

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ**

**КАМ'ЯНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

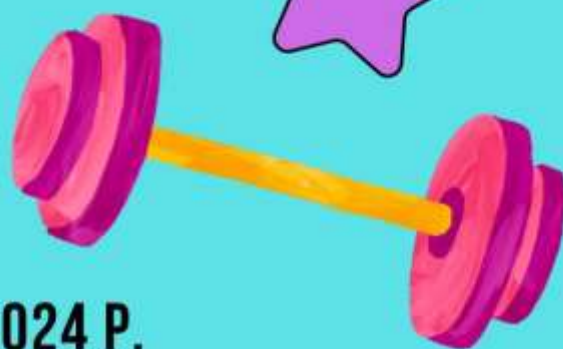
**МАТЕРІАЛИ РЕГІОНАЛЬНОЇ НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ**



**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І  
ТУРИЗМУ СУЧАСНОГО  
СУСПІЛЬСТВА**



**14** ЛИСТОПАДА



**КАМ'ЯНСЬКЕ 2024 Р.**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КАМ'ЯНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Матеріали відкритої регіональної  
науково-теоретичної інтернет-конференції  
«Актуальні проблеми фізичного виховання,  
спорту і туризму сучасного суспільства»**

**14 ЛИСТОПАДА 2024**

**Збірник наукових праць**

**Кам'янське  
2024**

*Рекомендовано до друку методичною радою КФКФВ*

*Протокол № 5 від 11 грудня 2024 р.*

У збірнику представлено матеріали, які висвітлюють стан і проблеми розвитку фізичної культури та фізичного виховання різних груп населення, підготовки фахівців в галузі ФК і С, підготовки спортсменів в дитячо-юнацькому спорті та спорті вищих досягнень, розвитку активного туризму.

Розраховано на спеціалістів фізичної культури та спорту та шанувальників олімпійського руху.

**Редакційна група:**

1. Говоруха О.О.
2. Шаповал М.П.
3. Матвейчук О.О.
4. Степанова К.В.
5. Клячковська Р.В.
6. Протасюк Н.В.
7. Наздрачова К.Г.

**Коректор:** Матвейчук О.О.

**Відповідальні за випуск:**

Говоруха О.О., Шаповал М.П

Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання, 2024 р.

## ЗМІСТ

РОЗДІЛ I. «ФІЛОСОФІЯ, СОЦІОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ ТА ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ».....	6
Раїса Клячковська Фізичне виховання, як один із засобів формування здорового способу життя студентської молоді .....	7
Олександра Романова Вмотивованість на шляху до досягнення високих спортивних результатів.....	9
Світлана Козуб, Дар'я Парфьонова Заняття фізичною культурою та спортом та розвиток інтелекту.....	11
Віталія Проноза, Поліна Проноза Віртуальна реальність (VR) та штучний інтелект (AI) у фізичній культурі та спорті: віртуальна реальність, як нові горизонти для тренувань.....	14
РОЗДІЛ II. «ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ».....	17
Олена Говоруха, Олена Матвейчук Професійна мотивація здобувачів освіти у коледжі.....	18
Марія Шаповал Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.....	21
Вікторія Кондратенко Місце гімнастики в системі фізичного виховання	24
Віталій Кондратенко Підготовка фахівців фізичного виховання і спорту	27
РОЗДІЛ III. «ФІТНЕС, СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ ТА АКТИВНИЙ ТУРИЗМ В ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ».....	31
Олександр Капустін, Марія Шаповал Інтеграція футболу в туристичну індустрію.....	32
Ігор Субочев, Григорій Кононенко Перспективи розвитку водного туризму в Дніпропетровській області .....	33
Ольга Мітяшова Сільський туризм в Україні, його перспективи .....	36
РОЗДІЛ IV «БІОМЕХАНІЧНІ ТА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ»	40
Катерина Степанова Дослідження методик оперативного визначення спеціальної фізичної підготовки студентів .....	41
РОЗДІЛ V. «ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ТА АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА».....	45
Марія Полковнікова Порівняльний аналіз підготовки спортсменів олімпійських та параолімпійських ігор.....	46
Єгор Федусов, Марія Полковнікова Вплив електронних медіа на розвиток параолімпійського спорту в Україні .....	49
Діана Чечельницька, Юлія Чечельницька Участь спортсменів України в параолімпійських іграх 2024 року.....	52
РОЗДІЛ VI. «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ»	56
Маргарита Стешиц, Тетяна Іванків, Володимир Малецький Метод біолітокорекції в арт-ерготерапії.....	57
Катерина Наздрачова Профілактика сколіозу засобами фізичної культури .....	59

РОЗДІЛ VII. «ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ ТА СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ».....	62
Михайло Борисов, Наталя Ковжижина Вплив занять з підвищення спортивної майстерності на розвиток фізичних якостей та здоров'я здобувачів освіти.....	63
Віталій Басонов Використання цифрових технологій для аналізу техніки у важкій атлетиці.....	66
Аліна Бойчун, Катерина Степанова Вплив зайняттями тхеквондо на організм молоді	70
Володимир Позднухов Підготовка волейболістів у спорті вищих досягнень .....	72
Олексій Ляшенко, Руслан Худжадзе Етапи поглибленої спеціалізації або спеціальної базової підготовки спортсменів .....	74
Олександр Протасюк, Наталія Протасюк Розвиток кіокушин карате та його вплив на функціональний стан спортсменів.....	79
РОЗДІЛ VIII. «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ».....	82
Тагір Хасамутдінов Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення .....	83
Вікторія Савічева Функції фізичної культури і спорту у сучасному суспільстві.....	85
Софія Біла, Олександр Протасюк Проблеми сучасного розвитку фізичної культури і спорту.....	87
Марія Мокіна Наталія Протасюк Спорт в житті сучасної людини .....	89
Дарія Морозова, Наталія Протасюк Проблеми розвитку фізичного виховання сучасного суспільства.....	90
Ксенія Чеканнікова, Ганна Аврашова Танці: мистецтво, що об'єднує серця і розповідає історії.....	92
Юлія Чечельницька Оздоровче значення плавання для студентів закладів фахової передвищої освіти .....	94

**РОЗДІЛ І**  
**«ФІЛОСОФІЯ, СОЦІОЛОГІЯ, ПСИХОЛОГІЯ ТА**  
**ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І**  
**СПОРТУ»**



## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Анотація

*На сьогоднішній час здоров'я студентів перетворилося в справжню проблему, що пов'язано з цілою низкою зовнішніх та внутрішніх факторів – погіршення екологічного середовища, збільшення різних залежностей, таких як, паління, вживання алкоголю, наркоманія, зниження фізичної активності, появою інфекційних захворювань, зменшення вольового контролю поведінки*

Ключові слова

*Фізична культура, фізичне виховання, здоров'я, здоровий спосіб життя*

Розвиток вищої школи в сучасних умовах супроводжується подальшою інтенсифікацією праці студентів, зростання інформаційного потоку, широким впровадженням у навчальний процес технічних засобів і комп'ютерних технологій. Під час навчання студенти зазнають значних навантажень, розвивається втома, знижується розумова та фізична працездатність. Профілактикою цього стану є фізична культура, яка є специфічним видом соціальної діяльності у процесі якої відбувається задоволення фізичних і духовних потреб людини. Фізична культура за допомогою фізичних вправ готує молодих людей до життя і праці, використовуючи природні сили природи і весь комплекс факторів (режим праці, побут, відпочинок, гігієна і т.д.), що визначають стан здоров'я людини і рівень її загальної і спеціальної фізичної підготовки.[ 2]

Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді і залучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей, що іноді більш важливо, чим оздоровчий вплив фізичної культури[3]. Фізичне виховання – це єдина дисципліна, яка навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості та спонукає молодь до здорового способу життя.

Вирішення проблем формування здорового способу життя пов'язано з вихованням молоді в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я. Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб, або фізичних вад. Лише здорові, фізично і гармонійно розвинені молоді люди можуть впливати на розвиток держави. Наукою доведено, що здоров'я людини на 10-15 % залежить від діяльності лікарів, 10-15% - від генетичних факторів, на 20-25% - від стану навколишнього середовища, і на 50-55% - від умов та способу життя [1 ].

Проблема здоров'я і здорового способу життя людей та умови її реалізації стали предметом дослідження медиків, психологів, педагогів. Науковими дослідженнями доведено, що основним засобом фізичної культури є систематичні заняття фізичними вправами, які відіграють важливу роль у підвищенні рівня їх

фізичної, розумової та психологічної підготовленості. Саме тому на створення умов практичної реалізації оздоровчого впливу фізичної культури спрямовані чинні державні документи: Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України.

Механізм виховання здорового способу життя у студентів складається з використання певних підходів: індивідуального; орієнтації на самовиховання; інтегрованого підходу на всіх етапах процесу виховання; форм навчання: ранкової гімнастики, фізкультхвилинок, спортивних секцій, туризму, спортивних заходів, змагань. Виконання фізичних вправ без предметів і з предметами, гімнастичних та силових, легкоатлетичних та ігрових допоможе з найменшою затратою часу та найбільшою ефективністю виховувати здоровий спосіб життя [4]. Потреба виховання здорового способу життя залежить не лише від бажання та здібностей людей, а й від створення мотивації до занять фізичною культурою, що передбачає:

- Відмову від шкідливих звичок;
- Боротьбу із гіподинамією;
- Режим праці та відпочинку;
- Режим раціонального харчування;
- Виховання гігієнічних навичок;
- Створення моральних основ, формування особистості.

Грецький філософ Аристотель (IV ст. до н.е.) висловив думку, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Потреби в активній діяльності, загартування, раціонального та збалансованого харчування, режиму дня праці та відпочинку є обов'язковими компонентами здорового способу життя.

Існує багато систем оздоровчої фізичної культури: це оздоровча ходьба, оздоровчий біг, плавання, дихальна гімнастика, аеробіка, танцювальна аеробіка, шейпінг, фітнес та інші. Не випадково в стародавній Елладі, колись Олімпійських ігор, був зародилося гасло: «Якщо хочеш бути сильним – бігай! Якщо хочеш бути гарним – бігай! Якщо хочеш бути розумним – бігай!».

Поряд з фізичними факторами здоров'я визначені психологічні, такі як щастя, кохання, спілкування з природою, пізнання нового, творча активність. Велика роль в цій справі належить інформаційним технологіям, створенню відеофільмів, сайтів, відеокліпів із застосуванням інтерактивних технологій, які висвітлюють негативні фактори здоров'я та формують потребу здорового способу життя.

Таким чином використання засобів фізичної культури та інтерактивних технологій у формуванні здорового способу життя позитивно впливають на функціональний стан та фізичну підготовленість студентів, підвищення фізичної активності, нормалізації психічного стану.

Літературні джерела:

1. Галіздра А.А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів // Теорія і методика фізичного виховання. – 2004
2. Копылов Ю.А.//Матер.VI научно-практ. конф. " людина, здоров'я, фізична культура і спорт у світі, що змінюється," Коломна, 1996, с. 68.



3. Головіна Л.Л., Копилов Ю.А //Матер. II Междунар. научно-практ. конф. "Фізична культура і спорт учнівської молоді у світі, що розвивається," Шуя, 1996, с. 24.

Кириченко Т.Р. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: Автореферат канд. пед. наук – К.- 1997

**Олександра РОМАНОВА**  
**Здобувачка фахової передвищої освіти КФКФВ**  
**(Кам'янський фаховий коледж**  
**фізичного виховання)**

## **ВМОТИВОВАНІСТЬ НА ШЛЯХУ ДО ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

*Анотація.* Для збереження вмотивованості та самоефективності спортсмену необхідно не тільки покращувати свій фізичний стан, а й зменшувати рівень стресу та власні негативні емоції. Тобто фізичне і психологічне здоров'я дає змогу підтримувати мотивацію та досягати високих спортивних результатів.

*Ключові слова:* мотивація, самоефективність, високі спортивні досягнення, відновлення, підтримання рівня мотивації.

На шляху до досягнення високих спортивних результатів завжди будуть певні перешкоди та велика кількість поразок і невдач. І в сукупності вони змінюють рівень мотивації спортсмена рухатися далі, продовжувати змагання, боротьбу. Вони можуть призвести до абсолютної втрати бажання, натхнення займатися певним видом спорту. Проблему відсутності мотивації досліджувало багато науковців та психологів. Серед них варто відзначити британську письменницю Джулі Сміт, яка має докторський ступінь у галузі клінічної психології. У своєму міжнародному бестселері "Чому мені раніше цього не казали?" вона виділила окремий розділ для наукового пояснення нестачі мотивації та надала конкретні практичні інструменти (вправи) для її відновлення, підтримання на рівні. Насамперед, вона вказує на важливість фізичної активності в повсякденному житті та наявності безперервного зв'язку з визначеною метою. Слід враховувати також, що мотивація втрачається від страху невдачі та великої кількості самокритики. Психологиня зазначає: "Сором аж ніяк не сприяє мотивації" [1, стор. 66], через нього люди почуваються тільки неправильними та неповноцінними.

І як наслідок, через нищівну самокритику спортсмени прагнуть уникати труднощів і перешкод та не намагаються спробувати знову. Тому потрібно змінити свої стосунки з невдачами, а саме необхідно аналізувати власні емоції після поразки і намагатися якомога менше себе за неї засуджувати. Цьому допоможе таке практичне завдання: уявити близьку людину на своєму місці й подумати про те, як би ви поставилися до неї та порівняти: чи ви виявили до неї більше поваги, ніж до себе.

Для підтримання мотивації є надзвичайно важливим надавати собі регулярний відпочинок та відновлення, особливо якщо спортсмен бажає дотримуватися певного напрямку в довгостроковій перспективі.

Працюючи над масштабним завданням необхідно розділяти його на окремі частини й “нагороджувати” себе за проміжні перемоги. Адже це створює регулярний заряд дофаміну, який спонукає людину зосередитися на наступній меті та рухатися вперед для її досягнення.

Тему мотивації почали досліджувати і значно раніше, тому слід відзначити роботу психолога Альберта Бандури. У своїй книзі “Самоефективність” він вказує на те, що рівень мотивації людини, її емоційні стани й поведінка більше залежать від того, у що вона вірить, ніж від об’єктивних факторів [2, стор. 330]. Тому, враховуючи це, можна стверджувати, що досягнення спортсмена і його вмотивованість залежать від його віри у власні сили та впевненості у спроможності досягти високих результатів. Щоб збільшити цю віру, можна використовувати субститутивний досвід, тобто спостерігати за успішними людьми та брати з них приклад. Окрім цього, для більшої впевненості спортсмена в собі є важливим і підтримка його зі сторони, бо, отримавши її, він докладатиме більше зусиль і буде продовжувати йти вперед всупереч перешкодам. Цей чинник має назву “соціальне переконання”.

Для збереження вмотивованості та самоефективності спортсмену необхідно не тільки покращувати свій фізичний стан, а й зменшувати стрес та власні негативні емоції. Тобто фізичне і психологічне здоров’я дає змогу отримувати правильну зворотну реакцію та рухатися далі. [2, стор. 335]. Тому якщо спортсмен виснажений, у нього буде більше бажання здатися.

Ще одним важливим дослідженням проблеми нестачі мотивації є праця Керол Двек. Головною думкою її книги “Налаштуйся на зміни” є таке ствердження: “Люди з установкою на зростання сприймають життя з погляду реалізації свого потенціалу, а з установкою на незмінність людських рис — намагаються довести, що вони вже розумні або талановиті” [2, стор. 410]. Це означає, що людина для здобуття дійсно високих досягнень має налаштувати себе на послідовне та систематичне вдосконалення і працювати над своїми здібностями. Бо якщо спортсмен буде стверджувати, що він вже є професіоналом і йому не потрібно більше розвиватися, то в дійсності він не зможе досягти дійсно важливих, серйозних перемог.

Отже, наявність достатнього рівня мотивації є важливим для того, щоб спортсмен мав бажання й сили продовжувати, незважаючи на перешкоди, численні невдачі та поразки. Йому слід чітко для себе визначити: чому він хоче досягти певного спортивного результату, що означає для нього ця перемога й чому вона має таке вагоме значення. І після цього усвідомлення спортсмен повинен проявити неабияку витривалість та особливо наполегливість для досягнення власної мети, адже саме вони є головними елементами успіху.

Літературні джерела:

1. Чому мені раніше цього не казали? Стратегія спокійного життя в буремні часи / Джулі Сміт; пер. з англ. Д. Кожедуба. — Харків: Книжковий Клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”, 2023. — 256 с.
2. Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу / Том Батлер- Боудон; пер. з англ. Т. Микитюк. — Київ. Форс Україна, 2024. — 512 с.

3. Bandura, A. (1997) Self-Efficacy: The Exercise of Control, New York: W.H. Freeman.
4. Dweck, C. (2006) Mindset: The New Psychology of Success, New York: Random House.

