supplement to traditional strength training. Therefore, training is carried out both in the form of a personal program and in a group. The purpose of functional training is to form a versatile physically developed personality, ready for active creative self-realization in the space of

universal culture, optimization of work activity, who is able to use the values of physical culture and in particular the means of functional training to strengthen and preserve one's own health, and organize active recreation. Functional training affects the scheme and work of the body as a whole, and not only its individual parts. The result is optimal functioning of the human body. That is why functional training is rapidly gaining momentum in its field and attracting an increasing number of fans of a healthy lifestyle [3]. Regular training energizes, relieves the nervous system, strengthens the immune, cardiovascular and other systems of the body. And also improves mood and allows you to maintain a slim figure. According to medical experts, the male body produces 14-20 times more testosterone than the female body. Thus, women cannot build muscle mass at the same rate as men unless they take steroids or other drugs that increase testosterone production. Fitness expert Sumaya Dalmia emphasizes the importance of strength training for women. As women age and estrogen levels decline, they not only lose muscle mass, but also experience bone degeneration. Strength training with additional weight of five to seven kilograms is necessary to maintain bone density. Trainer Sohrab Khushrushahi insists that women definitely need strength training. Regular functional training has a positive effect on both the figure and the internal processes of the body of women in their first mature period.

The effect of functional training on the body; increase in muscle mass;

- decrease in fat tissue;
- body relief;
- improvement of body stability and balance;
- increase speed and endurance;
- strengthen the cardiovascular system;
- improve flexibility and stretching;
- improve metabolism; activate blood flow;
- correct posture;
- general health of the body.

The peculiarity of functional exercises is that they duplicate movements from our everyday life: squats, lifts, presses, inclines, overcoming obstacles, walking on difficult terrain, etc. They do not

involve loads on the joints and skeleton. During training, women should work only with their own weight, as well as special simulators that help to use all types of muscles. Functional training combines elements of gymnastics, aerobics, weightlifting, cardio and strength exercises. **Conclusion:** Women of early adulthood are active consumers of various services of the fitness industry. Functional training, which involves exercises with a specific motor task, has been gaining popularity in recent years. That is why functional training is rapidly gaining momentum in its field and attracting an increasing number of fans of a healthy lifestyle.

Literature

1. Osipov V. Optimization of the physical condition of women of mature age by means of innovative fitness technologies / V. Osipov // Physical education, sports and health culture in modern society: collection of scientific works. – 2012. – No. 4 (20). – P. 305–309.

2. Sologubova S. V. The influence of individual programs on the physical condition of women of early adulthood / S. V. Sologubova // Physical education and sports in the context of the state program for the development of physical culture in Ukraine: experience, problems, prospects. – Zhytomyr, 2015. – P. 100–104.

3. Tomilina Y. I. Features of the physical condition of women of early adulthood who are engaged in Pilates / Y. I. Tomilina // Young sports science of Ukraine. – 2016. – T 4. – P. 153–157.

FEATURES OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN GIRLS AGED 7–8 YEARS

Salvatore Parisi

President of ANFFAS Salerno, Italy

Restrictions in motor flexibility are usually associated with anatomical features of the joints, such as bony protrusions that obstruct the movement of joint surfaces. Ligaments and the joint capsule also play a role in limiting flexibility. Generally, the thicker and more tense the ligaments and joint capsule, the less movement is possible. Additionally, the range of motion can be limited by the tension of antagonistic muscles, which are responsible for opposing

movements. Thus, flexibility depends not only on muscle elasticity, the shape and structure of joint surfaces, but also on the ability to coordinate between muscle relaxation and contraction, which are responsible for movement. If the muscles surrounding the joint are well-developed and strong, mobility may be reduced, but if the muscles are elastic and flexible, joint mobility can be greater.

A decrease in flexibility may occur due to the systematic use of strength exercises or focusing on them at certain stages of training if stretching exercises are not included in the program. The manifestation of flexibility at a given time is determined by the general functional state of the body and external factors such as the time of day, degree of fatigue, and temperature of the muscles and environment. These conditions should be considered during training, but they can also be mitigated by conducting an adequate warm-up to heat the muscles.

Flexibility is developed through the performance of specially selected exercises. These exercises can be classified not only by their active, passive, or combined execution methods but also by their nature. There are static, dynamic, and combined static-dynamic stretching exercises.

It is worth noting that developing flexibility in children is much easier than in adults. To improve flexibility, exercises with an extended range of motion, known as stretching exercises, are used. These exercises are divided into two types: active and passive. Active exercises increase joint mobility by contracting muscles, while passive exercises use external forces to achieve the same effect. Active exercises can vary in execution, including single-phase and spring-like (such as double or triple bends), swinging and fixed movements, with or without additional load, as well as static exercises where the main task is to maintain a static body position at the maximum range of motion.

General Recommendations for Improving Flexibility

Perform a warm-up until a noticeable increase in body temperature is felt.

Conduct exercises in a sufficiently warm environment where muscles can relax more effectively.

Before stretching, it is recommended to perform a muscle massage to facilitate the stretching process.

Incorporate a variety of exercises, such as swinging, pendulum, and spring movements, to develop different muscle groups.

Repeat the same exercise several times in multiple sets until a slight tension sensation appears in the muscles.

After stretching exercises, perform muscle relaxation exercises.

These exercises should be performed daily or even 2–3 times a day, and over time, to maintain flexibility, they should be performed 3–4 times per week.

According to E. Hembert (1984), stretching can be divided into two main categories: self-stretching and therapeutic muscle stretching. The latter is commonly used in athlete training and ballet preparation. Therapeutic muscle stretching can be included in exercise programs for individuals with musculoskeletal disorders. The use of stretching exercises to improve flexibility is based on the idea that it can help reduce the number, intensity, or duration of injuries related to the skeletal-tendon apparatus and joints (Hiley, 1990).

Some researchers emphasize that clinical data confirm the relevance and necessity of flexibility development programs for preventing muscle and connective tissue injuries. Additionally, low muscle and connective tissue elasticity can limit joint mobility.

The development of flexibility in rhythmic gymnasts of different ages is a crucial part of their training, as flexibility plays an essential role in performing gymnastics exercises and is a defining characteristic of the sport.

Physical Development of Girls Aged 7–8 Years

Key features of the physical development of girls in this age group include:

Even development of the musculoskeletal system

High elasticity of the ligamentous apparatus

Increased joint mobility

A significant amount of cartilage tissue in the skeleton

The spine retains sufficient natural flexibility

The ossification process is still incomplete

Muscles have high elasticity due to a significant content of proteins, inorganic salts, and water.

This age period is favorable for developing almost all joints. If flexibility is not actively developed at this stage, it can be considered

a missed opportunity for forming the physical and functional foundation of future physical potential.

To enhance flexibility in girls aged 7–8 years, flexibility-developing games are used. However, to achieve this goal, a preliminary warm-up game should be included to avoid muscle strains and tears. It is important to understand that flexibility consists of two components: joint mobility development and ligament elasticity improvement.

Any flexibility exercise requires great attention and concentration, as it involves both components, although one is usually more dominant. For girls aged 7–8 years, flexibility exercises should be performed with maximum range of motion, often referred to as stretching exercises. One of the main limiting factors in movement range is antagonist muscles. The primary goal of stretching exercises is to stretch the connective tissue of muscles to increase their elasticity and resilience.

Methods for Developing Flexibility in Girls Aged 7–8 Years

The main method for developing flexibility in this age group is the repetitive method, where stretching exercises are performed sequentially. An effective way to develop active flexibility is independent execution of exercises using body weight or external resistance. These exercises include various swinging and repetitive movements aimed at improving joint mobility.

Increasing the number of stretching exercises with significant resistance indicates passive flexibility. To effectively develop passive flexibility, movements should be performed smoothly, with a gradual increase in range, without excessive muscle activity. Fast movements are not recommended as the protective reflex limits overstretched muscles.

Key Rules for Stretching Exercises

Avoid pain sensations during stretching.

Movements should be slow, and the range of motion should gradually increase.

The force applied by a partner should gradually increase.

It is important to develop joints rather than overextend them, whereas for ligament development, stretching is essential.

To achieve flexibility improvements, it is essential to balance different types of stretching exercises and properly regulate the load.

Over 3–4 months, noticeable improvements in flexibility can be achieved by following these ratios:

40% active exercises

40% passive exercises

20% static exercises

Additionally, younger children require a greater proportion of active exercises, while older individuals need more passive exercises.

Systematic flexibility development should begin at ages 6–7, as this physical quality develops nearly twice as efficiently compared to later ages due to the high elasticity of the musculoskeletal system at this stage.

Conclusion

Flexibility development requires systematic training and a careful approach, as excessive loads can lead to joint and ligament injuries. Coaches and gymnastics specialists should monitor gymnasts' flexibility development and adjust training programs based on individual abilities and needs.

Joint mobility develops unevenly across different age periods. Young girls exhibit increased active joint mobility, which decreases with age. Additionally, older age groups show less distinction between active and passive joint mobility due to reduced muscle-ligament elasticity, intervertebral disc changes, and other morphological transformations. Therefore, it is crucial to consider the age-related characteristics of the body when developing flexibility.

ІНТЕГРАЦІЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС БАСКЕТБОЛІСТІВ

Балацька Лариса, Михайлюк Кирил

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Проаналізовано інтеграцію сучасних технологій у тренувальний процес баскетболістів. Досліджено практика використання GPS-трекінгів та відеоаналітичних систем - Catapult Sports, Synergy Sports, Hudl та їх вплив на фізичну та тактичну підготовку спортсменів, ефективність використання в

провідних баскетбольних клубах світу та українських командах. Виявлено позитивний ефект від застосування цих технологій, в результаті покращуються показники тренувального процесу [3,4,5].

В умовах високої конкурентності сучасний спорт вимагає впровадження новітніх технологій. Особливо актуально це у баскетболі, де технічна і тактична складність гри, фізичні навантаження вимагають постійного вдосконалення. Використання GPS-трекінгових і відеоаналітичних систем дозволяє точно контролювати тренувальні навантаження і значно покращувати фізичні та тактичні навички спортсменів.

GPS-трекінгові системи - Catapult Sports є спеціалізованим пристроєм, виглядає як компактний сенсорний пристрій, що кріпиться у спеціальному жилеті на тілі спортсмена [7]. Ця система дозволяє збирати дані про рух спортсменів під час тренувань та ігор, включаючи швидкість пересування, пройденої дистанції, кількість прискорень і стрибків. Після тренування отримані дані аналізуються тренерським штабом за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення, яке надає чіткі звіти у вигляді графіків та таблиць для подальшої корекції тренувальних програм. Catapult Sports активно використовують клуби NBA («Toronto Raptors», «San Antonio Spurs») і українські команди («Будівельник», «Київ-Баскет»).

Відеоаналітичні системи -Synergy Sports; Hudl, широко використовуються провідними командами NBA («Golden State Warriors», «Boston Celtics») та українськими клубами («Київ-Баскет», «Будівельник») [7,8]. Ці платформи дозволяють здійснювати детальний аналіз технічних і тактичних дій спортсменів за допомогою відеозаписів матчів і тренувань. Використовуючи програмний інтерфейс, тренери можуть розкладати відео на окремі фрагменти, аналізувати точність виконання кидків, ефективність захисних та атакуючих схем, а також виявляти сильні та слабкі сторони суперників. Візуально такі системи виглядають як онлайн-платформи з відеоархівом, інтерактивними інструментами аналітики, діаграмами та графіками. Українські фахівці Левченко В. Л., Петренко О. М., Іванов С. І., Григоренко Ю. П. зазначають, що використання цих

технологій значно покращує тактичну підготовленість гравців та командну взаємодію [1,2].

Фізичні та тактичні показники, що покращуються завдяки інтеграції технологій: швидкість та витривалість; точність виконання технічних прийомів; ефективність реалізації тактичних схем; швидкість прийняття рішень; зменшення ризиків травм.

Таким чином, інтеграція GPS-трекінгових та відеоаналітичних систем (Catapult Sports, Synergy Sports, Hudl) у тренувальний процес баскетболістів має позитивний вплив на їхню фізичну та тактичну підготовку. Досвід українських та міжнародних команд свідчить про необхідність ширшого впровадження цих технологій на всіх рівнях підготовки, що забезпечить подальший розвиток баскетболу.

Список використаних джерел

1. Левченко В. Л., Петренко О. М. (2020). Використання GPS-технології для контролю фізичних навантажень баскетболістів у тренувальному процесі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2(29), 120–126.
2. Іванов С. І., Григоренко Ю. П. (2021). Відеоаналіз як засіб удосконалення тактичної підготовки баскетболістів. Спортивна наука України, 3(94), 45–52.
3. Мелоун, Дж. Дж., Ловелл, Р., Варлі, МС, Коуттс, А. Дж. (2017). GPS-аналіз елітного баскетболу: вимоги до руху, витрати енергії та показники ефективності. Журнал спортивних наук, 35 (16), 1568–1575.
4. Сампайо, Дж., МакГаррі, Т., Каллеха-Гонсалес, Дж., Хіменес Саїс, С., Шеллінг, Х., Балчунас, М. (2015). Дослідження ефективності гри в НБА за допомогою передових методів відеоаналізу. Міжнародний журнал спортивної фізіології та продуктивності, 10(2), 252–
5. Гомес, М. А., Лоренцо, А., Баракат, Р., Ортега, Е., Палао, Дж. М. (2008). Відмінності в ігровій статистиці між командами-переможцями та програшами в баскетболі. Журнал досліджень людського руху, 55 (1), 1–16.
6. Офіційний сайт програми Catapult Sports <https://www.catapult.com/company/about-catapult>
7. Офіційний сайт програми Synergy Sports <https://synergysports.com>
8. Сайт програми Hudl <https://www.hudl.com>

ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО

Бейгул Ігор, Бейгул Олена, Лисяк Данил

Дніпровський державний технічний університет

Підвищення ефективності фізичної культури, зростання фізичної підготовки здобувачів закладів вищої освіти неможливо здійснити без використання інноваційних оздоровчих та освітніх технологій. У зв'язку з цим останнім часом дедалі більше уваги дослідники та викладачі-практики приділяють новому напрямку в галузі фізичної культури і спорту – гирьовому спорту як ефективному засобу як у тренувальний, так і у відновлювальний періоди спортивної діяльності, як засобу відновлення та оздоровлення.

Останнім часом спостерігається дедалі більша популярність занять гирьовим спортом у всьому світі. Висока популярність гирьового спорту серед молоді та людей зрілого віку пояснюється його загально-зміцнювальним впливом на організм. Тренування з гирями розвивають силу, швидкість, витривалість, стабілізують вагу, покращують кровообіг, нормалізують дихання, зміцнюють імунітет. Заняття гирьовим спортом є оптимальним варіантом для всіх, хто хотів би підтримувати хорошу фізичну форму, адже вправи, за бажанням, можна виконувати вдома, на відпочинку, у спортивному залі [3].

Гирьовий спорт не вимагає особливих умов для тренування, ним можна займатися на відкритому майданчику, на вулиці, в приміщенні, спортивному залі. Гирьовий спорт є, мабуть, єдиним видом спорту, що дає змогу розвинути фантастичну силову і загальну витривалість за допомогою вільних обтяжень (гир).

Особливістю занять із гирями є те, що вони дають змогу досить швидко розвивати силові можливості людини, і головним чином, її силову витривалість. Заняття з гирями вдосконалюють практично всю м'язову систему, оскільки під час підйому цього снаряда беруть участь усі групи м'язів (ніг, тулуба, рук) [1].

Займаючись гирьовим спортом, необхідно розуміти взаємозв'язок кількісних і якісних характеристик параметрів техніки, а також фізіологічні механізми зрушень у різних функціональних системах організму. Кількісні параметри техніки рухових дій у

гирьовому спорті дають змогу побачити, розрахувати, оцінити, а не тільки відчуті дію на рівні навички із заданими властивостями. Використовуючи об'єктивні показники, можна здійснювати контроль на різних етапах підготовки без шкоди для здоров'я тих, хто займається [2].

Отже, студентський вік є особливо сприятливим для формування силових здібностей і витривалості. З огляду на цю обставину, застосування гирьового спорту та його елементів особливо корисне в рамках процесу фізичного виховання здобувачів у ЗВО.

Література

1. Грибан, Г., Мичка, І., Ткаченко, П., Скорий, О., Пантус, О., Ободзінська, О., Білоскаленко, Т. (2021). Розвиток силових якостей у студентів-чоловіків у навчальному процесі з фізичного виховання засобами пауерліфтингу та гирьового спорту. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (10(141)), 39-42. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).09)
2. Магльований, А., Михальчук, Р., Бондаренко, В., Безпалый, С. (2016). Вплив занять гирьовим спортом на фізичний розвиток курсантів вищих навчальних закладів МВС України. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Вип. 24. С. 34-38.
3. Щербина, Ю. В. (2022). Основи гирьового спорту: навч. посіб. К.: 7БЦ. 348 с.

СПРИТНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР ІГРОВОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У ФУТБОЛІ

Беслюбняк Максим, Молдован Андрій

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту, який охоплює широкі верстви населення в різних країнах світу. Завдяки своїй доступності та масовості він відіграє важливу роль

не лише у фізичному розвитку людини, а й у формуванні її психоемоційного стану.

Як ігровий вид спорту футбол сприяє всебічному розвитку особистості, впливаючи на фізичну підготовленість, витривалість, координацію рухів та швидкість реакції. Гравці змушені швидко аналізувати ситуацію на полі, приймати рішення та взаємодіяти з партнерами, що поліпшує їхню концентрацію, увагу та вміння працювати в команді.

Спритність — це одна з ключових фізичних якостей футболістів, яка визначає їхню здатність швидко змінювати напрямок руху, контролювати тіло в нестабільних положеннях і виконувати технічні дії з високою точністю. Футбол є одним з найефективніших засобів розвитку спритності завдяки своїй динамічності, різноманітності рухових дій і необхідності швидкого прийняття рішень [1]. Спритність є комплексною фізичною якістю, розвиток якої здійснюється шляхом застосування спеціально підібраних вправ у різних формах рухової активності. Її вдосконалення відбувається як у межах систематичних тренувальних занять, так і під час ігрової діяльності, що сприяє поліпшенню координації рухів, швидкості реакції та маневреності.

Спритність у футболі визначає здатність спортсмена легко виконувати різкі повороти, ривки та зупинки, що є особливо важливими під час контратак і гри один на один. Гравець повинен швидко знаходити вихід із складних ситуацій у тісній боротьбі з суперником, використовуючи фінти, раптові зміни траєкторії руху та швидкі розвороти. Висока маневреність сприяє ефективнішому веденню м'яча, допомагаючи уникати втрати контролю під час атаквальних дій.

Окрім цього спритність сприяє збереженню рівноваги під час складних технічних і тактичних дій. Часті зіткнення, різкі зупинки, прискорення та фінти вимагають від гравця контролю над власним тілом. Це допомагає зменшити ризик падінь і втрат м'яча навіть у ситуаціях фізичного контакту із суперником.

Технічні дії, такі як удари по м'ячу, передачі, ведення та дриблінг, також залежать від рівня розвитку спритності. Гравець із добре розвинутою координацією здатний швидко змінювати

положення тіла відповідно до ситуації на полі, що дає змогу виконувати технічні прийоми з більшою точністю та ефективністю.

Не менш важливим є значення спритності для захисних дій у футболі. Захисники повинні швидко змінювати напрямок руху, передбачати дії нападників, перехоплювати передачі та здійснювати відбори. Висока швидкість реакції та маневреність дозволяють їм ефективно протистояти суперникам без порушення правил.

Крім того, добре розвинена спритність сприяє зниженню ризику травматизму у футболістів. Гравці з високим рівнем координації та швидкості адаптації до змін у грі краще контролюють свої рухи, що допомагає уникати падінь, зіткнень і травмонебезпечних моментів.

Отже, спритність є однією з визначальних фізичних якостей футболіста, яка безпосередньо впливає на ефективність його гри. Вона забезпечує високу маневреність, точність технічних дій, швидкість реакції та баланс, що є ключовими факторами успіху в сучасному футболі.

Література

1. Кривенцова І., Іщенко Н. Футбол як засіб розвитку спритності в учнів старших класів. *Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини* : зб. тез VII Всеукр. молод. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, 28–29 берез. 2024 р. Харків, 2024. С. 140–145.

ЗАСОБИ НАВЧАННЯ СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННЮ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Войтович Ірина

*доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі України*

Вступ. Суть спортивного орієнтування – це поєднання фізичної та розумової діяльності за найкоротший час. Тому орієнтувальникам-початківцям, в першу чергу, слід формувати елементарні навички орієнтування у просторі, швидкість та

точність мислення. Дієвими методами, завдяки яким можна це зреалізувати серед школярів є ігровий та змагальний.

Щодо основних наукових досліджень з даного питання: нами вивчалися особливості навчання техніки спортивного орієнтування школярів [1]; О. Скалій та В. Лотоцький представили дослідження щодо впливу занять спортивним орієнтуванням на розвиток фізичних якостей підлітків [3]; В. Березовський та А. Подгаєцький висвітлили організаційно-методичні засади проведення змагань зі спортивного орієнтування в рамках «Всеукраїнської шкільної ліги «Пліч-о-пліч»», [2] також є і низка інших досліджень.

Мета нашої роботи є представлення легких в організації та дієвих засобів формування навичок орієнтування у школярів на уроках фізичної культури.

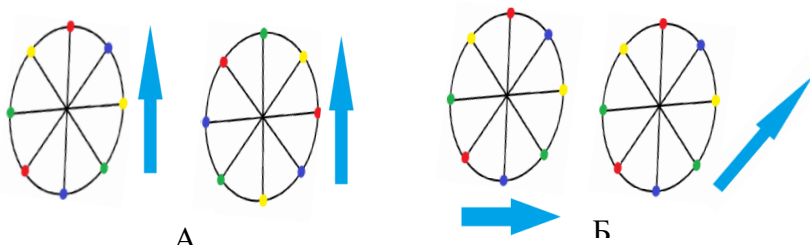


Рис.1. Приклади роздаткового матеріалу для гри «Постав свою фішку»

Отже на рисунку 1 наведений приклад роздаткового матеріалу для гри «Постав свою фішку». Він налічує одну картосхему та стрілку півночі. Дана гра може проводитись як у спортивному залі так і на шкільному майданчику, для зручності потрібна розмітка, яка зображена на картосхемі. Обов'язковим є коло та розміщення місць, де учасники мають лишати свої «фішки-відмітки», яких має бути 4 пари по дві різного кольору. Основним завданням гри є швидке та правильне розміщення фішок відповідного кольору. Картосхема розміщується за 3 м від учасників чи в сторону кола чи від нього. Після команди «Старт!», учасники підбігають до зорієнтованої картосхеми, запам'ятовують де розміщений їх колір і біжать «відмічатись»

лишаючи фішку свого кольору на розміченому полі. Гра може проходити у вигляді естафети, коли приймає участь 8, 4 чи 2 учасники або засікати час для одного гравця. Фішки для відмітки учасники беруть на лінії передачі естафети, звідки вони стартували. Урізноманітнення гри відбувається шляхом повертання картосхеми (рис.1, А) або зміни півночі (рис.1. Б), крім того учасники команд можуть міняти кольором фішок для «відмітки».

Для підвищення емоційності заняття рекомендується дотримуватись основних правил проведення рухливих ігор відповідно до віку школярів (доступне пояснення, чіткі правила, поділ на команди, назви команди, чесне суддівство тощо).

Висновки. Зважаючи на те, що навичка швидкого орієнтування у закритому та відкритому просторах є необхідною з багатьох аспектів, а також у зв'язку з популяризацією спрощених видів орієнтування у світі, використання у процесі навчання на уроці фізичної культури представленої гри (яка продемонструвала зацікавленість як серед школярів, так і серед спортсменів-початківців) та її подібних є ефективним, актуальним та цікавим.

Джерела та література

1. Войтович І., Войтович В. Особливості навчання техніки спортивного орієнтування школярів 12–14 років. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк, 2020. Вип. 37. С. 34-40.
2. Скалій О. В., Лотоцький В. Б. Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток фізичних якостей підлітків. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/34802/1/44-47.pdf> (дата звернення: 10.03.2025).
3. Березовський В. А., Подгасцький А. В. Організаційно-методичні засади проведення змагань зі спортивного орієнтування в рамках проекту «Пліч-о-пліч» всеукраїнські шкільні ліги. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. 3К(176). С. 82-87. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).18](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).18)

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА З ЧЕРЛІДЕНГУ

Воронова Валентина, Проценко Олена,

Федорчук Світлана, Крикун Юрій

*Національний університет фізичного виховання і спорту
України, м. Київ, Україна*

Вступ. Значний вплив на формування необхідних для професійної діяльності психологічних рис особистості спортсменів здійснює тренер, оскільки наявність та сформованість у нього відповідних особистісних властивостей характеризує його як успішного педагога та тренера, авторитетну і референтну для учнів особистість [2, 3, 4]. Тренер присвячує власне життя довготривалій діяльності в спорті; на відміну від спортсмена, професійний шлях тренера продовжується від спортсмена до спортсмена, роками. Рольові обов'язки, виконувані тренером, специфічні особливості процесу тренувань в конкретному виді спорту визначають формування у нього певних властивостей особистості, завдяки чому відбувається переважний розвиток тих психологічних і психофізіологічних функцій, які відповідають за виконання діяльності тренера у цьому виді спорту [1]. Це детермінує наявність категорії спеціальних якостей, що зумовлюють рівень професійної майстерності тренера. Саме психологічні та психофізіологічні особливості, в сукупності з придатністю, спрямованістю, професійною адаптацією, самовизначенням, професійним розвитком та компетентністю, забезпечують принципову основу, що дозволяє тренеру долати об'єктивні перешкоди та суб'єктивні труднощі, якими відрізняється спортивна діяльність. Важливим в діяльності тренера, здійсненні ним заходів по розвитку і самовдосконаленню необхідних психологічних властивостей є розуміння того, що не їх наявність забезпечує надійність та ефективність спортивної діяльності, а здатність тренера в необхідний момент напружених тренувальних та змагальних обставин успішно застосувати і реалізувати такі якості власної особистості.

Мета дослідження – вивчити особистісні властивості тренера з черліденгу, як важливих чинників ефективності його професійної діяльності.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, психодіагностика (визначення професійно важливих якостей, що впливають на ефективність професійної діяльності – сенсорних, перцептивних, атенційних, мнемічних, розумових, мовних, емоційних, вольових, комунікативних), математична статистика. В дослідженні взяли участь 32 тренери з черліденгу (вік 19-45 років) – заслужені тренери України, тренери I, II і вищої категорій.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами проведеного дослідження підтверджена необхідність для представників тренерської професії у черліденгу високого ступеня сформованості мовних і комунікативних здібностей (табл. 1), що є визначальними для ролі тренера як педагога, наставника, який пояснює спортсмену необхідний матеріал, змістовно та послідовно описує рухові дії та вправи, дає слушну пораду тощо.

Таблиця 1

Професійно значущі психологічні характеристики особистості тренера з черліденгу

Показники	Me [25 %, 75 %]
Атенційні якості (увага)	1,50 [1,50; 1,88]
Спостережливість	1,50 [1,40; 1,66]
Імажитивні властивості	1,60 [1,40; 1,80]
Когнітивні (інтелектуальні) властивості	1,60 [1,30; 1,70]
Емоційна стійкість, стійкість до стресу	1,55 [1,37; 1,60]
Мовні здібності	1,66 [1,42; 1,73]
Комунікативні здібності	1,61 [1,47; 1,72]

Однією з основних вимог до діяльності в черліденгу є артистизм та емоційність виконання спортсменами технічних дій і вправ. Це пояснює отримані високі показники у тренера таких особистісних рис, як імажитивні та когнітивні здібності (табл. 1), що проявляються у розпізнаванні узгодженості одночасно виконуваних

спортсменками рухів рук та ніг у різноманітних поєднаннях (синхронність, послідовність, різнотиповість рухів), швидкій реакції на неочікувані зорові враження на основі рухів, за якими спостерігає тренер, тощо. Необхідними психологічними властивостями, з огляду на ризики та екстремальні ситуації діяльності тренера, є також емоційна стійкість та стійкість до стресу.

Важливими для особистості тренера з черліденгу якостями є спостережливість і атенційні якості, що пов'язано з професійною необхідністю одночасно тримати в полі зору певну кількість спортсменів, які знаходяться на майданчику, і фіксувати будь-які погрішності у виконаних ними діях та вправах. Безумовно, значний ступінь прояву цих властивостей у тренера з черліденгу є визначальним свідченням його здатності проявляти професійну майстерність на високому рівні.

Висновки. Вагомим фактором впливу на успішність професійного становлення спортсменок у черліденгу шляхом цілеспрямованого формування необхідних для їхньої діяльності особистісних якостей є особистість тренера. Важливо довести до тренерів розуміння того, що особистісне зростання, формування і вдосконалення необхідних для успішної професійної кар'єри значущих властивостей і якостей – необхідний елемент системи підготовки спортсмена.

Література:

1. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
2. Воронова В. І. Психологічна характеристика особистості тренера з футболу. *Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : кол. монографія. К. : Видавець Позднішев, 2021. С. 20–34.
3. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Значущість особистісних якостей кваліфікованих спортсменів і тренерів у черліденгу. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : V Всеукр. наук. електрон. конф., 28 жовт. 2022 р., м. Київ. С. 23–25.
4. Martens R., Vealey R. S. Successful coaching. The most authoritative guide on coaching principles. Fifth Edition. Human Kinetics, 2024. 397 p.

ПЕРЕВАГИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ ІЗ РУКОПАШНОГО БОЮ

Гакман Анна, Григоряк Микола

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Актуальність дослідження Рукопашний бій як вид спорту набуває все більшої популярності, що вимагає вдосконалення методик фізичної підготовки. З огляду на зростаючий рівень конкуренції та потребу в зниженні ризику травматизму, інтеграція сучасних фітнес-програм є необхідною для досягнення високих результатів та збереження здоров'я спортсменів.

Аналіз наукових досліджень Наукові дослідження підтверджують ефективність функціонального тренінгу та високоінтенсивних інтервальних тренувань для розвитку вибухової сили та витривалості. Дослідження в галузі психофізичної підготовки свідчать про позитивний вплив медитації та дихальних практик на зниження рівня стресу та підвищення концентрації. Використання сучасних технологій, таких як трекери активності та віртуальна реальність, дозволяє оптимізувати тренувальний процес. Також важливим є акцент на відновлювальних методах та збалансованому харчуванні. Отже, згідно напрацювань провідних дослідників, нами узагальнено переваги фітнес-технологій у процесі спортивної підготовки у рукопашному бої:

1. Функціональні тренування, що імітують рухи, які виконуються під час бою, стають все більш популярними. Вони сприяють розвитку координації, гнучкості та витривалості, а також допомагають уникнути травм. Вправи на баланс, стабілізацію та швидкість реакції допомагають спортсменам покращити контроль над тілом та адаптуватися до різних бойових ситуацій.

2. Високоінтенсивні інтервальні тренування НІТ – це короткі, але інтенсивні сесії тренувань, які дозволяють підвищити кардіореспіраторну витривалість та спалювати жир. Для спортсменів із рукопашного бою це особливо важливо,

оскільки поєдинки вимагають вибухової сили та здатності швидко відновлюватися між раундами.

3. Психофізична підготовка – удосконалення ментальних навичок та стресостійкості має велике значення для бійців. Техніки медитації, дихальні вправи та візуалізація допомагають покращити концентрацію, знизити рівень тривожності та підвищити впевненість у собі.

4. Індивідуальний підхід та персоналізовані програми – кожен спортсмен має унікальні фізичні та психологічні особливості. Тому персоналізовані програми, що враховують рівень фізичної підготовленості, історію травм та інші фактори, стають невід'ємною частиною ефективного тренувального процесу.

5. Значну увагу приділяють методам відновлення, таким як масаж, кріотерапія, йога та техніки розтягування. Це допомагає зменшити ризик травм, покращити мобільність та пришвидшити відновлення після інтенсивних тренувань.

6. Харчування та добавки Збалансоване харчування та використання спортивних добавок, таких як протеїни, амінокислоти та вітаміни, сприяють збільшенню м'язової маси, енергії та витривалості. Особливу увагу приділяють гідратації та споживанню необхідних мікроелементів.

7. Групові тренування та командний дух Тренування в групах допомагають створити підтримуюче середовище та підвищують мотивацію. Спільні заняття сприяють розвитку командного духу, що є важливим елементом для спортсменів, які беруть участь у командних змаганнях або тренуються в бойових клубах.

Отже, інтенсивний розвиток фітнес-технологій у підготовці спортсменів із рукопашного бою спрямований на покращення фізичних, ментальних та тактичних навичок. Інтеграція сучасних технологій, індивідуальний підхід та акцент на відновлення дозволяють досягти високих результатів та забезпечити довгострокову спортивну кар'єру.

ЕВОЛЮЦІЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛУ: ВІД РОЗВАГИ ДО ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

Данелюк Андрій, Молдован Андрій

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Пляжний волейбол — це динамічний вид спорту, що грають на піску. Команди можуть складатися з двох або більше гравців. Основною метою є перекидання волейбольного м'яча через сітку таким чином, щоб він торкнувся майданчика на боці суперника або щоб противник не зміг правильно його прийняти.

Гравці можуть використовувати різні частини тіла для контакту з м'ячем, дотримуючись установлених правил. Гра на піску додає складності, оскільки поверхня створює додатковий опір і вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, швидкості, витривалості й координації. Часті падіння та швидкі пересування по м'якому ґрунту роблять пляжний волейбол не лише інтенсивним фізичним навантаженням, а й видовищним і захоплюючим видом спорту. Пляжний волейбол вимагає від спортсменів високого рівня універсальної ігрової підготовки, оскільки кожен гравець повинен володіти всіма технічними елементами гри. Вони мають ефективно виконувати подачі, приймати м'яч, точно передавати, здійснювати атаквальні удари, блокувати суперника та надійно діяти в захисті.

Пляжний волейбол — це відносно молодий вид спорту, який походить від класичного волейболу, але має свої унікальні особливості. Його розвиток розпочався у першій половині XX століття і поступово привів до міжнародного визнання та включення до Олімпійських ігор.

Історія пляжного волейболу починається у 1915 році в Каліфорнії, США, де на пляжі Вайкікі (Гонолулу, Гаваї) встановили перший волейбольний майданчик на піску. Проте найбільший розвиток ця гра отримала у 1920-х роках на пляжах Санта-Моніки (Каліфорнія). Спершу це була розвага для відпочивальників, а не професійний спорт. Пляжний волейбол асоціюється з активним відпочинком, пляжною культурою,

сонцем і позитивною атмосферою. Це робить його привабливим не лише для професійних спортсменів, а й для аматорів.

Спочатку матчі з пляжного волейболу проводилися у форматах «шість на шість», «чотири на чотири» та «три на три». Згодом уперше було випробувано гру у форматі «два на два», яка швидко набула популярності й поступово витіснила інші варіанти. Ця тенденція зберігається й досі, хоча в деяких країнах продовжують проводити змагання у форматах «три на три» та «чотири на чотири». Незважаючи на це, формат «два на два» є найпоширенішим у світі й навіть отримав статус олімпійського виду спорту.

У 1940-х роках гра стала популярною в Європі, особливо у Франції. У цей час відбувалися неформальні турніри, а волейбол на пляжі почав розглядатися як самостійна дисципліна. У 1950-х роках з'являються перші організовані турніри з двома гравцями в команді.

У 1960-х роках пляжний волейбол почав залучати спонсорів і призові фонди. У 1976 році в США відбувся перший турнір з грошовою винагородою, що стало важливим кроком до професіоналізації спорту. У 1987 році було створено Міжнародну федерацію пляжного волейболу (FIVB), яка почала організовувати міжнародні змагання.

У 1996 році пляжний волейбол офіційно дебютував на Олімпійських іграх в Атланті, що стало найвищим визнанням для цього виду спорту. З того часу пляжний волейбол набув популярності по всьому світу. Відбуваються численні міжнародні турніри, такі як Світовий тур FIVB, чемпіонати світу, Олімпійські ігри та інші змагання.

Сьогодні пляжний волейбол — це не лише професійний вид спорту, а й розвага, яка приваблює мільйони любителів по всьому світу. Саме поєднання видовищності, доступності, фізичної складності та грамотного просування зробило пляжний волейбол не лише популярним, а й гідним статусу олімпійського виду спорту.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ніна Деделюк

*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії фізичного виховання
та рекреації Волинського національного університету
імені Лесі Українки*

Актуальність. Базовий підхід до реалізації мети галузі фізичного виховання полягає у оздоровчій спрямованості фізкультурної діяльності. Він ґрунтується на принципах сучасної концепції розвитку системи фізичного виховання: гуманізації і демократизації, діяльнісного підходу і цілісності процесу, його доступності та індивідуалізації, які реалізуються в організаційних та програмно-нормативних основах. Водночас кількість молоді, що мають відхилення у стані здоров'я, продовжує неухильно збільшуватися.

Мета дослідження полягає у аналізі та вивченні сучасних пріоритетних напрямків вдосконалення фізичного виховання в освітній сфері.

У роботі застосовувалися наукові **методи дослідження**, а саме: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і наукових даних шляхом вивчення науково-методичної літератури, державних нормативних документів та актів з даного питання; педагогічні методи досліджень; методи соціально-психологічного дослідження.

Результати досліджень свідчать про значні індивідуально-типологічні особливості представників, що відносяться до різних груп за будь-яким умовним маркером. Такі дані широко використовуються у спортивній практиці. Щодо досліджень морфофункціональних і моторних особливостей дівчат різних соматотипів, які не займаються спортом систематично, то вони поодинокі [2]. Комплексні дослідження з вивчення морфофункціональних (у тому числі стану фізичного здоров'я) і моторних особливостей з урахуванням темпів біологічного дозрівання, а також особливостей взаємозв'язків цих характеристик із використанням лонгітюдного методу практично відсутні.

Не менш важливою і нерозв'язаною залишається проблема програмування оздоровчої спрямованості занять фізичної культури для студентської та учнівської молоді [3]. Для вирішення цієї проблеми пропонується використовувати комплексний підхід, що забезпечує тренувальний вплив занять на всі головні компоненти моторики або переважний вплив на недостатньо розвинені фізичні можливості [3]. Інші дослідники доводять необхідність тренувальної спрямованості уроків з акцентом на компонентах моторики, що найбільшою мірою відповідають індивідуальним особливостям розвитку підлітків [3]. При цьому для отримання позитивного ефекту в основу програмування змісту таких занять мають бути покладені фізіологічні закономірності термінової і кумулятивної адаптації [2], а величини розвивальних навантажень мають відповідати оздоровчим параметрам.

Оздоровча спрямованість ґрунтується на основних принципах побудови системи фізичного виховання: гуманізації і демократизації, діяльнісного підходу і цілісності процесу, доступності та індивідуалізації [2], які реалізуються в організаційних та програмно – нормативних основах системи.

Принцип доступності та індивідуалізації дозволяє враховувати не тільки індивідуальні особливості кожної особи, її досвід і рівень досягнень, але й інтереси і побажання, що забезпечує реалізацію ст. 12 Закону України „Про фізичну культуру і спорт” і на цій основі досягнення оздоровчого ефекту від занять фізичними вправами.

Реалізація індивідуального підходу до оцінки результатів фізкультурно-оздоровчих занять дозволяє об'єктивно віддзеркалити працю учня у досягненні не якогось усередненого нормативу, а індивідуально можливого результату у засвоєнні теоретичних знань, методичних умінь, практичних навичок і розвитку фізичних здібностей, а відтак значно підвищити прояв активності, ініціативи і творчості, сприяє формуванню в учнів позитивної мотивації до таких занять [3].

У зв'язку з цим ефективними можуть бути принаймні два шляхи практичної реалізації принципу доступності та індивідуалізації: запропонувати кожному учню індивідуальну програму або надати їй вигляд єдиної для всіх, але реалізовувати через

індивідуалізацію змісту, методів і засобів педагогічного впливу [2, 3].

На сьогодні незаперечним є факт залежності рухових можливостей людини від її генетичних особливостей [1]. Разом з тим, середовище значною мірою впливає на дію спадкової інформації в ході індивідуального розвитку. При цьому, кожна особистість проявляє можливості гетероморфізму і, таким чином, пристосовується до змін довкілля без зміни власного генотипу. Така широка норма реакції має місце практично в усіх проявах життєдіяльності: процесах росту і розвитку, фізіологічних реакціях організму [3], більшій частині поведінкових реакцій [2].

Так, організація фізичного виховання має чотири рівні індивідуалізації [3]: на першому (національному) рівні вона забезпечується програмно-нормативними актами галузі, які передбачають різний рівень оволодіння учнями навчального матеріалу, а відтак і відповідно індивідуальну оцінку результатів такої діяльності; на другому – це індивідуалізація навчально-виховного процесу в регіоні (області, районі, місті). Критеріями на цьому рівні виступають національні, місцеві та інші традиції, умови проживання мешканців регіону, їх особливості; на третьому рівні йде шкільна індивідуалізація, а її критеріями виступають: матеріально-технічне та кадрове забезпечення предмету “Основи здоров’я і фізична культура”, що дозволяє оптимально вирішувати програмні завдання; четвертий, останній рівень – індивідуалізація навчання вчителем, де критеріями виступають професійні якості, вміння та навички фахівця.

У системі реалізації навчально-виховних завдань індивідуалізація розглядається в контексті оптимізації потенційних можливостей колективу, класу, окремих учнів та їх груп у досягненні запланованих завдань за допомогою комплексів виховних і навчальних засобів, які відповідають таким можливостям [3]. При цьому, індивідуалізацію розуміють як вибір засобів, методичних прийомів і темпів навчання з урахуванням індивідуальних відмінностей учнів, рівня розвитку в них здібностей до навчання.

Численні дослідження вказують на доцільність використання інтересів та мотивів як критеріїв індивідуалізації навчальної діяльності [2], або пропонують використовувати величини

показників здатності до навчання та розумової працездатності [3], чи здійснювати індивідуалізацію навчальних завдань для кожного учня всередині однорідних груп, виходячи з кінцевої мети процесу – сприяти формуванню та збереженню неповторної особистості учня [1]. Останнє досягається лише за умови обрання самим учнем змісту навчальних завдань, темпів і тривалості або способів його засвоєння.

Висновки. Отже, доцільність індивідуалізації навчально-виховного процесу незаперечна. Разом з тим, з позицій фізіології та педагогіки реалізація цього принципу має певні особливості. Зокрема, індивідуальні відмінності виявляються у функціонуванні різних систем організму, процесах адаптації людини до змін середовища, будові опорно-рухового апарату, органів і систем організму та особливостях перебігу обмінних процесів.

Що ж стосується спрямованості фізичного виховання як педагогічного процесу, то сьогодні він має чітко сформульовану оздоровчу мету [1]. Аргументами на користь використання фізичного виховання як засобу формування оптимального стану здоров'я учнівства ґрунтується на фактах, згідно яких воно є ефективно-дійовим, а головне – економічно найдешевшим засобом у досягненні і збереженні енергопотенціалу біосистеми індивіда на такому рівні, вище якого практично не реєструють ні ендогенні фактори ризику, ні соматичні захворювання .

Джерела та література

1. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017 [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
2. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Белікова та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. та ін). Реком. МОН. 22.08. 2024 року. Н-з № № 1185. 712 с. <http://surl.li/aqpdhx>

ГУРТКОВА РОБОТА У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ

Дудіцька Світлана, Данищук Юрій

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Вступ. У сучасних умовах особливого значення набуває проблема активізації рухової діяльності дітей. Одним із шляхів запобігання явищу гіподинамії у дошкільному віці дослідники визначають введення у практику фізкультурно-оздоровчої роботи елементів спорту [1].

У програмах виховання та розвитку дітей дошкільного віку, рекомендованих Міністерством освіти і науки України, наголошується на необхідності оволодіння дітьми елементами спортивних ігор, зокрема, футболу.

Мета дослідження: проаналізувати гурткову роботу для дітей дошкільного віку на прикладі футболу.

Зміст програми і методичних рекомендацій з навчання дітей старшого дошкільного віку гри у футбол «Шкіряний м'яч», розширює і доповнює варіативну складову Базового компонента дошкільної освіти і спрямована на фізичний розвиток особистості, залучення дітей до здорового способу життя, пропонує більш глибоке ознайомлення старших дошкільників з елементами техніки, тактики, правилами гри та формування відповідних ігрових умінь і навичок. Спортивні ігри для дітей старшого дошкільного віку надзвичайно важливі з багатьох причин: по-перше, діти вдосконалюють набуті рухові уміння і навички, розвивають у собі фізичні якості; по-друге, вони вчаться слухати і чути, виконувати команди, прислухатися до дій своїх партнерів по грі, узгоджувати свої дії з їхніми рухами. Дослідження вітчизняних науковців і практиків (Е. Вільчковського, А. Бузова, О. Курок), свідчать, що діти 5-6 років вже мають певну готовність до оволодіння нескладними елементами футболу на основі рухових навичок, які сформовані в них у процесі проведення фізкультурних занять, рухливих ігор у попередніх вікових групах.

Програми розвитку, виховання і навчання дітей

дошкільного віку передбачають зміни підходів до організації життєдіяльності дітей, які забезпечуються шляхом насичення цікавим змістом буття дітей спільно з дорослим, у спеціально створеному розвивальному просторі. Популярною формою організації життєдіяльності дітей є гурткова робота. Вона приносить дітям радість, впевненість у собі, дає можливість кожній дитині виявити і розкрити свої здібності, швидше розвиватися і рости здоровими. Організація гурткової роботи дає можливість навчити дітей дошкільного віку елементів техніки і тактики ігор спортивного характеру.

Нормативно-правову базу, що забезпечує організацію гурткової роботи з футболу становлять такі основні документи:

- Закон України «Про дошкільну освіту» від 11.07.2001 № 2628-III (зі змінами і доповненнями);

- Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»;

- Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років «Дитина»;

- Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля»;

- Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт»;

- Лист МОН України «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» від 16.08.2010 № 1/9 – 563;

Ефективним способом удосконалення системи фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах є організація гурткової роботи з футболу. Для багатьох дітей старшого дошкільного віку, особливо хлопчиків, футбол є найулюбленішою спортивною грою.

Висновки. Навчання гри у футбол в умовах гурткової роботи дає можливість забезпечити кожній дитині право вибору для прояву особистих інтересів і здібностей.

Література

1. Бурова А. П. Рухливі ігри: організація та керівництво. Дошкільне виховання. 2001. № 1. С. 18-19.

2. Вільчковський Є. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: Університетська книга, 2008. 428 с.

ТЕНДЕНЦІЇ ТА РОЛЬ СПОРТИВНОЇ І ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Дудіцька Світлана

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Вступ. Спорт виявляє значний вплив на формування особистості і має відношення до духовних та матеріальних цінностей. Вдосконалюючи фізичні якості та рухові навички спортивна діяльність сприяє виробництву матеріальних благ та перетворенням фізичної та матеріальної природи людини. Важливим елементом розвитку особистісних якостей в процесі занять спортом є опанування визначеної суми знань у даній області, а також формування відповідних переконань, звичок поведінки, розвитку фізичних та психічних професійна значимих якостей. Такий вид спорту як гімнастика допомагає розвивати силу, гнучкість і координацію, які необхідні для здорового способу життя. Вона також сприяє формуванню гарної постави та покращує загальну фізичну підготовку.

Мета роботи – здійснити теоретичний аналіз та узагальнення науково-педагогічної літератури щодо сучасної проблематики, тенденцій та ролі гімнастики на сучасному етапі.

Результати дослідження. Неоціненний внесок у розвиток і поширення гімнастики зробили стародавні греки. Усім відомо, що в стародавній Елладі панував культ здорового, гарного тіла. Заняття спортом були невіддільною частиною життя, в якому гімнастика займала особливе місце. Адже гімнастика розвивала силу, мужність, витривалість і духовну впевненість, нею починали займатися ще з дитинства. У своєму розвитку спортивна гімнастика пройшла кілька етапів: з часом змінювались вимоги до неї, і відповідно, її зміст. Визнаним видом спорту гімнастика стала в 1896 році, коли ввійшла до програми перших сучасних Олімпійських ігор.

В програму Олімпійських ігор входить гімнастика, яку прийнято розділяти на спортивну і художню. Ці два види відрізняються між собою певним різноманіттям і мають свої відмінності. Так, спортивна гімнастика – це такий вид спорту, в

якому спортсмени виконують вправи на різних брусах, на колоді, змагаються в опорних стрибках тощо [3]. Художня гімнастика – це вид змагань, в яких під музику виконується комплекс рухів, які поєднують у собі танцювальні, гімнастичні, акробатичні елементи. При цьому гімнасти використовують додаткове спорядження – гімнастичні м'ячі, стрічки, обручі, булави [1]. У спортивній гімнастиці робиться наголос на силу, тому спортсмени виконують більш важкі вправи, мають більш розвинену мускулатуру, широкі плечі, вузький таз. Художня гімнастика ближче до танців, це більш жіночний вид спорту, хоча з недавнього часу змагання стали проводити і між чоловіками [2].

Спортивна гімнастика- це універсальний вид спорту, що розвиває всі групи м'язів. Багато тренерів стверджують, що це відмінний старт у спорті і прекрасна база для переходу в інші дисципліни [3]. Першим недоліком гімнастики є вікове обмеження. Професійним гімнастом може стати тільки той, хто прийшов у цей спорт у віці 4-6 років і ніяк інакше.

Художня гімнастика — вид спорту, спортивна дисципліна, що поєднує в собі елементи балету, гімнастики і танцю, і полягає у виконанні вправ без предмету та з предметом у складно-координаційній моториці, під музичний супровід [1]. У художній гімнастиці небагато спортсменок продовжують спортивну кар'єру до 20-22 років. Якщо порівнювати із спортивною гімнастикою, то художня - доступніший і більш безпечніший вид спорту. Проте пред'являються дуже високі вимоги до зовнішнього вигляду спортсменів. Зовсім недавно художня гімнастика стала трансформуватися в аеробіку і фітнес, тому багато дівчат можуть продовжити своє життя в спорті. Якщо вже говорити про переваги, то гімнастика (як спортивна, так і художня) прекрасно розвиває силу і спритність, навчає людину краще відчувати своє тіло, краще керувати ним. Гімнастика відмінно розвиває і зміцнює опорно-руховий апарат, зміцнює мускулатуру, покращує координацію рухів. Хоча під час важких тренувань, які вимагають від гімнастів наполегливості, витривалості, можуть спричинити травми, часто серйозні. Тренера також не схильні проявляти жалість, змушуючи робити розтяжки та складні координаційні вправи. На змаганнях

гімнасти демонструють грацію, тому всі гімнасти мають витончену красиву і легку ходу. А також прекрасну поставу і струнке, підтягнуте тіло без грама зайвої ваги. А це в свою чергу з віком може відобразитись на низьки проблем. Регулярне недоїдання може призвести до проблем з психічним, фізичним та емоційним здоров'ям. Недоліком слід назвати жорсткий, якщо не сказати жорстокий характер занять гімнастикою, тренування досить важкі, як емоційно, так і фізично. Особливо, якщо мова йде про професійну гімнастики. Тренування вимагає від гімнастів наполегливості, витривалості, можуть спричинити травми, часто серйозні. В гімнастиці потрібно бути готовим до конкуренції з боку інших, навіть глузуванням, тому що тут велике значення має естетика. А це означає, що перевага в першу чергу надається тим гімнасткам, які мають більш красиву зовнішність, особливо серед жінок. Як правило, більш привабливі гімнастки – високі, довгоногі, з красивим обличчям – на змаганнях отримують більш високі бали, ніж інші, навіть якщо в техніці і трюхи відстають.

Висновок. В програму Олімпійських ігор входить гімнастика, яку прийнято розділяти на спортивну і художню. Ці два види відрізняються між собою певним різноманіттям і мають свої відмінності. Якщо вже говорити про переваги, то гімнастика (як спортивна, так і художня) прекрасно розвиває силу і спритність, навчає людину краще відчувати своє тіло, краще керувати ним. Недоліком гімнастики є вікове обмеження, професійним гімнастом може стати тільки той, хто прийшов у цей спорт у віці 4-6 років і ніяк інакше. У художній гімнастиці небагато спортсменок продовжують спортивну кар'єру до 20-22 років.

Список використаних джерел:

1. Андреева О.Ф. Основы художьной гимнастики: монография. Київ: Молодь, 1998. 120с.
2. Аркаев Л.Я. Методологичні основи сучасної системи підготовки гімнастів вищого класу. *Теорія та практика фізичної культури*. 1997. № 11. С.17–25.
3. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.Г. Спортивная гимнастика./ В.М. Смоленский, Ю.Г. Гавердовский. К.: Олимпийская литература, 1999.- 464 с.

МЕТОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО

Іванишин Ірина¹, Іванишин Юрій², Третяк Дмитро³

*¹Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника*

*²ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного
виховання Національного університету фізичного
виховання і спорту України»*

³Приватний вищий навчальний заклад «Галицька академія»

Актуальність теми. Футбол є найпопулярнішим видом рухової активності в закладах освіти різного рівня. Заняття футболом не тільки розвивають всі рухові здібності: серцево-судинну витривалість [1], силу, спритність і координацію [2], але й виховують життєво важливі навички [3]. На сьогодні зміст навчання футболу в ЗВО все ще зупинився на традиційних методах [4], тоді як розвиток і реформування професійного футболу на сучасному етапі не обмежується простими технічними діями, а вимагає більшої уваги до командної роботи, тактичної адаптації та психологічної підготовки [5].

Мета дослідження – вивчити вплив різних методів навчання футболу на психологічний стан студентів закладів вищої освіти, що займаються футболом.

Методи дослідження: теоретичного рівня (аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури); педагогічні методи дослідження (опитування: профіль фізичного самосприйняття (PSPP) [6], шкала спортивної мотивації П Пеллет'є (SMS-II) [7]); педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Оцінювання впливу методів навчання на мотиваційні пріоритети та самоефективність проведено на вибірці 44 студентів 15–17-ти років. Всі етичні принципи дослідження були дотримані.

Результати дослідження. У дослідженні було використано два методи навчання – традиційний (метод прямої інструкції) (КГ) та метод гри заради розуміння [81] (ЕГ). Розподіл студентів ЕГ і КГ

після експерименту за мотиваційними критеріями показав, що у студентів ЕГ статистично вищими за такі у КГ були мотиваційні фактори «високий технічний зміст футболу і унікальні цінності» ($p<0.05$), «для зустрічей з друзями» ($p<0.05$), «перемога у змаганнях» ($p<0.05$), «стати професійним футболістом у найближчому майбутньому» ($p<0.05$), «виховання самооцінки» ($p<0.05$), «стати футбольним тренером в майбутньому» ($p<0.05$). Що стосується особливостей мотивації учасників цієї ЕГ, «внутрішні фактори», як видається, мають більший вплив на їхню мотивацію – 38,6 бала проти 31,3 бала. У студентів КГ це співвідношення становило 35,7 бала проти 29,2 бала. У КГ, теж відбулися аналогічні зміни в тих самих мотивах, проте такі фактори мотивації, як «переможці змагань», «ствердити престиж», «стати професіоналом», «стати тренером» у них не діють.

Самоефективність є характеристикою психологічних ресурсів, а також уміння футболіста усвідомлювати свої здібності та вибудовувати поведінку, яка б відповідала специфічній задачі або ситуації [7]. Узагальнена оцінка за субшкалами опитувальника самоефективності (самооцінки), яка безпосередньо пов'язана з мотивацією, показана на рис. 1.



Рис. 1 Динаміка результатів самоефективності (самосприйняття) у футболістів ЗВО 15–17-ти років

Як видно з рис. 1, за час експерименту в студентів КГ найбільше змінилися показники рівня сприйняття субшкал «фізичної сили» і «привабливості тіла», тоді як в ЕГ – субшкал «спортивна компетентність» та «фізичний стан».

Висновок. Отримані результати показують, що система організації заняття з футболу, заснована на ігровому підході, призводить до значних покращень продуктивності, самоефективності та спортивної мотивації порівняно з традиційними методами навчання.

Список використаних джерел

1. Благий ОЛ, Ярмач ОМ. Скринінг фізичного стану юнаків 15–17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Біла Церква: БНАУ; 2019. 162 с.
2. Нестеренко Н, Порохнявий А. Вплив засобів футболу на рухові здібності студентів 18-19 років на заняттях з фізичного виховання. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2022;4(149):73–7. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).17).
3. Головач АА. Вплив занять з футболу на формування особистості студентів вищих навчальних закладів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016;139 (2):31–4.
4. Ghari B, Mohammadzadeh H, Dehghanizade J. A comparison of game based and traditional instructional approaches: A study of physical activity, self-determined motivation and enjoyment. Journal of Sports and Motor Development and Learning. 2021;13(1):109–27.
5. Forsman H, Blomqvist M, Davids K, Liukkonen J, Kontinen N. Identifying technical, physiological, tactical and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer. Int. J. Sports Sci. Coach. 2016;11:505–13. doi: 10.1177/1747954116655051.
6. Marsh HW, Richards GE, Johnson S, Roche L, Tremayne P. Physical selfdescription questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1994;16:270–305.
7. Pelletier LG, Tuson KM, Fortier MS, Vallerand RJ, Briere NM, Blais MR. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). Journal of sport and Exercise Psychology. 1995;7(1):35–53.

**МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ
ЕЛЕМЕНТІВ ГАНДБОЛУ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**
Ківерник Олександр, Унгурян Олександр
*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Сучасні реалії, зокрема пандемія та воєнний стан в Україні, спричинили значне збільшення часу, який школярі проводять за комп'ютером, книжками та виконанням домашніх завдань [1]. Проте у вільний від навчання час діти молодшого шкільного віку все одно активно грають. Вони природно використовують різні рухові навички, хоча ще не повністю володіють своїм тілом. Особливою популярністю серед них користуються рухливі ігри на відкритому повітрі, що включають біг, стрибки, кидки та ведення м'яча [2]. Саме під час гри природні рухи вдосконалюються найефективніше.

Для занять рухливими іграми з молодшими школярами важливо забезпечити простір, де діти можуть вільно переміщатися, змінювати напрямок, виконувати бігові вправи, стрибати на одній або двох ногах, долати перешкоди (наприклад, «острів» чи предмети на зразок лавки або обруча). Доцільними є ігри з передачею та кидками м'яча, а також вправи з імітаційними рухами. Ці ігри здебільшого використовуються окремо, іноді – в поєднанні між собою [1].

Аналіз літератури та практичного досвіду показує, що у процесі навчання гандболу молодшим школярам найбільш ефективними є дві моделі рухливих ігор: у форматі естафет та командних змагань. В естафетах учасники по черзі виконують завдання, сприяючи прогресу всієї команди [3]. У командних змаганнях школярі діють спільно, підтримуючи один одного, проте без прямого контакту з суперниками. Основу естафет і командних ігор становлять окремі технічні елементи гандболу або їх комбінації, які виконуються в різних умовах та рівнях складності.

Процес навчання гри має бути поетапним і включати різноманітні вправи [4]. На початковому етапі важливо

сформувати базові навички володіння м'ячем: відчуття його властивостей, правильне тримання двома та однією рукою, розташування пальців. Також слід навчити школярів правильно приймати основну стійку гандболіста. Далі діти освоюють ведення м'яча, що дозволяє їм вільно рухатися майданчиком, а також розвивають вміння «сидіти на ногах» – пересуватися в напівзігнутій стійці.

Передачі та кидки м'яча у ворота є схожими за механікою рухами, тому вивчення кидків має відбуватися за аналогічною схемою. Під час тренувань необхідно звертати увагу на правильну стійку гандболіста при виконанні кидка [3].

Граючи, діти не лише опановують рухові навички, а й розвивають сміливість, витримку та кмітливість. Для молодших школярів ігровий метод є одним із найефективніших засобів фізичного виховання.

Основні положення методики початкового навчання елементів гандболу:

- поділ технічних елементів на складові частини;
- використання підвідних та імітаційних вправ перед вивченням прийому;
- застосування цілісного методу навчання з багаторазовими повтореннями у форматі ігрових ситуацій;
- використання додаткового обладнання та спеціальної розмітки;
- застосування полегшених м'ячів меншого розміру.

У рамках експерименту на уроках фізичної культури проводилися різні види діяльності: естафети з м'ячем, командні ігри, ведення м'яча, кидки по воротах та ігри («Лови м'яч», «Проведи м'яч», «Боротьба за м'яч», «М'яч у ворота» тощо). Усі ці вправи спрямовані на навчання молодших школярів базових елементів гандболу.

Методика навчання передбачає шість уроків, кожен з яких завершується рухливою грою для закріплення вивченого елемента (кидки, ведення м'яча тощо). Сьомий урок є підсумковим і повністю ігровим: у форматі естафет та рухливих ігор учні повторюють та закріплюють усі вивчені технічні прийоми.

Література

1. Абаласей Б., Медвідь А. Рухливі ігри як засіб навчання елементів гри гандболу для молодших школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*, (2023). (39), 3-7.
2. Гунько Т.Ю. Використання засобів гандболу для підвищення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. (2020).
3. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атакуювальних тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до в вищих досягнень. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2015. №1 (19). 38-45 с.
4. Hakman, Anna, et al. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport* 18 (2018): 1237-1242.

ПРОФЕСІЙНО-ЗНАЧУЩІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ФЕХТУВАННЯ)

Ковальчук Вікторія, Кольцова Олена

*Національний університет фізичного виховання і спорту
України, ДЮСШ Динамівець, м. Київ*

Вступ. Традиційні підходи до спортивної підготовки спортсменів, орієнтовані переважно на розвиток фізичних якостей, вдосконалення функціональних можливостей організму, техніко-тактичних вмінь і навичок не забезпечують умови для вирішення завдання формування активної особистості, здатної до спортивного самовдосконалення [3].

Тривале і ефективне заняття спортом передбачає наявність комплексу специфічних установок по відношенню до себе і своєї спортивної діяльності, які визначають якісну своєрідність свідомості особистості спортсмена. До них відносяться установки на досягнення успіху і раціональне прийняття можливої невдачі; участь у змагальній боротьбі; самореалізацію в обраному виді діяльності; дотримання норм спортивної етики, поваги до суперника; самовизначення в колективі; особистісний саморозвиток; реалізація вольової поведінки; спокійне ставлення до себе і до своєї діяльності; завищена самооцінка і рівень життєвих домагань; самостійна і ініціативна поведінка [1].

Результати дослідження. Проведений теоретичний аналіз з проблеми дослідження дозволив визначити психологічні детермінанти особистості та виявити їх вплив на надійність змагальної діяльності спортсменів фехтувальників [2]. Для найбільшої ефективності спортивної діяльності фехтувальників необхідне формування особистісних якостей, які впливають на психічну стійкість спортсмена в змагальній діяльності. Для кращої реалізації принципів свідомості та індивідуальності необхідно оволодіння системою саморегуляції, що сприяє подоланню дистресу та мобілізує резервні можливості спортсменів в відповідальних змаганнях. Для того, щоб зменшити психічне напруження спортсмена в тренувальній та змагальній діяльності, а особливо на етапі підготовки спортсмена потрібен точний аналіз техніко-тактичного арсеналу, зокрема, його зв'язок з психологічними якостями спортсмена. При цьому, для точного аналізу техніко-тактичних характеристик майстерності окремих спортсменів-фехтувальників необхідний облік конкретних положень, які визначають вибір, підготовку і застосування тих чи інших бойових дій [1].