*Дар'я ПАРФЬОНОВА здобувачка вищої освіти  
Керівник : Світлана КОЗУБ  
керівник фізичного виховання  
(м. Кам'янське, Відокремлений структурний  
підрозділ «Фаховий коледж харчових технологій та підприємництва  
Дніпровського державного технічного університету»)*

## **ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ ТА РОЗВИТОК ІНТЕЛЕКТУ**

*Анотація. У тезах розглянуто поняття «фізичне здоров'я» і «розвиток інтелекту студентів під час занять фізичною культурою і спортом» як нерозривні компоненти успішного життя. Сформовано власний погляд на єдність занять з фізичної культури та розвиток інтелекту студентів.*

*Ключові слова: розвиток інтелекту, воляова активність, регулярне тренування, розумова працездатність, рухова та інтелектуальна обдарованість.*

Заняття фізичною культурою та спортом впливають на формування інтелектуальної, волевої та емоційної сфери людини, її естетичних уявлень та потреб. Інтелектуальне багатство особистості залежить від її фізичного розвитку, здоров'я.

Об'єктивна сторона впливу занять фізичною культурою та спортом на інтелект полягає в тому, що розумова та фізична діяльність виступає у єдності та у взаємозв'язку. За останні десятиріччя дуже змінилися темпи життя, спосіб розвитку пізнавальної активності, навчання людей відповідно до потреб часу. Через це студентам потрібно бути і активними, і різносторонніми, і універсальними [1, стор. 132-135]. Гармонійний розвиток молодого покоління, певний рівень спортивних досягнень потребує пошуку нових шляхів формування особистості. Проблема вивчення взаємозв'язків фізичної і розумової працездатності та механізмів їх формування є важливою і актуальною проблемою сьогодення.

Фізичне виховання молоді у багатьох навчальних закладах проходить в умовах дистанційного навчання, а молоді організми потребують живого спілкування, активного заняття спортом, нових форм роботи під час проведення занять з фізичної культури.

Науковці неодноразово довели, що багато явищ, які відбуваються в навколишньому світі і в нашому організмі, можуть бути пізнані тільки внаслідок рухової діяльності. Це відноситься насамперед до уявлень про кінематичні, динамічні і ритмічні характеристики рухів, тобто до уявлень про час, простір, тривалість рухів, темп, швидкість, ритм, а також про поверхню і вагу тіл і про можливість власного тіла [3, стор. 145].

У теорії фізичного виховання це становище із найбільшою повнотою і науковою переконливістю показав П. Ф. Лесгафт. Ґрунтуючись на ідеї єдності фізичного і психічного в людині і розглядаючи рухову діяльність як фактор

розвитку особи, він підкреслював необхідність користуватися такими фізичними вправами і так організовувати заняття ними, щоб досягти найкращих результатів у вихованні (або, як він висловлювався, в освіті) особистості [5, стор. 742].

Активні заняття фізичною культурою та спортом впливають на розвиток різних сторін інтелекту. Перш за все, це

- розвиток уваги. Здобувач оволодівають складними координованими фізичними вправами, які вимагають певної концентрації на рухах, рухових відчуттях і ситуаціях, супутних рухах, спостережливості (внаслідок розвитку аналізаторів);
- винахідливості і швидкості міркування (висуваються високі вимоги до здатності швидкої і адекватної рухової орієнтації в змінній ситуації);
- мислення (необхідність вести пошуки причин вдалих та невдалих рухів, осмислювати їхню мету, структуру і результат тощо).

Встановлений зв'язок між руховою та інтелектуальною обдарованістю. Студенти з активним руховим режимом мають, як правило, більш високу та стійку академічну успішність. Розумово відсталі - погано координовані і з великими труднощами опановують рухові навички [4, url]. Систематичні заняття фізичними вправами впливають і на творчий інтелектуальний розвиток.

Заняття фізичною культурою та спортом сприяють покращенню розумової працездатності. Це підтверджується багатьма дослідженнями. Наприклад, В. М. Ковригін та А. П. Гемба, вивчивши успішність 1600 студентів, встановили, що у спортсменів відмінних і хороших оцінок на 11,9% більше, ніж у не спортсменів, а задовільних і незадовільних - менше, відповідно на 7,5 і 4,4%. Сучасна освічена та й просто культурна людина немислима без ґрунтових фізкультурних знань. Вони переконують, що під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага [6, стор. 95-99].

Поліпшення розумової працездатності під впливом занять фізичними вправами відбувається в результаті позитивного впливу чергування характеру діяльності, зміни розумової та фізичної роботи, а також застосування короточасних фізичних навантажень, які, будучи навіть незвичайними, позитивно впливають на перебіг психічних процесів. Обмеження рухової діяльності, навпаки, веде до зниження розумової працездатності. Крім того, позитивний вплив на покращення успішності учнів або здобувачів освіти, які займаються спортом, надає чітке дотримання режиму дня. Заняття спортом стимулюють їх оволодівати знаннями з питань техніки та методики тренування в обраному вигляді спорту, спортивної педагогіки, фізіології спорту, особистої гігієни тощо [2, стор. 248].

Поїздки спортсменів на змагання до інших міст та країн, як і будь-які подорожі, також можуть сприяти вирішенню освітніх завдань [2, стор. 248].

Однак, можливий і негативний вплив занять фізичною культурою та спортом на інтелект. Існує чимало фактів поганої академічної успішності учнів та студентів, які займаються спортом. Це пов'язано найчастіше з одностороннім захопленням спортом (на шкоду іншим видам діяльності, зокрема навчанню) або з втому, що настає внаслідок тренувальних занять із надто великими навантаженнями. Пригнічує настрій і впливає на інтелект спортсмена умови тривалих навчально-тренувальних зборів, що виключають звичну для даного спортсмена фізичну чи розумову працю [6, стор. 95-99].

Дослідження доводять, що заняття фізичною культурою і спортом, особливо командними видами спорту, покращують психологічне благополуччя та асоціюються з кращим психічним здоров'ям. Регулярне тренування та будь-які фізичні вправи сприяють розвитку розумової діяльності, покращують якість життя, зміцнюють самооцінку, соціальні навички та взаємодію з однолітками, а також позитивно впливають на успіхи у навчанні, краще розвивається пам'ять, словниковий запас та творче мислення. Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності як аналіз, мислення, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку студентської молоді.

Отже, фізична активність – це не просто розвиток здорового тіла, а й збагачення здорового розуму. У процесі занять спортом слід прагнути не до одностороннього розвитку, а до гармонії розуму, душі і тіла. Обов'язковим завданням кожного повинно бути розвиток свого як фізичного здоров'я, так і розумового. Рухайтесь, тренуйтеся, оточуйте себе позитивом і пам'ятайте: ваше щасливе тіло – це щасливий розум.

Літературні джерела:

1. Бабешко О.П. Виховання фізичної культури студентської молоді в сучасних умовах. // Проблеми освіти. – К., 2001. – Вип. 25. – С.132-135.
2. Даценко І.І. Гігієна та екологія людини. Навчальний посібник. – Львів: Афіша, 2000. – 248 с.
3. Кокотєєв П. Г., Медведєв О. О. Вплив фізичного виховання на здоров'я студентів. // Фізика та медицина у сучасному житті. Збірник тез доповідей VI Всеукраїнської науково-технічної конференції. – Випуск 6. – Одеса: ОНПУ ІМІ, кафедра загальної та медичної фізики / Укл.: Манічева Н. В., Сакун С. К. – 2020. – 145с
4. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя. URL: <https://moz.gov.ua/article/health/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-tazdorovij-sposib-zhittja>.
5. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. – Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002. – 742с.
6. Формування здоров'язбережувальної компетенції студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання / О. С. Король, А. Г. Хрипач, О. К. Заліско, Т. І. Зелікова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Київ. –2020. – Вип. 7 (127) 20. – С. 95-99.

*Поліна ПРОНОЗА,  
Здобувачка фахової передвищої освіти  
Керівник: Віталія ПРОНОЗА  
викладач КФКФВ  
(м. Кам'янське, Кам'янський фаховий коледж  
фізичного виховання)*

## **ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ (VR) ТА ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ (AI) У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ: ВІРТУАЛЬНА РЕАЛЬНІСТЬ, ЯК НОВІ ГОРИЗОНТИ ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ**

*Анотація. Стаття присвячена дослідженню на основі аналізу можливості застосування штучного інтелекту (AI) для оптимізації тренувального процесу, підвищенню ефективності тренувального процесу та безпеки спортивних змагань з використанням віртуальної реальності (VR).*

*Ключові слова: віртуальна реальність, VR, штучний інтелект, AI, фізична культура, спорт, тренування, симуляція, персоналізація, імітація, моніторинг, геймплей.*

Мета статті. Порівняльний аналіз реального тренера та віртуального помічника. Комплексне дослідження ролі віртуальної реальності та штучного інтелекту у сучасному спорті. Психологічні аспекти використання VR в спорті.

Методи дослідження. Аналіз впливу VR на різні фізичні властивості. Порівняння VR-тренувань з традиційними методами.

Результати дослідження та їх обговорення.

Звісно, порівняльний аналіз реального тренера та віртуального помічника у фізичній культурі та спорті є цікавою темою.

Реальний тренер може взаємодіяти безпосередньо із спортсменами, надавати індивідуальні поради, коригувати техніку. Тренер може надихати, підтримувати, мотивувати, що сприяє формуванню емоційного зв'язку. Але нажаль обмеження часу, особисті обставини, такі як здоров'я, розклад та інші фактори можуть вплинути на доступність тренера.

Віртуальний помічник може працювати цілодобово, адаптувати програму тренувань до потреб спортсмена та не мати емоційних перекосів, що забезпечує об'єктивний аналіз. Проте AI не може надавати емоційної підтримки та фізично коригувати техніку.

Як VR впливає на розвиток сили, витривалості, координації, гнучкості?

Віртуальна реальність (VR) відкриває нові можливості у фізичній культурі та спорті для фізичних тренувань, пропонуючи цікаві інтерактивні вправи базуючись на індивідуальному підході за допомогою штучного інтелекту (AI) не виходячи з дому:

- імітація реальних навантажень за допомогою спеціального обладнання що імітують об'єкти з різною вагою;
- збільшення мотивації завдяки захоплюючому геймплею;
- інтенсивність тренувань завдяки активним рухам протягом тривалого часу;
- різноманітність тренувань завдяки широкому спектру ігор;
- моніторинг показників;

- покращення реакції, розвиток балансу, розтяжки в ігровій формі.

VR для індивідуальних видів спорту, таких як бойові види спорту, гольф, теніс, гімнастика активно допомагаю спортсменам для відпрацювання комбінацій ударів, блокування та ухилень без загрози отримати травми, візуалізації та відпрацювання складних елементів.

В командних видах спорту, таких як футбол, баскетбол та хокей VR може допомогти відпрацювати індивідуальні навички, такі як ведення м'яча, удари, кидки з різних позицій, обводку суперників та інші елементи гри.

Які переваги та недоліки VR-тренувань порівняно з традиційними методами?

VR та AI мають ряд переваг та недоліків. Серед переваг:

- індивідуальний підхід;
- безпека (особливо для скелелазіння, сноубордингу та прижків з парашуту);
- доступність (такі тренування можна проводити у будь-який час і у будь-якому місці);
- візуалізація (для кращого уявлення своїх рухів);
- різноманітність та мотивація.

Одні з найважливіших недоліків для VR-тренувань є:

- велика вартість програмного забезпечення та обладнання;
- фізичні обмеження для користувачів VR, так як він не може повністю замінити реальні фізичні навантаження;
- та можливі негативні ефекти, такі як запаморочення, нудота тощо.

Які психологічні бар'єри можуть виникати при використанні VR?

Нажаль серед недоліків є також і психологічні бар'єри при використанні VR технологій:

- кіберхвороба (симптоми схожі на морську хворобу, які можуть виникати через розбіжність між візуальними сигналами, отриманими очима, та рухами тіла);
- посилення різних фобій, такі як акрофобія (страх висоти), клаустрофобія;
- відчуття ізоляції;
- проблеми сприйняття віртуальної реальності як реальності;
- тривоги та стрес;
- деперсонізація та дереалізація (відчуття нереальності навколишнього світу або відчуття, що власне тіло не належить тобі).

Але для мінімізації виникнення психологічних бар'єрів слід притримуватися певних правил:

- поступово збільшувати час сеансу;
- вибирати контент (ігри) які не викликають дискомфорт;
- регулярні перерви кожні 20-30 хвилин, щоб дати можливість відпочити очам та мозку;
- зручне обладнання.

Важливо розуміти, що психологічні бар'єри при використанні VR – це досить поширене явище. Однак, дотримуючись простих рекомендацій, можна значно знизити ризик їх виникнення і отримувати максимальне задоволення від віртуальної реальності.

Висновки. Віртуальна реальність та штучний інтелект відкривають нові горизонти в спортивній індустрії. Вони мають ряд як переваг так і недоліків.

Завдяки можливостям VR спортсмени можуть тренуватися в симуляціях реальних змагань, розвивати фізичні якості та ментальні навички в більш безпечних та контрольованих умовах. VR-симуляції дозволяють спортсменам долати психологічні бар'єри та розвивати впевненість у собі.

AI, зі свого боку, дозволяє проаналізувати тренувальний процес, аналізуючи великі обсяги даних про спортсмена та створюючи індивідуальні програми, які врахують його сильні та слабкі місця. Він допомагає оптимізувати навантаження, запобігаючи перевтомі та травмам.

VR-технології та AI роблять персоналізовані тренування доступними для більш широкого кола спортсменів, у тому числі для людей із обмеженими можливостями.

Зробивши порівняльний аналіз реального тренера та віртуального помічника можна зробити висновки, що кожна людина обирає тренера та помічника базуючись на власних можливостях, і власних бажаннях. Загалом, обидва підходи мають свої переваги та обмеження. Важливо збалансувати їх використання для досягнення найкращих результатів.

Літературні джерела:

1. Леонт'єв, А. Н. Фізична культура і спорт: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2005.
2. Рассел, С., Норвіг, П. Штучний інтелект: Сучасний підхід. – М.: Вільямс, 2006.
3. [https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/2877/IT\\_konf\\_2020\\_.pdf](https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/2877/IT_konf_2020_.pdf)
4. Роль віртуальної реальності в модернізації фізичної культури: можливості й виклики для навчання та тренувань | Педагогічна Академія: наукові записки



## РОЗДІЛ II

# «ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ»



*Олена ГОВОРУХА*  
*В.о.директора КФКФВ*  
*Олена МАТВЄЙЧУК*  
*Викладач-методист КФКФВ*  
*(Кам'янський фаховий коледж*  
*фізичного виховання)*

## **ПРОФЕСІЙНА МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У КОЛЕДЖІ**

*Актуальність.* Вчитель – шляхетна професія, яка завжди була оточена попитом і повагою. Вчитель дає знання, розвиває вміння, формує навички у певній науці, а головне – готує молодь до життя, зміцнює їх життєвий досвід, формує особистість, здатну у будь-яких життєвих обставинах знаходити оптимальні рішення. Від того, як та у яких умовах формується особистість, які якості їй прищеплюються сьогодні залежить і те, яким буде майбутнє суспільство, збудоване такими вихованцями, у діях і поведінці яких буде проявлятися якість їхньої підготовки. В такій ситуації доречно згадати і вимоги до вчителя, їх необмеженість, оскільки кожна ситуація в практичній роботі педагога вимагає об'єктивного рішення. Практично, все, що стосується життєдіяльності учнівського колективу, пов'язане з професійною діяльністю педагога.

Один з найдавніших закладів фізкультурної освіти в Україні Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання, організований у 1930-му році як технікум фізичної культури для забезпечення запитів держави у фахівців, здатних розвивати фізичну культуру і спорт, зміцнювати здоров'я населення. Коледж і сьогодні, підтримуючи славні спортивні традиції, продовжує моральне виховання студентської молоді, яка обрала своєю майбутньою професією справу служіння людству в ролі вчителя фізичної культури, інструктора фізичної культури.

Метою даного дослідження є визначення стану готовності здобувачів до майбутньої професійної діяльності.

Методи дослідження: шляхом усного опитування та у вигляді творчої роботи спробували визначити думку студентів та їх готовність до майбутньої професійної педагогічної діяльності.

Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання готує вчителів, інструкторів фізичної культури, які очолюють фізкультурно-оздоровчу, спортивно-масову роботу у різних галузях життя, проте головне - це педагогічна діяльність в освіті. Різноманітні напрями професійного спрямування випускників коледжу вимагають особистих якостей фахівців: всебічної освіченості, ерудиції, тактовності, стриманості, толерантності тощо. Це не тільки робота вчителя під час занять спрямована на зміцнення здоров'я, пропаганду та утвердження здорового способу життя. Це і здатність організувати спортивно-масову роботу в освітньому закладі, спрямувати участь здобувачів освіти на активне досягнення поставленої моральної мети бути шляхетними, вольовими, сильними, витривалими, спритними, кращими, першими. Емоційність, захоплення участю, прагнення перемоги, колективний запал тощо, - все це залежить від організатора, керівника фізичного виховання.

Середня освіта – це переважно дошкільні, загальноосвітні та позашкільні заклади. Випускники після виробничої практики підвищено емоційно сприймають

свій фах, переважна більшість готові до роботи, окремі, навіть, продовжують працювати у закладі, де були під час практики, - а це вже і результат всебічної підготовки у коледжі.

Впродовж тривалого часу спостерігали зміну думок студентів: прийшли зміцнити свою фізичну підготовленість, щоб брати участь у змаганнях, розвивати власні фізичні сили, якості, а після практичної підготовки – залишаються працювати на посадах вчителя чи інструктора фізичної культури, тренера з виду спорту. Бажання – навчати підростаюче покоління, передати отримані знання, вміння, майстерність, досвід, бути зразком для молоді, - стає справою їхнього життя. Такі зміни є результатом впливу на здобувачів та їхнього особистого зростання.

Випускники підвищують рівень власної фахової підготовки у закладах вищої освіти (≈65-70%), удосконалюють свою підготовку у закладах наукового спрямування. Є частка випускників, які, отримавши повну вищу освіту, займаються науковими дослідженнями, працюють у фахових вищих закладах освіти на провідних посадах науковців. Є частка випускників, які долають спортивні олімпи. Переважна ж більшість випускників займаються «буденною» справою виховання підростаючого покоління.

А починається все з перших зустрічей. Останнім часом досліджували плани здобувачів другого року навчання ( 70 здобувачів спеціальності 014 «Середня освіта(фізична культура)») та здобувачів освіти першого року навчання ( 50 осіб спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»).

Під час усного опитування з питань: «Яка мотивація Вашого професійного вибору? Які маєте плани на майбутнє? Чого чекаєте від підготовки у коледжі?», - думки здобувачів різняться:

<i>І рік навчання</i>	<i>відповіді</i>	<i>II рік навчання</i>	<i>відповіді</i>
Прагну власного розвитку своїх фізичних можливостей	понад 40 %	Прагну розвитку своїх фізичних можливостей, брати участь у змаганнях	60%
для роботи у школі повинен мати освіту	23%	Отримаю ґрунтовну професійну підготовку фахівця фізичної культури для роботи у спорт школі, спортивному комплексі	40%
Планую працювати у ДЮСШ, готувати школярів з виду спорту	15		
«Буду працювати вчителем фізичної культури	10%	«Хочу працювати вчителем фізичної культури, розвивати фізичні можливості школярів, зміцнювати їх здоров'я»	24%
Організую заняття у шкільній	24%	«Планую тренувати	20%

спортивній секції з виду спорту		школярів та возити їх на змагання»	
«Буду працювати у дитячому садочку»	8%	«Буду працювати у дитячому садочку»	12 %
Маю намір продовжити фахову підготовку у ЗВО	80%	Буду вступати до ЗВО за спеціальністю	58%
Буду вчитися за іншою спеціальністю, яка вимагає хорошої спортивної підготовки	12%	Планую вчитися за іншою спеціальністю	6%

Відповіді здобувачів ґрунтуються переважно на власному практичному досвіді, успіхах у спортивній справі за результатами навчання у спортивних секціях, участі у змаганнях, враженнях від попереднього життєвого досвіду тощо.

У творі-мініатюрі «Педагог (вчитель, тренер), на якого чекають» студенти визначили більш емоційно, з погляду на власні відчуття: чуйний, уважний, дружній, добрий, коректний, толерантний. Звернули увагу і на те, що він має бути зразком в усьому, не рахуватись з особистим часом, приймати рішення, керуючись поясненнями за порушення. На основі отриманої інформації, зазначимо: у характеристиці педагога проявились ті якості, які демонстрував вчитель чи, навпаки, не враховувались вчителем. А власні інтереси, потреби здобувачів цього вимагали, тому «...буду таким» чи «не буду таким...».

Фахівець фізичної культури завжди – ентузіаст своєї справи, організатор життєдіяльності учнів, спортивних заходів у школі - відзначає більшість здобувачів. Майже всі зазначають високий рівень практично-педагогічної підготовки для її реалізації в подальшому житті фахівців не тільки освітньої галузі, а й у галузі надзвичайних ситуацій, внутрішніх справ, військовій сфері тощо. Підготовка у коледжі всебічно задовольняє такі запити здобувачів.

Знаковим виявилось бажання здобувачів-працювати у соціальній сфері, соціальним педагогом, пояснивши свій намір особливостями життя в умовах воєнної агресії. Гинуть люди, отримують поранення, втрачають домівки, сиротами залишаються діти. Такі категорії людей потребують соціального захисту. Тварини також беззахисні, шукають домівки, потребують лікування тощо. Дуже добре, що наші студенти все це помічають та небайдуже це сприймають.

Багата історія, трудові та спортивні традиції, що утворилися період діяльності освітнього закладу з 1930 року, - це не тільки тисячі фахівців, які забезпечують організацію і проведення заходів фізкультурно-спортивного спрямування в Україні та за її межами, це добра пам'ять про досягнення випускників, кращі зразки для наслідування. події, яких набули у коледжі.

Вагомий внесок випускників у підготовку спортсменів, розвиток науки, зміцнення здоров'я населення, пропаганду і утвердження здорового способу життя, серед них: Олімпійські чемпіони, чемпіони світу та Європи, заслужені майстри спорту, заслужені тренери, - про них свідчать експонати музею спортивної та трудової слави. Перемоги на олімпійських аренах, чемпіонатах світу та Європи

примножують історичну спадщину закладу, мотивують нове покоління студентів до активної продуктивної праці.

Сучасні події в Україні виявили тисячі випускників, які відстоюють, захищають територіальні межі держави, нескорені, відважні, не шкодуючи сил та життя, доводять свою національно-патріотичну переконаність.

Отже, як свідчать наші дослідження, у коледжі здобувачі прагнуть отримати професійні знання, зміцнити рівень власної фізичної підготовленості, розвивати фізичні можливості підростаючого покоління, вести профілактичну роботу серед населення, залучаючи до масового спорту. Власне призначення більшість з опитуваних визначає як підготовку молоді до життя, зміцнення її здоров'я, утвердження здорового способу життя. Звертає увагу і прагнення студентів діяти, коли вони говорять «хочу», «буду», розуміють, що саме для цього і вчаться.

Приємно, що ритми сучасного життя впливають і на прагнення бути корисним у різних сферах суспільного буття, бути на захисті країни, людей від стихійного лиха, техногенний катастроф, надавати допомогу з різних питань діяльності.

Розуміння незвичності, специфічності професійної діяльності педагога сприяє формуванню кращих моральних якостей майбутніх фахівців за умови комплексного впливу усіх ланцюжків виховної системи у коледж, що вимагає злагодженої роботи всіх її представників. Ми готуємо гідне покоління фахівців фізичної культури і спорту, здатних формувати людський капітал майбутнього незалежної нескореної країни.

**Марія ШАПОВАЛ**  
**викладач-методист КФКФВ**  
**(Кам'янський фаховий коледж**  
**фізичного виховання)**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

*Анотація: Проблемою сучасної педагогічної теорії і практики є професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Підвищена увага до цього питання багатьох педагогів, психологів, соціологів зумовлена тим, що останнім часом діти, молодь та доросле населення України все менше приділяє уваги активному та здоровому способу життя.*

*Ключові слова: професійна підготовка, особистісно-орієнтована складова, компетентнісна складова, діяльнісна складова, рефлексивна складова, фахівці з фізичного виховання та спорту.*

Актуальність. Питання фізичного виховання у теперішній період в Україні пов'язане насамперед, з обґрунтуванням доцільності, статусу і пошуку оптимальної моделі процесу фізичної підготовки населення, особливо молоді.

Населення нашої держави багато часу приділяє засобам масової інформації, комп'ютерам та гаджетам. Така тенденція призводить до негативних наслідків здоров'я людей. Все частіше населення піддається вірусним та хронічним захворюванням, вкорінюються у повсякденне життя шкідливі звички, люди мало

часу приділяють прогулянкам чи праці на свіжому повітрі. Тому, останнім часом зростає кількість людей з ослабленим здоров'ям, з обмеженими фізичними можливостями, які будуть впродовж усього життя потребувати державної допомоги [1,5].

Змінити становище можливо тільки завдяки залученню населення до масової фізичної культури, здорового та активного способу життя, занять спортом. Ця місія повинна втілюватися у життя майбутніми фахівцями з фізичного виховання та спорту яких готує наш коледж. Тому, якісна професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту є актуальною проблемою сучасності.

Мета дослідження є визначення професійних складових професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

Становлення нашої держави, демократичний розвиток суспільства, соціальна політика України – усе це потребує переходу до нового типу гуманістично-інноваційної фізкультурної освіти, що має здійснюватися на основі впровадження нового змісту, форм, методів навчання, підвищення якості професійної підготовки, розвитку професійно значущих якостей майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту [2,6].

Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту ґрунтується на професійних складових. Успіх будь-яких заходів у галузі фізичної культури, ефективність фізкультурно-спортивних занять значною мірою залежать від складу відповідних фахівців, рівня їх професійної підготовки, ставлення до справи. Серед багатьох спеціалістів з фізичної культури, при достатньо об'єктивній оцінці їх праці, практично не зустрічаються особи з низькою професійною підготовленістю.

Серед викладачів фізкультури виявляються все більше і більше таких, хто сміливо відходить від шаблонів, шукає нові форми, підходи, випробовує їх. Успіхом у студентів користуються уроки стретчингу, заняття з різноманітними фітнес - програмами, заняття в стилі шейпінгу, сценічної пластики «фітнес»; плавання, спортивної аеробіки, дихальної та атлетичної гімнастики, рухливих ігор та елементами сучасного танцю.

Аналіз даних соціологічних досліджень дозволяє стверджувати, що ставлення здобувачів освітнього процесу до фізкультурно-спортивної діяльності в більшості випадків визначається характером інтересів і мотивацією. Більш того, за нашою думкою, рівень сформованості інтересів та мотивів виступає, як один з головних показників особистої фізичної культури студентів. Прояв зацікавленості викликає бажання діяти, формує мотиви поведінки і потребу реалізувати їх практично. Результати даного дослідження свідчать про те, що 73,2% опитаних студентів високо оцінюють суспільне значення фізичної культури, вважають її важливим елементом загальної культури суспільства.

Тому однією з головних професійних складових підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання, фізичної культури і спорту до професійної діяльності у нашому навчальному закладі, виступає професійно-особистісна складова. Професійно-особистісна складова за словами Г.І. Заболотної, Є.І. Тихомирова, Л.В. Парінова, О.Ю. Єфремова виступає фундаментальною основою методологічного забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Вона передбачає здійснення підготовки майбутнього

фахівця як професіонала на основі інтеграції особистісної позиції здобувача освіти і його професійних знань, умінь і навичок та визначає унікальність особистості майбутнього фахівця, його інтелектуальною і моральною свободою [2].

Наступною, не менш ваговою, складовою є особистісно-орієнтована складова.. Особистісно-орієнтована складова, як методологічне підґрунтя дослідження у своїй основі центрує увагу на розвитку особистості майбутнього фахівця, дозволяє здобувачу освіти виявити і розвинути власні творчі можливості на основі самовдосконалення [2, 6].

Компетентнісна складова допомагає сформувати в майбутніх фахівців з фізичного виховання, фізичної культури і спорту спеціальні компетенції у структурі фізкультурно-оздоровлювальної діяльності, підготувати їх до застосування своїх знань, умінь і навичок при розв'язуванні професійних задач, а також заохочувати здобувачів освіти до саморозвитку, самореалізації та формування особистісного суб'єктивного досвіду фізкультурної діяльності [1,2].

Діяльнісна складова підготовки майбутніх фахівців з фізичної фізичного виховання, фізичної культури і спорту визначає організацію діяльності головних суб'єктів освітнього процесу (надавачів освіти і здобувачів освіти) у єдності її стратегічної, тактичної і операційної складових, сприяє виявленню сукупності педагогічних умов успішної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до фізкультурно-оздоровлювальної роботи, а також розробці методики реалізації цих умов. Діяльнісна складова, яка в педагогічних дослідженнях виступає конкретно-науковим методологічним принципом, провідною методологією розвитку особистості студента. Насамперед, це зумовлюється вкрай тісним взаємозв'язком понять «діяльність» і «розвиток» [2,6].

Рефлексивна складова дозволяє сформувати у майбутніх фахівців з фізичного виховання, фізичної культури і спорту уміння і навички для проектування фізкультурно-оздоровлювальної діяльності, направленої на відновлення, зміцнення і збереження здоров'я людини засобами фізичної культури, а також готовність самостійно вирішувати проблемні ситуації у майбутній професійній діяльності [1,2].

Професійна складова дозволяє забезпечувати підготовку здобувачів освіти до фізкультурно-оздоровлювальної діяльності як невід'ємної складової частини професійного становлення особистості майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту у процесі його професійної підготовки. Професійну складову ми розуміємо як цілісний і цілеспрямований процес формування у майбутнього фахівця з фізичного виховання, фізичної культури і спорту знань з фізкультурно-оздоровлювальної роботи, їх розуміння та усвідомлення, умінь застосування їх у педагогічному процесі; формування ціннісних орієнтацій, педагогічних та професійних цінностей та їх привласнення з метою гармонійного розвитку особистості студентів, збереження, формування, розвитку [3, 6].

Висновки. Підготовка до професійної діяльності здорових, фізично підготовлених, грамотних і інтелектуально розвинених майбутніх фахівців – першочергове та найважливіше завдання системи професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання, фізичної культури і спорту у закладах передвищої освіти, в тому числі і в нашому коледжі.

Аналіз педагогічної літератури вітчизняних і зарубіжних дослідників у напрямку оптимізації процесу фізичного виховання студентів на основі складових професійної підготовки майбутніх фахівців дає можливість сформулювати висококваліфікованого фахівця з фізичного виховання, фізичної культури і спорту, який буде спроможний проводити професійну діяльність у напрямку зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей людей різного віку, підвищення інтересу та мотиваційних цінностей у людей до систематичних занять фізичною культурою і спортом, навичок здорового способу життя.

Літературні джерела:

1. Гончаренко С.У. Педагогічні дослідження. Методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Плавер», 2010. 308 с.
2. Долинний Ю. О. Система підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2018. № 2. 2018. С. 38–46.
3. Долинний Ю. О. Теоретичні основи підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, 2016, 204 с. Вип. 30. С. 30–39.
4. Долинний Ю. О. Реабілітаційна робота з дітьми з обмеженими фізичними можливостями. Науковий Часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія №15. „Корекційна педагогіка та спеціальна психологія”. Вип. 30. К.: вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. С. 64-68.
5. Долинний Ю. О. Особенности подготовки специалистов физического воспитания и спорта к реабилитационной работе. Психология. Специальная педагогика. Социальная защита. Кишинев : изд-во КГПУ «Ион Креангэ». № 4 (37) / 2014. С. 78–84.
6. Заболотна Г. И. Профессионально-личностный подход к развитию студентов в образовательном пространстве университета туризма и сервиса [Електр. ресурс].

**Вікторія КОНДРАТЕНКО**

*Кандидат наук, доцент*

*Університет митної справи та фінансів*

## **МІСЦЕ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Анотація: Гімнастика є однією з найстаріших і найпопулярніших форм фізичного виховання, яка активно використовується в освітній та спортивній системах. Вона має унікальні можливості для розвитку фізичних, моторних і когнітивних якостей людини. Гімнастика сприяє формуванню правильної постави, поліпшенню координації, гнучкості, витривалості та зміцненню м'язів, що робить її невід'ємною частиною загальної системи фізичного виховання. Впровадження гімнастичних вправ у навчальні програми дає можливість гармонійно розвивати особистість і підвищувати фізичний потенціал, що є важливим для збереження здоров'я населення.*



*Ключові слова. Гімнастика, фізичне виховання, фізичні якості, координація, моторика, гнучкість, витривалість, здоров'я, освітня програма, спорт, постава.*

Гімнастика має довгу історію, яка починається з часів античної Греції, де фізичне виховання було однією з основних складових виховання юнаків. Згодом гімнастика трансформувалася та поширилася у світовій системі фізичного виховання, завдяки чому стала одним з найпоширеніших видів спортивної діяльності в школах, вищих навчальних закладах і професійних спортивних клубах.