Даними характеристиками змагальної діяльності буде визначатися формування типового складу прийомів і їх набір, а також порівняльна значимість всіх можливих різновидів дій. Тактичні компоненти їх підготовки та застосування, а також прояви рухових і психічних якостей в змаганнях грають не менш важливу роль в обліку вищеназаних характеристик [4].

Висновки. В результаті зіставлення об'єктивних характеристик змагальної діяльності, а також підсумкового рівня підготовки спортсменів можна встановити рівень адекватності педагогічних впливів. Такий підхід відкриває перспективи значної оптимізації складу і співвідношення використовуваних в рамках тренування коштів, а також методів і умов самого тренування, з метою підвищення рівнів її ефективності і допоможе зробити її більш спеціалізованими.

Список використаних джерел.

1. Дрюков ВО, Шуберт ВС. Підготовка спортсменів у фехтуванні на шаблях: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК; 2011: 246 с.
2. Кольцова ОІ, Ковальчук ВІ. Спортивна мотивація спортсменів фехтувальників підліткового віку. Матеріали III Всеукраїнської

конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності». Київ: НУФВСУ; 2020:18-19.

3. Павленко ЮО. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Монографія. Київ: Олімпійська література; 2011. 312 с.

4. Щерба АК., Урбан КС., Ковальчук ВІ. Взаємозв'язок індивідуально-психологічних особливостей фехтувальників і стилю ведення поєдинку. Матеріали XIV Науково-методичної конференції «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти». Київ: НАУ; 2019:102-104.

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ГРЕПЛІНГУ 14-15 РОКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНО-БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Наконечний Ігор, Куцак Владислав

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Греплінг як вид єдиноборств поєднує в собі елементи боротьби та технічні прийоми в партері. Сьогодні він стає все більш популярним серед молоді, зокрема серед спортсменів вікової категорії 14-15 років, що вимагає застосування індивідуалізованих підходів у їхній технічній підготовці. Підготовка молодих спортсменів цього віку на етапі спеціально-базової підготовки є ключовим етапом у розвитку технічних навичок, тому важливо правильно адаптувати тренувальний процес до індивідуальних особливостей кожного спортсмена.

Метою даного дослідження є вивчення та розробка індивідуалізованих підходів до технічної підготовки спортсменів з греплінгу 14-15 років на етапі спеціально-базової підготовки. Завдання дослідження включають: аналіз специфіки технічної підготовки на цьому етапі, визначення факторів, що впливають на індивідуалізацію тренувального процесу, а також розробка рекомендацій для тренерів з урахуванням особливостей вікової групи.

Технічна підготовка спортсменів з греплінгу включає набуття та вдосконалення технічних навичок, які дозволяють ефективно виконувати тактичні прийоми та адаптуватися до ситуацій, що виникають під час боротьби. Важливою складовою є спеціально-

базова підготовка, яка орієнтована на розвиток технічних елементів, фізичних якостей та розуміння тактики боротьби. На етапі спеціально-базової підготовки спортсмен має закласти фундамент для подальшої технічної досконалості, що включає активне використання індивідуальних тренувальних програм.

У віці 14-15 років молоді спортсмени ще перебувають на етапі фізіологічного та психологічного формування, що вимагає особливого підходу до тренувального процесу. Важливо враховувати не лише фізичні можливості спортсмена, але й його психологічні характеристики, мотивацію та інтереси. На цьому етапі необхідно застосовувати індивідуалізацію технічної підготовки, орієнтуючи тренування на розвиток слабких сторін спортсмена, одночасно стимулюючи вдосконалення сильних.

Індивідуалізація технічної підготовки дозволяє тренерам пристосовувати навантаження та складність вправ відповідно до здібностей та потреб кожного спортсмена. Це включає розподіл тренувань за рівнем складності, адаптацію технічних вправ до фізичних даних та врахування психологічних аспектів, таких як стресостійкість і здатність до концентрації.

Під час планування тренувань для цієї вікової групи варто орієнтуватися на створення індивідуальних програм, що дозволяють спортсменам отримувати відповідне навантаження та розвивати саме ті технічні навички, що є критичними для їх подальшого розвитку. Важливо поєднувати загальну фізичну підготовку з технічними заняттями, а також враховувати індивідуальний темп навчання. Тренери можуть використовувати відеоаналіз, щоб допомогти спортсменам краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони в техніці.

Індивідуалізація технічної підготовки спортсменів 14-15 років на етапі спеціально-базової підготовки є важливим фактором для досягнення високих результатів у греплінгу. Використання індивідуальних підходів допомагає спортсменам не тільки розвивати технічні навички, але й підвищувати мотивацію та самовідданість у тренувальному процесі. Тренери повинні враховувати фізіологічні, психологічні та технічні особливості кожного спортсмена, що дозволяє створити умови для всебічного розвитку та досягнення високих результатів.

Література

1. Стасюк Р.М., Куриленко О.В., Лисенко О.В. Особливості навчально-тренувального процесу юніорів-єдиноборців з позиції індивідуалізації. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 158-163.

2. Наконечний Ігор. Вплив психологічної підготовки на результати у навчально-тренувальному та змагальному процесі з панкратіону спортсменів 14-15 років. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура 41 (2023): с. 59-65

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ ММА ЗА КОЛОВОЮ СИСТЕМОЮ

Наконечний Ігор, Понич Андрій

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів змішаних єдиноборств (ММА) є важливим аспектом підвищення їхньої загальної витривалості, сили, швидкості та координації. Одним із ефективних методів розвитку фізичних якостей є колова система тренувань, яка дозволяє оптимізувати тренувальний процес, підвищуючи рівень функціональної підготовленості спортсменів.

Колова система тренувань передбачає виконання серії вправ на різні фізичні якості (сила, витривалість, швидкість, гнучкість) з мінімальними паузами між станціями. Для бійців ММА такий підхід має низку переваг:

- Підвищення загальної та спеціальної витривалості;
- Імітація умов реального поєдинку через змінну інтенсивність навантаження;

- Рівномірний розвиток основних фізичних якостей;
- Оптимізація часу тренувального процесу.

Дослідження та практичний досвід тренерів демонструють,

що застосування колової системи дозволяє скоротити адаптаційний період спортсменів та зменшити ризик перетренованості. Крім того, правильне планування тренувальних станцій сприяє формуванню необхідних навичок, таких як витривалість у клінчі, вибухова сила ударів та стабільність корпусу при боротьбі.

Нам імпонує наступні методичні аспекти побудови колового тренування для спортсменів ММА. Колова система тренувань є одним із найбільш ефективних методів підвищення фізичної підготовленості бійців змішаних єдиноборств. Вона дозволяє ефективно поєднувати силові, функціональні та кардіотренування, забезпечуючи високу інтенсивність навантажень і швидке відновлення між раундами.

При складанні колового тренування для спортсменів ММА необхідно враховувати такі ключові моменти:

- Розподіл навантажень: вправи повинні чергуватися таким чином, щоб уникати перевантаження однієї м'язової групи.
- Тривалість раундів та пауз: оптимальна тривалість виконання вправ – 30-60 секунд, пауза між станціями – 15-30 секунд, між колами – 1-2 хвилини.
- Тип вправ: використання багатосуглобових вправ (присідання, ривки, тяги), функціональних рухів (удари, кидки) та ізометричних навантажень (статичні утримання).
- Прогресія навантажень: поступове збільшення інтенсивності та ускладнення вправ для адаптації спортсменів.

Запровадження науково обґрунтованих підходів до колового тренування дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості бійців та забезпечити їх конкурентоспроможність у змагальній діяльності.

Література

1. Ануфрієв М.І., Бутов С. Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К. : Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
2. Бабенко В.Г., Попов О.В., Янко І.В. Загальна фізична підготовка : методичні рекомендації з проведення занять / В.Г. Бабенко, О.В. Попов, І.В. Янко. – Київ, МВС України, 2002. – 22 с.

3. Гавриляк, Ю.М. "Особливості побудови навчально-тренувального процесу з змішаних єдиноборств ММА для розвитку фізичної підготовки спортсменів засобами кросфіту." (2023).

4. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону / Ігор Наконечний // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2019. – Вип. 33. – С. 62–67.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ГРЕППЛІНГУ СПОРТСМЕНІВ 10–12 РОКІВ

Наконечний Ігор ,Скриниця Вадим
*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Грепплінг – це один із найдинамічніших видів боротьби, який поєднує технічні елементи дзюдо, самбо, бразильського джиу-джитсу, вільної боротьби та інших єдиноборств. Він базується на кидках, переходах у партер, утриманнях, больових і задушливих прийомах, що дозволяє ефективно контролювати суперника.

Підготовка юних спортсменів у грепплінгу має свої особливості, оскільки у віці 10–12 років розвиваються ключові фізичні та психомоторні здібності: гнучкість, координація, витривалість і швидкість реакції. Удосконалення техніко-тактичної підготовки в цей період дозволяє закласти міцний фундамент для майбутніх спортивних досягнень. Розробка й обґрунтування ефективної методики базуються на техніко-тактичній підготовці спортсменів 10–12 років, що займаються грепплінгом, із урахуванням вікових особливостей, антропометрії та специфіки боротьби. Технічна підготовка в грепплінгу поділяється на роботу в стійці та боротьбу в партері: Боротьба в стійці:

- Захвати (однойменні захвати , відключення рук та корпусу, контроль шиї суперника);
- «Швунг суперника»;
- Кидки (через стегно, через спину, підсічки, проходи в ноги);

- Контратака (захист від проходів в ноги);
- Боротьба в партері;
- Прохід гарду (Силовий прохід, швидкісний прохід);
- Контроль позицій (фул-маунт, сайд-контроль, бек-контроль,);
- Атака больовими прийомами на руки (важіль ліктя, кімура, американо, омплата);
- Атака больовими прийомами на ноги (важіль коліна, «ахіл», скрутка стопи);
- Використання задушливих прийомів (гільйотина, трикутник, «анаконда», «дарс чоук», задушення зі спини);
- Захист і контратака (вихід із больових і задушливих прийомів, вихід з позицій фул-маунт, сайд-контроль, бек-контроль, реверси).

Методика тренувань для удосконалення техніко-тактичної підготовки включає:

- Базові вправи: повторення технічних елементів у парі з партнером.
- Ігрові методи: завдання на імпровізацію в умовах змінених правил.
- Спеціалізовані спаринги: моделювання змагальних ситуацій, робота на витривалість.
- Відеоаналіз поєдинків: вивчення власних помилок і сильних сторін.
- Фізична підготовка: розвиток вибухової сили, гнучкості та координації.

Педагогічний експеримент показав, що використання цієї методики дозволяє значно покращити ефективність змагальних дій юних спортсменів.

ВИСНОВКИ. Техніко-тактична підготовка є ключовим компонентом успішного виступу в грепплінгу. У віці 10–12 років важливо закладати основу, яка включає відпрацювання базових технічних прийомів, розвиток тактичного мислення та підготовку до змагальних ситуацій.

Розроблена методика сприяє систематичному підвищенню рівня боротьби юних спортсменів, покращує їхню координацію, витривалість і швидкість реакції. Результати дослідження

можуть бути використані тренерами для вдосконалення навчального процесу, що забезпечить ефективний розвиток молодих борців у грепплінгу.

Література

1. Алексєєнко А.О., Кисленко Д.П., Юхно Ю.О. Формування системи технічних дій самбістів на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. Вип. 9. С. 4–8.
2. Мандрік О. П., Наконечний І. Ю., Томенко О. А., Чередніченко С. В Грепплінг навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл. Київ 2020
3. Яременко В.В. Формування техніки атакувальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки : автореф. Кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спец. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт / В. Яременко. Дніпропетровськ, 2014. 20 с

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Паринюк Іван, Молдован Андрій

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Сучасний спорт вищих досягнень є важливою сферою вивчення функціональних можливостей людського організму, оскільки він вимагає граничної фізичної та психологічної витривалості. У процесі систематичних тренувань відбувається адаптація фізіологічних систем спортсмена, що сприяє розвитку спеціалізованих механізмів реагування на високі навантаження. Це дозволяє організму не лише ефективно витримувати інтенсивні тренування та змагальну діяльність, а й поступово підвищувати свій функціональний резерв для досягнення максимальних результатів.

Функціональна підготовленість визначається як ступінь

узгодженості роботи психічних, нейродинамічних, енергетичних та рухових компонентів, які контролюються корою головного мозку і забезпечують досягнення спортивних результатів. Її рівень залежить від специфіки обраного виду спорту та етапу підготовки спортсмена, що зумовлює необхідність цілеспрямованого розвитку відповідних функціональних систем організму.

Функціональна підготовленість спортсменів-волейболістів є основою їхньої ігрової ефективності та витривалості під час тренувань і змагань. Сучасні підходи до вдосконалення функціональних можливостей передбачають комплексний підхід, що включає фізіологічні, біомеханічні та методологічні аспекти підготовки. Покращення функціонального стану організму сприяє підвищенню працездатності, запобіганню травматизму та подовженню спортивної кар'єри гравців.

Ефективний тренувальний процес залежить від всебічного розвитку функціональної підготовленості. Його оптимізація має ґрунтуватися на науково обґрунтованих методах з урахуванням специфіки діяльності та факторів, що впливають на працездатність.

Цілеспрямований вплив на функціональні системи організму сприяє створенню оптимальних умов для адаптаційних змін, що підвищують стійкість до фізичних навантажень. Ефективність цих перебудов залежить від раціонального підбору вправ, які мають гармонійно розвивати всі м'язові групи, задіяні в змагальній діяльності. Вдосконалення адаптаційних механізмів дозволяє спортсмену досягати високих результатів, підтримуючи стабільну працездатність упродовж тривалого часу.

Вдосконалення функціональної підготовленості волейболістів передбачає комплексний підхід, що включає оптимізацію тренувальних навантажень, використання спеціальних фізичних вправ і сучасних методів контролю. Важливим напрямом є розвиток аеробної та анаеробної витривалості через циклічні та ігрові вправи, що імітують змагальні умови. Додатково слід приділяти увагу відновлювальним заходам, таким як масаж, фізіотерапія та раціональне харчування, що сприяють швидшій адаптації організму до навантажень. Використання інноваційних

технологій, зокрема біомеханічного аналізу рухів і моніторингу функціонального стану, дозволяє індивідуалізувати тренувальний процес і підвищити його ефективність.

Таким чином, оптимізація функціональної підготовки волейболістів потребує індивідуального підходу, що враховує вікові, фізіологічні та психологічні особливості спортсменів. Поєднання силових, швидкісних і координаційних тренувань з ефективними методами відновлення дозволяє досягти високої працездатності та поліпшити спортивні результати.

Отже, функціональна підготовленість є ключовим компонентом у підготовці волейболістів, що забезпечує їхню ефективність у грі, витривалість і профілактику травматизму. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей, використання сучасних методик та оптимізація процесів відновлення сприяють підвищенню рівня підготовленості спортсменів та їхніх результатів на змаганнях. Подальші дослідження у цій сфері можуть сприяти вдосконаленню методичних підходів і тренувального процесу та забезпеченню стабільного спортивного прогресу волейболістів.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Патрійчук Анна, Іванишин Ірина, Випасняк Ігор

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника*

Актуальність теми. Футзал вимагає від гравців великих фізичних і фізіологічних зусиль, швидкого прийняття рішень і виконання ігрових завдань [1]. Багато змінних впливають на успіх у цьому виді спорту, серед яких важливе місце відводиться психофізіологічним показникам, які є біологічним фундаментом індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності юних футзалістів [2, 3].

Мета дослідження – дати характеристику психомоторних показників юних футзалістів на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичного рівня (аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури); тестування психомоторної підготовленості за допомогою комп'ютерної системи «Діагност-1»; теплінг-тест (кисть) за 30 с, теплінг-тест (стопа) за 10 с; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 19 юнаків Рогатинської ДЮСШ ІФОР та 21 юнак ДЮСШ м. Снятин, Івано-Франківська обл. Стаж занять футболом не менше трьох років. Всі етичні принципи дослідження були дотримані.

Результати дослідження. У табл. 1 представлені результати психомоторної підготовленості юних футзалістів 12–14-ти років. Однофакторний дисперсійний аналіз виявив статистично значущі відмінності в часі простої реакції на світло між віковими групами 12 і 14 років для обох рук ($F_{\text{ГР}} = 8,325$; $F_{\text{ЛР}} = 7,850$; $p < 0,001$). Подібні результати спостерігалися також у часі реакції вибору ($F_{\text{ГР}} = 8,947$; $F_{\text{ЛР}} = 9,165$; $p < 0,001$); часі реакції на світло (стопа) ($F_{\text{ПС}} = 7,825$; $F_{\text{ЛС}} = 8,025$; $p < 0,001$).

Більш вираженими були відмінності у результатах теплінг-тесту як для верхніх, так і нижніх кінцівок. Так, статистично значуще відрізнялися результати теплінг-тесту кисті обох рук у футзалістів 12-ти років з результатами футзалістів 13-ти ($F_{\text{ГР}} = 16,620$; $F_{\text{ЛР}} = 19,325$; $p < 0,001$) і 14-ти ($F_{\text{ГР}} = 12,625$; $F_{\text{ЛР}} = 16,728$; $p < 0,001$) років, а також результати теплінг-тесту стоп обох ніг у 12 і 14 років ($F_{\text{ПС}} = 16,625$; $F_{\text{ЛС}} = 16,728$; $p < 0,001$) та 13 і 14 років ($F_{\text{ПС}} = 10,890$; $F_{\text{ЛС}} = 11,325$; $p < 0,001$).

Таблиця 1

**Психофізіологічні показники юних футзалістів
12–14-ти років, $\bar{x} \pm SD$**

Тести	Вік, років		
	12 (n=14)	13 (n=14)	14 (n=12)
Час реакції на світло (права рука), с	0,290±0,054	0,268±0,031	0,246±0,035 [■]

Час реакції на світло (ліва рука), с	0,295±0,060	0,277±0,042	0,249±0,039 ^{■▲}
Час реакції на звук (права рука), с	0,253±0,059	0,248±0,039	0,233±0,041
Час реакції на звук (ліва рука), с	0,261±0,063	0,256±0,038	0,240±0,035
Час реакції на об'єкт, що рухається, с	0,026±0,009	0,024±0,007	0,021±0,005
Час реакції вибору (права рука), с	0,451±0,061	0,434±0,044	0,405±0,050 [■]
Час реакції вибору (ліва рука), с	0,462±0,054	0,445±0,038	0,411±0,042 ^{■×}
Тепінг-тест (права рука), уд./30 с	160,77±9,50	175,25±8,95*	176,08±11,02 [■]
Тепінг-тест (ліва рука), уд./30 с	148,54±8,54	164,21±7,98*	169,80±10,89 [■]
Час реакції на світло (права нога), с	0,350±0,060	0,335±0,045	0,308±0,042 [■]
Час реакції на світло (ліва нога), с	0,362±0,060	0,340±0,039	0,311±0,032 ^{■×}
Час реакції на звук (права нога), с	0,318±0,048	0,302±0,055	0,292±0,038
Час реакції на звук (ліва нога), с	0,323±0,051	0,310±0,046	0,298±0,024
Тепінг-тест (права стопа), уд./10 с	36,20±8,35	39,21±9,70	51,38±10,09 ^{■×}
Тепінг-тест (ліва стопа), уд./10 с	32,05±8,30	36,13±8,98	49,78±10,50 ^{■×}

Примітка. * – статистично значущі відмінності у 12 і 13 років;

■ – статистично значущі відмінності у 12 і 14 років; × – статистично значущі відмінності у 13 і 14 років; ▲ – відмінності у 13 і 14 років на рівні тенденції

Статистично значущі відмінності у значеннях показника реакції при використанні світлового сигналу, на відміну від аудіального, може свідчити про більш тісний взаємозв'язок моторики і зорового аналізатора, що обумовлено специфікою спортивної діяльності футзалістів.

Встановлено різницю між часом як простих, так і складних реакцій, при виконанні тестів правою або лівою кінцівками. Слід відзначити, що за більшістю психомоторних тестів латеральна різниця у футзалістів 14-ти років була найменшою, особливо для сенсомоторних реакцій ногами, що обумовлено специфікою футзалу як виду спорту.

За нашими даними серед юних футзалістів на етапі попередньої базової підготовки 22,5% мають сильний тип нервової системи, це свідчить про те, що їх нервова система здатна витримувати більше за величиною і тривалістю навантаження; у 15,0% футзалістів нервова система середньої сили (стабільний) тип), 50,0 % мають середньо-слабкий тип нервової системи і 12,5 % – слабкий.

Висновок. Аналіз результатів психофізіологічного тестування дав можливість виявити найбільш інформативні психомоторні показники та їх особливості у юних футзалістів на етапі попередньої базової підготовки, що дозволить у подальшому корегувати тренувальний процес з метою удосконалення їх спортивної майстерності та ефективності змагальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Ribeiro JN, Gonçalves B, Coutinho D, Brito J, Sampaio J, Travassos B. Activity Profile and Physical Performance of Match Play in Elite Futsal Players. *Front Psychol.* 2020 Jul 24;11:1709. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01709.
2. Cooke A, Ring C. Psychophysiology of sport, exercise, and performance: Past, present, and future [Editorial]. *Sport, Exercise, and Performance Psychology.* 2019;8(1): 1–6. doi: <https://doi.org/10.1037/spy0000156>.
3. Forte P, Teixeira JE, Portella DL, Monteiro D. Editorial: Towards a psychophysiological approach in physical activity, exercise, and sports. *Front Psychol.* 2023 Apr 27;14:1191670. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1191670.

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗМІСТУ ПРОЦЕСУ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Ханікянц Олена, Боднар Іванна,
Конестяпін Володимир, Шевців Уляна**

*Львівський державний університет
фізичної культури ім. І. Боберського*

Період старшого шкільного віку характеризується удосконаленням та формуванням рівня розвитку фізичного та психічного здоров'я. Дослідження останніх років доводять, що сьогодні процес фізичного виховання підлітків у школах потребує змін, зокрема щодо підходів до проведення уроків [1], сприянню зацікавленості старшокласників до занять руховою активністю [2], й саме важливе – досягнення високого рівня компетентності в частині розвитку фізичних якостей [3]. На нашу думку, сприяти оптимізації процесу розвитку фізичних якостей старшокласників буде внесення своєчасної корекції до методів, форм та засобів фізичної підготовки з урахуванням динаміки рівня розвитку їхніх фізичних якостей впродовж навчання у 10 – 11 класах.

У процесі педагогічного спостереження було визначено рівень розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості та витривалості) учнів 10 – 11 класів. Для цього було обрано контрольно-нормативні вправи рекомендовані Навчальною програмою для ЗЗСО для 10 – 11 класів «Фізична культура» (Рівень стандарту) (наказ МОН України від 03 серпня 2022 року № 698), а саме: біг 100 м (с); підтягування у висі (к-сть р.); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть р.); стрибок у довжину з місця (см); метання малого м'яча на дальність (м); піднімання в сід за 60 с (к-сть р.); нахил уперед із положення сидячи (см); біг 1500 м (хв, с). У результаті було виявлено:

- недостатній рівень розвитку швидкісних якостей (низький рівень компетентності демонструють 26,3 % учнів 10-го класу, а у 11-му класі це вже – 29,3% учнів. Високий рівень компетентності знижується – від 8,4 % учнів у 10-го класу до 6,3 % учнів у 11-му класі);

- в процесі навчання у старшій школі рівень загальної витривалості знижується (з 14,3% (хлопці 10-й клас) до 19,3% (хлопці 11-й клас). Учні з високим (на 8,1%) та середнім (на 2,9%) рівнями компетентності стає менше;
- рівень розвитку швидкісно-силових якостей м'язів нижніх кінцівок впродовж навчання у старшій школі погіршуються, оскільки за результатами виконання «Стрибка у довжину з місця (см)», у 10-му класі учнів, що показують достатній рівень на 5,4% більше ніж учнів із середнім рівнем компетентності, у той час як у 11-му класі таких учнів більше лише на 0,5 %;
- переважна кількість учнів (68% у 10-му класі та 60% у 11-му класі) демонструють середній рівень компетентності в частині розвитку швидкісно-силових якостей м'язів тулуба та верхнього плечового поясу.
- аналіз результату виконання контрольних вправ «Підтягування у висі (к-сть р.)» та «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть р.)» показав що рівень компетентності у учнів відповідає, переважно, середньому та достатньому рівням, але учнів із низьким рівнем компетентності, впродовж навчання у старших класах стає більше;
- низький рівень розвитку гнучкості демонструють 15,8% учнів у 10-му класі та 14% учнів у 11-му класах. Кількість учнів із високим рівнем компетентності падає (з 18,4% у 10-му класі до 15,1% у 11-му класі) і це при тому що контрольний норматив збільшився лише на 1 см. Результати виконання цієї вправи вказують на погіршення розвитку гнучкості у динаміці навчання і є найгіршими серед усіх інших вправ;
- результати виконання контрольної вправи «Піднімання в сід за 60 с (к-сть р.)» свідчить, що понад третина старшокласників продемонстрували низькі результати. Високий рівень компетентності продемонстрували лише 12,6% та 11,7% учнів 10-х та 11-х класів відповідно. Отримані результати свідчать про недостатній рівень розвитку сили, силової витривалості та швидкісно-силових якостей м'язів черевного пресу школярів.

Отримані результати, дають підстави говорити про те, що для оптимізації змісту процесу розвитку фізичних якостей учнів старшого шкільного віку буде доцільно впродовж двох років навчання включати комплекси вправ для розвитку сили, силової витривалості та швидкісно-силових якостей, особливо для м'язів верхнього плечового поясу грудних м'язів й м'язів черевного пресу та м'язів нижніх кінцівок, тим більше, що це буде ефективним з точки зору фізіології організму підлітків. Зниження рівня загальної витривалості у старшокласників потребує удосконалення процесу фізичної підготовки в частині застосування компонентів аеробного навантаження. Ми рекомендуємо реалізувати це через застосовування, колового та ігрового методів, а проведення уроків організовувати у формі різноманітних рухливих ігор або естафет в основній частині уроку. Вищенню питання підвищення рівня розвитку грудних м'язів, м'язів спини та верхніх кінцівок сприятиме запровадження до змісту уроків силових вправ і методик тренування характерних атлетичним видам спорту (спортивна гімнастика, пауерліфтинг, важка атлетика, гирьовий спорт, тощо). У даному віці не доцільно приділяти увагу розвитку власне швидкості, але розвиток сили опосередковано буде позитивно відображатися й на удосконаленні швидкісних якостей.

Список використаних джерел:

1. Сороколіт Н., Римар О., Ханікянц О. Інноваційні види навчальної діяльності учнів з фізичної культури. В : Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. V Рег. наук.-практ. конф. (24–26 травня 2024 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано-Франківськ, 2024. – С. 20–22.

2. Rymar, O., Sorokolit, N., Solovey, A., Khanikiants, O., Malanchuk, H., & Petryna, R. (2022). The effectiveness of implementation of crossfit tools in the process of physical education of high school pupils. Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference, 1, 497–509.

3. Ханікянц О.В., Конестяпін В.Г., Колесник О.В. Окремі аспекти оптимізації фізичної підготовки учнів середнього шкільного віку в умовах сьогодення В : Priority directions of science and technology development : Proceedings of the 5th International scientific and practical conference (January 24–26, Ukraine). – Kyiv, 2021. – P. 950–956.

ОПЕРАТИВНИЙ І ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Цимбалюк Тарас, Молдован Андрій
*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Контроль у спортивній підготовці є одним із ключових аспектів, що забезпечує ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів. У волейболі, як і в інших командних ігрових видах спорту, оперативний і поточний контроль дозволяють оцінювати рівень фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсменів, аналізувати їхню працездатність, а також коригувати тренувальні плани відповідно до отриманих даних.

Оперативний контроль здійснюється в режимі реального часу безпосередньо під час тренувальних занять або змагань. Його основна мета — швидке реагування на зміни у стані спортсмена та коригування тренувального або ігрового процесу.

Оперативний контроль дозволяє аналізувати ефективність виконання подач, передач, блокування, атакуючих і захисних дій під час гри; контролювати рівня втоми, серцевого ритму, швидкості відновлення після навантажень за допомогою сучасних технологій (пульсометри, GPS-трекери, відеоаналіз); змінювати інтенсивність тренувань у режимі реального часу, залежно від стану гравців і поставлених цілей, а також визначати рівень мотивації, стресостійкості, концентрації та взаємодії в команді під час тренувань і змагань.

Завдяки оперативному контролю можна швидко виявляти помилки й здійснювати їх миттєву корекцію, що сприяє підвищенню ефективності підготовки волейболістів.

Поточний контроль охоплює аналіз динаміки змін у підготовці спортсменів протягом певного періоду — тренувального мікроциклу, місяця або сезону. Його мета — оцінити довгострокові тенденції та ефективність тренувального процесу.

Поточний контроль допомагає перевіряти швидкість, силу, витривалість, стрибкові характеристики (вертикальний і

горизонтальний стрибок); визначати стабільність виконання ключових технічних елементів (подачі, передачі, нападаючі удари, блокування, прийом м'яча) в ігрових і тренувальних умовах; вивчати ігрові взаємодії, оцінювати ефективність використання різних тактичних схем і комбінацій; відстежувати рівень працездатності, швидкість відновлення, аналізувати стан серцево-судинної та нервової систем; визначати рівень мотивації, впевненості в собі та емоційної стабільності гравців.

Комплексне застосування оперативного та поточного контролю дає змогу оптимізувати тренувальні навантаження, підбираючи найбільш ефективні засоби підготовки відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів; забезпечити високу ефективність ігрової діяльності, своєчасно коригуючи техніко-тактичні рішення у реальному часі; підвищити рівень фізичної підготовки, здійснюючи постійний моніторинг фізичних характеристик гравців; знизити ризик травматизму, враховуючи рівень втоми та функціонального стану спортсменів під час тренувального процесу; підвищити психологічну стійкість волейболістів через контроль їхнього емоційного стану та готовності до змагальних навантажень.

Оперативний і поточний контроль є важливими елементами підготовки волейболістів, які дозволяють оцінювати їхній фізичний, технічний, тактичний та психологічний стан. Впровадження сучасних методів контролю в тренувальний процес забезпечує індивідуалізацію навантажень, підвищує ефективність підготовки та сприяє досягненню високих результатів у змагальній діяльності. Подальші дослідження у цій сфері можуть сприяти вдосконаленню методик контролю та підвищенню загальної ефективності тренувального процесу у волейболі.

НАПРЯМ 2

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТУ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

CHARACTERISTICS OF WEARABLE TECHNOLOGIES AND THEIR USE IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Beatrice Abalaei, Radu Iacob

Universitatea Alexandru Ioan Cuza, Romania

Wearable technologies signify a major shift in human-digital system interaction. These devices seamlessly incorporate computational abilities into everyday attire, accessories, or directly onto the body [2].

In higher education institutions, wearable technologies have gained significant attention as tools to enhance educational and training processes [1; 3]. These devices, which integrate unobtrusively into daily routines, offer capabilities that go beyond traditional learning methods, enabling personalized and context-aware educational experiences [4].

Wearable technology can be categorized into three main classes:

1. Wearable Wellbeing Technology - utilized in healthcare sectors.
2. Wearable Textile Technology - employed in the production of clothing and other textiles.
3. Wearable Consumer Technology - used to create consumer devices such as smartwatches and other commonly used wearable gadgets. Wearable technology can take various forms, including eyeglasses, wristwatches, wristbands, rings, identification devices, ornaments, shoes, or clothing [1].

The incorporation of technology in education and training processes serves as a motivational factor for students. It aids in

tracking student progress, identifying gaps in motor skills, and reinforcing perceived physical self-efficacy.

With the advent of technology, particularly mobile technology, higher education instructors now have access to a diverse array of tools to assess and enhance their students' physical abilities [5].

Technology has the potential to positively transform higher education. Through the use of video analysis, applications, online videos, monitors, smartwatches, and trackers, educators can establish tailored and achievable goals for their students. This approach results in increased student engagement and commitment to physical activity, which is crucial for developing healthy habits. Currently, the educational and training processes in higher education require greater integration of the latest available technology to enrich the field of Physical Education and Sports.