Роль гімнастики в розвитку фізичних якостей

Основною метою гімнастики в системі фізичного виховання є розвиток та зміцнення фізичних якостей. Серед таких якостей особливо важливими є:

1. Гнучкість. Регулярні гімнастичні вправи допомагають збільшити амплітуду рухів у суглобах, що сприяє поліпшенню гнучкості тіла. Це має позитивний вплив на діяльність у повсякденному житті та спорті.
2. Координація рухів. Гімнастичні вправи сприяють розвитку координаційних здібностей, що важливо для будь-яких фізичних дій. Гімнастика допомагає розвинути синхронізацію роботи м'язів і нервової системи.
3. Витривалість і сила. Виконання гімнастичних вправ, зокрема на снарядах, зміцнює м'язи тіла і збільшує фізичну витривалість.
4. Постава. Гімнастика активно впливає на формування правильної постави, запобігаючи викривленням хребта, що є важливим для здоров'я школярів та студентів.

Гімнастика як інструмент фізичного виховання в освітніх закладах. Гімнастика є невід'ємною частиною навчальних програм з фізичного виховання. У школах та університетах вона використовується для підтримки фізичного розвитку дітей та молоді. Важливими компонентами гімнастичних занять є:

1. Основи гімнастики. Включають базові вправи для розвитку фізичних якостей, таких як вправи на розтяжку, стрибки, підтримання рівноваги, що сприяє формуванню правильної техніки виконання фізичних вправ.
2. Акробатичні елементи. Вправи, що вимагають синхронізації роботи м'язів і балансування, такі як сальто, кувирки та стійки, сприяють розвитку м'язової сили та координації.
3. Ритмічна гімнастика. Використання музичного супроводу для виконання ритмічних гімнастичних вправ стимулює розвиток відчуття ритму та покращує координацію.
4. Гімнастика на снарядах. Включає вправи на брусах, кільцях, гімнастичному містку тощо. Це допомагає зміцнювати верхню частину тіла та розвивати силу.

Місце гімнастики у профілактиці захворювань. Окрім розвитку фізичних якостей, гімнастика виконує важливу роль у профілактиці захворювань, зокрема тих, що пов'язані з малорухливим способом життя. Регулярне виконання гімнастичних вправ сприяє:

1. Запобіганню захворювань опорно-рухового апарату. Вправи, спрямовані на зміцнення м'язів і поліпшення рухливості суглобів, допомагають запобігти розвитку остеохондрозу, сколіозу та інших проблем з хребтом.
2. Поліпшенню стану серцево-судинної системи. Гімнастика допомагає підвищити рівень фізичної активності, що сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань, таких як гіпертонія та інфаркт.
3. Зниженню стресу та поліпшенню психічного здоров'я. Гімнастика позитивно впливає на нервову систему, допомагаючи знижувати рівень стресу та покращувати емоційний стан.

Гімнастика в сучасній системі фізичного виховання. Сьогодні гімнастика зберігає важливе місце в системі фізичного виховання завдяки своїм універсальним можливостям для фізичного розвитку людей різного віку та рівня підготовки. Особлива увага приділяється адаптаційній та корекційній гімнастиці, яка використовується для реабілітації та підтримки здоров'я людей з обмеженими фізичними можливостями.

Гімнастика також є важливим елементом підготовки спортсменів у різних видах спорту. Виконання спеціалізованих гімнастичних вправ дозволяє покращити фізичну форму та розвинути спеціальні навички, необхідні для досягнення високих результатів у професійному спорті.

Гімнастика відіграє ключову роль у системі фізичного виховання, виступаючи універсальним засобом для розвитку фізичних, психічних і соціальних якостей людини. Її важливість полягає не лише у сприянні розвитку фізичних можливостей, таких як гнучкість, сила, координація та витривалість, але й у комплексному позитивному впливі на загальний стан здоров'я. Регулярні гімнастичні вправи забезпечують збереження та зміцнення опорно-рухового апарату, покращують роботу серцево-судинної системи, знижують ризик розвитку захворювань, спричинених малорухливим способом життя, та сприяють поліпшенню психічного здоров'я.

Важливим є те, що гімнастика не обмежується лише молодшою аудиторією, а може бути адаптована для людей різного віку та рівня фізичної підготовки. Це дозволяє включати її в навчальні програми на всіх етапах освіти, від початкових класів до вищих навчальних закладів, де гімнастичні вправи виступають основою формування здорового способу життя.

Особливо слід відзначити роль гімнастики в реабілітаційних програмах та профілактиці захворювань. Корекційна та адаптаційна гімнастика активно використовується для підтримки фізичного здоров'я осіб з обмеженими можливостями, а також для відновлення після травм. Це підкреслює її важливість не лише як засобу розвитку, але й як інструменту підтримки здоров'я.

Гімнастика також займає значне місце у професійному спорті, де використовується як основний елемент підготовки спортсменів. Вона допомагає розвивати спеціальні навички, необхідні для досягнення високих результатів у різних спортивних дисциплінах. Професійні гімнасти демонструють високий рівень

фізичної підготовки, який є результатом тривалих тренувань та вдосконалення техніки виконання гімнастичних елементів.

Крім того, важливою є культурна та соціальна функція гімнастики. Вона сприяє формуванню естетичного сприйняття фізичної активності, стимулює розвиток самодисципліни та організованості, формує уявлення про гармонію між фізичним і духовним розвитком. Гімнастика виховує волю, терплячість та прагнення до самовдосконалення, що є важливими якостями для всебічного розвитку особистості.

У сучасній системі фізичного виховання гімнастика продовжує виконувати одну з провідних ролей. Вона є важливим компонентом загальної стратегії збереження здоров'я населення та формування здорового способу життя, що особливо актуально в умовах зростання малорухливого способу життя та підвищення рівня стресу у сучасному суспільстві. Гімнастика також сприяє популяризації фізичної культури серед широких верств населення, що підвищує загальний рівень фізичної активності та підтримує національні програми щодо покращення здоров'я громадян.

Зважаючи на все вищезазначене, гімнастику можна розглядати як один із ключових інструментів у досягненні цілей системи фізичного виховання. Її інтеграція в освітні програми, профілактичні та реабілітаційні методики є важливою умовою для забезпечення високого рівня фізичної підготовки населення та сприяння розвитку здорового суспільства.

Літературні джерела:

1. Гребеник М.М., Бойко Л.В. Фізичне виховання. Навчальний посібник для студентів. – Київ: Вища школа, 2020. – 150 с.
2. Іваненко О.В. Гімнастика в системі фізичного виховання: основи методики. – Львів: Педагогічна преса, 2018. – 120 с.
3. Зубалій М.Д. Основи гімнастики. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. – 180 с.
4. Загородній Ю.М. Гімнастика та її роль у розвитку фізичних якостей. – Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2021. – 110 с.
5. Національна стратегія фізичного виховання в Україні до 2025 року: затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 9 жовтня 2020 р. № 1235.

**Віталій КОНДРАТЕНКО**  
**Викладач КФКФВ**  
**(Кам'янський фаховий коледж**  
**фізичного виховання)**

## **ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

*Анотація. Сучасна система фізичного виховання та спорту потребує висококваліфікованих фахівців, які здатні забезпечувати комплексний підхід до розвитку фізичних і спортивних якостей населення, а також сприяти збереженню та покращенню здоров'я різних вікових груп. Підготовка таких фахівців є одним з*

*основних завдань освітніх закладів, які спеціалізуються на підготовці тренерів, педагогів з фізичного виховання, спортивних інструкторів та реабілітологів.*

*Ключові слова. Фізичне виховання, підготовка фахівців, спорт, освіта, тренери, здоров'я, методика, педагогіка, спортивна наука, інновації.*

Підготовка фахівців у галузі фізичного виховання та спорту передбачає всебічне навчання, яке включає теоретичні знання, практичні навички, педагогічні здібності та використання сучасних технологій. Основними напрямками підготовки є методологічні основи фізичного виховання, спортивна наука, педагогіка, анатомія і фізіологія людини, спортивна психологія, а також новітні підходи до спортивної реабілітації та тренувального процесу.

Теоретичні аспекти підготовки фахівців. Основа будь-якої системи підготовки – це глибокі теоретичні знання, які студенти здобувають на базі вищих навчальних закладів. Фахівці з фізичного виховання повинні бути ознайомлені з фундаментальними науками, такими як анатомія, фізіологія, біомеханіка та спортивна медицина. Це дозволяє їм не тільки краще розуміти фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі під час фізичних навантажень, але й правильно розробляти програми тренувань, враховуючи особливості кожного спортсмена чи учня.

Педагогіка також є важливим компонентом підготовки фахівців, оскільки вона дає змогу розвивати навички взаємодії з різними віковими групами, мотивувати їх до занять спортом, а також правильно вибудовувати навчальний процес.

Практичні аспекти. Поряд з теоретичними знаннями, практичні навички є невід'ємною частиною підготовки фахівців. Це включає як розвиток особистих спортивних якостей, так і опанування методик викладання та проведення тренувальних занять. Підготовка тренерів передбачає навчання сучасним методам тренувань, створення ефективних програм підготовки спортсменів різного рівня та проведення тренувальних зборів.

Участь у практичних заняттях і стажуваннях дає змогу майбутнім тренерам опанувати нові технології тренувального процесу, враховувати індивідуальні особливості учнів або спортсменів та вміло адаптувати тренування під конкретні завдання. Крім того, практичні заняття сприяють розвитку лідерських якостей, необхідних для успішної організації спортивних команд та секцій.

Педагогічні аспекти. Оскільки значна частина фахівців з фізичного виховання працюватиме в освітніх закладах, навчання педагогіці є ключовим елементом підготовки. Це включає освоєння методів викладання фізичної культури, роботу з різними віковими групами, розробку навчальних планів та програм. Важливо також навчити майбутніх фахівців працювати з дітьми та підлітками, враховуючи їхні вікові та фізіологічні особливості, для ефективної мотивації до занять фізичною культурою.

Серед педагогічних аспектів можна виділити важливість індивідуального підходу до кожного учня, вміння побудувати навчальний процес таким чином, щоб фізичні навантаження відповідали рівню фізичного розвитку та стану здоров'я учня. Педагоги з фізичного виховання також повинні мати навички організації спортивних заходів і змагань, які допомагають дітям не лише вдосконалювати

фізичні навички, але й виховують у них командний дух, самодисципліну та мотивацію до досягнень.

Сучасні вимоги та інновації. Сучасний світ висуває нові вимоги до підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту. Інноваційні технології та підходи стали невід'ємною частиною навчального процесу. Використання цифрових засобів для контролю за станом здоров'я спортсменів, розробка індивідуальних тренувальних програм за допомогою спеціальних програмного забезпечення та мобільних додатків – усе це сьогодні є необхідними навичками для тренерів і фахівців фізичного виховання.

Важливу роль відіграє також співпраця з медичними та реабілітаційними центрами, що дозволяє фахівцям не тільки займатися підготовкою спортсменів, але й допомагати їм відновлюватися після травм. Використання новітніх наукових даних про фізіологічні процеси під час тренувань та інноваційних засобів відновлення дозволяє значно підвищити ефективність тренувального процесу і знизити ризики травмування.

Висновки. Підготовка фахівців у сфері фізичного виховання і спорту є ключовим елементом розвитку здорового суспільства та спортивних досягнень на всіх рівнях – від масової фізичної культури до професійного спорту. Сучасна система освіти повинна забезпечувати глибоку теоретичну базу та практичні навички, що дозволяють фахівцям розробляти ефективні методики тренувань, враховувати індивідуальні особливості спортсменів і учнів, а також впроваджувати новітні технології для покращення тренувального процесу. Інноваційні підходи, що використовують сучасні засоби моніторингу та аналізу фізичного стану, є невід'ємною частиною підготовки нової генерації тренерів і педагогів. Крім того, велика увага має приділятися педагогічним здібностям, оскільки фахівці фізичного виховання часто працюють із дітьми та молоддю, формуючи у них здорові звички та любов до активного способу життя.

Значущість підготовки таких фахівців полягає не тільки в досягненні спортивних результатів, але й у формуванні фізично активного і здорового суспільства, що особливо актуально в умовах сучасних викликів, пов'язаних з малорухливим способом життя. У майбутньому розвиток професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту потребуватиме ще більшого впровадження інноваційних технологій, міжнародного обміну досвідом та наукових досліджень для вдосконалення системи фізичного виховання і спорту в Україні.

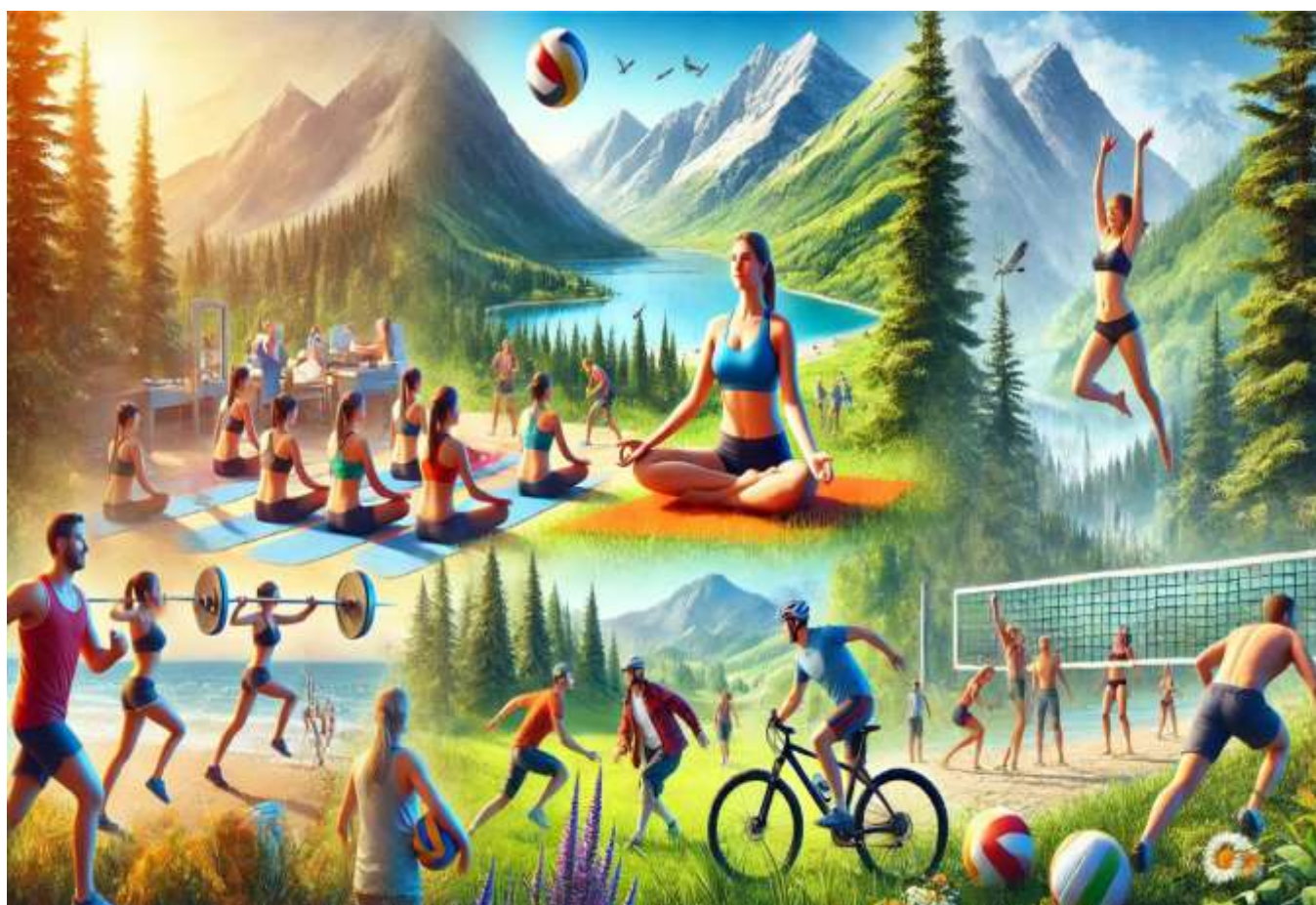
Літературні джерела:

1. Ареф'єв, В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання. Київ: Вища школа, 2019.
2. Бальсевич, В. К. Теорія і практика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Знання, 2021.
3. Гончарук, О. І. Інноваційні технології в системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Харків: ХНАМГ, 2020.
4. Кравченко, А. В. Фізичне виховання і здоровий спосіб життя: посібник для студентів ВНЗ. Київ: Либідь, 2022.