References

1. Chopra A., Singhal A. Understanding the Wearable Technology. *SSRN Electronic Journal*. 2021. URL: <https://doi.org/10.2139/ssrn.3833316> (date of access: 04.03.2025)
2. Dunne L. E., Smyth B. Psychophysical elements of wearability. *the SIGCHI Conference*, San Jose, California, USA, 28 April – 3 May 2007. New York, New York, USA, 2007. URL: <https://doi.org/10.1145/1240624.1240674> (date of access: 04.03.2025)
3. Salamone F., Masullo M., Sibilio S. Wearable Devices for Environmental Monitoring in the Built Environment: A Systematic Review. *Sensors*. 2021. Vol. 21, no. 14. P. 4727. URL: <https://doi.org/10.3390/s21144727> (date of access: 04.03.2025).
4. Self-Powered Wearable IoT Devices for Health and Activity Monitoring / G. Bhat et al. *Foundations and Trends® in Electronic Design Automation*. 2020. Vol. 13, no. 3. P. 145–269. URL: <https://doi.org/10.1561/1000000056> (date of access: 04.03.2025).
5. Suriya P., Arumugam S. Technology in Physical Education. *World Academy of Informatics and Management Sciences*. 2020. T. 9. C. 9413–9416. ISSN 2278-1315.

РОЛЬ МОТИВАЦІЇ У ФОРМУВАННІ ЗВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Зорій Ярослав

Чернівецький національний університет

імені Юрія Федьковича

Богатирець Віктор

Опорний заклад Острицький ліцей, Чернівецька область

У сучасному суспільстві проблема здоров'я студентської молоді набуває все більшої актуальності. Низький рівень фізичної активності серед студентів є однією з основних причин фізичних і психоемоційних проблем, що можуть знижувати якість життя та професійну ефективність у майбутньому. Студенти часто стикаються з низкою труднощів, пов'язаних із навчальним навантаженням, стресами, обмеженням часу для активного відпочинку, що в свою чергу зумовлює низький інтерес до фізичної активності та здорового способу життя. Тому питання мотивації до занять фізичною культурою та спортом набуває особливої важливості в контексті формування здорових звичок у молоді. Мотивація є ключовим фактором, який визначає рівень зацікавленості студентів у регулярних заняттях фізичними вправами та активним способом життя.

Мотивація студентів до фізичної активності є складним і багатогранним процесом, що включає в себе як внутрішні, так і зовнішні чинники. Внутрішні полягають у бажанні студента підтримувати своє здоров'я, досягти фізичних результатів, розвинути витривалість та гнучкість, а також відчути задоволення від процесу заняття фізичними вправами. Зовнішні фактори, у свою чергу, можуть бути представлені різноманітними заохоченнями та зацікавленнями, такими як організація спортивних змагань, участь у клубах за інтересами, можливість отримати нагороди чи визнання серед однолітків. Індивідуальні потреби та інтереси студентів відіграють важливу роль у визначенні мотиваційних чинників, оскільки кожен студент має свої власні цілі та інтереси, пов'язані з видом рухової активності.

Нині однією з основних проблем є недостатня інтеграція інноваційних технологій у процес фізичного виховання. Використання цифрових технологій, таких як мобільні додатки для моніторингу фізичної активності, інтерактивні тренувальні платформи, онлайн-заняття та відеоуроки, значно підвищує зацікавленість студентів до занять фізичною культурою. Завдяки використанню цих технологій студенти можуть отримувати миттєвий зворотний зв'язок, контролювати свої досягнення, ставити перед собою нові цілі і бути постійно мотивованими до фізичної активності. Крім того, новітні технології дозволяють організовувати інклюзивні заходи, де кожен студент може знайти відповідні тренування та вправи відповідно до своїх фізичних можливостей, що також є важливим аспектом для підвищення мотивації.

Не менш важливим є і вплив фізичної активності на професійну компетентність студентів. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню фізичної витривалості, поліпшенню когнітивних функцій, зниженню рівня стресу, покращенню концентрації уваги і працездатності. Це дає можливість студентам більш ефективно справлятися з навчальними навантаженнями та досягати високих результатів у професійній діяльності. Отже, фізична активність має безпосередній вплив на підвищення загального рівня успішності студентів у навчанні та розвитку їх професійних компетенцій.

Розробка ефективного мотиваційного комплексу для студентів вимагає врахування індивідуальних потреб кожного студента. Мотиваційний комплекс має включати в себе такі складові, як позитивне підкріплення за досягнення, заохочення через участь у спортивних змаганнях, організацію спортивних свят та активне залучення студентів до організації спортивно-масових заходів. Важливим є також створення умов для формування групової підтримки, де студенти можуть отримувати емоційне схвалення від однолітків, що сприяє формуванню стійкої мотивації до фізичних вправ.

Інтеграція здорового способу життя в повсякденну практику студентів є важливою умовою для забезпечення їхнього гармонійного розвитку, підвищення працездатності та підтримки

фізичного і психічного здоров'я. Регулярна фізична активність допомагає знизити ризик розвитку хронічних захворювань, покращити психоемоційний стан, а також сприяє збереженню високої продуктивності на всіх етапах професійного життя. Створення сприятливих умов для розвитку здорових звичок серед студентів є необхідним кроком у формуванні покоління, здатного ефективно виконувати свої професійні обов'язки, бути лідерами в різних сферах та активно сприяти розвитку суспільства в цілому.

Таким чином, роль мотивації у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді є надзвичайно важливою і багатогранною. Студенти, які мають внутрішню мотивацію до фізичної активності, більш успішно інтегрують здорові звички в своє повсякденне життя. Для цього необхідно використовувати різноманітні методи стимулювання фізичної активності, включаючи застосування інноваційних технологій, створення сприятливого соціального оточення, а також підвищення значущості здоров'я серед студентів через навчальні програми та громадські ініціативи.

РОЛЬ МУЗИЧНО-РИТМІЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Ковальчук Наталія

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Еміль Жак-Далькроз був одним із перших педагогів ХХ століття, який звернув увагу на суттєві особливості музично-ритмічного виховання для формування позитивних рис людини. А. Вільчковська стверджує, що далькрозівська система музично-ритмічного виховання, яка застосовується вже потягом століття, не втратила своєї актуальності й до наших днів, адже вона спирається на тісну інтеграцію музики та фізичних вправ, що дозволяє позитивно впливати на психічний, естетичний та моторний розвиток дітей [1]. Кравчук Т.М., Санжаровою Н.М.

досліджено, що і сьогодні вчителі фізичної культури, тренери та інші спеціалісти в галузі фізичного виховання і спорту у своїй професійній діяльності використовують різні засоби музично-ритмічного виховання, що, в свою чергу, вимагає покращання музично-ритмічної підготовки здобувачів освіти факультетів фізичної культури [3]. Тому з метою формування та використання майбутніми фахівцями на практиці знань, умінь та навичок з методики викладання музичної ритміки, хореографії і сучасних видів фітнесу, ритмічної гімнастики у навчальні плани фізкультурних вишів введено освітній компонент «Музично-ритмічне виховання» [2; 4].

Мета: визначити роль музично-ритмічного виховання у зв'язку і іншими освітніми компонентами у підготовці здобувачів вищої фізкультурної освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Згідно навчальних планів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки «Музично-ритмічне виховання» є вибіркоким освітнім компонентом. Щорічно його обирають від 15 до 23 осіб. Опитування 102 студентів 3-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) (2020-2024 рр.) показало, що 93, 1% з них професійно мотивовано вибрали цей освітній компонент, посиляючись на те, що мають недостатній діапазон знань та умінь для впевненого проведення музично-ритмічних рухів. З числа цих студентів 46% відвідують групи підвищення спортивної майстерності з різних видів фітнесу, тому для них важливо гармонійне поєднання рухів з музикою та вміння імпровізації рухів на заданий музичний твір. Ці студенти вважають, що завдяки відвідуванню цього вибіркового ОК вони підвищують свою спортивну майстерність і у фітнесі. Семеро студентів (7,5%) ВОК МРВ вибрали тому, що вважають його легким та веселим, бо люблять музику.

Заняття (підготовча частина, вільні вправи) з ОК «Гімнастика з методикою навчання» завжди проходять під музичний супровід. Це та знання студентами різноманітних видів бігу, ходьби, положень рук, ніг тощо сприяло тому, що на музичній ритміці ми приділяли увагу безпосередньо створенню

композицій з названих засобів на різні за музичним розміром, ритмом та мелодією твори. Вивчені комплекси ритмічних вправ, студенти використовували у своїй роботі на педагогічній практиці у закладах загальної середньої освіти з учнями різних вікових ланок. Звичні для учнів вправи підготовчої частини замінялись на веселу руханку під заранні підібрані пісеньки, а замість бігових вправ учні виконували польку «Знайомство», фінську польку тощо. Вивчені на парах музично-ритмічного виховання комплекси ритмічної гімнастики за мотивами танцю «Гопак», на мелодію пісень «Стефанія», «Єрусалим» тощо студенти представили як показові виступи, а також проводили за цією тематикою флешмоби.

На практичних заняттях ВОК студенти готуються до проведення уроків з фізичної культури в молодших класах: під популярні дитячі мелодії (*Baby Shark*, *Чивава (Holly Dolly)*, *Соку Бачі Віра* тощо) вони складають ритмічні вправи, які ми назвали «анімашки». Однією з тем «Музично-ритмічного виховання» є вправи на вистукування ритму певного музичного твору. Ці вправи подобаються не лише студентам, а й вихованцям, з якими здобувачі освіти працюють під час педагогічної практики. На семінар-практикумі вчителів фізичної культури ЗЗСО

Луцької територіальної громади «Інновації шкільної фізичної культури в дії» студенти продемонстрували таку композицію на музику із фільму «Пірати Карібського моря». На думку вчителів такі вправи підвищують емоційність уроку та будуть корисні для учнів спеціальної медичної групи.

Студентки (46%) повідомили, що завдяки вправам хореографії, які входили у ВОК, вони підвищили свою майстерність у таких видах фітнесу як *Por de bras* та *Barre*, навчилися володіють тілом, щоб вільно передати музику в рухах.

Висновки. Роль вибіркового освітнього компоненту «Музично-ритмічне виховання» в тому, що діючи у комплексі з такими ОК як «Гімнастика з методикою навчання», «Фітнес» та педагогічна практика, воно формує нові та вдосконалює набуті фахові компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, спонукає до прояву творчості та пошуку інноваційних засобів, які поєднують музику й рух у професійній діяльності.

Література

1. Вільчовська А. Музично-ритмічне виховання Еміля Далькроза. *Edukacja muzyczna jako edukacja estetyczna*. 2019. № 1 (57). С. 173–186. URL: <https://www.ignatianum.edu.pl/storage/files/January2019/YNG7Wbd2hhkqsDyuBfLs.pdf#page=173>
2. Долинський Б. Т., Погорелова О. О. Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання» для здоб. першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Одеса: Університет Ушинського, 2022. 36 с
3. Кравчук Т.М., Санжарова Н.М. Зміст і форми музично-ритмічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-12/09ktmtpc.pdf>
4. Методичні вказівки щодо практичних занять з навчальної дисципліни «Ритміка і хореографія» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)» / уклад. О. О. Біліченко. Кременчук: КНУ ім. Михайла Остроградського, 2020. 30 с.

АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАГІСТРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «СЕРЕДНЯ ОСВІТА. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Лазарев Андрій

*Приватний вищий навчальний заклад
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені Степана Дем'янчука»*

Удосконалення фахової готовності здобувачів освіти галузі знань 01 Освіта/педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) різних рівнів освітніх програм завжди була в полі зору наукових досліджень. Водночас, в сучасних умовах суспільно-політичного життя нашої країни, як свідчать дослідження О. Жиденко з співавт. (2022), Н. Пангелової (2023), Ю. Павлової (2024), загострюється проблема фахової готовності до засвоєння освітніх програм здобувачами другого (магістерського) рівня вищої освіти. Наші дослідження

підтверджують поглиблення цієї проблеми. Зокрема, результати проведеного нами опитування серед здобувачів освіти магістерського рівня за спеціальністю 014 «Середня освіта. Фізична культура (2024-2025 н.р.) у закладах вищої освіти м. Рівне та м. Луцька свідчать, що лише 20 % здобувачів мають бакалаврську освіту за цією спеціальністю, 20 % - за спеціальністю 017 (Фізична культура і спорт). Й, відповідно, 60 % магістрів мають нефахову підготовку. Тобто, одним із аспектів удосконалення якості фахової підготовки нинішніх магістрів даної спеціальності є підвищення уваги до повноцінного формування фахових предметних компетентностей за рахунок збільшення кредитів на вивчення освітніх компонентів (ОК) з циклу професійної підготовки, наприклад ОК «Теорія і методика навчання фізичної культури у закладах освіти», «Методологічні основи викладання та інноваційні технології у фізичному вихованні», розширення кількості вибірових ОК, основу яких складають знання та уміння саме фахового спрямування, наприклад, «Професійна майстерність викладача фізичного виховання», «Методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти», «Інноваційні варіативні модулі Нової української школи» тощо.

СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пішак Ольга, Романів Людмила

*Чернівецький національний університет
імені Ю.Федьковича*

Зниження рівня здоров'я студентської молоді – одна з актуальних проблем сучасного суспільства. Велику частку відповідальності у вирішенні даної проблеми прийнято покладати на освітній заклад. Ефективність освіти та виховання багато в чому визначаються рівнем здоров'я студентів, а якість освіти не може розглядатися поза контекстом трудовитрат і здоров'я суб'єктів освітнього процесу. Цілі та завдання, які

вирішуються у освітній галузі, не можуть не порівнюватися з психолого-педагогічними і фізіологічними закономірностями навчально-трудової діяльності, психофізичними можливостями студентів; без цього мета освіти багато в чому втрачає свою соціальну та особистісну значимість. Студентська молодь – це соціальний прошарок населення, який можна віднести до групи підвищеного ризику, оскільки на непрості вікові проблеми студентів (адаптацію до фізіологічних і анатомічних змін, пов'язаних з процесами дозрівання; високе психоемоційне та розумове навантаження, пристосування до нових умов проживання і навчання; формування міжособистісних взаємин поза сім'єю) накладається негативний вплив кризи практично всіх основних сфер суспільства та держави.

Формування здорового способу життя студентів в освітньому просторі вищого навчального закладу (ВНЗ) є визначальною основою всебічного та гармонійного розвитку особистості, її способу життя та життєвої позиції. Аналіз цієї проблематики є вкрай актуальним завданням сучасної педагогічної думки і освітньої практики, оскільки здоров'я належить до найголовніших цінностей людини. Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя вважається найбільш вагомою нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства.

Формування здорового способу життя молоді передбачає:

- ✓ формування відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, усвідомлення життєвої необхідності у здоровому способі життя;
- ✓ підвищення якості проведення щорічного медичного обстеження молоді;
- ✓ поліпшення матеріально-технічної бази спеціалізованих лікувально-профілактичних закладів та установ, що надають медичну допомогу різним категоріям молоді;
- ✓ підтримку програм, спрямованих на створення та забезпечення діяльності спортивно-оздоровчих центрів молоді;
- ✓ здійснення пропагандистської діяльності, спрямованої на популяризацію здорового способу життя, запобіганню

- тютюнопалінню, вживанню алкоголю та наркотиків;
- ✓ сприяння діяльності молодіжних і дитячих громадських організацій, їх спілок щодо формування здорового способу життя, залучення дітей, підлітків та молоді до занять фізичною культурою, спортом і туризмом;
 - ✓ поступову законодавчу заборону рекламування алкогольних напоїв та тютюнових виробів, а також торгових марок цих виробів;
 - ✓ законодавчу заборону паління та вживання алкогольних виробів на вулицях та в громадських місцях.

Покращення ситуації щодо формування здорового способу життя молодого покоління може бути за умов:

- ✓ планування профілактично-виховної роботи, як невід'ємної частини всієї навчально-виховної роботи;
- ✓ проведення тематичних семінарів, конференцій, психолого-педагогічних консиліумів, навчально-виховних заходів з метою надання науково-методичної допомоги професорсько-викладацькому складу ВНЗ;
- ✓ вивчення законодавчих актів, нормативно-правових документів, інструкцій, наказів, обговорення науково-методичної літератури, які відображають проблеми виховної роботи зі студентами;
- ✓ вивчення та пропагування новітніх технологій виховання та педагогічного досвіду щодо формування здорового способу життя;
- ✓ розробка методичних, інформаційно-довідкових, рекламних матеріалів на допомогу кураторам, вихователям, батькам і студентам;
- ✓ створення інформаційно-консультативних служб для молоді у ВНЗ із залученням медиків, соціальних працівників та педагогів з питань безпечної поведінки та репродуктивного здоров'я, профілактики шкідливих звичок.

Саме з цією метою у Чернівецькому національному університеті імені Ю.Федьковича були запроваджені у навчальний процес предмети «Здоров'язбережувальні технології та домедична допомога» і «Громадське здоров'я та медицина

порятунку». Завдяки знанням, отриманим на заняттях з даних предметів, у студентів формується відповідний стереотип поведінки в повсякденному житті з точки зору гігієни, режиму харчування, рухової активності тощо, який і постає мотивацією до здорового способу життя. При спілкуванні зі студентами по даній темі маємо підстави говорити про безліч мотивів для ведення здорового способу життя. У кожного своя мотивація бути здоровим: хтось вважає, що для досягнення успішної кар'єри в певній професії треба мати гарне здоров'я; інший хоче бути гарним, струнким; для когось – це радість повноцінного життя та активне довголіття; дехто вбачає в міцному здоров'ї заощадження коштів на ліках.

З огляду на важливість порушеної проблеми актуальним є впровадження в освітнє середовище вищого навчального закладу здоров'яформувальних і здоров'язберігаючих методів, прийомів, технологій, метою яких є формування ціннісного відношення та позитивної мотивації до здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я, оволодіння навичками ведення здорового способу життя.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З ВИДУ СПОРТУ

**Прозар Микола, Стасюк Іван, Юрій Юрчишин,
Мисів Володимир**

*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

Однією з центральних постатей у спортивної діяльності є тренер, від особистості якого, його життєвих і спортивних принципів і філософії, професійної педагогічної майстерності, високої кваліфікації у сфері фізичної культури і спорту та управління багато в чому залежить успішне вирішення навчальних, виховних завдань загалом та досягнення високих спортивних результатів зокрема [3; 5].

Дослідження педагогічних та психологічних аспектів діяльності спортивного педагога є особливо актуальним, врахо-

вуючи принципи його особливості, пов'язані як зі специфікою спорту так і з надзвичайно різнобічним спектром окремих розділів роботи, його роллю та обов'язками тренера-педагога, психолога, соціолога, керівника та товариша [2].

Особлива педагогічна майстерність, професійна компетентність, високорозвинене почуття соціальної відповідальності та громадянської позиції потрібно спортивному тренеру, щоб однаково успішно поєднувати вирішення складних завдань соціалізації та виховання своїх учнів з досягненням ними високих спортивних результатів [1; 5].

Вміння тренера протистояти тиску суспільства у досягненні «швидкого результату за будь-яку ціну», стійка світоглядна та громадянська позиція, почуття відповідальності та глибоке особисте занепокоєння за майбутнє його вихованців після закінчення спортивної кар'єри – все це неодмінні атрибути високопрофесійного тренера.

Величезне значення у становленні тренера-професіонала мають його глибокі знання предмета своєї діяльності, обраного виду спорту, всіх його аспектів та розділів [3].

Актуальною проблемою діяльності тренера є його педагогічна майстерність ведення навчально-тренувального процесу, озброєність сучасними, науково обґрунтованими спеціалізованими методиками навчання та вдосконалення, принципами їх ефективної реалізації та програмованого навчання. Іншою важливою стороною педагогічної тренерської діяльності є її психологічний зміст, знання, вміння та навички тренера-психолога. Для успішного вирішення цих непростих завдань тренер повинен вміти, з одного боку, використовувати для формування команди закономірності групової діяльності певного виду спорту і, з іншого, знати типологічні особливості особистості кожного свого вихованця та вміти індивідуалізувати його тренувальну та спортивну діяльність з урахуванням цієї типології [4].

Особливу актуальність у спортивній діяльності тренера має змагальна складова, його вміння домагатися спортивного результату, який в цілому виступає системоутворюючим фактором усієї діяльності тренера, окремих гравців і команди в цілому. Величезну роль у цьому відіграє, насамперед, ігрове, стратегічне та тактичне

мислення тренера, його вміння планувати підготовку гравців та команди до змагань, оперативний аналіз поточної змагальної інформації, глибоке мислення та завзятість у реалізації ігрового плану, висока комунікативна майстерність, здатність надихати своїх вихованців, переконати їх у перемозі і практично її здобути.

Важливою складовою майстерності тренера є його майстерність у формуванні особистості спортсмена. Майстерність тренера в даному процесі потрібно розглядати як цілеспрямовану систему властивостей особистості, регуляції відносин, обумовлених основними формами життєдіяльності спортсмена, виявлення змін у становленні його особистості та визначення оптимальних способів впливу на неї [1; 2].

Однією з умов підвищення педагогічної майстерності є органічна єдність теоретичної, методичної та практичної діяльності тренера, що забезпечує дієвість системи його знань і умінь. Майстерність у вихованні та навчанні спортсменів передбачає також високий рівень розвитку педагогічних знань, умінь та навичок. Якщо будь-який компонент у структурі педагогічної діяльності тренера розвинений недостатньо, педагогічний вплив може бути малоефективними.

Відзначено, що діяльність тренера має багатофакторний педагогічний характер і здійснюється в рамках певної педагогічної системи, що є сукупністю структурних та функціональних компонентів, підпорядкованих педагогічним цілям. До структурних компонентів, що дозволяють аналізувати педагогічну систему в статистиці, відносять цілі педагогічної системи, зміст навчальної інформації, засоби педагогічної комунікації, діяльність спортсменів та тренера. До функціональних компонентів, що зумовлюють становлення, розвиток, вдосконалення педагогічної системи, відносяться гностичний, проєктувальний, конструктивний, організаційний та комунікативний компоненти [1; 2; 5].

Структурні компоненти діяльності тренера знаходять своє відображення у структурі його знань, а функціональні – у структурі його умінь. При цьому ефективність діяльності обумовлюється ступенем розвитку функціональних компонентів, до яких належать [4]:

- гностичний, пов'язаний з узагальненням та систематизацією

наукових знань, їх схематизацією та розширенням, перетворенням наукових знань, вивченням загальних закономірностей діяльності педагогічних систем, аналізом діяльності педагогічної системи та усіх їх підсистем;

- проєктувальний, пов'язаний з проєктуванням розвитку педагогічних систем з урахуванням потреб комплексного підходу до навчання та виховання спортсменів, наукових та методичних досліджень, що забезпечують зміст діяльності педагогічних систем, розвитку засобів педагогічної комунікації, які забезпечують способи функціонування системи;

- конструктивний, пов'язаний зі створенням навчальних посібників для спортсменів та тренерів, методичних посібників для тренера з аналізу ефективності діяльності педагогічних систем;

- організаційних, пов'язаний із створенням загального ритму та режиму діяльності, систем;

- комунікативний, пов'язаний з регламентацією та регулюванням відносин між системою та адміністративними органами управління, між адміністрацією та тренером, тренерами та спортсменами, в середині цих груп тощо.

Список літературних джерел

1. Горюк П. І., Молдован, А., Кошура А. В. (2020). Компетентнісний підхід як основа професійної підготовки тренера. Інноваційна підготовка, Випуск 22, Т. 4, С. 43-46. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.8>

2. Данилко М., & Толкач, В. (2010). Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. Physical education, sport and health culture in modern society, 2 (10), С. 22-26.

3. Лаврентьев О. М., Крупеня, С. В., Малинський, І. Й. (2021). Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 5 (136), С. 58-61.

4. Павлюк Є. О. (2013). Концепція підготовки майбутніх тренерів-викладачів у вищих навчальних закладах. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету України, (2), С. 187-193.

5. Сопотницька О. В. (2010). Особистісно орієнтоване навчання у підготовці майбутнього тренера. Педагогічні науки, 53, С. 112-114.

ГЕЙМІФІКАЦІЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ткачівська Інна, Мицкан Тетяна,

Мочернюк Владислав

*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника*

Актуальність теми. У сучасному освітньому просторі підготовка майбутніх учителів фізичної культури вимагає поєднання традиційних та інноваційних підходів, що сприяють розвитку їхньої професійної майстерності. Однією з прогресивних новітніх педагогічних технологій є гейміфікація, яка не лише підвищує мотивацію студентів, а й формує в них ключові компетентності, необхідні для роботи з учнями. Вона забезпечує активну взаємодію, розвиває навички швидкого прийняття рішень у нестандартних ситуаціях і сприяє ефективному засвоєнню навчального матеріалу [1; 3; 4]. Гейміфікація дозволяє зробити навчання більш динамічним, адаптивним і мотиваційно орієнтованим. Саме тому, актуальним є дослідження ролі гейміфікації в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури та визначення її потенціалу у формуванні їхньої педагогічної майстерності.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування впливу гейміфікації на формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовували взаємодоповнюючий комплекс методів: теоретичний аналіз та систематизація наукових досліджень із проблематики.

Результати дослідження. Гейміфікація (від англ. *gamification*) – це процес використання ігрових елементів, механік та стратегій у неігрових контекстах з метою підвищення мотивації, залученості та ефективності діяльності [1; 4]. У контексті освіти, гейміфікація визначається як педагогічна технологія, що передбачає впровадження ігрових механізмів у навчальний процес для створення інтерактивного, динамічного та мотиваційного середовища. На відміну від навчальних ігор (*game-based learning*), які передбачають цілісне використання

ігор як основного методу навчання, гейміфікація інтегрує окремі ігрові елементи (бали, рейтинги, досягнення, рівні, змагання, нагороди тощо) у традиційні освітні методики [2; 3].

Поділяємо думку Дж. Макгонігал, яка вважає, що процес навчання можна назвати гейміфікованим, якщо він включає чотири основні компоненти: чітко окреслені цілі, що мотивують учасників до активної гри; послідовні та зрозумілі правила, які визначають обмеження й шлях досягнення поставлених завдань; систему зворотного зв'язку, яка підтверджує, що цілі можна досягти і що учасники слідуєть правилам; добровільне бажання брати участь у грі та погодження з правилами для досягнення мети [3].

Технологія гейміфікації може застосовуватися в освітньому процесі підготовки майбутніх учителів під час вивчення, в першу чергу, педагогічних дисциплін як один із чинників інтерактивного навчання. Співробітництво в грі розвивається у взаємодії, у процесі якої відбувався перехід від максимальної допомоги викладача у вирішенні навчальних завдань до послідовного зростання активності студентів у саморегулюванні дії: появи позиції партнерства з викладачем [2].

У процесі професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури при вивченні дисциплін «Педагогічна майстерність вчителя фізичної культури» та «Педагогіка фізичної культури» використовували різноманітні методики гейміфікації. Так, рівнева система (Leveling system) передбачала поділ навчання на рівні, кожен з яких складніший за попередній. Студенти проходять рівні педагогічної підготовки, отримуючи досвід і статуси: рівень 1. «Новачок» – вивчення теоретичних основ педагогічної майстерності; рівень 2. «Практикант» – виконання перших педагогічних спроб (імітація уроків, розбір ситуацій); рівень 3. «Наставник» – проведення реального заняття для групи та отримання фідбеку; рівень 4. «Майстер» – аналіз складних кейсів, рефлексія власного педагогічного стилю. Кожен студент має "кар'єрний шлях", і тільки після успішного проходження попереднього рівня може перейти на наступний.

Ефективно впроваджувалося використання нагород та бейджів (Badges & Rewards), які видаються за досягнення

(бейджі, сертифікати, залікові бонуси). За виконання певних завдань студенти отримують нагороди: «Майстер мотивації» – за розробку ефективного способу залучення учнів; «Оратор року» – за найкраще публічне виступлення в ролі вчителя; «Стратег уроку» – за створення ефективного поурочного плану; «Конфлікт-менеджер» – за успішне розв’язання педагогічної проблеми. Викладач розробляє систему цифрових або друкованих сертифікатів, які видаються студентам після виконання завдань.

Ефективним в формуванні професійних компетенцій майбутніх учителів фізичної культури було створення рейтингів (Leaderboard system) найактивніших студентів (особисті, групові): створення рейтингової таблиці балів за участь у дискусіях, виконання практичних завдань, успішні презентації; бонуси для тих, хто накопичив певну кількість балів (наприклад, рекомендаційні листи від викладача, залікові бонуси). При цьому, викладач веде загальну таблицю активності, де кожен студент бачить свої успіхи у порівнянні з іншими.

Цікавими для студентів виявилися розробка і участь у ігрових сценаріях (Storytelling & Role-play), які передбачають навчання через історії, рольові ігри, симуляції, де студенти вибирають персонажа (коуч, мотиватор, стратег) і проходять квест із вирішення педагогічних ситуацій: інсценізація «Перше враження» – студенти імітують перше знайомство з класом; рольова гра «Конфлікт на уроці» – розігрується ситуація між учнем і вчителем, студенти шукають шляхи вирішення; симуляція «Ідеальний урок» – кожен студент на 5 хвилин стає вчителем і проводить частину заняття.

Щодо навчальних квестів (Quest-based learning), то завдання подаються у форматі квесту з підказками та рівнями. Прикладом може бути «Квест-урок з методики фізичної культури» – знайти та застосувати методи активізації учнів на уроці. Важливими в технології гейміфікації є командні змагання (Team-based competitions), які передбачають використання групових челленджів, марафонів, змагань. Студенти змагаються, хто краще підготує відеоурок із фізичної культури.

Висновки. У професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів фізичної культури гейміфікація сприяє підвищенню мотивації до навчання, формуванню практичних навичок (гейміфіковані вправи дозволяють студентам моделювати реальні педагогічні ситуації, приймати рішення та оцінювати їхні наслідки в ігровому форматі. Це сприяє формуванню професійної рефлексії та адаптивності), розвиває творчість та інноваційність, комунікативні та соціальні навички, а також сприяє адаптації до сучасних освітніх трендів.

Список використаних джерел

1. Іванюк П.О., Бондар А.С. Геміфікація, як ефективний інструмент мотивації у сфері фізичної культури і спорту. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2021/1994>
2. Коберник Г.І. Технологія гейміфікації у професійно-педагогічній підготовці майбутнього вчителя. *Перспективи та інновації в науці (Серія «Педагогіка»)*. № 5(5). 2021. С. 397-408.
3. McGonigal J. Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World. URL: http://hci.stanford.edu/courses/cs047n/readings/Reality_is_Broken.pdf
4. Fleming N. Gamification: Is it game over? URL: <http://www.bbc.com/future/story/20121204-can-gaming-transform-your-life>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

**Шупер Сергій, Метеньканич Валерія,
Мельничук Роман**

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича,*

Вступ. Підготовка майбутніх фахівців у галузі терапії та реабілітації є важливим компонентом сучасної системи освіти. В умовах стрімкого розвитку науки та технологій зростає необхідність удосконалення методів навчання, інтеграції цифрових ресурсів і міждисциплінарного підходу.

Мета дослідження. Метою дослідження є аналіз сучасних підходів до організації освітнього процесу підготовки майбутніх

фахівців з терапії та реабілітації, а також визначення перспектив його вдосконалення в умовах цифровізації та міждисциплінарного підходу.

Основна частина. Одним із головних чинників підвищення якості освіти є застосування сучасних педагогічних технологій, серед яких можна виділити: проєктне навчання, що сприяє розвитку творчого мислення та самостійної роботи студентів; інтерактивні методи, такі як дискусії, кейс-стаді, рольові ігри; компетентнісний підхід – орієнтація на практичні навички та професійні компетенції.

У сучасних умовах цифровізація освітнього процесу сприяє ефективному засвоєнню знань і формуванню професійних навичок. Серед основних інструментів цифрового навчання широкого використання набули платформи дистанційного навчання (Moodle, Google Classroom, Coursera).

В процесі підготовки фахівців з терапії та реабілітації особливу ефективність демонструє використання віртуальної та доповненої реальності для моделювання ситуацій. Для зменшення ризиків помилок або недостатньої відповідності компетентностям, заявленим в робочих програмах, в процесі навчання слід широко впроваджувати цифрові симулятори та тренажери для підготовки до практичної діяльності.

Важливим компонентом сучасного бачення організації та змісту освітнього процесу майбутніх фахівців з терапії та реабілітації є міждисциплінарний підхід та інтеграція наукових баз в практику на засадах науково-доказової діяльності. Підготовка таких спеціалістів вимагає поєднання знань із різних сфер, таких як біомеханіка, спортивна медицина, психологія та педагогіка. Інтеграція міждисциплінарних знань забезпечує:

- ✓ розширення професійного кругозору;
- ✓ поліпшення розуміння фізіологічних та психологічних аспектів діяльності людини;
- ✓ формування комплексного підходу до роботи з клієнтами.

Висновки

Сучасний освітній процес у сфері фізичної культури, спорту, терапії та реабілітації потребує інтеграції новітніх

методів навчання, цифрових технологій та міждисциплінарного підходу. Використання інноваційних технологій сприятиме формуванню висококваліфікованих спеціалістів, здатних адаптуватися до змін у професійній діяльності.

Література

1. Белікова Т. (2024) Концепція професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до формування здоров'язбережувального освітнього середовища. Вища освіт України. № 3 (91). С.39-50.
2. Ганченко Т. І. (2020) Використання цифрових технологій у підготовці фахівців з фізичної реабілітації. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. №2. С. 25-30.
3. Пюрко В., Христова Т., Казакова С. (2022). Україно-європейські тренди професійної підготовки фахівців з фізичної терапії й ерготерапії. Сучасні тенденції забезпечення якості підготовки фахівців: проблеми та шляхи їх вирішення в умовах глобалізації та євроекономічної інтеграції : монографія. Кам'янець-Подільський : Подільський державний університет; Херсон : Олді+. С. 133–142.

НАПРЯМ 3

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ФІТНЕСУ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Лариса Балацька, Мітрік Костянтин

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Функціональний фітнес – це сучасний напрям у фізичній підготовці, який передбачає комплексний розвиток фізичних якостей за допомогою спеціально підібраних вправ. У спортивних іграх функціональний фітнес дозволяє підвищити рівень фізичної готовності гравців, що є важливим для досягнення високих результатів. Наукові дослідження українських авторів підтверджують ефективність цього підходу для вдосконалення спортивної форми та зниження рівня травматизму серед атлетів [1,2,3,4].

За результатами досліджень, проведених українськими науковцями, встановлено, що функціональний фітнес позитивно впливає на фізичну підготовленість спортсменів. Зокрема, дослідження показали, що використання комплексних функціональних тренувань у футболі сприяє розвитку загальної витривалості на 12% та силової витривалості на 15% [4,5]. За дослідженнями Васькевича С. С., & Шкондя В. В. підтверджується ефективність застосування функціональних тренувань у баскетболі, де координаційні показники спортсменів покращилися на 9%, а сила верхніх кінцівок зросла на 15% [3]. Аналогічні висновки зроблені й у дослідженнях Кокарева, Б., Кокарева, С., Щербія С., Гурєвої А., & Черненко О., який наголошує на важливості гнучкості та мобільності у волейболі при застосуванні функціональних тренувань – покращення

швидкісно-силових характеристик становило 14% [6]. Дослідження Тищенко, Д. Г., Нікулічева, Д. С., Леонтьєва, О. В., & Леонтьєва, І. В. свідчать про значний вплив функціональних тренувань на швидкісно-силові якості гандболістів, а роботи Кошури А., Молдована А., & Бражанюка А. доводять, що використання індивідуальних програм функціонального фітнесу у реабілітації після спортивних травм дозволяє скоротити період відновлення на 20% у порівнянні з традиційними методами реабілітації [8,9].

Функціональний фітнес є важливим елементом фізичної підготовки спортсменів у спортивних іграх [13,14,15]. Дослідження українських авторів підтверджують його ефективність у підвищенні витривалості, сили, координації та профілактиці травм [10,11,16]. Сучасні тенденції функціонального фітнесу, зокрема застосування індивідуалізованих програм, дозволяють підвищити ефективність підготовки спортсменів та мінімізувати ризики травматизму [8,9]. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку оптимальних методик функціонального тренування для конкретних ігрових видів спорту.

Список використаних джерел

1. Беляк Ю., Майструк А., Зінченко Н. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія. Харків, 2006. № 4. С. 14–16.

2. Бермудес, Д. В., Балашов, Д. І., & Кисельов, В. О. (2022). ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ-ФУТБОЛІСТІВ. Педагогічні науки: теорія та практика, (1), 249-257. <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2022-1-38>

3. Васькевич, С. С., & Шкондя, В. В. (2020). ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В БАСКЕТБОЛІ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (6(126), 27-30. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).06)

4. Гакман, А., Горюк, П., Дудко, М. В., & Домашенко, Н. (2024). ПЕРЕВАГИ КРОСФІТУ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (9(182), 72-76. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).11](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).11)

5. Горюк, Петро. (2019). Баскетбол як засіб переходу із силової роботи на швидкісну в єдиноборців у період міжсезоння. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 32, 55-59. <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/873/%d0%93%d0%be%d1%80%d1%8e%d0%ba %d0%91%d0%b0%d1%81%d0%ba%d0%b5%d1%82%d0%b1%d0%be%d0%bb.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Кокарев , Б. ., Кокарева , С. ., Щербій , С. ., Гурєєва , А. ., & Черненко , О. . (2023). Використання інноваційних фітнес-технологій для удосконалення фізичної підготовки у жіночому пляжному волейболі. Спортивні ігри, (1(27), 4–17. <https://doi.org/10.15391/si.2023-1.01>
7. Кокарева С. М., Кокарев Б. В., Черненко О. Є. Особливості змін рівня фізичної роботоздатності та фізичної підготовленості футболістів високої кваліфікації у другому підготовчому та другому змагальному періодах річного циклу підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Житомир, 2017. Вип. 4. С. 65–70.8.
8. КОШУРА, А., МОЛДОВАН, А., & БРАЖАНЮК, А. (2024). ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ВІДНОВЛЕННЯ. PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE, 1(1), 165–169. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.25>
9. Тищенко, Д. Г., Нікулічев, Д. С., Леонт'єв, О. В., & Леонт'єва, І. В. (2023). ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ГАНДБОЛІСТІВ. Фізичне виховання та спорт, (3), 110-115. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-15>
10. Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів / Г. А. Лісенчук, І. В. Хмельницька, С. М. Кокарева, К. О. Богатирьов, Ю. В. Тупєєв, В. М. Лелека, Н. О. Борецька // 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. 7 (138). – С. 77-82.
11. Функціональне тренування для схуднення всього тіла: 5 вправ (дата звернення 13.12.21 року) URL: <https://fitcurves.org/ua/blog/funktsionalnaya-trenirovka-dlya-pohudeniya-vsego-tela-5-uprazhnenij/>
12. Функціональне тренування на м'язи всього тіла (дата звернення 02 квітня 2022). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8F2cnucl2I8>
13. Функціональне тренування, що це? (дата звернення 20.03 2024). URL: <https://5element.ua/ua/blog/post-cto-takoe-funkcionalnaya-trenirovka/>

14. Функціональне тренування: що це таке, види та користь від занять. (дата звернення 20 Вересня, 2023). URL: <https://ligafitness.com.ua/sport/funkczionalne-trenuvannya-vydy-ta-koryst/>

15. Функціональний тренінг - програма для підтримки організму в тонусі (дата звернення 20.03 2024). URL: <https://fortis.kharkov.ua/fitness/fitnes-i-gruppovyezanyatiya/functionalfit>

16. Функціональний тренінг (дата звернення 03.03.25р.). URL: <https://fitness-class.com.ua/uslugi/funkcionalnyj-trening/>

ЗАСТОСУВАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНОГО ФІТНЕСУ ЯК ЗАСОБУ ВПЛИВУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТАРШОКЛАСНИКІВ

Людмила Вашук, Олена Дем'янчук, Василь Пантік
Волинський національний університет імені Лесі Українки

Систематичні заняття фізичними вправами доведено підвищують фізичну підготовленість, психічну стійкість до стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні та сприяють успішності учнів. Тому фізичне виховання, як невід'ємна частина навчального процесу, спрямоване на підвищення працездатності, зміцнення та збереження здоров'я дітей. Проблема оптимізації фізичної культури в школі є актуальною для наукової спільноти, особливо в умовах воєнного стану. Розроблені програми позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи орієнтовані на максимальне задоволення потреб та інтересів учнів, формування свідомої потреби займатися фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя та ставитися до здоров'я як до особистісно-соціальної цінності.

Метою дослідження було розробити методiku побудови танцювальних фітнес програм для підвищення психоемоційного стану старшокласників в умовах сьогодення.

Згідно Договору про співпрацю (№ 127У від 28.06.2021 року) «Організація позакласної діяльності старшокласників з використанням фітнес-методик та спортивного туризму» проводилася науково-дослідна робота і було здійснено системну реалізацію розробленої методики, котра передбачала

формування здоров'язбережувальної компетентності учнів закладів загальної середньої освіти шляхом поетапного збільшення частки занять танцювальним фітнесом у позааудиторних формах спортивно-масових занять.

Розглянуто питання пріоритетних мотивів старшокласників у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності та важливість їх врахування для побудови фізкультурно-оздоровчих занять. Заняття з танцювального фітнесу на сьогоднішній день є одним з актуальних видів оздоровчої рухової активності для населення. Вони позитивно впливають на психоемоційний стан та фізичну підготовленість. Проведено анкетування дітей старшого шкільного віку та їх батьків, що займаються танцювальним фітнесом. З'ясовано, що пріоритетними мотивами їхніх занять є бажання оволодіти естетичними танцювальними рухами, вдосконалення параметрів фігури, покращення стану здоров'я, покращення настрою та зняття стресу.

Урахування мотиваційних пріоритетів є важливим компонентом ефективної організації процесу занять оздоровчою руховою активністю з дітьми старшого шкільного віку. Найбільш значущими мотивами занять оздоровчим напрямком фітнесу є прагнення оволодіти танцювальними рухами з отриманням задоволення від процесу танцю, покращення параметрів фігури, покращення стану здоров'я і самопочуття, покращення настрою, зняття стресу. При побудові занять з танцювального фітнесу слід добирати засоби, методи та компоненти навантаження у відповідності до реалізації потреб та уподобань учнів.

Застосовували танцювально-хореографічний блок фітнес-програми силової спрямованості побудованих з використанням оздоровчих видів гімнастики. Залежно від вибору фізичних вправ і дозування навантажень танцювальні заняття мали переважно атлетичний, психорегулюючий або змішаний характер. Під час занять фізичними вправами часто змінюється положення тіла в просторі, виникають різні прискорення, які є тренувальним фактором для вестибулярного апарату. Заняття розвивальними вправами значно впливають на збільшення сили врівноваженості й рухливості основних нервових процесів – збудження та гальмування, що сприяло покращенню регуляції функцій організму учнів.

Широке використання танцювальна-хореографічний вправ зумовлено такими особливостями: простота та доступність; можливості для урахування фізичної підготовленості й стану здоров'я школярів; можливість вибірково впливати на окремі м'язові групи старшокласників; можливість точно регулювати навантаження шляхом дозування кількості повторень кожної вправи (підходів, серій), зміни, темпу, чергування різних за характером та спрямованістю вправ, підбору оптимального співвідношення роботи й відпочинку та зміни вихідних положень.

Сучасні умови життя вимагають підвищення уваги до здоров'я підлітків, що можливо лише за умов організації фізичної активності. Використання різноманітних фізкультурно-оздоровчих занять та фітнес-програм, зокрема танцювального фітнесу, дозволяє моделювати рухову активність для підлітків. Дослідження підтверджують, що учні виявляють бажання підвищити свій стан здоров'я, включаючи різні напрямки фітнесу в систему фізичного виховання. Таким чином, важливо враховувати інтереси та потреби учнів при формуванні змісту програм фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

ОСОБЛИВОСТІ КОМАНДНОЇ РОБОТИ В ДИТЯЧОМУ ОЗДОРОВЧОМУ ТАБОРІ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Гакман Анна, Кордяк Олександр

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Сучасні умови розвитку суспільства вимагають підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків. Дитячі оздоровчі табори є ідеальним середовищем для формування навичок здорового способу життя та фізичної активності. Командна робота в такому середовищі дозволяє оптимізувати процес фізичного виховання, сприяє соціалізації та розвитку комунікативних навичок.

Аналіз наукових праць свідчить, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від колективної

діяльності та взаємодії між дітьми та інструкторами. Дослідження показують, що командні ігри, естафети та спортивні змагання сприяють розвитку лідерських якостей, координації рухів і фізичної витривалості. Також важливою є роль вихователів та тренерів, які виступають як координатори та мотиватори процесу.

Мета дослідження – визначити основні принципи та методи командної роботи в дитячому оздоровчому таборі для підвищення ефективності фізичного виховання.

Результати дослідження показали, що ефективна командна робота в дитячому оздоровчому таборі сприяє комплексному розвитку дітей. Організація командних ігор та естафет дозволяє не тільки підвищувати фізичну витривалість, координацію та гнучкість, але й розвивати стратегічне мислення та командний дух. Спільна діяльність стимулює досягнення спільних цілей, формує відповідальність за результати команди та розвиває лідерські якості. Важливою є роль тренера та вихователя, які створюють безпечне та дружнє середовище, де кожна дитина почуватися підтриманою. Тренери допомагають дітям долати страхи, розвивати впевненість у власних силах та зміцнювати емоційний стан. Індивідуальний підхід до кожного учасника дозволяє враховувати вікові, фізичні та психологічні особливості дітей. Це сприяє створенню комфортних умов для розвитку моторних навичок та підвищення рівня загальної фізичної підготовки. Крім того, командна робота в рамках фізичних активностей сприяє соціалізації дітей, розвитку комунікативних навичок та вмінню працювати в групі. Учасники вчаться підтримувати один одного, розподіляти ролі та разом досягати поставлених цілей. Це позитивно впливає на емоційний стан дітей, підвищує їхню самооцінку та рівень задоволеності від перебування в таборі.

Аналізуючи вітчизняні дослідження та нами визначено основні функції командної роботи в дитячому оздоровчому таборі при організації процесу фізичного виховання:

—Організаційна функція: забезпечує планування та координацію фізичних активностей, розподіл обов'язків та ролей серед учасників, а також контроль за дотриманням правил та графіка.

—Мотиваційна функція: створює сприятливе середовище для підтримки інтересу дітей до фізичних вправ, стимулює досягнення командних цілей та розвиває командний дух.

—Педагогічна функція: сприяє розвитку фізичних та соціальних навичок, формуванню відповідальності, дисципліни та співпраці.

—Комунікативна функція: підтримує ефективну взаємодію між учасниками, вихователями та тренерами, забезпечуючи обмін інформацією та вирішення конфліктів.

—Коригувальна функція: дозволяє своєчасно вносити зміни в процес фізичного виховання з урахуванням індивідуальних потреб та особливостей дітей.

—Контрольна функція: забезпечує моніторинг досягнень учасників, оцінку ефективності фізичних вправ та корекцію методів роботи для досягнення оптимальних результатів.

Отже, командна робота є ключовим елементом ефективного фізичного виховання в умовах дитячого оздоровчого табору. Вона сприяє не лише фізичному розвитку, але й соціальній адаптації, формуванню здорових звичок та покращенню емоційного стану дітей. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку спеціальних програм та методик для оптимізації командної роботи в різних вікових групах.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ОЗДОРОВЧОМУ ТУРИЗМІ

Дем'янчук Олена

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Оздоровчий туризм є однією з найпопулярніших форм активного відпочинку, що сприяє покращенню фізичного та психічного стану людини. Він поєднує різні засоби оздоровлення, включаючи природні фактори, фізичну активність, медичні та реабілітаційні процедури. Сучасний оздоровчий туризм охоплює широкий спектр методів і засобів, які забезпечують комплексний підхід до зміцнення здоров'я.

Фізична активність є важливою складовою оздоровчого туризму, оскільки вона сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню витривалості та покращенню психоемоційного стану людини. Оздоровчий туризм із застосуванням фізичних навантажень є чудовою альтернативою пасивному відпочинку, що дозволяє одночасно отримувати користь для організму та насолоджуватися природним середовищем.

Активний відпочинок на природі допомагає знизити рівень стресу, покращує настрій та сприяє релаксації, позитивно впливає на психоемоційний стан людини.

Фізичні вправи та активності сприяють зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню рівня енергії, покращенню роботи органів дихання та опорно-рухового апарату. Регулярне залучення до активного відпочинку допомагає попереджати захворювання, пов'язані з малорухливим способом життя, такі як ожиріння, гіпертонія, цукровий діабет.

Серед найпопулярніших видів фізичної активності в оздоровчому туризмі виділяють: пішохідні походи та трекінг, велосипедний туризм, водні види туризму, лижний та гірський туризм.

Піший туризм є одним із найпопулярніших видів активного відпочинку. Він сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, покращенню витривалості та м'язового тону. Крім того, трекінг дозволяє насолоджуватися природними пейзажами, що позитивно впливає на емоційний стан людини.

Велотури є чудовою можливістю поєднати подорожі з фізичною активністю. Велосипедні прогулянки покращують роботу серця та легенів, розвивають м'язи ніг, підвищують координацію рухів. Даний вид туризму доступний людям різного віку і рівня фізичної підготовки.

Плавання, веслування, каякінг, серфінг – всі ці активності сприяють розвитку м'язової сили, витривалості та координації. Водні види спорту мають мінімальний рівень травматизму і є ефективним способом тренування всіх груп м'язів.

Зимові види активного відпочинку, такі як лижний спорт, сноубординг, катання на ковзанах, допомагають розвивати рівновагу, зміцнювати серцево-судинну систему та покращувати роботу легенів. Гірський туризм є чудовим способом підвищення фізичної витривалості та зміцнення м'язів.

Йога та медитаційні практики є важливим аспектом оздоровчого туризму, оскільки вони сприяють зняттю стресу, покращенню концентрації уваги, зміцненню м'язів і розвитку гнучкості. Багато курортів і оздоровчих центрів пропонують спеціалізовані програми йоги на відкритій місцевості.

Оздоровчий туризм з елементами фізичної активності є чудовою можливістю для профілактики хронічних захворювань та підтримання здорового способу життя.

Фізична активність під час подорожей дозволяє:

- покращити кровообіг і насичення організму киснем;
- підвищити загальну витривалість та енергійність;
- зміцнити м'язову систему;
- поліпшити психоемоційний стан і зменшити рівень стресу;
- підвищити опірність організму до хвороб.

Отже, фізична активність є ключовим елементом оздоровчого туризму, що сприяє зміцненню фізичного та психоемоційного здоров'я. Велика різноманітність різних видів активностей – від пішохідного туризму до водних видів спорту та йоги – дозволяє обрати найбільш підходящий варіант для кожного учасника. Поєднання руху та природних факторів сприяє гармонізації тіла та духу, покращенню якості життя та довголіттю. Саме тому оздоровчий туризм з помірним фізичним навантаженням є чудовим вибором для людей, які прагнуть вести здоровий і активний спосіб життя.

АНАЛІЗ ПОНЯТІЙНОГО АПАРАТУ ПРОБЛЕМАТИКИ ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНОГО КОМ'ЮНІТІ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Дутчак Мирослав, Залойло Ілона

*Національний університет фізичного виховання і
спорту України*

Вступ. Особливістю трансформаційних нинішніх реалій є зміна світосприйняття людиною способу життя та ставлення до себе та своїх близьких. Військові конфлікти мають значний негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я не лише військовослужбовців, які безпосередньо залучені до бойових дій,

але й членів їхніх сімей, що стикаються з високим рівнем психологічного навантаження, переживаннями втрати та горя, невизначеністю та вимушеною міграцією, побутовими складнощами, низьким станом фізичного здоров'я. Ці стресові чинники стають викликом для адаптаційних можливостей організму людини.

Сучасні дослідження акцентують увагу на важливості створення спільнот, що сприяють фізичному та психоемоційному благополуччю членів сімей учасників бойових дій [1, 2]. Ефективність оздоровчо-рекреаційних програм у зменшенні рівня стресу, тривожності та депресивних станів у цивільного населення, яке безпосередньо стикається з наслідками військових конфліктів, доводиться зростаючою кількістю наукових праць [3, 4].

У той же час аналіз наукової літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет засвідчує, що значний вплив рухової активності на психоемоційний стан підтверджується численними дослідженнями, що демонструють позитивні ефекти оздоровчих занять [5, 6]. Також в умовах військових дій особливої уваги набуває концепція оздоровчо-рекреаційного ком'юніті, яке забезпечує комплексну підтримку та створює безпечний простір для соціальної інтеграції, психологічного розвантаження та фізичного відновлення членів сімей учасників бойових дій [1, 3, 7].

Мета: проведення аналізу основних понять оздоровчо-рекреаційного ком'юніті як ефективного інструменту підтримки сімей учасників бойових дій.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів; системний аналіз; компаративний аналіз; контент-аналіз у поєднанні з методом структурно-логічного аналізу.

Результати дослідження. Аналіз і узагальнення наукової літератури з метою дослідження сучасних підходів до організації оздоровчо-рекреаційних ком'юніті засвідчили вплив рекреаційної діяльності на психоемоційний стан членів сімей учасників бойових дій. За допомогою компаративного аналізу порівняно наявні українські і зарубіжні моделі рекреаційної підтримки сімей учасників бойових дій. Для визначення та аналізу основних аспектів

формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті як інструменту підтримки сімей учасників бойових дій у дослідженні використано метод контент-аналізу у поєднанні з методом структурно-логічного аналізу. Контент-аналіз дозволив виокремити найуживаніші терміни, що описують соціальний та оздоровчо-рекреаційний аспекти ком'юніті; визначити їхні теоретичні та практичні інтерпретації у різних наукових підходах; виявити ключові напрями впливу оздоровчо-рекреаційного ком'юніті на підтримку сімей учасників бойових дій. Застосування структурно-логічного аналізу дало змогу визначити взаємозв'язки між ключовими поняттями, розмежити їхні функціональні характеристики, систематизувати терміни за тематичними групами (соціальні, рекреаційні, психологічні, оздоровчі), сформулювати узагальнене понятійне поле дослідження та здійснити адаптацію поняття «ком'юніті» до дослідження оздоровчо-рекреаційних ініціатив.

Висновки. Системний аналіз фахової літератури з проблеми дослідження дозволив встановити, що формування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті для підтримки сімей учасників бойових дій є важливим інструментом, який допомагає не лише відновлювати фізичне здоров'я, але й підтримувати психоемоційну рівновагу, сприяти соціалізації, інтеграції в громаду та покращити загальну якість життя родин, що зазнали труднощів через військові конфлікти. Оздоровчо-рекреаційні ком'юніті є ефективною формою об'єднання людей, які були або перебувають у надзвичайних ситуаціях для вирішення спільних проблем, базуючись на комплексному підході, який поєднує психологічну підтримку, рухову активність та соціальну інтеграцію. В Україні тематика оздоровчо-рекреаційного ком'юніті як інструменту підтримки сімей учасників бойових дій перебуває на етапі становлення. Вона вимагає подальшого наукового обґрунтування та розробки адаптованих до національних умов програм, які б враховували особливості соціальної адаптації та психоемоційного стану членів сімей учасників бойових дій.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку моделі оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових дій в сучасних українських реаліях.

Джерела та література

1. Ley C., et al. Exploring flow in sport and exercise therapy with war and torture survivors. *Mental Health and Physical Activity*. 2017. Vol. 12. P. 83–93. URL: <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.03.002>.
2. Zeng L., Almquist Z. W., Spiro E. S. Let's workout! Exploring social exercise in an online fitness community. *Social Marketing Quarterly*. 2017. URL: <https://doi.org/10.1080/15252019.2009.10722159>.
3. Byshevets N., Andrieieva O., Dutchak M., Shynkaruk O., Dmytriv R., Zakharina I., Serhiienko K., Hres M. The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2024. Vol. 24(2). P. 245-253. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>.
4. Schleinzner A., Moosburner A., Anheyer D., Burgahn L., Cramer H. Effects of yoga on stress in stressed adults: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Nov 1;15:1437902. DOI: [10.3389/fpsy.2024.1437902](https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1437902).
5. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>.
6. Biddle S. J. H., Mutrie N. *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. 4th ed. Routledge, 2022. DOI: [10.4324/9780203019320](https://doi.org/10.4324/9780203019320).
7. Singh B., et al. Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2023. P. bjsports–2022–106195. URL: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>.

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ

Івчатова Тетяна, Коваленко Катерина

Національний університет фізичного виховання
і спорту України

Анотація. Розглянуто проблему зниження рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку та обґрунтовано доцільність використання дитячого фітнесу як ефективного засобу її оптимізації. Доведено, що впровадження спеціальних фітнес-

програм позитивно впливає на фізичний розвиток, координацію, витривалість та мотивацію дітей до активного способу життя. Представлено результати експериментального дослідження, які підтверджують гетерохронність розвитку фізичних якостей у дітей 5–6 років та необхідність корекції оздоровчих програм з урахуванням вікових і морфофункціональних особливостей.

Ключові слова: рухова активність; дитячий фітнес; діти; старший дошкільний вік.

Вступ. У сучасному суспільстві зростає тенденція до зниження рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку, що пов'язано з надмірним використанням цифрових технологій, зменшенням часу для активних ігор та обмеженням простором для фізичної діяльності [2, 3, 5]. Недостатня рухова активність у цьому віковому періоді може призводити до порушень постави, надмірної маси тіла, зниження фізичної працездатності та уповільнення психомоторного розвитку [2]. Одним із ефективних засобів підвищення рухової активності дітей є дитячий фітнес, який поєднує фізичні вправи, ігрові методики та музичний супровід, сприяючи гармонійному фізичному та емоційному розвитку дитини [1, 4]. Впровадження спеціальних фітнес-програм у заклади освіти може значно покращити рухову активність, координацію, гнучкість і силу дітей старшого дошкільного віку, формуючи у них стійку мотивацію до здорового способу життя. Таким чином, дослідження проблеми оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами дитячого фітнесу є надзвичайно актуальним і відповідає сучасним тенденціям розвитку фізичної культури та педагогіки.

Мета дослідження: обґрунтувати та розробити програму дитячого фітнесу для оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку, спрямованої на покращення фізичного розвитку, координації, витривалості та формування стійкої мотивації до активного способу життя.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі фітнес-центру для дітей з обмеженими руховими можливостями «Самотужка». У ньому взяли участь 18 дітей 5–6 років, батьки яких надали інформовану згоду на участь у дослідженні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні, педагогічні методи дослідження та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дошкільний вік є важливим етапом формування особистості, розвитку фізичних якостей та рухових навичок. Особливо це стосується старшого дошкільного віку (5–6 років), що характеризується інтенсивним ростом і розвитком організму. Наукові дослідження підтверджують значні переваги оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема дитячого фітнесу, який сприяє фізичному розвитку, соціалізації та профілактиці захворювань. Діти 5–6 років, які брали участь у дослідженні, здебільшого мали нормальну або знижену масу тіла, відзначалися дещо вузькою грудною клітиною та не демонстрували статистично значущих відмінностей у фізичному розвитку за статтю ($p > 0,05$). Аналіз фізичного стану виявив відповідність основних показників фізичного розвитку більшості дітей цього віку даним фахової літератури. Водночас зафіксовано погіршення постави у шестирічних дітей, що слід враховувати під час розроблення оздоровчих програм. Результати дослідження свідчать про гетерохронність розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Водночас показники фізичної підготовленості досліджуваного контингенту є подібними та не мають статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$).

На основі отриманих результатів констатувального педагогічного експерименту розроблено програму занять дитячим фітнесом для дітей старшого дошкільного віку, особливостями якої були: ігровий підхід, музичний супровід, врахування індивідуальних можливостей дітей, залучення батьків. Мета програми – оптимізувати рухову активність дітей старшого дошкільного віку шляхом впровадження спеціальних фітнес-занять, спрямованих на покращення фізичного розвитку, координації, витривалості та формування стійкої мотивації до активного способу життя. Завдання програми включали: розвиток основних фізичних якостей; формування правильної постави, зміцнення м'язового корсету; формування позитивного ставлення до рухової активності через ігрові методики та музичний супровід; забезпечення комплексного підходу до розвитку психоемоційної сфери дітей,

розширення рухового досвіду через використання різних засобів дитячого фітнесу. Тривалість програми 12 тижнів. Формат занять включав підготовчу, основну та заключну частини. Основна частина містила три блоки: кардіотренування, силовий та координаційний блоки (табл. 1).

Таблиця 1 – Фрагмент програми (заняття) на основі використання засобів дитячого фітнесу для дітей старшого дошкільного віку

Етап заняття	Тривалість	Мета	Зміст
Підготовча частина	5–7 хв	Розігрівання м'язів, активізація уваги, налаштування на заняття	- Ритмічна розминка під музику (2–3 хв) - Дихальні вправи (1–2 хв) - Рухливі ігри («Веселий потяг», «Стрибай мов зайчик»)
Основна частина	20–25 хв	Розвиток фізичних якостей та рухових навичок	Кардіотренування (5–7 хв): - Танцювальні зв'язки
			Силовий блок (5 хв): - Вправи на профілактику порушень постави - Вправи з фітболами
			Координаційні вправи (5–7 хв): - Балансування з використанням нестабільних платформ - Ходьба по гімнастичній лаві - Ігри з м'ячем
Заклучна частина	5–7 хв	Відновлення, розслаблення, формування позитивного емоційного стану	- Спокійна ходьба, стретчинг - Дихальна гімнастика - Релаксаційні вправи («Котик потягується», «М'яка хмаринка»)

Критеріями ефективності розробленої програми виступили: підвищення рухової активності, покращення показників фізичного стану, формування стійкої мотивації до активного способу життя.

Висновки. Впровадження дитячого фітнесу як засобу оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку сприяє гармонійному фізичному та психоемоційному розвитку, формуванню рухових навичок та профілактиці порушень постави. Дослідження засвідчило, що більшість дітей 5–6 років мають фізичний розвиток у межах вікової норми, однак у частини дітей спостерігаються ознаки порушення постави, що потребує спеціальної корекційної роботи. Аналіз фізичної підготовленості учасників дослідження не виявив значущих відмінностей за статтю, що підтверджує універсальність підходів до організації дитячого фітнесу для всіх дітей цієї вікової категорії. Отримані результати свідчать про необхідність комплексного підходу до розроблення фітнес-програм, які включають вправи для розвитку координації, сили, витривалості та корекції постави, а також забезпечують високу мотивацію дітей до рухової активності.