5. Платонов, В. М. Теорія і методика спортивної підготовки. Київ: Олімпійська література, 2020.
6. Савченко, С. П. Педагогіка фізичної культури та спорту. Львів: Світ, 2021.
7. Ткаченко, М. І. Методика викладання фізичної культури в закладах освіти. Київ: Генеза, 2019.
8. Шиян, Б. М. Сучасні підходи до викладання фізичної культури. Київ: Освіта України, 2021.

# РОЗДІЛ ІІІ

## «ФІТНЕС, СПОРТИВНА АНІМАЦІЯ ТА АКТИВНИЙ ТУРИЗМ В ОРГАНІЗАЦІЇ ДОЗВІЛЛЯ»



**Олександр КАПУСТІН**  
**здобувач фахової передвищої освіти КФКФВ**  
**Керівник: Марія ШАПОВАЛ**  
**викладач-методист КФКФВ**  
**(Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання)**

## **ІНТЕГРАЦІЯ ФУТБОЛУ В ТУРИСТИЧНУ ІНДУСТРІЮ**

*Анотація.* У статті розглядається питання розвитку спортивного туризму, зокрема футболу, переваги інтеграції футболу в туристичну індустрію, а також можливості для розвитку спортивних турів.

*Ключові слова:* драйвер спортивного туризму, футбольні тури, футбольний туризм. Проблеми та зв'язок з науковими та практичним знаннями.

На нашу думку футбол можна розглядати як драйвер спортивного туризму. Футбол є одним з найбільш популярних видів спорту у світі, що робить його чудовою основою для розвитку спортивного туризму.

Футбольні тури можуть включати відвідування стадіонів, участь у футбольних матчах, тренування з місцевими футболістами або навіть участь у футбольних турнірах. Футбол також може стати привабливим елементом для культурного туризму, адже він тісно пов'язаний з історією, культурою та традиціями різних країн.

Аналіз наукової літератури дає змогу зазначити, що футбольні тури це можливості для всіх, футбольні тури можуть бути привабливими для різних цільових аудиторій.

- для фанатів футболу це можливість побачити улюблену команду або зіграти у футбол на професійному полі.
- для сімей з дітьми це можливість провести час разом і насолодитися спортивними розвагами.
- для корпоративних клієнтів це можливість провести командний виїзд та зміцнити зв'язки між колегами.

Мета дослідження. Здійснити науковий аналіз і розкрити футбол як привабливий елемент для культурного туризму, адже він тісно пов'язаний з історією, культурою та традиціями різних країн, намагатися відкрити перспективу для розвитку та обґрунтування оптимального варіанту для подальшого розвитку.

Роботу здійснено на основі теоретичного аналізу різноманітних джерел та обґрунтування теми футбольного туризму. Завдяки своїй універсальності, футбольний туризм може стати популярним напрямком для різних туристичних агентств.

Туризм є однією з найбільш доступною галуззю світового господарства. Для успішного розвитку футбольного туризму важливо врахувати низку факторів.

- по-перше, необхідно створити привабливі туристичні продукти, які відповідають потребам різних цільових аудиторій;
- по-друге, важливо забезпечити доступність і якість туристичних послуг, що включає транспорт, проживання, харчування та екскурсійні програми;
- по-третє, потрібно ефективно просувати футбольний туризм на міжнародному рівні.



Ми розглянемо переваги інтеграції футболу в туристичну індустрію, а також можливості для розвитку спортивних турів. Ця стаття присвячена розвитку спортивного туризму, зокрема футболу. Для початку розглянемо приклади успішних футбольних турів по всьому світу. Наприклад, турніри з пляжного футболу в Бразилії, футбольні стадіони в Англії та Німеччині, а також футбольні школи в Іспанії та Італії, приваблюють мільйони туристів щороку. Ці приклади демонструють, що футбольний туризм має величезний потенціал для розвитку. Яке ж майбутнє футбольного туризму.

**Висновок.**

Ми вважаємо що майбутнє футбольного туризму обіцяє бути яскравим. З розвитком технологій, зростанням популярності спортивного туризму та інноваціями в туристичному секторі, футбольний туризм має величезний потенціал для розвитку та приваблення ще більшої кількості туристів. Футбол, як об'єднувальний фактор спорту, може стати містком між культурами, країнами та людьми, який сприяє розвитку туризму та спортивного духу.

**Літературні джерела:**

1. Вінніков В. В. Урок футболу. 6-й клас / В. В. Вінніков // Фізичне виховання в школах України. – 2017. – № 4(100). – С. 8–10.
2. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – 2- вид., перероб. та допов. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 280 с.
3. Дмитрук С. В. Соціально-педагогічні технології в туризмі : навч. посіб. / С. В. Дмитрук, О. Ю. Дмитрук. – Київ : ЦУЛ, 2012. – 327 с.
4. Кляп М. П. Сучасні різновиди туризму : навч. посіб. / М. П. Кляп, Ф. Ф. Шандор. – Київ : Знання, 2011. – 334 с. – (Серія "Вища освіта ХХІ століття").
5. Соломонко В. В. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. – Вид. 2- ге, перероб. і доп. – Київ : [б. в.], 2014. – 293 с. – 978-966-611-958-5.
6. Футбол. Історія, зірки, цікаві факти. (Перша шкільна енциклопедія).- 2024. – с.96
7. Про внесення змін до Закону України "Про туризм" щодо надання туристичних послуг : Закон України від 9 лютого 2012 року № 4385-VI // Голос України. – 2012. – 6 бер . – С. 20. Про внесення змін до Закону України "Про туризм" щодо надання туристичних послуг.

**Ігор СУБОЧЕВ, Григорій КОНОНЕНКО**  
**викладач КФКФВ**  
**(Кам'янський фаховий**  
**коледж фізичного виховання)**

## **ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВОДНОГО ТУРИЗМУ В ДНІПРОПЕТРОВСЬКІЙ ОБЛАСТІ**

*Анатація. У статті досліджено зміст та надано класифікацію водного туризму. Розглянуто ресурсний потенціал, визначено стан і перспективи його розвитку в Дніпропетровській області. Ключові слова: водний туризм, активний туризм, екстремальний туризм, Дніпропетровська область.*

*The article examines the content and provides a classification of water tourism. The resource potential was considered, the state and prospects of its development in the Dnipropetrovsk region were determined. Keywords: water tourism, active tourism, extreme tourism, Dnipropetrovsk region*

Актуальність статті. Активний відпочинок має на увазі захоплення різними видами фізичної активності. Сутність активного відпочинка полягає у збільшенні рухової активності людини, що дозволяє забезпечувати нормальні фізіологічні процеси в організмі та підтримувати тонус мускулатури. У результаті рухової активності всі системи органів людини підтримують свою працездатність, що є запорукою доброго самопочуття та бадьорого настрою. Одним із видів активного відпочинку є туризм. Туризм доступний всім верствам та віковим групам населення. Існує значна кількість видів туризму, але якщо людина бажає провести відпустку, поєднавши в ній одночасно 3 елементи: спорт, розваги, відпочинок, то водний туризм підходить для цього якнайкраще. Водний туризм – це вид туризму, сенс якого полягає у переміщенні людини по воді на спеціальних засобах пересування. Такі походи здійснюються по річці, озеру, морю, ставку, водоспадах та інших водних просторах, частіше планується проходити маршрут з різними перешкодами. Види водного туризму досить цікаві та різні.

Перед повоєнною Україною постане завдання, як оздоровлення населення, так і відбудови зруйнованої під час війни національної економіки. У зазначену відбудову свій внесок повинен внести і ринок послуг взагалі та бізнес, пов'язаний з туризмом зокрема. Тим більше, що індустрія туризму являє собою один із найзначніших секторів світової економіки, що бурхливо розвивається. У нашій країні і зовнішній, і внутрішній туризм знаходяться у кризовому стані, чому, безумовно сприяли ковідна небезпека та обмеження військового стану. Щоб надати імпульс розвитку туристичної галузі у повоєнний час, необхідні новітні напрями відпочинку, одним з яких, вважаючи на значні водні ресурси нашого регіону і є водний туризм. Перспективи його розвитку у нашому регіоні і буде розглянуто у даній статті.

Обраний напрямок дослідження відповідає тематиці конференції.

Об'єктом дослідження є такий різновид туризму, як водний туризм.

Предметом дослідження є сучасне становище водного туризму в нашому регіоні.

Метою статті є визначення основних напрямків розвитку водного туризму в Дніпропетровській області.

Реалізація мети передбачає вирішення таких завдань:

- висвітлити сутність водного туризму, класифікувати його основні різновиди;
- охарактеризувати сучасне становище цього виду туризму в нашому регіоні;
- оцінити ресурсні можливості та визначити перспективні напрями розвитку водного туризму в Дніпропетровській області.

Поняття «водний туризм» включає і екстремальний туризм, і спокійне проведення часу, і відпочинок на воді, який здійснюється з використанням різних видів водного транспорту, для подолання маршруту по воді шляхом сплаву. До водного туризму відносять також вітрильний туризм і каякінг. Водний туризм поєднує в собі і пізнання світу, і активний відпочинок, і спорт. Разом з тим слід зазначити такі фактори, як невисока швидкість руху судна, обмежена мобільність,

«морська хвороба», що часто виникає у людей, а також залежність від погодних умов [2]. На сьогоднішній день, водний активний туризм в Україні розвивається в рамках рекреаційно – оздоровчого, спортивного та пригодницько - екстремального, в залежності від мети та від організаційних основ самої подорожі [3].

Одним з найбільш популярних видів водного туризму є сплави, які, у свою чергу поділяються на складні (для підготовлених груп туристів) та прості маршрути (для новачків). Сплави гарні, як активний вид відпочинку для всієї родини. Під час сплавів можна насолоджуватися мальовничими берегами річок, висадитися і прогулятися береговою лінією. Сплави чудово поєднуються з пізнавальним туризмом і дають можливість знайомства з культурно – історичними пам'ятками. Для сплавів використовують катамарани, плоти, надувні човни, які рухаються за рахунок течії води, або за допомогою весел або двигуна. Під рафтіngом мають на увазі сплав бурхливими гірськими річками з порогами, водоспадами і перекатами. Рафт - це велике надувне, безкаркасне судно, яке має велику плавучість, вони надійні і стійкі на воді, а також можуть вмщати від 6 до 12 осіб, що дозволяє сплавлятися відразу всією групою [3]. Вітрильний спорт – це не тільки спорт, але і просто ходіння під вітрилами. Крім вітрильних яхт використовують також байдарки, катамарани, шлюпи. Одним з найбільш екстремальних видів туризму є дайвінг, або підводне занурення. Навіть для найкоротшого занурення під воду необхідне навчання. У цього виду туризму є величезний плюс – їм можна займатися цілий рік [1]. Каякінг – це плавання на швидкохідних витягнутих човнах «Каяк». Цей спортивний та активний вид відпочинку досить різноманітний: прогулянки та подорожі спокійною водною поверхнею озера, морськими затоками, рівнинними ріками; каякінг з подоланням перешкод у бурхливому потоці води; родео або фрістайл на воді, коли виконуються акробатичні трюки під час неоднорідних потоків води. Водні лижі – популярний вид літньої розваги та спорту, коли катання по поверхні води відбувається на спеціальних лижах, тримаючись за фал (трос), закріплений за катером (моторним човном), що забезпечує тягу водного лижника. Вейкбордінг – екстремальний вид спорту, який містить у собі елементи воднолижного слалому, акробатиці та стрибків. Риболовля є одним із самих давніх видів водного спорту.

Як бачимо, зазначеними видами водного туризму, окрім рафтіngу (вважаючи на рівнинний характер річок нашого регіону), можна активно займатися на Дніпропетровщині. Тим більше, що наша область багата на річки (Дніпро, Самара, Оріль, Вовча, Інгулець, Саксагань, Сура, Базавлук та інші). Але навіть до війни водний туризм в Дніпропетровській області обмежувався організацією локальних сплавів, роботою яхт – клубів у Дніпрі (крейсерський Міський яхт – клуб, яхт – клуби «Січ», «Дніпро», «Екотур»), представники яких брали участь у регатах, тренуваннях й різних заходах, присвячених яхтингу, пропонуючи для широкого загалу водні прогулянки з фотосесіями [3]. Треба також зазначити роботу в обласному центрі воднолижного комплексу «Sentosa Cable Park», де створені всі умови для занять з водних лиж та вейкбордінгу та туристичної агенції «КАВА» - організатора байдарочних сплавів по річках області. Але зазначені вище заклади перебувають у Дніпрі. На місцях, необхідна для розвитку водного туризму інфраструктура майже повністю відсутня. Тобто, у цілому, можна констатувати, що

великий водно - туристичний потенціал Дніпропетровщини використовувався дуже в обмеженому вигляді. Причина – несприятлива економічна ситуація в країні, яка з початком війни на Сході, ще більше погіршилася, що не дозволяло спрямовувати потрібну кількість коштів на розвиток туристичної галузі.

Отже, для забезпечення необхідного розвитку водного туризму в нашому регіоні, необхідно по – перше повернути мир до нашої країни, лише він дозволить одержати туристичній галузі необхідні, для її розвитку кошти, а значить, будуть створені, необхідні для цього нові інфраструктурні об'єкти, здійснена реконструкція і модернізація старих, збільшена чисельність працюючих в галузі працівників, покращена якісна складова їх роботи.

Літературні джерела:

1. Ангелко І.В. Сучасний стан та перспективи розвитку туристичної галузі в Україні //Український соціум, 2014. - №2. – с.71 – 79.
2. Горбонос – Андронova О., Микитчик О. Побудова тренувального процесу туристів – водників у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки. – Молода спортивна наука України. – Дніпропетровськ, 20'14. – Т.1. – С. 42 – 47.
3. Чурі А.Ю. Перспективи водного туризму в Дніпропетровській області. URL: <http://www.confcontent.com>4-churi>

**Ольга МІТЯШОВА**  
**викладач КФКФВ**  
**(Кам'янський фаховий**  
**коледж фізичного виховання)**

## **СІЛЬСЬКИЙ ТУРИЗМ В УКРАЇНІ, ЙОГО ПЕРСПЕКТИВИ**

*Анотація: В Україні існують усі передумови розвитку відпочинку в сільській місцевості, який можна розглядати як специфічну форму підсобної господарської діяльності у сільському середовищі з використанням природного та культурного потенціалу регіону або як форму малого підприємництва.*

*Ключові слова: туризм, Україна, сільський туризм, добробут, історико-культурний потенціал*

Перші паростки розвитку сільського туризму в Україні з'явилися в середині 90-х років ХХ ст. Відтоді його популяризацією займається створена 1996 р. громадська неприбуткова організація «Спілка сприяння розвитку сільського туризму в Україні».

В Україні і зраз під час війни існують усі передумови розвитку відпочинку в сільській місцевості, який можна розглядати як специфічну форму підсобної господарської діяльності у сільському середовищі з використанням природного та культурного потенціалу регіону або як форму малого підприємництва. Це надає можливість певною мірою вирішити проблему зайнятості сільського населення, покращити його добробут, повніше використати природний та історико-культурний потенціал сільської місцевості.

Крім цього, українське село має багатий пізнавальний потенціал, пов'язаний з історико-етнографічною спадщиною, сільською культурою та побутом, маловідомими для сільського жителя видами туристичної діяльності та народними

промислами. Мешканці великих українських міст сприймають сільський побут, культуру села як захоплюючу екзотику, особливо якщо це села гуцульські, молдовські, болгарські, грецькі тощо. Які досі існують в Закарпатті і Прикарпатті. Ще більшою екзотикою це видається іноземному туристові [5].

Українське село має багаті рекреаційні ресурси, що належним чином досі ще не використовувалися. Найціннішим туристичним ресурсом села є мальовнича українська природа, дефіцит спілкування з якою має більшість мешканців міст. Зелений туризм у різних регіонах України дозволяє використовувати різні фактори лікувального впливу природи: ландшафт терапевтичний, клімат терапевтичний, бальнеологічний тощо.

Пріоритетність розвитку сільського зеленого туризму в Україні зумовлюється необхідністю невідкладного розв'язання соціально-економічних проблем сучасного села. За роки незалежності України в сільській місцевості не спостерігається позитивних змін, багато проблем виникло в технічному оснащенні, в правовому регулюванні відносин власності на землю, розбудові соціально-культурного сектору [4].

Внаслідок цього відбулося значне зменшення населення, зростання безробіття, масова трудова міграція. Розвиток сільського зеленого туризму може призупинити таку сумну тенденцію в українських селах, підвищити матеріальний добробут та частково вирішити проблеми зайнятості сільського населення. Отже, розглянута сфера туристичних послуг потребує державного регулювання і підтримки, в тому числі і на регіональному рівні. [2].