Список використаної літератури

1. Гакман, А. В, Винниченко, О. Д. (2018). Теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. *Молодий вчений*. 3, 3(55.3), 38-41
2. Ковальова, Н. В., Коваленко, К. А., & Блистів, Т. (2024). Особливості використання розвиваючих рекреаційних ігор в адаптивній фізичній рекреації дітей 5- 6 років із затримкою психоемоційного розвитку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (4(177), 69-73. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).14)
3. Чеверда, А. О. (2019). Передумови залучення дітей старшого дошкільного віку до занять дитячим фітнесом з елементами спортивних танців. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. (2), 87-91.
4. Andrieieva, O., Kashuba, V., Yarmak, O., Cheverda, A., Dobrodub, E., Zakharina, A. (2021). Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture. *Journal of Physical Education and Sport*. 21, 2872-2879. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s5382>
5. Galan, Y., Yarmak, O., Andrieieva O., Vaskan I., Bohdanyuk A. (2021). Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers. *Journal of Physical Education and Sport*, (2):803–812, 100 <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.02100>

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС - ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Олена Іщук

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Вступ. Нині суспільна функція фізичного виховання та його основна мета полягають у вихованні всебічно розвиненої особистості, підготовленої до трудової діяльності [1]. Для підвищення ефективності впливу фізичних навантажень та оптимізації рухової активності молоді вчені шукають нові сучасні підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм. Саме тому, у зв'язку із великою популярністю інноваційних напрямів у галузі фізичної культури дедалі більшого значення набуває поглиблене вивчення сучасних фітнес-технологій. Використання інноваційних видів рухової активності дає змогу підвищити мотивацію молоді до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я під впливом цих занять.

Методи дослідження. Вивчення психолого-педагогічних і медико-біологічних літературних джерел із проблеми здоров'я та фізичного виховання в системі вищої освіти, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз сучасних підходів до програмування та змісту фізкультурно-оздоровчих занять із молоддю показав необхідність їх удосконалення. Результати проведених власних досліджень [2; 3] дозволили констатувати, що студенти 1-4-их курсів закладу вищої освіти найбільше проявляють інтерес до таких усіх видів фітнесу (аеробіка, пілатес, стретчинг, силовий фітнес, фітнес аеробного спрямування, степ-аеробіка, тощо). Отже, для того, щоб сучасна молодь була більше зацікавлена фізичною культурою і спортом, ми повинні враховувати найбільші їхні прагнення, мотиви, інтереси, види фізичних вправ, якими вони хотіли б займатися.

Висновки. Незважаючи на численні дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів, актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності молоді та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок

впровадження сучасних фітнес -технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять. Отже, бажання студентів бути стрункими, молодими, здоровими, задоволеними собою штовхає сучасну молодь до застосування різноманітних засобів фізичного виховання.

У свою чергу, фітнес-технології передбачають регулярну фізичну активність, що поліпшує самопочуття, підвищує м'язову силу і витривалість. Завдяки тренуванням тканини організму починають швидше насичуватися киснем і живильними речовинами, серцево-судинна система працює ефективніше[4].

Для оптимізації фізичного виховання студентів велике значення має впровадження нетрадиційних форм організації занять фізичними вправами, які дають змогу кожному з них працювати в оптимальному режимі, що забезпечує найліпший оздоровчий ефект. Великою популярністю серед молоді користуються різноманітні види фітнесу, заняття якими забезпечують різносторонній фізичний розвиток людини, поліпшення і формування її здоров'я.

Література

1. Ішук О.А., Іванюк О.А., Гаврилюк А.П., Панасюк О.П. Інтерес студенток вищих навчальних закладів до фізичного виховання і спорту. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2016.. С. 16–20.
2. Ішук О.А., Іванюк О.А., Панасюк О.П., Бухвал А.В. Фітнес як засіб фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я студентів. // методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-друк, 2017. 73 с.
3. Ішук О.А., Іванюк О.А., Малімон О.О., Бухвал А.В. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 2017. С.277–280.
4. Olena Ishchuk, Tsos Anatolii. Theoretical and Methodological Basics of Students' Health Retaining Competence Formation of Higher Educational Institutions *Journal of Physical Education and Sport*, 2018. Vol. 4 (44). P. 21 – 28.

**РУХОВА АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ: СУЧАСНІ МЕТОДИ
МОНІТОРИНГУ ТА ПОРІВНЯННЯ З
МІЖНАРОДНИМИ СТАНДАРТАМИ**
Ковальчук Лідія, Фединяк Назар, Луцький Василь
*Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника*

Актуальність дослідження. У сучасному світі проблема зниження рухової активності серед дітей стає все більш актуальною, зокрема для учнів молодшого шкільного віку. В Україні цей аспект є особливо важливим, оскільки згідно з даними Міністерства охорони здоров'я України, рівень фізичної активності дітей в країні знижується, а кількість дітей, які страждають від захворювань, пов'язаних з гіподинамією, значно зростає [2]. За останніми даними Національного інституту стратегічних досліджень, понад 60% дітей молодшого шкільного віку не досягають рекомендованого рівня фізичної активності (не менше 15 000 кроків на день), що значно перевищує світові показники.

Так, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, рекомендується, щоб діти 6–10-ти років здійснювали не менше 60 хвилин помірної або інтенсивної фізичної активності щодня [4]. Однак дослідження в Україні показують, що в середньому діти роблять лише 11 000–12 000 кроків на день, що є на 20–30% менше за рекомендовані норми. Це є основною причиною розвитку гіпокінезії, ожиріння, а також погіршення психоемоційного стану школярів [9].

У зв'язку з цим стає необхідним застосування сучасних технологій для більш точного моніторингу рухової активності дітей, що дозволяє надавати об'єктивні дані для корекції фізичної активності в школах і вдома. Одним з таких методів є використання смарт-браслетів та мобільних додатків, які забезпечують постійний моніторинг і дозволяють здійснювати порівняльний аналіз активності дітей [1, 3].

Мета дослідження – визначити рівень рухової активності учнів молодшого шкільного віку за допомогою смарт-браслетів та мобільних додатків і порівняти ці дані з міжнародними стандартами.

Методи дослідження. Для оцінки рівня фізичної активності учнів молодшого шкільного віку були використані смарт-браслети та

мобільні додатки (Google Fit, Apple Health), що автоматично фіксували кількість кроків, витрачені калорії, а також динаміку інтенсивності руху протягом дня. Дані з мобільних додатків були синхронізовані з аналітичними платформами для подальшого аналізу.

У дослідженні взяло участь 60 учнів молодшого шкільного віку (4-й клас) м. Івано-Франківська.

Результати дослідження. У ході дослідження було отримано такі результати:

- середня кількість кроків протягом навчального дня становила $11615,1 \pm 394,3$ кроків, що значно менше рекомендованої норми в 15 000 кроків;

- середня кількість кроків протягом вихідних днів становила лише $9095,2 \pm 479,2$ кроки.

Для порівняння, міжнародні дослідження [5, 6, 8] показують, що діти в європейських країнах у середньому здійснюють 16 000–17 000 кроків на день, що є значно вищим показником. У дослідженні, проведеному в США [7], середній рівень активності учнів молодшого шкільного віку складав 15 500 кроків на день, що також перевищує показники, отримані в Україні.

Висновок. Рівень фізичної активності учнів молодшого шкільного віку в Україні не відповідає міжнародним рекомендаціям, а використання смарт-браслетів та мобільних додатків є ефективними інструментами для моніторингу активності дітей, що дозволяє отримати точні дані для подальшої корекції.

Список використаних джерел

1. Лясота З, Грабик Н, Гулька О, Якимишин Я. Використання цифрових технологій в процесі фізичного виховання. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 09 травня 2024 р. Дрогобич: Півсвіт; 2024. С. 230-8.

2. Прокопенко А, Гончарова Н, Назаренко Л, Константиновська Н. Аналіз досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. 2020;9(28):61-7.

3. Belton S, Brady P, Meegan S, Woods C. Pedometer step counts and BMI in Irish primary school children aged 6-9 years. Prev Med. 2010;50(4):189-192.

4. Chaput JP, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J, et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020;17(1):141.

5. Dimitri P, Joshi K, Jones N, Moving Medicine for Children Group. Move more: physical activity and its positive impact on long-term outcomes in children and youth. *Arch Dis Child.* 2020;105(11):1035-1040. doi:10.1136/archdischild-2019-318017.

6. Ortega C, Brazo-Sayavera J, Gonzalez S, Janssen M, Manyanga I, Oyemi AL, Picard P, Sherar LB, Turner E, Tremblay MT. Global prevalence of physical activity in children and adolescents; gaps in research and recommendations: a descriptive review. *Int J Behav Nutr Phys.* 2021;18:81.

7. Smith A, Johnson M, Williams D. Children's daily step counts and their association with health outcomes in the USA. *Am J Public Health.* 2022;112(8):1202-09.

8. Stojanović S, Andrieieva O, Trajković N. Associations between number of steps and health outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health.* 2024 Nov 28;24(1):3310.

https://inmol.org/rezultaty-kompleksnoho-doslidzhennia-riven-zaluchnosti-ditej-ta-molodi-do-rukhoi-j-fizichnoi-aktivnosti-ta-vplyv-sportu-na-fizichne-i-mentalne-zdorov-ia/?utm_source=chatgpt.com

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІТНЕС ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН

Лясота Тетяна, Наконечна Марія, Мамедова Феріде

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Аналіз змісту фізичного виховання жінок другого зрілого віку дозволив виявити протиріччя між соціальною потребою підвищення рівня фізичної підготовленості жінок 35-45 років та відсутністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо застосування з цією метою засобів фітнесу, диференційованих залежно від соматотипу та особливостей мотивації тих, хто займається. Виявлене протиріччя дозволило сформулювати проблему дослідження, яка полягає у необхідності вдосконалення.

Метою дослідження було теоретично обґрунтувати та визначити фітнес програми для жінок другого зрілого віку на основі обліку їхнього соматотипу.

Дослідження проводилось протягом 2024-2025 рр. в 3 етапи. В дослідженні взяло участь 67 жінок 35-45 років, які відвідували фітнес клуби «Еліпс» (33 особи) та «Golden fitness» (34 особи) в місті Чернівці.

Жінки 21-35 років різного соматотипу мають специфічні особливості, що виявляються у суттєвій відмінності не тільки морфологічних параметрів, а й показників функціонального стану кардіореспіраторної системи, рівня загальної фізичної працездатності, функціонального стану опорно-рухового апарату, що визначається поставою, силою постуральних м'язів, гнучкістю.

Облік виявлених особливостей виходить зі шкал диференційованої оцінки показників фізичного стану, розроблених для жінок різного соматотипу, що дозволяє, спираючись на індивідуальні особливості в рамках конкретного соматотипу, здійснювати індивідуально-диференційований підхід у процесі оздоровчої тренінгів. У зрілому віці у жінок спостерігається активне накопичення підшкірного та внутрішнього жиру в організмі. Це зумовлено тим, що підвищується поріг чутливості харчового центру гіпоталамуса до насичення (глюкози та жирних кислот).

Тому в цьому віці апетит не знижується і навіть зростає, а окиснення речовин внаслідок гормональних перебудов та зниження рухової активності зменшується. Ми проаналізували види фітнесу і відокремили по їх спрямованості на 4 групи: кардіореспіраторна витривалість, силова, ментальна та функціональна з різним обладнанням.

Мотиви, які спонукають жінок другого зрілого віку займатися фітнесом виявили, що найбільшою мотивацією (47,80%) до занять фітнесом жінок є бажання позбавитись зайвої ваги.

Дослідження жінок 35-45 років, які займаються фітнесом, дало змогу розподілити учасниць по соматотипам. Способом вибірки розподілили на дві однорідні групи експериментальну, яка займалася за нашою програмою та контрольну, яка займалася за звичними фітнес програмами.

Загальною метою усіх соматотипів типів було підвищення показників фізичного стану та зниження маси тіла. Індивідуальною

метою є оптимізація компонентного складу тіла. Програма передбачала формулювання завдань для кожного окремого соматотипу та рекомендовані види фітнесу для жінок відповідних соматотипів.

Визначення індексу маси тіла за антропометричними показниками жінок 35-45 років відповідно до соматотипу виявило, що довжина тіла у всіх учасниць експерименту була майже однакова, а маса тіла дещо відрізнялася.

За оцінкою норми маси тіла за Покровським А.А., маса тіла жінок усіх соматотипів знаходиться в межах норми, натомість за індексом маси тіла (ІМТ), учасниці відповідають значенню 26,5-29,2, що оцінюються як «повний».

Проте ця формула не враховує соматотип людини, хоча у всіх представниць різних соматотипів спостерігається надлишок ваги.

Після застосування експериментальної програми результати суттєво відрізнялися у жінок експериментальної групи так, у астеничного типу статури маса тіла знизилась в середньому на 9,1 кілограм, натомість у контрольній групі усього на 3,4 кілограми.

Маса тіла у нормостенічного типу ЕГ знизилась на 8,2 кг, а у КГ цей показник дорівнював 3 кг. Жінки гіперстенічного типу у ЕГ знизили вагу на 8 кг, натомість у жінок КГ вага зменшилась усього на 3,7 кг.

Показники індексу маси тіла у жінок ЕГ групи до застосування експериментальної програми становили 25 - 27 балів, що відповідає оцінці «повний», а після експерименту вони були в межах «норми» та показали від 21 до 24 бали.

Показники індексу маси тіла жінок КГ, які займалися не орієнтуючись на соматотип були гіршими. Так, до експерименту ІМТ відповідав оцінці «повний» (25,9-27,96) у нормостеніків і гіперстеніків, та після експерименту оцінка залишилась не змінною, а бали суттєво не змінилися і становили від 24,9 до 26,61. Лише астеничний тип жінок КГ до та після експерименту був в межах «норми».

Результати обстеження та тестування силових можливостей. Визначено навантаження при виконанні циклічних вправ, а також показники ЧСС. Так, у представниць ЕГ нормостенічного і гіперстенічного типу були кращими у всіх показниках, та суттєво покращили ЧСС під час виконання вправ на відміну від жінок КГ. Так, астеніки показали кращий результат показниках гіперекстензії

та підйому зігнутих ніг у висі, натомість ЧСС під час виконання усіх вправ була найвищою.

У гіперстеніків кращий результат був у присіданні зі штангою та вертикальна тяга збоку, суттєво нижчий результат у решту випробувань. Жінки з нормостенічним соматотипом показали однаково рівні показники відносно інших соматотипів.

Тому, виходячи з отриманих результатів, було встановлено спрямованість оздоровчого тренування жінок 35–45 років у фітнесі, що диференціюється за соматотипом. Ця спрямованість дала можливість досягти бажаного результату, а саме зменшити вагу тіла жінок другого зрілого віку.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС ХІТ

Наконечний Ігор, Наконечна Марія

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Однією з найрезультативніших та найрозповсюдженіших методик тренувань у сучасному спорті та фітнесу є Фітнес ХІТ (High-Intensity Interval Training). Цей тренувальний підхід здобув популярність серед мільйонів прихильників завдяки своїй ефективності та здатності забезпечувати швидкі результати за короткий час. Враховуючи великий попит людей на фітнес, такі інтенсивні тренування стають чудовою альтернативою.

Дана методика тренувань відображає чергування періодів інтенсивного навантаження разом з короткими інтервалами для відпочинку. Для виконання різноманітних фізичних вправ за фітнес методом ХІТ можуть бути використані кардіо, силові тренування, також йога чи пілатес. Зокрема даний принцип методу включає високу інтенсивність, яка допомагає активно спалювати калорії навіть після завершення тренування. Метод ХІТ ґрунтується на коротких інтервалах між максимально інтенсивними фізичними вправами, після яких виконується короткі перерви для відновлення. Наприклад, за 30 секунд виконується згинання і розгинання тулуба або вправа «бурпі» на максимально високій швидкості, після чого 15-25 секунд необхідна перерва для відновлення. Для ефективності

даний метод ХІТ повторюють мінімум по три кола.

Головною ціллю даного методу є організувати тренування більш інтенсивнішим за досить короткий час, завдяки чому можна отримати кращу кардіо-респіраторну витривалість, покращити загальний фізичний стан і скоротити вміст жиру в організмі. Завдяки цьому методу, можна досягти хорошого результату без марнування зайвого часу в тренажерному залу. Однією із переваг ХІТ є те, що можна побачити результати вже після кількох тижнів постійних тренувань. Зниження жирової маси, покращення показників витривалості, а також збільшення м'язової маси — це все досягається за допомогою коротких і інтенсивних тренувань.

Необхідно зазначити про важливість часової економії. Зокрема, більшість людей не мають змоги виділяти кілька годин на тренування, а фітнес тренування за методикою ХІТ дозволяє досягти високих результатів. Одне проведене тренування зазвичай триває від 25 до 40 хвилин, що робить даний метод ідеальним для тих, у кого мало часу.

Завдяки сильним навантаженням, ХІТ стимулює ефект після спалювання, коли організм впродовж деякого часу після тренування продовжує активно спалювати калорії, це означає, що ефект таких тренувань триває ще кілька годин після їх завершення. Учасники фітнес тренування можуть тренуватися без спеціального обладнання, адже методику ХІТ можна виконувати як і дома так і в залі, використовуючи лише свою вагу. Вправи можуть складатися з бігу, стрибків, віджимання, присідання, планки та інших базових рухів.

Проведення методики ХІТ не тільки підвищує витривалість, але й зміцнює м'язи, покращує гнучкість, збільшує силу та спритність. Це допомагає розвивати тіло та покращує загальну фізичну підготовленість людини.

Технічні аспекти та структура тренувань за методикою ХІТ може бути підібране як для професіоналів так і початківців. Для початківців краще починати з меншої інтенсивності та згодом виконувати більшу кількість вправ і робити більш довгі перерви. Методика ХІТ також може використовуватись з професійними спортсменами і ті хто давно займається спортом можуть застосовувати більш ускладнені тренування під час яких більш вищий рівень навантажень та приділяти менше часу на відпочинок.

Специфіка методики ХІТ фітнес тренування виглядає наступним чином: Розминка (5-10 хвилин), яка включає легкі кардіо-вправи (біг на місці, стрибки зі скакалкою) тощо. Основна частина

(15-20 хвилин), що включає кілька циклів інтенсивних вправ (наприклад, 30 секунд роботи та 20 секунд відпочинку). Заклучна частина містить (5 хвилин), вправи на розтягування та заспокоєння дихання.

Залежно від рівня підготовленості, загальна тривалість тренування може бути різною, але зазвичай ХІТ не перевищує 30-40 хвилин.

З власного досвіду є рекомендації, щодо потужних тренувальних методик ХІТ, але не обхідно враховувати, що може бути не зручним для людей з захворюваннями серцево-судинної системи, проблемами з суглобами або іншими серйозними обмеженнями. Перед початком тренування можна проконсультуватися з лікарем, особливо для тих, хто має проблеми зі здоров'ям. А через високу напругу, ХІТ може бути досить складним для початківців. Рекомендується починати з меншої інтенсивності та з часом їх ускладнювати.

Отже, підсумовуючи нашу тезу, необхідно зазначити, що методика фітнесу ХІТ є одним з найефективніших способів для отримання високих результатів за короткий проміжок часу тренування. Також, даний метод можна підібрати для різних рівнів фізичної підготовки та використовувати різні варіації вправ, що дозволить тренувати різні групи м'язів та загалом покращити стан фізичної форми. Крім того, ХІТ має безліч переваг, таких як швидке спалювання калорій після тренувань яке має перевагу для людей які хочуть досягти за короткий час хороший результат та зовнішній вигляд.

Література

1. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу/ Ю.І. Беляк. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2014, – № 11. – С. 3-7. 4.

2. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іванченко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

3. Ленська Т.Г. Оздоровчий фітнес: навчально-методичний посібник / Т.Г. Ленська, Т.М. Погребняк, Л.Р. Головата // - Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. – 228 с

4. Зорій Я.Б., Наконечний І.Ю. Вплив динаміки кросфіту на застосування техніко-тактичних дій в єдиноборствах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт. 2021. Вип. 4К (132). С. 83–88.

5. Gym, Health & fitness clubs market research report, NAICS 71394 // GaleGroup, Inc. — Oct., 2012.

НАПРЯМ 4

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНО Ї ТЕРАПІЇ

ДОПОМІЖНІ ЗАСОБИ ДЛЯ ПЕРЕСУВАННЯ З ТРАВМАМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Бражанюк Андрій, Залізко Віта, Ковалик Дар'я

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Допоміжні засоби для пересування – це спеціальні пристрої, які допомагають людям пересуватися в просторі, ходити або покращити загальну мобільність. Вони використовуються пацієнтами з порушеннями опорно-рухового апарату, втратою рівноваги, слабкістю м'язів або після травм і операцій. Вони сприяють відновленню мобільності, покращують якість життя та знижують ризик падінь.

Класифікація допоміжних засобів реабілітації:

Милиці. Їх поділяють на підлокітні (канадські) та підпахвові. Підлокітні милиці фіксуються на передпліччі, їх краще використовувати для тривалого використання, на відміну від підпахвових, у яких опора відбувається на підпахви, що максимально знімає навантаження з рук, та розподіляє силу між кистями рук та пахвами. Ці милиці не є рекомендованими до тривалого використання.

До переваг милиць можна віднести легкість, мобільність, зручність у використанні, можуть відтворювати стереотип ходьби та регулюються індивідуально до кожного користувача. Недоліками цього засобу є: потребують хорошої м'язової сили рук, не є стійкими, підпахвові милиці можуть пошкоджувати шкіру та порушувати кровообіг під пахвами.

Ходунки. Вони забезпечують стабільність під час ходьби та знімають навантаження з нижніх кінцівок. Існує три види ходунів: напівходуні (Hemi Walker), з колесами та стандартні. Напівходуні поєднують властивості палиць та звичайних ходунків. Вони мають одну бічну раму з ручкою та ніжками, цим самим, вони є зручніші та легші ніж стандартні. Стандартні ходунки являють собою конструкцію прямокутної форми, з чотирма ніжками та двома

ручками по боках, і потребують піднімання при кожному кроці. Цей засіб забезпечує максимальну підтримку при пересуванні. Ходунки з колесами оснащені невеликими колесами, або тільки на передніх ніжках, або на усіх (ролятори). Вони зменшують зусилля пацієнта/клієнта та значно полегшують пересування.

Позитивними сторонами цього засобу є – велика площа опори, є мобільнішими за паралельні бруси. Недоліками є – незручність у транспортуванні, важкість пересування по сходах та невисока швидкість пересування.

Палиці. Палиці є простим та ефективним засобом на останніх етапах реабілітації або при незначних порушеннях. Вони використовуються для підтримки рівноваги та розвантаження нижніх кінцівок. Палиці можуть бути одноопорні та чотирьохопорні. Відповідно, одноопорні мають одну точку опори з гумовим наконечником на кінці, та чотирьохопорні мають чотири ніжки, що збільшують опору та полегшують утримання рівноваги.

Перевагами палиць є – простота у використанні, зручність функціонування на сходах та вузьких проходах, а також відносно висока швидкість при пересуванні. Недоліки: маленька площа опори, незабезпечення достатньої стабільності та трьохточкової моделі ходьби.

Допоміжні засоби для пересування застосовують з метою підвищення самостійності пацієнта, розширення його рухових можливостей, зменшення навантаження на нижні кінцівки та забезпечення максимальної мобільності. Використовуючи відповідний засіб, пацієнт компенсує частково або повністю втрачену здатність до самостійного пересування. Крім того, такі засоби допомагають зменшити больові відчуття під час ходьби. Вибір оптимального варіанта залежить від фізичних можливостей пацієнта, а також від переваг і недоліків кожного виду допоміжних засобів.

Література

1. Бражанюк А. О., Доцюк Л. Г. Технічні засоби реабілітації. Навчальний посібник. Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича. 2024. С. 32, 55, 133.
2. URL: <https://moz.gov.ua/uk/dopomizhni-zasobi-reabilitacii>.14:09

ОСОБЛИВОСТІ ДОПРОТЕЗНОЇ РЕБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З АМПУТАЦІЯМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Андрій Бражанюк, Світлана Серман

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Проблема ампутації нижніх кінцівок є актуальною сьогодні, що пов'язано зі специфікою травм війни, значною кількістю ДТП, побутових і виробничих ушкоджень, а також – зі зростанням рівня захворюваності на цукровий діабет. Вирішенням проблеми ампутації є протезування, тобто компенсація втраченої кінцівки штучним, індивідуально виготовленим, допоміжним засобом. Однак перед цим пацієнт повинен пройти тривалий етап підготовки.

Основними цілями допротезної реабілітації є профілактика вторинних ускладнень (контрактур суглобів, відлежин, інфікування ран, атрофії м'язів) та підготовка кукси до подальшого протезування [2, 3]. Однією з ключових проблем при ампутаціях є фантомні болі та відчуття втраченої кінцівки, тому важливо зменшити їх прояви та навчитися контролювати. Ефективним методом при цьому є дзеркальна терапія, а також робота з психологом [1].

Догляд за куксою, менеджмент і десинсібілізація рубця, а також компресійна терапія (спершу еластичним бинтом, а згодом – лайнером) здійснюються з метою формування кукси, зменшення її чутливості та фантомних відчуттів, що позитивно впливатиме на процес протезування. Особливу увагу варто приділити не лише проведенню даних процедур, а й – освіті пацієнта, щоб він навчився самостійно доглядати за збереженою кінцівкою [1, 2].

Терапевтичні вправи є одним із основних методів впливу на збільшення сили м'язів, відновлення амплітуди рухів у суглобах, тренування балансу, пропріоцепції та нейро-м'язового контролю [2].

Крім того, на етапі допротезної реабілітації здійснюється підбір допоміжних засобів для пересування та навчання їх використанню. А також, спільно з протезистом і фізичним терапевтом, обираються комплектуючі для протезу, враховуючи можливості, потреби та, зокрема, бажання пацієнта. Тому свідома співпраця та індивідуальний підхід – основні принципи на всіх етапах реабілітації [2].

Отже, з метою полегшення життя пацієнта після ампутації нижніх кінцівок важливий комплексний підхід, що включає догляд за куксою, зміцнення м'язів, відновлення амплітуди рухів, тренування навичок балансу та пересування, освіту пацієнта, психологічну адаптацію та згодом – протезування. Основними компонентами допротезної реабілітації є: менеджмент рубця, компресійна терапія, терапевтичні вправи, що значно прискорить процес відновлення та сприятливо вплине на наступний етап, а саме – протезування. При цьому важливий мультидисциплінарний підхід, а мотивація, бажання та прагнення пацієнта є рушійною силою реабілітаційного процесу.

Список літератури:

1. [Реабілітація при втраті нижніх кінцівок.](#)
2. [Підготовка пацієнта з ампутацією нижньої кінцівки до протезування – Physiopedia Multilingual.](#)
3. [Rehabilitation After Limb Amputation. Zacharia Isaac, MD, Brigham and Women's Hospital. Dec 2023.](#)

СУЧАСНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ПЛОСКОСТОПІСТЮ

Гусак Володимир, Житарюк Тетяна

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Вступ. Проблема плоскостопості особливо є актуальною в 21 столітті. Фахівці її називають «хворобою цивілізації». Плоскостопість спостерігається в більш ніж чверті всіх ортопедичних захворювань. За даними медичної статистики, у 24% дітей до двох років виявлено плоскостопість, у дітей до чотирьох років – 30%, до шести років – у 40%, а до дванадцяти років – діагноз «плоскостопість» виставляють кожній другій дитині [1].

У зв'язку з цим надзвичайно актуальним є своєчасне виявлення та профілактика плоскостопості, а також вдосконалення існуючих та пошук нових методів комплексної фізичної терапії, що зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – визначення ефективності застосування обраних методів для корекції плоскостопості і розвитку основних фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. В ході педагогічного експерименту було розглянуто процес корекції функціонального стану стоп у дітей молодшого шкільного віку шляхом застосування методів фізичної терапії – комплексу спеціальних кінезіотерапевтичних вправ та курсів масажу [2]. Дослідження проводилось в двох однорідних групах дітей 6 – 7 років з плоскостопістю, які складались з 12 пацієнтів в кожній (контрольний та експериментальній).

На початку експерименту висота стопи у дітей з плоскостопістю обох досліджуваних груп практично не відрізнялась. У результаті проведеного педагогічного експерименту, що тривав 14 місяців, були зафіксовані позитивні зміни у фізичному розвитку дітей.

Діагностика порушень стану опорно-рухового апарату проводилась за допомогою комп'ютерної плантографії. Плантограми оброблялися за методикою Штрітера [3]. Наприкінці експерименту були проведені заміри, які свідчать про суттєве покращення стану стопи у дітей експериментальної групи в порівнянні з контрольною групою. В експериментальній значення індексу Штрітера знизилось, у середньому, з 61% до 56%. У контрольній групі зниження індексу Штрітера відбулося меншою мірою – в середньому з 61% до 60%. (Рис. 1).

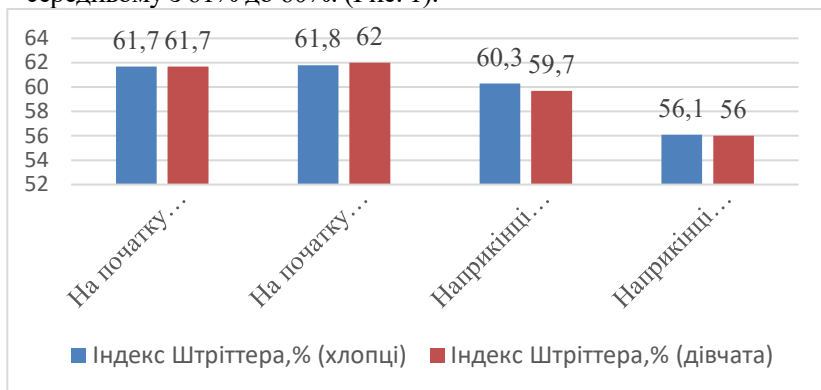


Рис. 1. Динаміка індексу Штрітера

Результати аналізу покращення загального розвитку дітей, отримані в експериментальній групі також виявились ближчими до норми.

Висновки. Нами встановлений беззаперечний факт поліпшення здоров'я дітей та формування у них чіткої тенденції зменшення ознак плоскостопості в результаті сумісної дії кінезіотерапії та процедур масажу.

Література

1. Абрамов В., Клапчук В., Неханевич О. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / ред.: В. Абрамов, О. Смирнова. Дніпропетровськ : Журфонд, 2014. 456 с.
2. Звіряка О.М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури / О.М. Звіряка, Ю.М. Корж. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007. – 184 с.
3. Плоскостопість. Профілактика і лікування. Івано-Франківський інститут вертебрології та реабілітації. URL: <https://ivr.ua/ua/ploskostopie> (дата звернення: 10.03.2025).

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ З ДИСПЛАЗІЄЮ КУЛЬШОВИХ СУГЛОБІВ

Гусак Володимир, Лупінський Владислав

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Вступ. Вроджені вади опорно-рухового апарату посідають одне з перших місць серед усіх вроджених аномалій. Частота дисплазії кульшових суглобів, за даними останніх публікацій, становить близько 10 випадків на 1 тисячу новонароджених. В Україні, як свідчить статистика, дисплазія кульшового суглоба у новонароджених дітей, діагностується від 5% до 20% випадків, причому у дівчат ця патологія зустрічається у 5 разів частіше [1].

При цьому в дітей із дисплазією кульшового суглоба формується обмеження амплітуди рухів у кульшовому суглобі, що в подальшому спричиняє розвитку порушень ходи та прогресуванню атрофії м'язів нижньої кінцівки і, навіть, може стати причиною ранньої інвалідності.

Мета дослідження: оцінити ефективність застосування засобів фізичної реабілітації в ході комплексного лікування дітей із дисплазією кульшових суглобів.

Основна частина. Дослідження було проведене на базі відділення реабілітації та дитячої неврології Чернівецькій обласній дитячій клінічній лікарні. В ньому взяли участь 10 дітей раннього (до 12 місяців) віку. Діти були розподілені на дві однорідні групи (контрольну та експериментальну) по 5 пацієнтів в кожній. Діти контрольної групи проходили фізичну терапію за стандартами МОЗ (лікування розпочинали з фіксації ніжок в стременах Павліка) [2].

Учасникам експериментальної групи додатково була призначена кінезіотерапія у поєднанні з лікувальним масажем з акцентом на рефлекторно-сегментарну дію.

В якості фізіотерапевтичних процедур призначались електрофорез з 5% хлористим кальцієм, 5% сульфатом магнію, 3% фосфатом натрію. Процедури проводилися курсом 15 сеансів по 15 хвилин.