У 2015-2021 рр. було обслуговано 9,96 млн. туристів, але відбувається спад обсягів туристичних потоків у 2022 р. пов'язаний з початком війни. Це зменшення кількості обслугованих туристів можна пояснити:

а) підвищенням валютних курсів (євро та долар), що призвело до підвищення вартості путівок у гривні;

б) світовою економічною кризою, яка змінила ставлення українців до відпочинку

в) і головна причина це бойові дії, які ведуться на сході України,

Розвиток сільського туризму у будь-яких регіонах України ускладнюються кількома обставинами, головною серед яких недостатній рівень популяризації сільського туризму в Україні як на внутрішніх, так і на зовнішніх ринках. Інформація про існуючі садиби найчастіше не доходять до споживача через недостачу засобів у самих власників [1].

Друга проблема – недосконала законодавча база та недостатність методичної, організаційної, інформаційної та матеріальної підтримки сільського населення з боку держави. Третьою проблемою є відсутність інноваційних проектів та наукових досліджень з питань розвитку перспективних видів туризму.

Становлення і розвиток інноваційної діяльності та наукове забезпечення сільського туризму сприятиме створенню нових оригінальних туристичних продуктів, комплексному використанню та збереженню навколишнього природного середовища та культурної спадщини, патріотичному вихованню, пропаганді здорового способу життя, зміцненню міжнародного авторитету України як туристичної держави.

Необхідним є розроблення загальнодержавної програми розвитку туризму і курортів на період до 2021 року, зокрема, щодо підтримки розвитку сільського туризму.

Сьогодні важливим є питання просування в Україні самої ідеї сільського туризму в цілому. Метою розробки цієї широкомасштабної програми повинно стати підвищення поінформованості населення і створення позитивного ставлення до цього виду відпочинку. Насамперед повинні бути задіяні такі види маркетингових комунікацій, як PR-статті, прес-конференції, семінари із залученням іноземних і вітчизняних організацій для вивчення та популяризації новітніх технологій у сфері туризму, телепередачі, що викликають довіру та позитивну реакцію населення. Реклама і пропаганда сільського туризму лягає головним чином на Спілку сприяння розвитку сільського зеленого туризму в Україні та заснований нею науково-популярний журнал «Туризм сільський зелений». [3]. Варто також активізувати значення місцевої влади у підтримці цілей сільського туризму. Адже відомо, що сільський туризм - це додаткові грошові надходження й поліпшення інфраструктури району, створення нових робочих місць.

Для розвитку науково-практичного підґрунтя розвитку сільського зеленого туризму пропонується запровадити безкоштовне навчання сільських господарів основам ведення туристичної діяльності, видання методичних посібників, навчальних фільмів. Враховуючи, що важливою підвалиною організації сільського туризму є також особисті якості господарів агроосель (адже вони повинні навчитися основам сервісу й культури гостинності, бути щирими, усміхненими та мати організаторські здібності) професійні вміння та навички власників агроосель потрібно вивчити на базі фахових навчальних закладів, де і запровадити відповідний напрямок підготовки. [7].

Важливим напрямом науково-практичного підґрунтя розвитку сільського туризму повинно стати відтворення соціокультурного середовища історичного поселення – «історичного села», «національного села» або відтворення соціокультурного середовища різних історичних об'єктів (садиби, замки, монастирі тощо). Даний підхід вимагає значних інвестицій, розробки спеціальних комплексних проектів, великої науково-дослідної роботи.

Висновки. Перспективи розвитку зеленого туризму на території України. Україна має значні природні, кліматичні та рекреаційні ресурси для розвитку сільського туризму, оцінку яких у нашій державі лише почали здійснювати. Майже 15% території це зони відпочинку, гірські й приморські ландшафти, придніпровські зелені зони де чисті ріки, повітря, гори, де збережені національні традиції, фольклор, музеї, церкви й інші прекрасні архітектурні пам'ятники. Більшість 500 населених пунктів мають унікальну історико-культурну спадщину. Охороняється державою близько 30 національних і регіональних парків і садиб відомих діячів української культури. Видатними є лікувальні ресурси – більше 400 джерел мінеральних вод і більше 100 родовищ цілющих вод, які є унікальні не тільки для України, але й для Європи. Проведені дослідження виявили, що кожний регіон України характеризується своїм напрямком розвитку сільського туризму. В той же час, в Україні «приймаюча» сторона сільського туризму зосереджена в традиційних

для даного виду туризму регіонах: Карпати, Крим та Приазов'я, де й сконцентровані приблизно 90% сільських туристичних садиб.

Необхідність та пріоритетність розвитку сільського туризму в усіх регіонах України зумовлена такими обставинами:

– розвиток сільського туризму стимулює як форми сімейного господарювання, так і мале підприємництво, важливі для оздоровлення економіки аграрних районів країни;

– регіони України володіють малоосвоєним рекреаційним потенціалом, що потребує пошуку альтернативних та ефективних стимулів для його раціонального використання у відпочинково-туристичних цілях;

– створення та розвиток агрорекреаційного сервісу вирішує низку напружених соціальних проблем багатьох регіонів, зокрема, масового безробіття, закордонного заробітчанства, складного соціального клімату, тощо;

– збережена етнокультурна самобутність історичних регіонів нашої держави виступає ексклюзивною, міжнародно-туристичною, конкурентною перевагою, що дозволить Україні бути серед основних осередків розвитку сільського туризму в Європі.

Літературні джерела:

1. Аналітична довідка про роботу туроператорів та турагентів за 2019 рік (дані за формою № 1-ТУР) / Державна служба туризму і курортів // Режим доступу: <http://tourism.gov.ua/publ.aspx?id=2083>
2. Барановський М. Туризм як форма активізації розвитку сільських депресивних територій / М. Барановський // Вісник Львівського університету. Серія міжнародні відносини. - 2018. - Вип. 24. - С. 13-21.
3. Васильєв В. Десять років розвитку сільського зеленого туризму в Україні: проблеми та перспективи / В. Васильєв // Туризм: теорія і практика. – 2015. – № 1. – С.49-53.
4. Гетьман В.І. Екотуризм чи екологічний туризм: теорія і реальність / В.І. Гетьман // Рідна природа. - 2020. - № 3. - С. 24-29.
5. Гловацька В.В. Сільський зелений туризм: сутність, функції, основи організації / В.В. Гловацька // Економіка АПК. – 2016. - №10. – С.148-156.
6. Горішевський П.В. Сільський зелений туризм: організація надання послуг гостинності / П. В. Горішевський, В. О. Васильєв, Ю. К. Зінько. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2013. – 148 с.
7. Забуранна Л.К. Сільський туризм як чинник ефективного соціально-економічного розвитку сільських територій України / Л.К. Забуранна // Туризм сільський зелений. - 2020. - №1. - С. 3-5.
8. Закон України «Про особисте селянське господарство» від 15 травня 2003 р. № 742-IV [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/742-15>
8. Закон України «Про туризм» від 15 вересня 1995 р. № 324/95-ВР [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/324/95-вр>

**РОЗДІЛ IV**  
**«БІОМЕХАНІЧНІ ТА МОРФО-**  
**ФУНКЦІОНАЛЬНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ**  
**СПОРТСМЕНІВ»**





**Катерина СТЕПАНОВА**  
**викладач КФКФВ**  
**(Кам'янський фаховий коледж**  
**фізичного виховання)**

## **ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИК ОПЕРАТИВНОГО ВИЗНАЧЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ**

*Анотація: проблема здоров'я – віковична проблема, стрижнем якої є шлях до вільного, гармонійного розвитку особистості.*

*Ключові слова: фізична підготовка, тренування, здоров'я, тести, біомеханічні аспекти, спорт, силова підготовка, скринінг.*

За роки незалежності Україною прийнято низку стратегічних, державних і національних програм, спрямованих на поліпшення і збереження здоров'я громадян. Між тим прийнята низка нормативно-правових документів не забезпечила значного поліпшення стану здоров'я населення України, особливо молоді, що викликає особливе занепокоєння. Стан здоров'я не відповідає міжнародним стандартам і за останнє п'ятнадцятиріччя зазнав впливу різноманітних негативних процесів, які продовжують спричиняти зростання захворюваності, смертності та зниження фізичного і психічного розвитку людини. Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я студентської молоді, яка є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства.

Постановка проблеми: природне і закономірне посилення тенденції до все більшої об'єктивізації методів контролю за фізичним станом, соматичним здоров'ям та станом фізичного розвитку молоді. Включення в сферу нагляду найістотніших елементів процесу фізичного виховання, аналізуючи хід роботи з більшою глибиною і високим ступенем достовірності користування визначеними засобами, які можуть забезпечити достатньо точну оцінку стану і можливість застосувати оптимальні навантаження, одночасне застосування цих засобів для підвищення стану тренуваності.

Мета роботи: на основі дослідження показників спортивно-практичних тестів, висвітлення найбільш об'єктивних надійних доступних груп тестів для визначення стану тренуваності, стану загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів, що займаються в оздоровчих групах з видів спорту, систематизація та узагальнення відомостей, які необхідні для удосконалення методів оцінки тренуваності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних, психолого-педагогічні методи, методи педагогічного експерименту, методи експрес-контролю за рівнем фізичного стану, методи педагогічного та лікарсько-педагогічного контролю, методи математичної статистики. Був підібраний і опрацьований матеріал, що безпосередньо стосується численних даних, щодо контрольних іспитів, норм для спортсменів в різних видах спорту, які в свій час висвітлювались в роботах Т.Ю.Круцевич, М.І.Воробйова, В.М.Платонова, В.Н.Булатової, Я.М.Коц, В.С.Келлера, В.П.Філіна, Д.Харре.

Результати дослідження та їх обговорення: для участі в педагогічному експерименті були залучені групи студентів різних факультетів, що займаються в

студентських групах з фізичного виховання, оздоровчих групах з видів спорту та студенти, що самостійно займаються в оздоровчому напрямі з цих видів спорту. Досліджувався вплив засобів тестування різних фізичних якостей як специфічних, так і неспецифічних для напряму оздоровчої діяльності.

Для легкої атлетики: біг з високим підніманням стегна; біг з захлестуванням гомілок; біг на місці; старт з «атакою» 1 бар'єру; старт з «атакою» та «сходом» з 1 бар'єру; стрибки в кроці (багатоскоки).

Для гребного спорту: тяга штанги лежачі на череві, на гімнастичній лаві; вистрибування з гирею 24-32 кг, стоячи на паралельних гімнастичних лавах; присідання зі штангою вагою 35-90 кг; присідання з напарником на плечах біля «шведської драбини»; підтягування на перекладині; легкоатлетичний крос 5-10 км; відпрацювання старту – 250 м; відпрацювання старту – 250 м з обтяженням, з гідрогальмом; контрольні відрізки 1000, 1500, 2000 м; контрольна гребля 5 км, 10 км; контрольні повторні відрізки 2000 м.

Для визначення спеціальної тренуваності в важкій атлетиці та пауерліфтингу.

Таблиця 1. Оцінювання сили у студентів

Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві				
Вага Спортсмена	Оцінка			
	Відмінно	добре	задовільно	погано
до 65 кг	110 %	100 %	90 %	80 %
до 75 кг	105 %	100 %	95 %	85 %
більше 75 кг	102,5 %	100 %	95 %	85 %
Тяга станова				
до 65 кг	210 %	195 %	180 %	165 %
до 75 кг	205 %	190 %	175 %	160 %
більше 75 кг	202,5 %	190 %	172 %	160 %
Присідання зі штангою за плечима				
до 65 кг	125 %	120 %	110 %	95 %
до 75 кг	125 %	120 %	110 %	95 %
більше 75 кг	125 %	120 %	110 %	95 %

Для баскетболу: спринтерський біг на 25 м; спринтерський біг 10×25 м з 20 сек інтервалом відпочинку; стрибок в висоту з місця; біг зігзагом; дальня передача м'яча; дриблінг; робота ніг в захисті; стрибки вгору з дістанням; біг чергуючи прискорення та вільний біг зі зміною напрямку.

Для волейболу: потрійний стрибок з місця (поштовхом обох ніг); володіння м'ячем: спортсмен швидко кидає м'яч в коло 50 см (10 спроб); повторний біг на 15 м з інтервалами 5 сек. – 20 пробіжок; рухомість в плечових суглобах (викрут гімнастичної палиці); повторні вертикальні стрибки на місці, серія з 30 стрибків кожні 3 сек. - стрибок, вимірювання висоти дістання; «Сайд-степ-тест»: від середньої лінії приставними кроками вбік до загальної лінії, останньої торкнутися обома ногами, назад через середню лінію до протилежної загальної лінії, цієї також торкнутися обома ногами, потім знову до середньої лінії; динамометрія кистей рук.

Для футболу: біг 30 м – 4,1-4,7 сек.; біг 60 м – 7,7-8,4 сек.; біг 100 м – 13,0-13,5 сек.; тест Купера (12 хв. біг) – 2,4-2,8 км; стрибки в довжину з місця – 240-260 см; стрибки в висоту з місця 35-45 см; ведення м'яча «слалом» між булавами або прапорцями і т.п. (відстань між прапорцями 2 м) – 20-24 сек.; жонгливання м'ячем (на місці) - правою ногою – 25 разів, лівою ногою – 25 разів, поперемінно лівою-правою ногою 35 разів (не включати жонгливання стегнами); жонгливання в русі - правою ногою – 35 разів, лівою ногою – 35 разів, головою – 30 разів, правою і лівою ногою в суворому чергуванні – 35 разів; удари «підйомом» ступні; удари на точність. Але найбільш достовірними і прийнятними, на наш погляд, є рекомендації щодо визначення індивідуального рівня здоров'я. Ми користувалися методичними рекомендаціями „експрес - скринінга рівня соматичного здоров'я” [3].

Таблиця 2. *Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я студентів I курсу у %*

Тест	Група	Низький	Нижче Середнього	Середній	Вище середнього	Високій
ДІ – $\frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{Маса тіла}}, \text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$	експ.	8,1	11,7	37,2	26,1	16,9
	контр.	11,2	20,4	36,7	20,1	12,6
СІ – $\frac{\text{Динамометрія кисті}}{\text{Маса тіла}}$	% експ.	9,3	21,2	27,6	26,1	15,8
	контр.	10,5	30,5	21,3	24,4	13,3
ПД – $\frac{\text{ЧСС} \times \text{АТ}_{\text{сист.}}}{100}$	експ.	10,1	17,1	32,7	29,8	10,4
	контр.	12,2	23,5	25,5	28,7	10,1
МІ – відповідність маси тіла росту	експ.	3,1	17,6	45,5	24,3	9,5
	контр.	6,2	31,2	30,3	23,7	8,6
ІР – Індекс Руфьє, умов.од.	експ.	20,6	25,2	27,2	15,4	11,6
	контр.	22,2	35,3	25,7	14,2	2,6
Загальний %	експ.	10,46	18,78	34,36	23,56	12,93
	контр.	12,46	28,18	27,9	22,22	9,42
Різниця між експериментальними та контрольними групами, %		-2	-9,4	+6,46	+1,34	+3,51

Висновки: із вищевикладеного витікає, що існує багато можливостей достатньо точно визначити як загальну, так і спеціальну тренуваність спортсменів. При всій кількості методів тестування і вправ для виявлення тренуваності необхідно додержуватись наступних основних моментів:

1. В процесі спортивної підготовки треба визначити як загальну, так і спеціальну тренуваність.
2. На етапах загальної спортивної підготовки і основного тренування першочергове значення має виявлення рівня загальної тренуваності, а в період тренувань до високих досягнень – спеціальної тренуваності.
3. Загальна тренуваність краще всього визначається комплексними методами тестування.
4. Більшість наведених тестів можна використовувати як засіб для розвитку якостей, визначивши регламентацію (інтенсивність, тривалість, кількість повторень,

чергування роботи і відпочинку) та методи організації занять, тим самим регулюючи моторну щільність заняття.

Наведені методи дослідження є невеликою частиною методів, що існують в світовій літературі, однак використання їх в практиці фізичного виховання молоді доступне, посилене викладачам вузів для контролю ефективності навчального процесу.

На жаль, ще немає універсального методу для точного визначення тренуваності. Незважаючи на наявність численних публікацій, думок і поглядів, щодо задач і змісту тестів, ми сподіваємося, що запропоноване дослідження буде сприяти покращенню роботи тренерів, викладачів, а також стимулюватиме поглиблення знань в інтересах удосконалення методики тренувань і підвищення спортивних досягнень, працездатності, рівня здоров'я, в тому числі і в вузах.