Після застосування комплексної фізичної терапії у дітей експериментальної групи покращення стану відбулося більшою мірою. Результати порівняльного аналізу показника «амплітуда відведення стегна» (у градусах) в обох групах після проведеного курсу лікування та фізичної реабілітації наведені на рисунку 1.

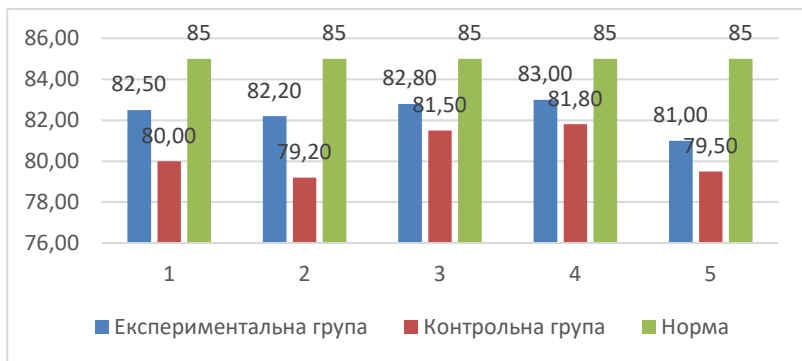


Рис. 1. Значення амплітуди відведення стегна у дітей експериментальної та контрольної груп наприкінці курсу лікування

Висновки. Застосування комплексної фізичної терапії в поєднанні з стандартними методами лікування дисплазії кульшових суглобів у дітей раннього віку є доцільним та ефективним.

Література

1. Вроджена дисплазія кульшових суглобів | I.B.I.S. – Вроджені вади розвитку: Міжнародна інформаційна система. I.B.I.S. – Вроджені вади розвитку: Міжнародна інформаційна система. URL: <http://ukr.ibis-birthdefects.org/hip-dysplasia/> (дата звернення: 30.11.2024).
2. Голка Г. Г. Травматологія та ортопедія : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / за ред. : Г. Г. Голки. [Traumatology and orthopedics: a textbook for students. higher honey. textbook institutions]. Вінниця: Нова книга. 2017. 400 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ЛІКУВАННІ ХРОНІЧНОГО ГАСТРИТУ

Гусак Володимир, Осовський Георгій
*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Вступ. Хронічний гастрит посідає центральне місце серед передракових станів шлунка. Статистика свідчить про те, що близько 80% дорослого населення планети потерпає від цього захворювання [1].

Актуальність вивчення проблеми лікування та реабілітації хворих на хронічний гастрит полягає ще й в тому, що це захворювання часто передує таким клінічно і прогностично серйозним захворюванням, як виразка і рак шлунку. Тому актуальними завданнями сучасної гастроентерології є вдосконалення методів традиційного лікування та повноцінна реабілітація хворих з використанням комплексу заходів: лікувально-охоронного режиму, дієтичного харчування, фармакотерапії та масажу, фізіотерапевтичних процедур та санаторно-курортного лікування [2].

Мета дослідження – вивчення ефективності впливу фізичної терапії на процеси відновлення та фізичну реабілітацію хворих на хронічний гастрит.

Виклад основного матеріалу. Дослідження виконувалось на базі поліклінічного відділення №2 Комунального некомерційного підприємства: «Міська поліклініка №2» Чернівецької міської ради. У ньому брали участь 20 хворих із хронічним гіперацидним гастритом які були розподілені на дві рівноцінні групи по 10 осіб в кожній. Всі досліджувані хворі проходили обстеження на початку і в процесі лікування через певні відрізки часу. Критеріями ефективності курсу фізичної реабілітації були інтенсивність болю до і після початку лікування, а також зміни в порушеннях фізіологічної функції шлунку, результати лабораторних досліджень [3].

У результаті проведення реабілітаційних заходів з залученням методів кінезіотерапії, масажу, апаратної фізіотерапії у пацієнтів експериментальної групи була відмічена більш позитивна динаміка характерних для хронічного гастриту симптомів.

Комплексне та раціональне використання засобів фізичної терапії посприяло зниженню запального процесу, допомогло запобігти ускладненням, зменшити больовий синдром, усунути неприємні відчуття у шлунку, покращити працездатність і загальний стан хворого.

У результаті проведених реабілітаційних заходів були відмічені прискорення динаміки усунення запального процесу, нормалізація функціонального стану шлунку у більш короткі терміни в порівнянні з стандартним лікуванням. Так, у пацієнтів експериментальної групи у більш короткі терміни та у більших обсягах відбулося покращення загального стану організму, зменшились болі, нормалізувався апетит, зникло блювання, зменшилось відчуття гіркоти, нормалізувався апетит. В контрольній групі позитивна динаміка цих показників була меншою.

Висновки. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що такі засоби фізичної реабілітації, як кінезіотерапія, масаж та апаратна фізіотерапія є невід’ємними складовими

ефективного комплексного лікування хронічного гастриту. Рациональне використання цих методів сприяє зниженню запального процесу, запобіганню ускладнень, зниженню больового синдрому, усуненню неприємних відчуттів важкості у шлунку і покращенню загального стану хворих.

Література

1. Гастрит — Into-Sana. into-sana.ua. URL: <https://into-sana.ua/enc/gastrit/> (дата звернення: 11.03.2025).
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація підручник 3-тє вид., переробл. та доповн. — К.: Олімп. л-ра, 2010. — 488 с.: іл.
3. Фатула М.І., Рішко О.А. Внутрішня медицина. Навчальний посібник. Розділ II — гастроентерологія — Ужгород, 2013. — 165 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ПЕРЕНЕСЕНИМ ІНФАРКТОМ МІОКАРДА

**Гусак Володимир, Шупер Сергій,
Маковійчук Олександр**

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Вступ. Інфаркт міокарда визначається спеціалістами як некроз серцевого м'яза вогнищевого типу, спричинений гострим порушенням коронарного кровообігу [1].

Соціальна значущість захворюваності на інфаркт міокарда полягає у його високій летальності та інвалідизації осіб працездатного віку, необхідністю проведення довічного лікування, зі зниженням якості життя хворих [2]. З метою удосконалення системи реабілітації осіб, що перенесли інфаркт міокарда сьогодні продовжуються дослідження в напрямку вдосконалення засобів фізичної терапії.

Мета дослідження: на основі аналізу сучасних підходів до реабілітації осіб, що перенесли інфаркт міокарду вивчити особливості фізичної реабілітації пацієнтів з перенесеним інфарктом міокарда.

Основна частина. В експерименті взяли участь 20 хворих віком від 52 до 63 років з діагнозом гострий інфаркт міокарда під час їх перебування в стаціонарі на напівліжковому і вільному рухових режимах та, в подальшому, на амбулаторно-поліклінічному етапі реабілітації. Давність захворювання у всіх пацієнтів складала 1,5 – 2 місяці. З цього контингенту було сформовано дві максимально схожі групи – контрольну та експериментальну, по 10 пацієнтів у кожній. В кожній групі чоловіки складала – 80%, жінки – 20%.

Особливістю фізичної реабілітації пацієнтів, що перенесли інфаркт міокарда було те, що вона включала в себе заходи з відновлення фізичної працездатності, що забезпечувалось раннім призначенням лікувальної гімнастики і, згодом, інших форм кінезіотерапії [3].

До проведення фізичної реабілітації скарги на періодичні хвилюподібні болі в ділянці серця, пов'язані з захворюванням, були у всіх без винятку 20-ти учасників експерименту. В контрольній групі після реалізації програми фізичної реабілітації та отримання відповідного курсу медикаментозного лікування таких хворих залишилося 4 (40,0%), а в експериментальній групі скарги на періодичну біль за грудиною залишились лише в 1 пацієнта (10%).

До проведення реабілітаційних заходів загальна слабкість спостерігалась у 8 учасників експериментальної та 7 контрольної групи. Після проведення реабілітаційних заходів в експериментальній групі загальна слабкість була повністю усунена, а в 2 пацієнтів вона залишилась.

Болі за грудиною стискаючого характеру, що є одним із головних симптомів інфаркту міокарда, на початку проведення реабілітації відмічали всі без винятку пацієнти обох груп. Показовим є той факт, що в експериментальній групі після проведення реабілітаційних заходів вони зникли у переважній більшості пацієнтів, а саме у 8 пацієнтів і у 2-х залишились напади, а в контрольній групі періодичні хвилюподібні напади болю залишились у 3 пацієнтів. Зменшилася кількість хворих із задишкою з 10 (100%) до 4 (40%) в експериментальній групі і з 9 (90%) до 6 (60%) у контрольній.

Висновки. В ході проведеного нами дослідження була визначена і підтверджена ефективність комплексної реабілітації хворих що перенесли інфаркт міокарда із застосуванням різних засобів фізичної терапії, про що свідчить позитивна динаміка всіх основних клінічних показників.

Література

1. Інфаркт міокарда URL: <https://altamedica.com.ua/infarkt-miokarda> (дата звернення: 11.03.2025).
2. Профілактика та лікування інфаркту міокарда в Україні URL: <http://www.ukrcardio.org/journal.php/article/373> (дата звернення: 5.03.2025).
3. Кардіореабілітаційні втручання – можливості та перспективи телемедицини / Т.М. Амеліна, Г.І. Хребтій, О.М. Гінгуляк Інфаркт міокарда та відновлювальне лікування. Тези наукових доповідей. Буковинський державний медичний університет, Чернівці, 2022. С. 41 – 43.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ З ІНСУЛІНОЗАЛЕЖНИМ ДІАБЕТОМ

Гусак Володимир, Шупер Сергій, Рудий Дмитро

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Вступ. Цукровий діабет є важливою медико-соціальною проблемою, що зумовлено його надзвичайною поширеністю, значною кількістю ускладнень, ранньою інвалідизацією і високою смертністю. За кількістю хворих це захворювання посідає третє місце у Світі, поступаючись лише серцево-судинним та онкологічним захворюванням. [1]

Цукровий діабет та його численні ускладнення сьогодні спричиняють значні витрати як для хворих і їх родин, так і для національних економік. За невтішними прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я, вже до дві тисячі тридцятого року у структурі головних причин смерті в світі цукровий діабет вийде на сьоме місце. [2]

Цукровий діабет підвищує ймовірність інфаркту міокарда та ішемічної хвороби серця та удвічі, патології нирок – майже

у п'ятнадцять разів, гангрени нижніх кінцівок – у двадцять, гіпертонічної хвороби – більш як утричі.

На тлі цукрового діабету найчастіше розвиваються порушення мозкового кровообігу та інфаркт міокарда. Він належить до підвищених факторів ризику розвитку коронавірусної інфекції. Новітні клінічні дані демонструють, що існує й зворотній зв'язок – COVID-19 різко спровокував у людей діабет першого типу [3].

Такі масштаби поширеності цього небезпечного захворювання націлюють науковців різних напрямків на плідну роботу по боротьбі з ним.

Мета дослідження – вивчення методів, засобів та особливостей фізичної реабілітації пацієнтів з інсулінозалежним діабетом та обґрунтування доцільності та ефективності використання кінезіотерапії в їх комплексному лікуванні.

Основна частина. Проведене нами дослідження підтверджує, що стан пацієнта при діабеті можна значно покращити за рахунок регулярної фізичної активності, підтримання маси тіла в нормі.

В дослідженні взяли участь 14 хворих на інсулінозалежний цукровий діабет віком від 22 до 35 років. Вони були розподілені на дві однорідні групи – по 7 осіб у кожній.

Після шестидесяти днів систематичних занять фізична працездатність учасників експериментальної групи підвищилась, про що свідчать результати проби Руф'є. Оцінка «добре» була зафіксована в 57,15% випадків, оцінка «посередньо» – у 42,85% Жодних оцінок «задовільно» та «незадовільно» зафіксовано не було, тоді як в контрольній групі результати були гіршими – оцінка «добре» була зафіксована лише у 28% випадків, «посередньо» – у 43%. У 29% була зафіксована оцінка «задовільно».

Висновки. Результати дослідження доводять доцільність та ефективність застосування кінезіотерапії, узгодженої з стандартними методами лікування та реабілітації інсулінозалежного цукрового діабету, вона значно підвищує ефективність підтримувального медикаментозного лікування.

Література

1. Вернігородська М.В. Медико-соціальна характеристика первинної інвалідності внаслідок цукрового діабету у осіб молодого віку / М.В. Вернігородська, В.С. Вернігородський, В.Ю. Забур'янова // Клінічна ендокринологія та ендокринна хірургія. - №2 (43). - 2013. - С. 34-37.
2. Цитовський М. Н. Статистичний, клінічний та морфологічний аспекти впливу цукрового діабету на стан серцево-судинної системи / М. Н. Цитовський // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Медицина. - 2017. - Вип. 1. - С. 168-177.
3. American Diabetes Association Professional Practice Committee; 2. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. Diabetes Care 1 January 2022; 45 (Supplement_1): S17–S38. <https://doi.org/10.2337/dc22-S002>.

ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА У РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З АРТОЗОМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ

В АМБУЛАТОРНИХ УМОВАХ

Довгомеля Вікторія, Філак Фелікс

КНП «ЛПУ Міжгірська РЛ»,

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Дегенеративно-дистрофічні захворювання суглобів характеризуються хронічним прогресуючим порушенням метаболізму суглобового хряща, кісткової структури епіфізів з подальшим втягненням в дегенеративний процес інших елементів суглоба, що супроводжується розвитком деформації суглобів, дисконгруентністю, больовим синдромом, втратою функціональної активності, розвитком вторинного запального процесу в суглобі різної інтенсивності, інвалідизацією та зниженням якості життя хворих. На сьогоднішній день питання реабілітації і відновлення рухової функції колінного суглоба після перенесеного артрозу є актуальним і необхідним. Актуальність даної проблеми обумовлена порушенням загального стану здоров'я, тривалим терміном лікування і стійкою втратою працездатності. Захворювання колінних суглобів з часом призводить до змін роботи: дихальної, серцево-судинної; центральної нервової системи, шлунково-кишкового

тракту та органів виділення із-за обмеження ходи. Відновлення діяльності опорно-рухового апарату і доведення порушених функцій і систем організму до здорового стану без реабілітації неможливе. Регулярні заняття фізичними вправами, електролікування, фізіотерапевтичні процедури, масаж позитивно впливають на покращення стану хворих з артрозом колінних суглобів.

Мета дослідження - удосконалити вплив лікувальної гімнастики на амплітуду рухів у хворих похилого віку з артрозом колінних суглобів.

Дослідження проведені у 30 хворих на артроз колінних суглобів перебували на поліклінічному відділені РЛ смт Міжгір'я. Вік пацієнтів становив від 55 до 65 років, з них 16 чоловіків і 14 жінок. Тривалість захворювання становить 8-15 років. Діагноз артроз колінних суглобів базувався на даних клініко-лабораторних та інструментальних методів дослідження.

Амплітуду рухів в колінних суглобах проводили на початку і в кінці курсу реабілітації в умовах поліклініки методом гоніометрії, градуйованого від 0 до 180 градусів. Визначали рухливість в колінному суглобі: згинання і розгинання. При цьому пацієнт лежить на животі на лаві, гомілка виступає за край лави. Нерухома бранша гоніометра встановлюється в проекційній точці поперечної осі колінного суглоба, а рухлива - у проекційній точці поперечної осі гомілковостопного суглоба. Пацієнт здійснює максимальне згинання в колінному суглобі, фіксуються показники згинання в колінному суглобі.

За даними опитування практично всі хворі 100,0% скаржилися на виражені болі в колінних суглобах, обмеження амплітуди рухів в суглобах відзначали 90,0% пацієнтів, помірну деформацію колінних суглобів відзначали 60,0% хворих. Помірне порушення функцій ходи та опори відзначали 80,0% пацієнтів, помірну загальну слабкість відзначали 90,0% хворих. При визначенні амплітуди рухів в колінних суглобах з вихідного положення лежачи на животі кут згинання ушкодженої кінцівки становив $62,8 \pm 1,4$ град. Подальше згинання кінцівки неможливе із-за посилення болей В нормі показники об'єму рухів у колінному суглобі становлять 135°.

При підборі вправ лікувальної гімнастики ми враховували, що вони повинні сприяти не тільки попередженню виникнення контрактур, поліпшенню крово- і лімфобігу, а зменшенню

больового синдрому, деформації суглоба та зміцнення м'язів, які беруть участь у ходьбі. Амплітуда рухів обмежувалася появою больових відчуттів. Лікувальну гімнастику виконувати повільно, плавно, поступово збільшуючи обсяг рухів у суглобах. Енергійні рухи не проводили. Комплекс вправ направлений на покращення кровообігу, обмінних процесів, властивостей синовіальної рідини для кращого функціонування в суглобах, хрящовій поверхні. Гімнастичні вправи були націлені на зменшення атрофії м'язів, зміцнення м'язово-з'язкового апарату ураженого суглоба, нормалізації його функції або формування постійних компенсацій; усунення дефектів постави, а також загальне зміцнення організму. Всі вправи виконуються в повільному темпі. Кількість повторень кожного руху 5-6 разів при чергуванні рухів хворої і здорової кінцівок із тривалими паузами відпочинку і розслаблення.

Лікувальну гімнастику доповнювали лікувальною ходьбою. Спеціальні різновиди дозованої лікувальної ходьби збільшували темп проходження дистанції. Особливу увагу надається відпрацюванню правильного кроку, довжини кроку, його ритмічності, перекочуванню з п'яти на носок, згинанню в колінному суглобі. Обмежень в ходьбі в даному періоді не робили.

У результаті проведеного курсу лікувальної гімнастики, яка тривала 3 місяці відзначається покращення клінічних показників. Болі в колінних суглобах зменшилися з 100,0% до 40,0%, обмеження амплітуди рухів в суглобах після курсу реабілітаційних заходів відзначали лише 46,7% пацієнтів. Деформація у суглобах зменшилася у 33,3% пацієнтів. Порушення ходи в кінці курсу реабілітаційних заходів відзначали 30,0% хворих. Амплітуда рухів в колінних суглобах при згинанні ушкодженої кінцівки збільшилася з $62,8 \pm 1,4$ град. до $96,7 \pm 1,5$ град.

Висновки. Після проведення комплексу лікувальної гімнастики хворим з артрозом колінних суглобів в поліклінічних умовах поряд з покращенням клінічних показників, зменшилася деформація у суглобах з 60,0% до 33,3% пацієнтів. Амплітуда рухів в колінних суглобах при згинанні ушкодженої кінцівки збільшилася з $62,8 \pm 1,4$ град. до $96,7 \pm 1,5$ град. що вказує на ефективність запропонованого нами комплексної лікувальної гімнастики для осіб похилого віку.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОКРУЖНОСТІ ГРУДНОЇ КЛІТКИ В ДИНАМІЦІ СТУДЕНТІВ БУКОВИНИ, ЗАЛЕЖНО ВІД ВИДУ СПОРТУ

Каратєєва Світлана, Слободян Олександр

Буковинський державний медичний університет

Антропометричний метод є одним з основних методів обстеження спортсменів. Тому, з метою динамічного порівняння окружності грудної клітки, залежно від виду спорту з наступною побудовою моделі прогнозування спортивної придатності досліджено 215 студентів вищих навчальних закладів Буковини. Вік досліджуваних склав $17,45 \pm 1,15$ років. Серед студентів основної групи грали у футбол – 46, у гандбол 44 студента, у волейбол теж 44 студента, у баскетбол 41 студент. Досліджуваним студентам визначали окружність грудної клітки при вдиху, видиху та в стані спокою. Для порівняння показників респондентів під час першого вимірювання та повторного через рік було проведено парний t-тест (t-тест парних вибірок).

У результаті встановлено, що за порівнянням окружності грудної клітки під час вдиху, видиху та затримки дихання при первинному дослідженні встановлено, що окружність грудної клітки досліджуваних студентів має найбільшу статистичну відмінність у студентів, які відвідували секції з гандболу, на відмінну від інших груп. Також, за порівнянням в динаміці параметрів окружності грудної клітки під час вдиху, видиху та під час затримки дихання встановлено, що найбільша статистична відмінність параметрів під час затримки дихання. За порівнянням параметрів окружності грудної під час вдиху, видиху та затримки дихання встановлена статистична відмінність між юнаками та дівчатами.

Отже, виведено моделі для прогнозування окружності грудної клітки, під час вдиху: $Ch_b = \beta + 0,58 * w - 0,206 * h$, під час видиху: $Ch_e = \beta + 0,588 * w$, під час затримки дихання: $Ch_{bl} = \beta + 0,644 * w$, де значимими предикторами для окружності грудної клітки під час вдиху є ріст, вага та стать, для окружностей грудної клітки під час видиху та під час затримки дихання значимими предикторами є вага та стать.

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ФІЗИЧНУ ТЕРАПІЮ ПРИ ДЦП

Леся Логущ, Оксана Барчинська

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – це група статичних уроджених або набутих у ранньому дитячому віці неврологічних симптомів, що зумовлені пошкодженням головного мозку в пре-, пери - або ранній постнатальний період. Етіологія ДЦП є множинною і може включати перенесені дитиною інфекції у пренатальний період, генетичні фактори, погіршення плацентарного кровообігу, гіпоксію та травми головного мозку в перинатальний період.

Первинне ушкодження призводить до порушення нормального розвитку моторних зон кори головного мозку, базальних гангліїв та мозочка, що спричиняє аномальний розвиток нейронних зв'язків та порушення передачі нервових імпульсів. Внаслідок цього виникають специфічні рухові порушення, включаючи спастичність, дистонію, атаксію та порушення постурального контролю, які можуть супроводжуватися когнітивними, сенсорними та поведінковими розладами. Без реабілітації відбувається поступове погіршення функціонального стану опорно-рухового апарату, що супроводжується зниженням рівня соціальної адаптації та якості життя пацієнтів.

Сучасна класифікація ДЦП включає кілька форм захворювання: спастичну, дискінетичну, атактичну, змішану та інші рідкісні форми. Спастична форма є найпоширенішою і становить близько 70-80% випадків. Вона характеризується підвищенням м'язового тону, ригідністю і порушенням рухів. Дискінетична форма включає атетоїдний та дистонічний підтипи і супроводжується неконтрольованими рухами та змінами м'язового тону. Атактична форма проявляється порушенням координації рухів, рівноваги та дрібної моторики. Змішана форма поєднує симптоми кількох інших типів.

Для оцінки функціонування пацієнтів дитячого віку застосовують дитячу та підліткову версію (МКФ-ДП), що дає можливість комплексного опису стану дітей із ДЦП, поєднуючи

медичний і соціальний підходи. Міжнародна спільнота використовує стандартизовану систему класифікації Gross Motor Function Classification System (GMFCS), розробленою для оцінки рухових порушень у дітей з церебральним паралічем на основі їхніх самостійних рухів, з особливим акцентом на сидіння, переміщення та мобільність.

До сучасних методів фізичної реабілітації відносяться різні технології та методи, що опираються на доказовість, підтверджену клінічними дослідженнями та науковими експериментами. На сьогодні значна увага приділяється розвитку науково-технічного прогресу та інтеграції нових технологічних методів у клінічну практику, однак варто зазначити, що проводиться також удосконалення класичних підходів та методик.

У результаті проведеного контент-аналізу наукових джерел встановлено, що комплекс терапевтичних вправ у реабілітації дітей із ДЦП сьогодні базується на принципах індивідуалізації, систематичності та комплексності впливу. Сучасна методологія кінезотерапії при ДЦП включає використання спеціальних комплексів вправ, спрямованих на розвиток великої та дрібної моторики, формування правильного патерну ходи, розвиток та вдосконалення навичок самообслуговування. Виявлено, що позитивний ефект має застосування фізичних вправ у поєднанні з дихальною гімнастикою та елементами масажу, що сприяє покращенню кровообігу, трофіки тканин та функціонального стану.

Сучасні підходи у кінезіотерапії включають використання спеціалізованого обладнання, зокрема, підвісної системи Redcord, тренажера Гросса та інших підвісних слінг-систем, м'яких модулів та балансувальних платформ, що дозволяють створювати оптимальні умови для формування правильних рухових патернів та розвитку постурального контролю.

Метод динамічної пропріоцептивної корекції реалізується через застосування спеціальних костюмів. Система еластичних тяг створює додаткове навантаження на м'язи, стимулюючи розвиток постурального контролю та координації рухів. Система «Павук» представляє собою багатофункціональний комплекс для кінезіотерапії.

Гідрокінезотерапія з використанням спеціального обладнання розширює можливості реабілітації. Доведено, що водне середовище знижує гравітаційне навантаження на опорно-руховий апарат, що полегшує виконання рухів та зменшує спастичність м'язів. Спеціальні гідрокостюми забезпечують додаткову підтримку тіла у воді.

Виявлено, що метод кінезіотейпування теж знаходить широке застосування у реабілітації дітей з ДЦП. Еластичні стрічки, накладені за спеціальними методиками, покликані сприяти нормалізації м'язового тонусу, покращенню пропріорецепції та підтримці правильного положення суглобів. Тейпування може застосовуватися як самостійно, так і в комбінації з іншими методами реабілітації.

Сучасні методики масажу при ДЦП включають елементи точкового масажу, сегментарно-рефлекторного масажу та спеціальних технік міофасціального релізу, у тому числі і з застосуванням спеціалізованих інструментів. Акупунктура та методика «сухої голки» представляють собою інвазивні методи впливу на нервово-м'язовий апарат, проте мають різні теоретичні підходи та механізми дії. Обидва методи знаходять застосування.

Каністерапія як метод реабілітації демонструє позитивний вплив на психоемоційний стан та рухові функції дітей з ДЦП. Каністерапія є науково обґрунтованим методом при ДЦП та базується на взаємодії пацієнта зі спеціально підготовленими «терапевтичними» собаками під наглядом кваліфікованого каністерапевта. Цей метод сприяє покращенню моторних функцій через стимуляцію пропріоцептивної системи під час тактильного контакту з твариною, виконання цілеспрямованих рухів при догляді за собакою та виконанні спільних вправ. Іпотерапія також залишається ефективним методом фізичної реабілітації при ДЦП. Рух коня передає вершнику до 110 різноспрямованих рухових імпульсів за хвилину, стимулюючи пропріоцептивну систему та покращуючи постуральний контроль.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК ХВОРИХ НА РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Морар Ігор Калинович

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Николайчук Інна Вікторівна

*Лікар з функціональної діагностики
КНП «Міська поліклініка № 2» м. Чернівці*

Вступ. Незважаючи на розвиток сучасної онкології рак молочної залози залишається надзвичайно актуальною проблемою, оскільки є однією з найбільш поширених форм злоякісних новоутворень серед жінок, у переважній більшості розвинутих країн світу.

За даними Національного канцер-реєстру, щороку в Україні діагностують понад 12 тис. випадків раку молочної залози. Незважаючи на те, що рак молочної залози виліковний на ранній стадії у 95% жінок, кожна четверта жінка в Україні дізнається про діагноз вже на III-IV стадіях, коли необхідне більш вартісне та тривале лікування, а ефективність останнього значно знижується.

Лікування раку молочної залози є комплексним та передбачає поєднання локальних методів, системних протипухлинних, а також підтримуючих, що здійснюється у різній послідовності та комбінаціях, залежно від стану пацієнтки, морфології пухлини, стадії захворювання тощо.

Враховуючи важливість даної проблеми, нагальним завданням є створення програми фізичної терапії жінок після мастектомії, яка повинна включати заходи спрямовані на попередження ускладнень після хірургічного втручання. При цьому важливо не тільки досягти результату специфічного лікування, але і допомогти пацієнткам вести більш повноцінне життя, зберегти фізичну активність та можливість соціального функціонування.

Тому метою дослідження було розробити та оцінити ефективність застосування комплексної програми фізичної реабілітації жінок хворих на рак молочної залози, після виконання мастектомії.

Матеріал та методи дослідження. Для реалізації поставленої мети нами обстежено 48 жінок хворих на рак молочної залози, у II А, II В та III А стадіях захворювання, яким виконано мастектомію за Маденом (повне видалення молочної залози з аксиллярними та підключичними лімфатичними вузлами).

Пацієнток поділено на дві групи – порівняння (29 осіб) та основну (19 осіб). Пацієнткам основної групи проводилася фізична терапія, згідно із запропонованою нами методикою, з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб жінок після аналізу отриманих результатів дослідження.

Здійснено аналіз медичної літератури з проблем фізичної реабілітації, вивчено історії хвороби, проведено клінічні та статистичні дослідження.

На основі проведеного аналізу ефективності розробленої методики фізичної терапії жінок, які перенесли мастектомію, розроблені практичні рекомендації щодо застосування індивідуальних програм фізичної терапії.

Це індивідуально підібрані фізичні вправи та функціональні завдання, дихальні вправи, лімфодренажний масаж та фізіотерапія.

Результати проведеного дослідження. Аналізуючи результати проведеного дослідження встановлено, що пацієнтки після мастектомії мають післяопераційні ускладнення, такі як: набряк та зниження м'язової сили верхньої кінцівки з оперованого боку, контрактури у плечовому суглобі та виражений больовий синдром. Це стало основою для розроблення та вивчення впливу програми фізичної терапії жінок після мастектомії.

Отримані результати дослідження показали, що пацієнтки обох дослідних груп характеризувались значною стадією лімфостазу, зниженням м'язової сили верхньої кінцівки з оперованої сторони, наявністю контрактури у плечовому суглобі та значним больовим синдромом. Разом з цим вірогідної різниці показників між обома дослідними групами не встановлено, що вказує на співставність досліджуваних груп жінок за результатами дослідження вихідного стану.

Висновки.

Застосування запропонованої нами програми фізичної терапії вірогідно зменшує стадію лімфостазу, інтенсивність больового

синдрому та рівень депресивного розладу та збільшився показник м'язової сили.

Доведено ефективність впливу запропонованої програми фізичної терапії, яка включає лімфодренажні вправи та індивідуальну фізичну терапію для жінок після мастектомії.

КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ
Панчук Софія, Сиверин Вікторія, Бражанюк Андрій
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Терапевтичні вправи є основою реабілітаційного процесу, спрямованого на відновлення втрачених або покращення наявних фізичних можливостей пацієнта/клієнта після різних за характером травм, захворювань або оперативних втручань. Дисципліноване та систематичне виконання терапевтичних вправ дозволить не тільки усунути, а й запобігти порушенням функцій та структур тіла, підвищити рівень активності та участі, знизити ризик травмування, оптимізувати загальний стан здоров'я та покращити фізичну форму і самопочуття.

Терапевтичні вправи, як продуману систему рухів, що поєднує аеробне навантаження, розвиток моторики, навчання правильної механіки тіла та дихальні практики, використовують задля сприяння покращення координації, гнучкості та м'язової витривалості. Вони допомагають подовжити м'язи, відновити нервово-м'язові зв'язки та розширити діапазон рухів. Окрему роль відіграють вправи на релаксацію, силу та витривалість. Завдяки ретельно підібраним фізичним навантаженням терапевтичні вправи допомагають зменшити фізичні обмеження, покращити функціонування організму та сприяти гармонійному відновленню.

Терапевтичні вправи відрізняються від інших форм дозвілля тим, що це цілеспрямована активність, спрямована на розвиток тіла, яку часто призначають фізичні терапевти, опираючись на свої знання про функції організму, щоб залучитись до потужної форми анатомо-фізіологічної практики [5].

Фізичні терапевти повинні вміти оцінювати стан клієнта, аналізувати причини болю чи порушень і визначати їх джерело. Після цього підбираються вправи, спрямовані на корекцію дефіцитів у: мобільності/гнучкості; силі та потужності; нервово-м'язовому контролі; м'язовій витривалості [3].

Для ефективного результату та запобіганню повторного або нового травмування терапевтичні вправи потрібно виконувати за такими фазами (табл. 1).