Літературні джерела:

1. Адашевський В.М. Конспект лекцій з біомеханіки спорту. Харків: НТУ «ХПІ», 2019. 72 с.
2. Андреева Р. Біомеханіка і основи метрології. Херсон, 2015. 226 с.
3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
4. Ахметов Р.Ф. Біомеханіка фізичних вправ. Житомир, 2004. 124с.
5. Ашанин В. С. Биомеханика : [учеб. пособие]. Харьков, 2000. 64 с.
6. Базилевич Н.О., Ільченко С.С. Лижний спорт. Навчальний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 258 с



**Марія ПОЛКОВНИКОВА**  
**викладач КФКФВ**  
**(Кам'янський фаховий коледж**  
**фізичного виховання)**

## **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ДЛЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ТА ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР.**

*Анотація: Підготовка спортсменів для Олімпійських та Паралімпійських ігор має багато спільних рис, однак існують також істотні відмінності, обумовлені специфікою кожної з цих подій. Обидва види змагань вимагають надзвичайно високого рівня фізичної та ментальної підготовки, але паралімпійський спорт передбачає додаткові аспекти, пов'язані з адаптацією тренувального процесу до особливих потреб спортсменів з інвалідністю.*

*Ключові слова: олімпійські ігри, паралімпійські ігри, підготовка спортсменів, фізична підготовка, психологічна підготовка.*

Олімпійські та Паралімпійські ігри є найвищими досягненнями у світі спорту, і підготовка спортсменів до цих змагань вимагає комплексного підходу, який охоплює фізичну, технічну, психологічну та тактичну складові. Незважаючи на загальну мету — досягнення найкращих результатів, підготовка олімпійців та паралімпійців має свої особливості, зумовлені різницею у фізичних можливостях, вимогами до тренувального процесу, а також соціальними та психологічними факторами.

### **1. Фізична підготовка.**

Підготовка олімпійських спортсменів спрямована на досягнення найвищого рівня фізичних кондицій, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація. Тренувальний процес будується з урахуванням спеціалізації спортсмена та конкретних вимог його дисципліни. Основною метою є досягнення пікової форми до моменту проведення змагань. Підготовка часто включає багатоступеневий періодизаційний цикл: базова підготовка, специфічні тренування та пікові навантаження безпосередньо перед змаганнями.

Паралімпійська підготовка також охоплює всі аспекти фізичної підготовки, однак вона повинна бути адаптована до особливостей фізичних можливостей спортсмена. Це може включати використання спеціальних пристроїв (протези, крісла колісні для атлетів) або зміну способів виконання вправ для оптимізації результатів. Для спортсменів із сенсорними або руховими порушеннями ключовим елементом є адаптація тренувальних програм з урахуванням типу інвалідності. Це вимагає індивідуального підходу до кожного спортсмена, що робить процес тренувань більш складним і варіативним.

### **2. Технології та інновації в підготовці**

Олімпійський спорт активно використовує технологічні інновації для покращення результатів: від високотехнологічного обладнання для аналізу рухів до біомеханічних досліджень для оптимізації техніки. Паралімпійський спорт, у свою чергу, активно використовує технології не лише для поліпшення спортивних результатів, але й для компенсації фізичних обмежень. Протези, спеціалізовані інвалідні візки, слухові апарати або спортивне обладнання для незрячих — це лише кілька прикладів того, як технології допомагають паралімпійцям досягати високих

результатів. Однак важливо відзначити, що технологічні нововведення у паралімпійському спорті іноді викликають дискусії щодо їх впливу на "справедливість" змагань, що стає окремим аспектом регуляції цього виду спорту. [2.стр 485-545]

### 3. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка є важливим компонентом для олімпійців, оскільки вони змагаються на найвищому рівні під значним тиском суспільства та медіа. Робота з психологом зосереджена на розвитку стресостійкості, концентрації, мотивації та навичок емоційного контролю. Такі техніки, як візуалізація успіху, позитивне мислення та контроль дихання, допомагають спортсменам зберігати спокій та фокус під час вирішальних моментів змагань.

Психологічна підготовка для паралімпійців має додаткові аспекти. Окрім стресостійкості та мотивації, значна увага приділяється адаптації до життя з інвалідністю, подоланню соціальних стереотипів та самооцінці. Паралімпійці часто зіштовхуються з додатковими викликами, такими як бар'єри суспільного сприйняття або проблеми соціальної інтеграції, що потребує особливої підтримки з боку психологів. Окрім того, для деяких спортсменів важливою є підтримка, спрямована на зміцнення впевненості у власних силах та можливостях.

### 4. Технічна та тактична підготовка.

Технічна підготовка спортсменів Олімпійських ігор зосереджена на досконалому освоєнні технік, специфічних для кожного виду спорту. Виконання технічних елементів на найвищому рівні є ключовим фактором успіху. Спортсмени постійно вдосконалюють техніку за допомогою детального аналізу власних виступів, змагань суперників та використання відеоаналізу.

Технічна підготовка паралімпійців також надзвичайно важлива, однак вона вимагає адаптації до їхніх фізичних можливостей. Для спортсменів із сенсорними, руховими або когнітивними порушеннями можуть бути розроблені спеціальні техніки виконання вправ. Наприклад, бігуни з порушеннями зору використовують направляючих спортсменів, плавці з порушеннями слуху отримують візуальні сигнали для старту, а для атлетів на кріслах колісних адаптовані спеціальні механізми пересування. Тактична підготовка, як і у олімпійців, передбачає вивчення суперників та вибір оптимальної стратегії для змагань.

### 5. Тренерські підходи та кадрова підтримка

У тренувальному процесі олімпійських і паралімпійських спортсменів існує суттєва різниця в рівні спеціалізації тренерів. Тренери паралімпійських спортсменів часто мають додаткову кваліфікацію в галузі адаптивної фізичної культури та реабілітації, оскільки їм потрібно розуміти особливості роботи з різними видами інвалідності. Вони повинні враховувати не тільки спортивні цілі, але й індивідуальні медичні аспекти, такі як можливі обмеження через хронічні захворювання або протези.

Олімпійські тренери зазвичай зосереджені на спортивній спеціалізації і на досягненні максимальних результатів у конкретній дисципліні. Їхній підхід орієнтований на досягнення піку фізичної форми спортсмена до ключових моментів змагань, тоді як у паралімпійському спорті тренування часто поєднуються з процесом реабілітації та адаптації. [3.стр 120-145]

## 6. Фінансування та інфраструктура.

Фінансове забезпечення підготовки олімпійців та паролімпійців має значні відмінності. Олімпійський спорт зазвичай отримує більше державного та приватного фінансування, зокрема через велику комерціалізацію змагань, спонсорські угоди та інвестиції в інфраструктуру. Паралімпійський спорт, попри зростаючу увагу, все ще стикається з дефіцитом фінансування в багатьох країнах. Це впливає на рівень доступу до високотехнологічного обладнання та професійної підтримки для паролімпійців.

Ще однією проблемою є доступність спортивних майданчиків для людей з інвалідністю. У той час як олімпійські спортсмени мають доступ до найсучасніших тренувальних центрів, паролімпійці часто стикаються з проблемами інфраструктури, що не завжди повністю адаптована до їхніх потреб.

## 6. Медична та реабілітаційна підтримка

Для олімпійців надзвичайно важливим є постійний медичний супровід, який включає лікування травм, фізіотерапію, масажі та використання сучасних методів відновлення, таких як кріотерапія, гіпоксичні тренування або застосування спеціальних дієт. Медична підтримка зосереджена на тому, щоб мінімізувати ризик травм і забезпечити якнайшвидше відновлення після інтенсивних тренувань.

Підготовка паролімпійців часто потребує не лише медичного супроводу, але й постійної реабілітації. Для деяких спортсменів процес підготовки тісно пов'язаний із лікувально-реабілітаційними заходами, які допомагають підтримувати фізичний стан на рівні, необхідному для високих досягнень. Спеціалісти з реабілітації, фізіотерапевти та лікарі відіграють важливу роль у процесі підготовки паролімпійських спортсменів. [5. стр 225-245]

Висновок: Підготовка спортсменів для Олімпійських та Паралімпійських ігор має багато спільних рис, але водночас суттєво відрізняється через специфічні вимоги паралімпійського спорту. Паралімпійський спорт вимагає глибшої адаптації тренувальних методик, врахування особливих фізичних потреб спортсменів, використання спеціальних технологій та постійної взаємодії з медичними фахівцями. Водночас як олімпійці, так і паролімпійці стикаються з надзвичайно високими вимогами до фізичної та ментальної підготовки, що робить їхні досягнення унікальними та гідними найвищого визнання.

Літературні джерела:

1. Бойчук, Т. В. (2017). Підготовка спортсменів з обмеженими можливостями до Паралімпійських ігор: проблеми та перспективи. Молодий вчений, 8(48), 102-106.
2. Беляєва, С. А. (2019). Теоретико-методичні засади підготовки спортсменів до Олімпійських і Паралімпійських ігор в Україні. Фізичне виховання і спорт, 2(7), 67-72.
3. Гончарук, Л. І. (2020). Соціальна інтеграція паралімпійських спортсменів через адаптивну фізичну культуру. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2(8), 110-115.
4. Колесник, О. В., & Деркач, В. М. (2018). Особливості медичного забезпечення підготовки спортсменів до Олімпійських і Паралімпійських ігор. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 4(10), 93-98.



5. Кубрак, Т. В., & Ящук, О. С. (2017). Фізична реабілітація паралімпійців: виклики та сучасні підходи. Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, 3(146), 112-118.
6. Петренко, Л. В. (2019). Організація тренувального процесу спортсменів в умовах підготовки до Олімпійських ігор. Науковий вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України, 3(54), 45-51.

**Єгор ФЕДУСОВ**  
**здобувач фахової перед вищої освіти**  
**Керівник: Марія ПОЛКОВНІКОВА**  
**( Кам'янський фаховий коледж**  
**фізичного виховання)**

## **ВПЛИВ ЕЛЕКТРОННИХ МЕДІА НА РОЗВИТОК ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ**

*Анотація: Інформація про паралімпійський спорт посідає помітне місце на спортивних веб-сайтах: Національного олімпійського комітету України, Національного комітету спорту інвалідів України, та інших, в тому числі регіональних електронних ресурсів. Стаття присвячена питанню впливу електронних, засобів масової інформації на розвиток паралімпійського спорту в Україні. За наслідками аналізу українських електронних ресурсів автор відмічає їх зростаючу роль у вивченні розвитку паралімпійського спорту в Україні.*

*Ключові слова: паралімпійський спорт, електронні медіа, історія спорту, онлайн-медіа.*

На сучасному етапі розвитку суспільства відбувається усвідомлення того, що фізична культура і спорт має значний вплив на всебічний розвиток населення, в тому числі і на розумовий, фізичний і духовний. Одним із напрямків удосконалення фізичної культури і спорту є розвиток паралімпійського спорту, до якого долучаються люди з фізичними обмеженнями, або вадами, що сприяє утвердженню в суспільстві засад інклюзивності.

У вивченні розвитку паралімпійського руху в Україні важливу роль відіграють електронні спортивні медіа. Їх розвиток розпочався у 1990-х рр. Сьогодні вони не тільки утвердилися як дієвий засіб масової інформації, а й стали джерелом дослідження розвитку спорту. Тому використання ресурсів спортивних онлайн-медіа у дослідженні розвитку спорту і, зокрема паралімпійського, значно поширюється та надає проблемі висвітлення теми значної актуальності.

Аналіз деяких електронних медіа свідчить, що тема висвітлення розвитку спорту та окремих його видів лише останнім часом почала привертати увагу українського суспільства. Що ж стосується висвітлення в інтернет-медіа розвитку паралімпійського спорту в Україні, то це питання ще не достатньо вивчене. Цим зумовлена основна мета статті, що полягає у з'ясуванні ролі електронних спортивних засобів масової інформації у висвітленні становлення та розвитку паралімпійського спорту України.

Як важливе джерело інформації про паралімпійський спорт в Україні та його історію розглядаємо сайти – сукупність доступних в Мережі веб-сторінок, які об'єднані як за змістом, так і за навігацією під єдиним доменним ім'ям. Значної

уваги приділено проблемам паролімпійського спорту на сайті Міністерства молоді та спорту України. Сайт містить розділ «Інваспорт» (Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів). Матеріали сайту дають змогу відтворити історію паролімпійського спорту досліджуваного періоду. Так, опублікована 9 вересня 2024 р. стаття містить інформацію про те, що Міністр молоді та спорту України Матвій Бідний відзначив, що паролімпійська збірна України показала надзвичайні результати на змаганнях у Парижі, здобувши 82 медалі, з яких 22 золоті. Про це він акцентував увагу під час ефіру Національного телемарафону «Єдині новини». У статті опублікованій 18 жовтня 2024 р. зазначено, що ще більше можливостей для ветеранів, людей з інвалідністю та їхніх родин надає діючий в Україні проєкт «Активні парки – Нестримні». На сьогодні в Україні вже діє 81 адаптивний клуб, де проводяться заняття з джиу-джитсу, загальної фізичної підготовки, плавання, скандинавської ходьби, регбі та стрільби з лука. Усі напрями адаптовані для людей із різними можливостями, що робить клуби доступними для кожного учасника, незалежно від фізичних обмежень. [7, стор. 2]

Саме цей сайт надає інформацію про законодавчу базу паролімпійського спорту, структуру системи «Інваспорт», єдину спортивну класифікацію України з видів спорту осіб з інвалідністю, календарний план заходів серед осіб з інвалідністю, а також склад національних збірних команд з видів спорту та результати їх участі у міжнародних змаганнях, Паролімпійських та Дефлімпійських іграх.

Значно підсилює історичну складову інформаційного наповнення сайту Національного комітету спорту інвалідів України віднедавна започаткований розділ «Паролімпійський рух». Він містить рубрики «Паролімпійські літні ігри» та «Паролімпійські зимові ігри. Тут подається системна інформація про участь збірної України в нещодавно проведених літніх Паролімпійських іграх, які відбувалися в Парижі у серпні 2024 р. На сьогодні вміщені у розділі матеріали є одним з найповніших електронних джерел з історії участі українських спортсменів у останніх паролімпійських літніх і зимових іграх. Крім того, подана повна інформація про членів збірної команди України на олімпіаді в Парижі із зазначенням біографічних даних спортсменів та їх спортивних досягнень. [4, стор. 6]. Розглядаючи сайт Національного олімпійського комітету України, як джерело інформації для вивчення історії паролімпійського спорту можна сказати, що на сьогодні він є одним із найбільш інформативно насичених електронних ресурсів. Тут спостерігається висвітлення історії та розвитку параолімпійського спорту в Україні. На сторінках сайту паролімпійський спорт показується як складова частина олімпійського руху та державної політики у галузі фізичної культури та спорту.

Значну увагу сайт НОК України приділяє висвітленню паролімпійського спорту в регіонах. Наприклад, у вересні 2024 р. сайт Дніпропетровського відділення НОК України інформував користувачів про те, що Президент України Володимир Зеленський нагородив параатлетів-призерів Паролімпіади-2024 та їхніх тренерів з Дніпропетровщини за досягнення високих спортивних результатів на XVII літніх Паролімпійських іграх у місті Парижі (Франція), виявлені самовідданість та волю до перемоги, утвердження міжнародного авторитету України. А в статті від 13 вересня 2024 р. йдеться про те, що виконком Відділення НОК України у Дніпропетровській

області вирішив вперше в історії вручити сертифікати спортсменам, які здобули призові місця на Паралімпійських іграх в Парижі-2024. Голова Відділення НОК України у Дніпропетровській області Михайло Кошляк вручив грошові сертифікати паралімпійцям-призерам. [2, стор. 2]

Прикладом популяризації досягнень паралімпійців у контексті суспільного розвитку, зокрема історії регіону й закладу освіти, є «Сторінка паралімпійця» на веб-сайті Черкаського державного технологічного університету, де представлено не тільки історію паралімпізму в Україні, а й досягнення випускника освітнього закладу – майстра спорту України міжнародного класу, чемпіона XV літніх Паралімпійських ігор із футболу (Ріо-де-Жанейро), багаторазового призера чемпіонатів світу та Європи й одного з авторів цієї статті Б.Кулинич. [6, стор. 1]

На мою думку електронні медіа, мають приділяти більше уваги досягненням і проблемам спорту для людей із фізичними обмеженнями. Так, проаналізовані спортивні електронні ЗМІ переважно спеціалізуються на висвітленні загальноспортивної тематики в розрізі окремих видів спорту. У більшості ресурсів практично відсутня тематична рубрикація, присвячена інваспорту, інформація про паралімпійські змагання подається вибірково.

Висновок: У процесі дослідження з'ясовано, що опрацьований матеріал дає підстави для висновку про те, що за своїм змістом, системністю й достовірністю інформації електронні медіа мають суттєве значення як важливе джерело і своєрідний літопис зародження та розвитку паралімпійського спорту в Україні, становлять значний науковий інтерес для дослідників. Паралімпійський спорт показується в них як складова частина спортивного життя українського суспільства та державної політики в галузі фізичної культури і спорту.