Таблиця №1

Фаза	Значення
Активация	Важливо визначити, чи здатен пацієнт/клієнт свідомо залучати уражений м'яз, тобто чи збережений зв'язок між ним і мозком.
Загоєння тканини	Стан відновлення тканин безпосередньо впливає на вибір та інтенсивність вправ, які можна застосовувати.
Стабілізація тканини	М'язи відіграють ключову роль у забезпеченні стійкості суглобів, що є основою для подальшого відновлення.
Мобільність	Коли стабільність покращується, можна поступово збільшувати амплітуду рухів і розширювати діапазон рухливості.
Покращення роботи м'язів	Фокус на зміцненні м'язів, підвищенні їхньої витривалості та ефективності роботи.
Розвиток координації і навичок	Поступове ускладнення рухових патернів допомагає відновити природні функціональні можливості тіла.

Важливо розрізняти терапевтичні вправи за типами м'язових скорочень, щоб розуміти, як саме потрібно пропрацьовувати той чи інший сегмент тіла, який має певну дисфункцію:

1. Ізотонічні скорочення – це процес створення сили за рахунок зміни довжини м'яза. Вони поділяються на концентричні та ексцентричні залежно від характеру руху.

2. Концентричне скорочення відбувається, коли м'яз активно стискається, долаючи опір, цим саме створює силу для руху.

3. Ексцентричне скорочення супроводжується контролюваним подовженням м'яза під впливом зовнішнього навантаження, що перевищує його власну силу.

4. Ізометричні скорочення забезпечують напругу м'яза без зміни його довжини, допомагаючи підтримувати стабільність і силу без активного руху.

Також терапевтичні вправи можна класифікувати відносно кінематичних ланцюгів, які бувають закритим та відкритим. Відкритий кінематичний ланцюг – це взаємопов'язана система суглобів, де кінцівка рухається вільно, а проксимальний сегмент залишається стабільним. Це дає змогу м'язам працювати ізольовано, як, наприклад, під час вправи на розгинання ноги, коли стопа не спирається на поверхню.

Закритий кінематичний ланцюг, навпаки, характеризується нерухомістю дистального сегмента, що змушує всі задіяні суглоби працювати в синергії. Будь-який рух в одному з них автоматично спричиняє зміну положення інших. Наприклад, під час присідання згинання коліна тягне за собою рух у кульшовому та гомілковостопному суглобах, створюючи гармонійну кінематичну взаємодію.

Деякі фізичні вправи однозначно складно віднести до відкритого чи закритого кінематичного ланцюга. Наприклад, у випадку тренажера, який імітує ходьбу на сходах, стопа ніби «фіксується» на сходинці, яка безперервно рухається, створюючи унікальні поєднання стабільності та динаміки. Подібним випадком є їзда на велосипеді: хоча технічно ця система є закритою, спеціалісти традиційно не віддають її до вправи, що відносять до закритого кінематичного ланцюга.

Класифікація терапевтичних вправ є важливим інструментом у реабілітації, що дозволяє ефективно адаптувати фізичні навантаження до потреб кожного пацієнта. Залежно від діагнозу, фізичного стану та цілей реабілітації, фізичний терапевт підбирає найбільш оптимальні вправи, які сприяють відновленню рухових функцій та покращенню якості життя.

Література

1. Ellenbecker TS, Davies GJ. Closed kinetic chain exercise: a comprehensive guide to multiple joint exercises. Human Kinetics; 2001. Available From: <http://bit.ly/1NunaL7>
2. Horsley, I. Injury and Healing in Sports Physiotherapy Course. Physioplus. 2022.
3. Jackson R. Therapeutic Exercise Course. Plus. 2022
4. LibreTexts - Ukrayinska. URL: <http://ukrayinska.libretexts.org>
5. Nicholls D, Jachyra P, Gibson BE, Fusco C, Setchell J. Keep fit: marginal ideas in contemporary therapeutic exercise. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health. 2018;10(4):400-11.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ КОМПРЕСІЙНИХ ТА ТУНЕЛЬНИХ СИНДРОМАХ СЕРЕДИННОГО НЕРВУ ВЕРХНІХ КІНЦІВОК

**Стратійчук Наталія, Татарчук Артем,
Козік Наталія**

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

Компресійні та тунельні синдроми верхніх кінцівок стали однією з актуальних проблем фізичної терапії. Описані в науковій літературі теорії про можливе подразнення нерву, або статичного перевантаження при компресійному синдромі не спроможні пояснити природу тунельних синдромів, тому що і в одному, і в іншому випадку повинні реагувати кілька м'язів, що мають спільну інервацію чи значні постуральні навантаження. Однак досі невідомо, чому лише один з м'язів або одна із зв'язок реагує спазмом. Кінезіологія, володіючи оцінкою гіпозбудливості стреч-рефлексу постуральних м'язів дозволяє інтегрувати можливості неврології та мануальної терапії в створення ефективних реабілітаційних програм.

Тунельні синдроми серединного нерву можуть зустрічатися як професійне захворювання осіб, що працюють з комп'ютерною технікою а також у фізичних терапевтів та масажистів. Компресія серединного нерву може відбуватися на різних рівнях: у зап'ястному каналі, на рівні м'язів передпліччя, при проходженні нерва між головками круглого пронатора, над медіальним виростком плечової кістки, у міжм'язовій борозні плеча. Синдром зап'ясткового каналу є найпоширенішою тунельною невропатією. Розвитку компресії сприяють вроджена вузькість каналу та дистрофічні зміни у поперечному зв'язуванні каналу. Падіння з опорою на кисть з різкою дорсальною флексією зап'ястя, утримання кисті у положенні максимальної екстензії або флексії часто передують розвитку карпорадіального тунельного синдрому.

Компресія серединного нерву відбувається набагато частіше, ніж свідчать статистичні дані і набагато раніше, ніж виникають клінічні прояви гіпотонії, гіпотрофії та гіпостезії. Призначена лікарями, адекватна, медикаментозна терапія, зменшує больові відчуття, запальні та дегенеративні явища в руці пацієнта та робить можливою роботу спеціалістів із реабілітації. Спільнота фізичних

терапевтів, з усього світу надає перевагу не хірургічному втручанню при компресійних синдромах серединного нерву а залученню пацієнта у власний процес реабілітації.

Метою нашого дослідження стало узагальнення та аналіз отриманих даних різних авторів про способи і методи реабілітації компресійних синдромів серединного нерву засобами терапевтичних вправ та мануальної терапії.

У дослідженні брало участь дві групи респондентів з карпальним синдромом. Експериментальну групу складали молоді люди віком від 20 до 25 років (10 юнаків і 9 дівчат), В контрольну групу ввійшли молоді люди такої ж вікової категорії (12 юнаків та 8 дівчат. Респонденти обох груп мали значне перевантаження м'язів верхньої кінцівки, займаються програмуванням та працюють помічниками фізичних терапевтів і масажистами.

У процесі дослідження пацієнтів використовувались методи неврологічного та кінезіологічного дослідження: мануальне тестування м'язів передпліччя та кисті: квадратного пронатора, плечо-променевого м'яза, м'язів тенара; діагностики рівня компресії за Дж. Шейфером, тести кільця, Ловетта, Тінеля, прямий і зворотний тест Фалена. При зборі анамнезу з'ясували характер явищ, що турбують (біль, парастезії, слабкість кінцівки, обмеження рухливості та ін.), оцінювали фактори, що призводять до виникнення симптоматики (стан спокою або руху, виконання певного рухового патерну кисті, час виникнення, зв'язок з виконуваною роботою або емоційною напругою). Пацієнти скаржились на почуття оніміння, парастезії на кисті, хворобливість шкіри кисті та передпліччя, слабкість рук, неможливість працювати через спазми та пронизуючий біль в кисті, труднощі в пронації та супінації кисті, та що після денної активності біль у руці заважає їм спати і може іррадіювати в перші три пальці кисті або в лікоть. Тиск, який чинить поперечна зап'ястна зв'язка, спричиняє біль, провокуючи появу «тригерних зон». У частини пацієнтів (7 респондентів) при хронічному синдромі зап'ястного тунелю відзначалася помітна атрофія м'язів тенара. Чутливість виявлялась порушеною чіткіше по долонній поверхні пальців, гіпестезія іноді поширюється і на тильну поверхню кінцевих фаланг. У багатьох змінюється колір пальців через розвиток ціанозу на хворій руці.

У заняття з терапевтичної гімнастики включались загально-розвиваючі і спеціальні вправи для кисті, тренування квадратного

пронатора. Для пацієнтів контрольної групи проводився класичний та рефлексогенний масаж, рекомендували носити шкіряний фіксатор зап'ястя протягом двох тижнів. В експериментальній групі до реабілітаційної програми включалась також методика лікування структурних дисфункцій за допомогою активації лігаментозних зв'язків Дж. Шейфера, корекція за Д. Лівом та кінезіотейпування. Результати реабілітації синдрому карпального каналу виявились кращими у експериментальній групі. У 13 пацієнтів цієї групи повністю відновлювались функції кисті, у 6 пацієнтів спостерігалась гіпотонія м'язів кисті без больового синдрому. В контрольній групі лише у 9 пацієнтів симптоми компресії повністю зникли, у 11 пацієнтів залишились слабкість м'язів кисті, больовий синдром відновлювався при навантаженні.

Висновки: Отримані результати свідчать про доцільність включення в реабілітаційну програму при компресійних синдромах серединного нерву м'якотканинних технік роботи зі зв'язковим апаратом, тригерної терапії та кінезіотейпування.

Література

1. Фрост Р. Прикладна кінезіологія. Навчальний посібник і довідник по основним принципам і практикам: Пер. З англ.— К.: Мультиметод. 2022.— 352с.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ КОЛІТ З ГІПОМОТОРНИМ СИНДРОМОМ В УМОВАХ САНАТОРІЮ

Темерівська Тетяна, Осепчук Анастасія

*Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича*

У дослідженні представлено комплексну програму фізичної реабілітації хворих на хронічний коліт з гіпомоторним синдромом в умовах санаторно-курортного лікування. Обґрунтовано патогенетичні механізми застосування реабілітаційних заходів для відновлення моторно-евакуаторної функції кишечника. Розглянуто структуру та зміст реабілітаційної програми, що включає кінезіотерапію, гідрокінезіотерапію, апаратну фізіотерапію,

гідротерапію, пелоїдотерапію, лікувальний масаж, бальнеотерапію та дієтотерапію. Охарактеризовано періоди реабілітації (адаптаційний, основний, стабілізаційний) з визначенням тривалості, інтенсивності та змісту втручань для кожного з них. Наведено дані щодо ефективності запропонованої програми, які підтверджують позитивну динаміку клінічних, функціональних та лабораторних показників у 85-90% пацієнтів, збільшення тривалості ремісії на 30-35% та зниження витрат на лікування загострень на 25-30%. Запропонована програма реабілітації може бути застосована в санаторно-курортних умовах для пацієнтів з хронічним колітом із гіпомоторним синдромом з метою відновлення функції кишечника та покращення якості життя.

Хронічний коліт з гіпомоторним синдромом характеризується запальним процесом товстої кишки з порушенням перистальтики та зниженням моторної активності кишечника. Поширеність захворювання складає 120-180 випадків на 10 000 населення, переважно серед осіб віком 30-50 років. Епідеміологічні дослідження демонструють стійку тенденцію до зростання кількості пацієнтів із даною патологією. Захворювання супроводжується специфічними симптомами, що включають порушення дефекації, здуття живота, дискомфорт та біль у черевній порожнині. Клінічний перебіг характеризується чергуванням періодів загострення та ремісії.

Дослідження спрямоване на розробку програми фізичної реабілітації для відновлення функцій кишечника та підвищення якості життя пацієнтів. Програма структурована за трьома етапами: підготовчим (обстеження та оцінка стану пацієнтів), основним (реалізація реабілітаційних заходів) та підтримуючим (закріплення отриманих результатів). Методологія реабілітації ґрунтується на комплексному підході, що включає кінезіотерапію зі спеціальними вправами для стимуляції перистальтики, гідрокінезіотерапію при температурі води 28-30°C, апаратну фізіотерапію, гідротерапію, пелоїдотерапію, лікувальний масаж та бальнеотерапію.

Дієтотерапія передбачає споживання продуктів з високим вмістом харчових волокон, кисломолочних продуктів та продуктів з органічними кислотами при дробному режимі харчування. Програма реалізується у три періоди: адаптаційний (3-5 днів) з

поступовим введенням процедур низької інтенсивності; основний (14-16 днів) з повним комплексом реабілітаційних заходів; стабілізаційний (5-7 днів) для закріплення досягнутих результатів.

Ефективність програми оцінюється за клінічними, функціональними та лабораторними показниками мультидисциплінарною командою спеціалістів. Результати демонструють позитивну динаміку у 85-90% пацієнтів зі збереженням терапевтичного ефекту протягом 6-8 місяців, зниженням витрат на лікування на 25-30% та зменшенням днів непрацездатності на 35-40%.

Оптимальна тривалість санаторно-курортного лікування становить 21-24 дні, що забезпечує формування стійких компенсаторних механізмів та закріплення терапевтичного ефекту. Курс реабілітації рекомендовано проводити на бальнеологічних курортах з наявністю мінеральних вод, що містять гідрокарбонатні, сульфатні та магнієві іони. Дані компоненти сприяють нормалізації моторної функції кишечника та зменшенню запальних процесів. Санаторно-курортні заклади, розташовані в екологічно чистих зонах із сприятливими кліматичними умовами, забезпечують додатковий позитивний вплив на процес відновлення пацієнтів. Комплексний підхід до реабілітації в таких умовах дозволяє досягти максимального терапевтичного результату.

ФІЗИЧНІ ФАКТОРИ У КОМПЛЕКСНОЇ КУРОРТНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ КОЛІТ З ГІПОМОТОРНИМ СИНДРОМОМ

Філак Фелікс, Філак Ярослав

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Останнім часом у всьому світі відмічається прогресуюче зростання хвороб кишечника у зв'язку з урбанізацією життя, гіпокінезією, а також з такими негативними соціально обумовленими явищами, як неадекватне, незбалансоване харчування, алкоголізм, паління, наркоманія тощо. При захворюванні травної системи спостерігаються зміни рухової, секреторної та всмоктувальної функцій. Патологічні процеси

шлунково-кишкового тракту знаходяться в тісному взаємозв'язку між собою та обумовлені порушенням нервової регуляції. У результаті порушення моторної функції розвиваються хвороби товстої кишки. Хронічний коліт – захворювання, яке зустрічається найчастіше. Незважаючи на численні методи лікування хронічного коліту, його терапія є складною та не до кінця вирішеною проблемою, у зв'язку з чим не завжди вдається попередити розвиток рецидивів і ускладнень. В останній час у всьому світі відмічається прогресуюче зростання хвороб кишківника у зв'язку з урбанізацією життя, гіпокінезією, а також з такими негативними соціально обумовленими явищами, як неадекватне, незбалансоване харчування, алкоголізм, паління, наркоманія тощо. Причиною хвороб може бути порушення регулюючої функції ЦНС, часті стреси, нерегулярне та неякісне харчування, інтоксикація, паління, зловживання алкоголем, інфекція, слабкість м'язів живота. А також в етіології хронічного коліту важливу роль виконують перенесені гострі кишкові інфекції (ГКІ) захворюваність на які має тенденцію до постійного зросту. Тому розробка нових ефективних реабілітаційних комплексів відновного лікування хронічного коліту, що враховують сучасні погляди на патогенез, є актуальним напрямом медичної науки.

Мета дослідження: розробити і запропонувати комплексну програму фізичної реабілітації для хворих на хронічний коліт з гіпомоторним синдромом в умовах санаторію.

Дослідження проведено у 20 хворих на хронічний коліт із гіпомоторним синдромом віком від 50 до 60 років, з них 8 чоловіків і 12 жінок. При поступленні на санаторно-курортне лікування пацієнти були детально обстежені. З метою детального обстеження і контролю за функціональним станом хворих на хронічний коліт з гіпомоторним синдромом використовували слідуючі методи дослідження на початку і у кінці курсу реабілітації, а саме клінічні спостереження, визначення показників фізичного розвитку (витривалість м'язів черевного пресу), дослідження моторної функції кишечника.

За даними опитування практично всі хворі на хронічний коліт скаржилися на відчуття важкості в епігастрії, який відзначали 90,0% хворих. Скарги на постійний ниючий біль в ділянці сигмовидної

кишки, який поступово посилюється при ходьбі відзначали 70,0% пацієнтів. Здуття живота, бурчання по ходу кишечника відзначали відповідно 80,0% і 70,0% хворих. Закрепи відзначали 100,0% пацієнтів. При пальпації відзначали болючість по ходу товстої кишки особливо в ділянці сигмовидної кишки відзначали 60,0% хворих га хронічний коліт. Дратівливість, емоційну нестійкість та загальну слабкість відзначали відповідно 80,0% і 50,0% хворих. загальної слабості відзначали Витривалість м'язів черевного преса для хворих основної групи становило $18,7 \pm 1,3$ с і $19,1 \pm 1,4$ с., що оцінювався як результат незадовільний.

При нормокінетичному типі електроколограми вольтаж зубців складав 0,12 – 0,14 мВ для сліпої кишки та 0,22 – 0,24 мВ – для сигмовидної. При дослідженні стану моторної функції кишечника натще у хворих хронічним колітом із гіпомоторним синдромом у 18 (90,0%) обстежених відзначалось зниження міоелектричної активності сліпої та сигмовидної кишок. Найбільш характерні були низькоамплітудні тонічні і перистальтичні коливання сигмовидної кишки на фоні підвищення частоти її тонічних скорочень, що спостерігалось у обстежених нами пацієнтів. Це гіпотонічний-тахіритмічний тип моторики ($0,19 \pm 0,02$ мВ). Нормотонічний-тахіритмічний тип моторики сигмо видної кишки виявляли у 2 (10,0%) хворих. При цьому міоелектрична активність сліпої кишки у обстежених пацієнтів також була знижена. Характерними є низькоамплітудні тонічні і перистальтичні коливання вольтажу (мВ) сліпої кишки на фоні зниження частоти тонічних скорочень у всіх пацієнтів 10 (100,0%) основної і 10 (100,0%) контрольної груп ($0,09 \pm 0,01$ мВ). В програму реабілітації входило: ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, лікувальний класичний і сегментарно-рефлекторний масаж, внутрішній прийом мінеральної води «Поляна Купіль», вуглекислі мінеральні ванни, ампліпульстерапія. Курс санаторно-курортної реабілітації становив 21 день.

У результаті проведених реабілітаційних заходів у 80,0% хворих на хронічний коліт покращились клінічні показники. Відчуття важкості в епігастрії після курсу реабілітації відзначали лише 20,0% пацієнтів, ниючий біль в ділянці сигмовидної кишки виявляли у 30,0% хворих. Здуття живота, бурчання по ходу

кишечника після реабілітації виявляли відповідно 10,0% і 20,0% хворих. Закрепи після реабілітації відзначали лише 30,0% пацієнтів. Проведені дослідження показників фізичного розвитку після комплексу реабілітаційних заходів свідчать, що результати тесту на витривалість м'язів черевного пресу збільшилися до $29,5 \pm 1,4$ сек, і оцінюються як «добре». У хворих на хронічний коліт після проведених реабілітаційних заходів вірогідно підвищилися показники частоти тонічних хвиль сліпої ($P < 0,05$ і з $0,51 \pm 0,02$ до $0,65 \pm 0,03$ мВ ($P < 0,05$), сигмовидної $0,55 \pm 0,01$ до $0,69 \pm 0,05$ мВ ($P < 0,05$) кишок. Відзначається також достовірне підвищення показників амплітуди тонічних хвиль сліпої з $0,16 \pm 0,01$ до $0,20 \pm 0,006$ мВ сигмовидної $0,18 \pm 0,009$ до $0,24 \pm 0,02$ мВ ($P < 0,05$) кишок.

Висновки. У більшості хворих на хронічний коліт з гіпомоторним синдромом крім клінічних проявів відзначаються: знижений тонус м'язів черевного пресу, недостатня моторна функція товстої кишки, розлади моторно-евакуаторної функції кишківника. На фоні санаторно-курортної реабілітації лікувальна гімнастика та сегментарно-рефлекторний масаж є одним із провідних методів відновного лікування для хворих на хронічний коліт з гіпомоторним синдромом.

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ КРУГЛО-ВВИГНУТА СПИНА

Філак Ярослав

Ужгородський національний університет

У структурі захворювань хребта дітей шкільного віку порушення постави займають одне із перших місць, як по частоті, так і по складності перебігу важкості наслідків. За даними спеціалістів, поширення порушень постави серед дітей підлітків досягає 80 – 90%. У першу чергу, це пов'язано зі зниженням рухової активності, незбалансованим харчуванням, змінами в способі життя сучасних школярів, обумовленими інформаційними перевантаженнями. Відмітними особливостями розвитку дітей з порушенням постави є уповільнення рухових здібностей, навичок і умінь, відсутність

адаптації до фізичного навантаження. Актуальним у цьому плані стає питання про необхідність застосування комплексної методики оздоровлення дітей з порушенням постави. Вирішення проблеми оздоровлення школярів засобами фізичного виховання розглядається як одне із важливих та пріоритетних завдань, а різні методики лікувальної гімнастики виступають в ролі основного засобу корекції.

Результати наукових досліджень і досвід ряду держав Європейських держав переконливо показують, що достатньо збільшити рухову активність, забезпечити дитину можливістю реалізувати закладений в ній генетичний руховий потенціал, і навіть це є першим кроком до вирішення ряду проблем, які пов'язані з виникненням порушення постави. В цьому зв'язку набувають особливої ваги питання вивчення причин, що спричиняють ці порушення, та обґрунтування ефективних методик їх корекції.

Метою дослідження є вивчення впливу терапевтичних вправ на динаміку змін порушення постави у дітей з кругло-ввігнутою шиєю. наведені на відновлення порушеної постави.

Нами проведено аналіз спостережень 30 дітей віком 14-15 років, у яких виявлена кругло-ввігнута шия. Із них дівчат 16, хлопчиків 14. З метою підвищення об'єктивізації дослідження нами був використаний запатентований автором прилад «Сколізіометр». Прилад дозволив проводити вимірювання таких показників: рівнів розміщення плечових відростків по горизонталі за допомогою шкали із покажчиком у градусах; вимірювання викривлення хребта у фронтальній та сагітальній площинах за допомогою вертикально розміщеного виска та лінійки; рівність плечових відростків по горизонталі вимірюють за допомогою двох наповнених рідиною сполучених пластичною трубкою вертикально розміщених посудин з поділками у міліметрах.

Перевага нового способу діагностики полягає в тому, що прилад зручний у використанні, дозволяє з достатньою точністю виявляти відхилення від правильної постави. Цим самим прилад можна використовувати у процесі проведення реабілітації і своєчасно вносити корекцію у її хід.

При проведенні обстеження стану хребта у дітей з кругло-ввігнутою шиєю було виявлено такі середні показники:

1).Кут відхилення рівня плечових відростків по горизонталі у градусах становив $3,8^{\circ}$;

2). Відхилення рівня плечей по горизонталі в (мм. водного стовпа)становили 3,92 мм.;

3). Глибина шийного лордозу (в см.) становила 5,54 см.;

4). Глибина поперекового лордозу (в см) 5,47 см.;

Як випливає з наведених даних у пацієнтів виявляється порушення постави, що підтверджує діагноз. Діти, в яких виявлена кругло ввігнута спина (КВС) мають виражені зміни хребта, особливо глибини шийного та поперекового лордозу, що є характерною ознакою КВС .

З метою корекції стану хребта використовувалася лікувальна гімнастика яка була направлена на зміцнення м'язів живота, спини, задньої поверхні стегон, плечового пояса. Підбиралися вправи, спрямовані на розтягування м'язів грудей, попереку, передньої поверхні стегон в чергуванні з дихальними вправами та вправами на розслаблення. Намагалися уникати вправ для зміцнення м'язів попереку та посилення поперекового лордозу. Для цього при тренуванні м'язів живота в положенні лежачи на спині рекомендували притискати попереку до підлоги і вище піднімати ноги, щоб зменшити поперековий лордоз. При вправах на зміцнення м'язів спини у положенні лежачи на спині рекомендували піднімати тільки голову і плечі. Тривалість заняття тривало 30 - 35 хвилин. У разі необхідності проводилися індивідуальні заняття.

Ефективність комплексу лікувальної гімнастики оцінювалась за динамікою стану хребта тим же самим приладом «Сколізіометром» шляхом вираховування різниці між показниками до та після реабілітації. Отримані вірогідні зміни показників:

1). Кут відхилення рівня плечових відростків по горизонталі зменшився з $3,8^{\circ}$ до $1,56^{\circ}$;

2). Відхилення рівня плечей по горизонталі зменшилась з 3,92 мм. До 2,05 мм.;

3). Глибина шийного лордозу зменшилась з 5,54 см. до 3,21 см.;

4). Глибина поперекового лордозу зменшилась з 5,47 см. до 3,28 см.

Висновки. Таким чином, отримані нами результати обстеження хребта приладом «Сколізіометр» на початку і після

проведення комплексу терапевтичних вправ підтверджують ефективність призначених вправ. Результати дослідження підтвердили доцільність використання приладу «Сколізіометр» для етапного контролю за станом корекції хребта під час застосування реабілітаційних заходів.

Література

1. Патент № а 2008 13550, МПК (2009) А 61 В 6/02. Спосіб діагностики стану хребта при порушеннях постави / Філак Я. Ф. - № 90057 ; заявл. 24.11.2008; опубл. 25.03.2010, Бюл. № 6.

2. Патент № а 2009 02058, МПК (2009) А 61 В 6/02. Пристрій для діагностики стану хребта при порушеннях постави / Філак Я. Ф. - № 90815 ; заявл. 10.03.2009 ; опубл. 25.05.2010, Бюл. № 10.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ Шубкіна Ольга, Лістау Каріна

Природне вигодовування (ПрВ) – є одним з найефективніших способів забезпечення здоров'я та виживання дитини. Однак, всупереч рекомендаціям ВООЗ, менше половини немовлят віком до 6 місяців перебувають виключно на грудному вигодовуванні [1]. Грудне молоко містить усі поживні речовини, які потрібні дитині в перші 6 місяців життя, включаючи жири, вуглеводи, білки, вітаміни, мінерали та воду [2,3]. Воно легко засвоюється та ефективно використовується. Грудне молоко також містить біоактивні фактори, які зміцнюють незрілу імунну систему дитини, забезпечуючи захист від інфекції та інші фактори, які допомагають травленню та засвоєнню поживних речовин [4,6]. Природне вигодовування може варіюватися, наприклад дитина харчується виключно грудним молоком або грудним молоком і прикормом протягом перших шести місяців життя, а кількість їжі, що дається, становить менше однієї п'ятої добової потреби дитини в харчуванні. ВООЗ по відношенню до природнього вигодовування поділяє його на такі терміни :

1. «Природне або грудне вигодовування (ГВ)» - включає годування виключно грудним молоком з моменту народження, або безпосередньо, або шляхом виділення грудного молока.

Використовуються лише лікувальні вітаміни та мінеральні солі (за показаннями);

2. «Переважне ПрВ» - це поєднання грудного вигодовування, але з водою, фруктовим соком або густим прикормом (наприклад, овочевим або фруктовим пюре) менше 30 мл/добу;

3. «Прикорм, доповнене ПрВ» - грудне молоко та більше ніж 100 мл прикорму на регулярній основі, або більше 30 г густого прикорму на регулярній основі, або їх одночасне вживання (еквівалентно змішаному вигодовуванню або комбінованому вживанню грудного молока та прикорму);

4. «Годування з пляшечки» - відноситься тільки до годування будь-якою харчовою сумішшю їжею або грудним молоком з пляшечки через соску;

5. «Штучне вигодовування» - включає харчування з пляшечки заміниками молока, без або з прикормом [5];

Штучне вигодовування (ШВ) - тип годування, при якому дитина перші півроку життя харчується виключно без грудного молока або ж його кількість становить менше 1/5 добової норми [1,5]. Показанням до штучного вигодовування можуть бути такі чинники :

- Агалактія та відсутня можливість забезпечення донорським грудним молоком;

- Протипокази до ГВ у дитини такі, як деякі спадкові порушення обміну речовин;

- Протипокази до ГВ збоку матері такі, як ниркова недостатність, порушення збоку серцево-судинної та ендокринної системи, зловісні новоутворення, психічні розлади;

При ШВ використовують молочні суміші, які можуть бути неадаптовані – приготовлені із коров'ячого молока шляхом розведення та адаптовані - які своїм складом близькі до грудного молока.

Можна виділити велику кількість переваг ГВ, а саме :

- Грудне молоко є найкращим джерелом харчування для більшості немовлят. У міру того, як дитина росте, грудне молоко матері буде змінюватися, щоб задовольнити потреби дитини в харчуванні;

- ГВ може допомогти захистити немовлят від деяких короткострокових і довгострокових захворювань. Діти на грудному вигодовуванні мають нижчий ризик астми, ожиріння, діабету 1 типу

та синдрому раптової дитячої смерті (СІДС). Діти на грудному вигодовуванні також рідше мають вушні інфекції та шлункові порушення;

- Грудне молоко ділиться антитілами від матері з її дитиною. Ці антитіла допомагають немовлятам розвинути сильну імунну систему і захистити їх від хвороб;

- Матері можуть годувати грудьми в будь-який час і в будь-якому місці. Матері можуть годувати своїх дітей на ходу, не турбуючись про необхідність змішувати суміш або готувати пляшечки. Під час подорожей грудне вигодовування також може забезпечити джерело комфорту для немовлят;

- Грудне вигодовування також має користь для здоров'я матері. ГВ може знизити ризик раку молочної залози та яєчників, діабету 2 типу та стабілізує артеріальний тиск [3,6].

Зокрема, для перевірки даного твердження на базі відділення реабілітації інклюзивно-ресурсного центру м. Сторожинець, було проведено опитування, метою якого було оцінення поширеності штучного годування, аналіз впливу штучного вигодовування на майбутній розвиток. Опитування проходило серед 12 батьків дітей, які відвідують ІРЦ. Результати опитування : 10 з 12 батьків (83%) повідомили що мали труднощі та протипокази до ГВ, тому 4 (33%) дитини були переведені на штучне вигодовування, інші 6 (50%) отримували доповнене ПрВ та 2 (17%) дитини були на ГВ. Отримані дані вказані на таблиці 1.

Таблиця 1.

Оцінка поширеності штучного годування

Категорія	Кількість батьків/дітей	Відсоток
Загальна кількість опитуваних	12	100%
Батькі, які мали труднощі з ГВ	10	83%
Тип вигодовування		
Штучне вигодовування	4	33%
Доповнене ПрВ	6	50%
Грудне вигодовування	2	17%

Отже, опитування вказує на можливі фактори, які могли вплинути на розвиток дитини. Довготривалий вплив харчування дитини на фізичний та інтелектуальний розвиток - тобто, харчування є запорукою розвитку метаболізму, порушення якого можуть збільшити ризик ряду захворювань в майбутньому.

Список літератури

1. [Breastfeeding](#)
2. Lawrence RA, Lawrence RM. Breastfeeding: a guide for the medical profession. 6th Edition. London: Mosby; 2005.
3. Riordan J. Breastfeeding and human lactation. Boston, USA: Jones and Bartlett; 2004. The biological specificity of breast milk.
4. Schanler R, guest editor. Preface. The Pediatric Clinics of North America. 2001;48(1):xix–xx.
5. [Studfile](#)
6. WHO. Infant feeding: the physiological basis. Bulletin of the World Health Organization. 1989;67(Suppl.):1–107. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)]

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ:
ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

*МАТЕРІАЛИ
V МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
3-5 КВІТНЯ 2025 РОКУ м. ЧЕРНІВЦІ*

Підписано до друку 27.03.2025. Формат 60х84/16.
Друк різнографічний. Папір офсетний.
Ум.-друк. арк. 9,6. Обл.-вид. арк. 10,4. Зам. Н-004.
Видавництво Чернівецького національного університету
імені Юрія Федьковича
58002, Чернівці, вул. Коцюбинського, 2
e-mail: ruta@chnu.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №891 від 08.04.2002 р.