Літературні джерела:

1. Засідання Оргкомітету [Електронний ресурс]: <http://noc-ukr.org/news/2319/>
2. Інформація про роботу Дніпропетровського обласного відділення НОК України [Електронний ресурс]: <https://noc-dnipro.dp.ua/vpershe-v-istorii-dnipro-nahorodyv-pryzeriv-paralimpiyskykh-igor-2024/>
3. Опанасенко О. Паралімпійці у боротьбі за безмежні можливості [Електронний ресурс]: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/201920G-paralimpijci-u-borotbi-za-bezmezni-mozlivosti.html>
4. Склад команди літніх Паралімпійських ігор 2024 [Електронний ресурс]: <https://paralympic.org.ua/ua/paralimpijskij-ruh/paralimpijski-litni-igri/perelik-igor/parizh-2024/sklad-komandi2024>
5. Спорт осіб з інвалідністю [Електронний ресурс]: <https://www.sport.gov.ua/index/category>
6. Сторінка паралімпійця [Електронний ресурс]: <https://chdtu.edu.ua/sport/ctorinka-paralimpijtsya>

*Діана ЧЕЧЕЛЬНИЦЬКА  
здобувачка фахової передвищої освіти  
відокремлений структурний підрозділ  
Дніпровський фаховий коледж  
інженерії та педагогіки УДУНТ  
м. Кам'янське, Україна  
керівник, викладач-методист  
Юлія ЧЕЧЕЛЬНИЦЬКА*

## **УЧАСТЬ СПОРТСМЕНІВ УКРАЇНИ В ПАРАЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ В 2024 РОКУ**

*Анотація: У статті розглянуто успіхи українських паролімпійців на літніх Паралімпійських іграх 2024 року, їхній внесок у розвиток спорту для людей з інвалідністю та роль держави у підтримці паролімпійського руху. Особлива увага приділена досягненням команди та їх впливу на міжнародну спортивну спільноту.*

*Ключові слова: Паралімпійські ігри, Україна, спортсмени, люди з інвалідністю, спорт, медалі, перемоги.*

Паралімпійські ігри – міжнародні спортивні змагання для людей з обмеженими фізичними можливостями. Традиційно вони проводяться після Олімпійських ігор. В терміні «Паралімпіада» використовується латинське значення приставки «пара» – «той, який приєднався». Таким чином, ігри інвалідів приєднуються до Олімпійських і проводяться слідом за ними. Вперше Україна виступала на таких іграх 1996 року і відтоді не пропустила жодної Паралімпіади.

Паралімпійці – це спортсмени з особливостями здоров'я: зору, інтелекту або рухового апарату (тобто відсутністю верхніх або нижніх кінцівок), які пересуваються на візку. Ці люди – герої сьогодення, але, нажаль, мало хто знає про їх існування, та про те, через що їм доводиться проходити щодня. Незважаючи на свої особливості зі здоров'ям, вони тренуються щодня, а інколи, і по декілька разів на день. Завдяки цим людям у Паралімпійських колах про Україну знає увесь світ, тому що українські спортсмени входять до 5-ки найсильніших спортсменів світу. Кожний спортсмен, який виступає на цих іграх, немов демонструє, що він майстер своєї долі. [3]

Паралімпійська сім'я – не порожній звук. Утім, незважаючи на брак коштів, завдяки власним зусиллям та підтримці команди професіоналів українські атлети показують вражаючі результати на міжнародних змаганнях.

Паралімпійці, іноді важко перебороти гіркоту поразки та буденні труднощі, їм в цьому допомагає родина. Адже інвалідність, попри численні стереотипи, не означає безпомічність чи самотність. Більшість паролімпійців мають сім'ї, виховують дітей. Взагалі, в Паралімпійському комітеті вважають, що перемоги в спорті ведуть і до перемог у житті. "Практично всі, хто сформував себе як чемпіон у спорті, досягнуть успіхів у всьому", - стверджує Сушкевич.

Крім того, величезною підтримкою для кожного спортсмена є його друзі по команді. "Паралімпійська сім'я" - для них не просто слова. Адже в період серйозних міжнародних змагань атлети можуть по півроку й більше не бачити рідних, роз'їжджаючи по зборах і чемпіонатах. І родиною для них стають колеги й тренери.

Тренер для людей з інвалідністю - більше, ніж наставник у спорті. Буває, що саме він стає першим навчителем найнеобхідніших побутових навичок. Він мотивує атлета добиватись перемог не тільки на спортивній арені, але й у житті. Часто він виконує роль психолога, якого в команді немає - хоча буває так потрібен.

Сьогодні в українців є можливість віддячити тим, хто представляє нашу державу за кордоном і бореться за рівні права й можливості для кожного. Не завадило б нам запам'ятати імена цих людей, які демонструють нам, здоровим і сильним, що неможливого нема. [4]

Так французькому Парижі з 28 серпня по 8 вересня проходили Паралімпійські ігри 2024, на яких Україна була представлена 140 спортсменами в 17 видах спорту.

Усього українці виграли 82 медалі: 22 золоті, 28 срібних та 32 бронзові та посіла сьоме місце у загальному медальному заліку та п'яте за кількістю нагород. [2]

Таблиця 1. Медалі України на літніх Паралімпійських іграх

Олімпіада	Золото	Срібло	Бронза	Кількість медалей	Місце
Атланта-1996	1	4	2	7	44
Сідней-2000	3	20	14	37	35
Афіни-2004	24	12	19	55	6
Пекін-2008	24	18	32	74	4
Лондон-2012	32	24	28	84	4
Ріо-2016	41	37	39	117	3
Токіо-2020	24	47	27	98	6
Париж-2024	22	28	32	82	7

Найбільше разів на п'єдестал пошани наші паралімпійці традиційно підіймалися в плаванні (40) та легкій атлетиці (19), причому в десяти випадках на подіумі було подвійне українське представництво. Крім того, вперше в історії наша збірна стала призером Ігор у голболі.

Наймолодшою призеркою стала 16-річна плавчиня Вероніка Коржова, а найстаршою — легкоатлетка Оксана Зубковська, яка в 43 роки виграла п'яте в кар'єрі золото Паралімпійських ігор у стрибках у довжину.[1]

Українські медалісти на Паралімпійських іграх 2024 з плавання:

1. Андрій Трусов, 24 роки, плавання, клас S7 - «золото» – 50 метрів вільним стилем; «золото» – 50 метрів батерфляєм; «срібло» – 200 метрів комплексним стилем; «срібло» – 400 метрів вільним стилем; «срібло» – 100 метрів на спині
2. Денис Остапченко, 23 роки, плавання, клас S3 - «золото» – 50 метрів на спині; «срібло» – 50 метрів вільним стилем; «срібло» – 200 метрів вільним стилем; «бронза» – естафета 4x50 метрів, комплексний стиль, 20 очок.
3. Олександр Комаров, 36 років, плавання, клас S5 - «золото» – 100 метрів вільним стилем; «бронза» – 200 метрів вільним стилем; «бронза» – естафета 4x50 метрів, комплексний стиль, 20 очок.

4. Ганна Стеценко, 32 роки, плавання, клас S12- «золото» – мікст, естафета 4x100 метрів, вільний стиль, 49 очок; «срібло» – 100 метрів на спині; «срібло» – 100 метрів вільним стилем; «бронза» – 400 метрів вільним стилем
5. Марина Піддубна, 26 років, плавання, клас S11 - «золото» – мікст, естафета 4x100 метрів, вільний стиль, 49 очок; «бронза» – 50 метрів вільним стилем
6. Олексій Вірченко, 23 роки, плавання, клас S13 - «золото» мікст, естафета 4x100 метрів, вільний стиль, 49 очок; «бронза» – 50 метрів вільним стилем
7. Ярослав Денисенко, 32 роки, плавання, клас S12 - «золото» – 100 метрів вільним стилем; «золото» – мікст, естафета 4x100 метрів, вільний стиль, 49 очок; «бронза» – 100 метрів на спині
8. Михайло Сербін, 20 років, плавання, клас S11 - «золото» – 100 метрів на спині
9. Юрій Шенгур, 21 рік, плавання, клас S7 - «золото» – 100 метрів на спині
10. Данило Чуфаров, 35 років, плавання, клас S11/SB11 - «срібло» – 200 метрів комплексним стилем; «срібло» – 100 метрів батерфляєм; «бронза» – 100 метрів на спині; «бронза» – 100 метрів брасом
11. Ірина Пойда, 26 років, плавання, клас S5 - «срібло» – 200 метрів вільним стилем; «срібло» – 100 метрів вільним стилем; «бронза» – естафета 4x50 метрів, комплексний стиль, 20 очок
12. Антон Коль, 34 роки, плавання, клас S1 - «срібло» – 100 метрів на спині, «бронза» – 50 метрів на спині
13. Ігор Німченко, 26 років, плавання, клас S10/SM10 - «срібло» – 100 метрів батерфляєм, «бронза» – 200 метрів комплексним стилем
14. Ілля Яременко, 27 років, плавання, клас S13 - «срібло» – 50 метрів вільним стилем
15. Максим Веракса, 40 років, плавання, клас S12 - «срібло» – 100 метрів вільним стилем
16. Євгеній Богодайко, 30 років, плавання, клас SM7/SB6 - «бронза» – 200 метрів комплексним стилем; «бронза» – 100 метрів брасом
17. Сергій Паламарчук, 35 років, плавання, клас S3 - «бронза» – 50 метрів на спині; «бронза» – 200 метрів вільним стилем
18. Данило Семенихін, 20 років, плавання, клас SB5 - «бронза» – естафета 4x50 метрів, комплексний стиль, 20 очок
19. Ярослав Семененко, 37 років, плавання, клас S5 - «бронза» – естафета 4x50 метрів, комплексний стиль, 20 очок
20. Вероніка Коржова, 16 років, плавання, клас SB6 - «бронза» – естафета 4x50 метрів, комплексний стиль, 20 очок
21. Ганна Гонтар, 20 років, плавання, клас S6/SB5 - «бронза» – 50 метрів вільним стилем; «бронза» – 100 метрів брасом; «бронза» – естафета 4x50 метрів, комплексний стиль, 20 очок [2]

Літературні джерела:

1. <https://champion.com.ua/ukr/olimpiyski-igri/olimpiyski-igri-2024/hto-vigrav-dlya-ukrajini-medali-na-paralimpiyskih-igrah-2024-1010242/>

2. <https://glavcom.ua/sport/news/ukrajinski-medalisti-na-paralimpijskikh-ihrah-2024-povnij-spisok--3>.
3. <https://www.laginlib.org.ua/moya-mykolayivshhyna/chest-i-slava-sportyvnoyi-mykolayivshhyny/sportsmeny-paralimpijtsi/sportsmeny-paralimpijtsi/>
4. <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/2019206-paralimpijci-u-borotbi-za-bezmezni-mozlivosti.html>

## РОЗДІЛ VI

### «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ»





*Маргарита СТЕШИЦ,  
Тетяна ІВАНКІВ,  
Володимир МАЛЕЦЬКИЙ  
(м. Івано-Франківськ,  
ПНУ ім. В. Стефаніка)  
(м. Дніпро, Громадська організація  
“Дніпро медичний”)*

## **МЕТОД БІОЛІТОКОРЕКЦІЇ В АРТ-ЕРГОТЕРАПІЇ**

*Анотація: У статті розглядається використання методу біолітокорекції в арт-ерготерапії для відновлення дрібної моторики рук у пацієнтів. Метод включає створення прикрас із самоцвітів, що сприяє розвитку координації рухів та емоційної стабілізації.*

*Ключові слова: арт-ерготерапія, біолітокорекція, дрібна моторика, самоцвіти, фітотерапія, реабілітація.*

Метод біолітокорекції, розроблений авторами, є унікальним комплексом реабілітаційних вправ, які включають створення браслетів і прикрас із самоцвітів. Цей підхід заснований на інтеграції традиційної медицини, психології, арт-терапії, фітотерапії та літотерапії, що дозволяє всебічно впливати на фізичний та емоційний стан пацієнта. [4, стор.14]

Переваги арт-ерготерапії з використанням методу біолітокорекції:

### 1. Відновлення рухових функцій.

У пацієнтів, які втратили дрібну моторику внаслідок травм, інсультів або інших захворювань, за допомогою вправ зі створення прикрас покращується координація рухів рук, точність і сила захоплення, що сприяє їхній швидкій адаптації до повсякденного життя.

### 2. Психо-емоційна підтримка та соціалізація.

Арт-ерготерапія дозволяє пацієнтам висловити свої емоції через творчість, відволіктися від негативних думок і спрямувати своє мислення у творче русло. Завдяки процесу створення прикрас із самоцвітів покращується їхня самооцінка, підвищується впевненість у собі та відновлюються втрачені комунікативні навички.

### 3. Розвиток творчості та нових навичок.

Методика передбачає створення прикрас різного рівня складності. Це дозволяє пацієнтам розвивати навички самостійного виконання завдань. Прогрес пацієнтів вимірюється за такими метриками, як швидкість сортування намистин, точність зав'язування вузлів, успішність закріплення застібок та оригінальність дизайну браслетів.

### 4. Підтримка психологічного стану через використання природних мінералів.

Адуляр, цитрин, авантюрин та інші камені, що використовуються у створенні прикрас, мають унікальні цілющі та енергетичні властивості. Ці мінерали позитивно впливають на емоційний стан, сприяють гармонізації внутрішнього світу та відновленню енергетичного балансу пацієнта.

Алгоритм застосування методу:

- Оцінка можливостей та потреб пацієнта. Починається з детальної оцінки рівня моторних навичок пацієнта та визначення індивідуальних цілей терапії, таких як покращення координації рухів, розвиток сили та точності пальців.

- Підбір матеріалів та інструментів. Для створення прикрас підбираються намистини різного розміру та форми, нитки або гумки, застібки та інші декоративні елементи. Також використовуються допоміжні інструменти, такі як пінцети, голки та тримачі для роботи, що допомагає розвивати навички дрібної моторики. [3, стор.29]

- Навчання базових навичок та поступове ускладнення завдань.

На першому етапі пацієнтам демонструють основні техніки роботи з намистинами: нанизування, створення візерунків, закріплення застібок. У міру покращення моторики завдання ускладнюються.

- Рефлексія та коригування плану в залежності від прогресу пацієнта.

Після кожного заняття оцінюються успіхи пацієнта, обговорюються труднощі та розробляється план наступної сесії.

Реалізація методу в практиці арт-ерготерапії:

1. Систематичний розвиток моторних навичок. Пацієнти починають із простих вправ, таких як сортування намистин, а потім переходять до більш складних — створення візерунків та складання браслетів. Цей підхід дозволяє послідовно розвивати моторику, забезпечуючи адаптацію до кожного нового рівня складності.

2. Поєднання творчості та терапії. Творча активність допомагає як поліпшити фізичний стан, так і є способом самовираження, що позитивно впливає на психоемоційний стан пацієнтів. Створення прикрас із каміння дозволяє пацієнтам розкрити їх художні здібності, формуючи у них нові інтереси та захоплення.

3. Використання індивідуальних реабілітаційних програм. Метод біолітокорекції дозволяє адаптувати терапію під кожного пацієнта, виходячи з його стану та переваг. Наприклад, пацієнти з любов'ю до природи можуть займатися створенням прикрас, використовуючи каміння, що асоціюється з різними природними елементами. [1, стор.134]

Наукова новизна:

Метод біолітокорекції пропонує інтегративний підхід до реабілітації, поєднуючи літотерапію, фітотерапію та ерготерапію для комплексного відновлення. Використання натуральних самоцвітів в арт-ерготерапії стимулює як фізичний розвиток, так і емоційну гармонію пацієнтів.

Крім того, методика сприяє покращенню дрібної моторики через практику створення прикрас, що є новим у підходах до реабілітації пацієнтів із неврологічними порушеннями.

Практичне застосування методу біолітокорекції:

Розроблений алгоритм включає:

- Індивідуальний підбір вправ та матеріалів.

- Послідовне ускладнення завдань для поступового підвищення рівня складності.

- Оцінку та коригування плану на всіх етапах реабілітації.

- Підтримку пацієнта на кожному етапі процесу, що забезпечує високий рівень мотивації та впевненості у собі.

Застосування методу у клінічній практиці:

Методика успішно апробована у клінічній практиці та показала свою ефективність у реабілітації пацієнтів, які втратили функції дрібної моторики рук. Включення в процес реабілітації арт-терапевтичних елементів, таких як створення прикрас із самоцвітів, а також фітопрепаратів, що відновлюють функції мозку та стимулюють створення нових нейронних зв'язків, дозволило поліпшити фізичний стан пацієнтів та підвищити їхню психологічну стійкість. [2, стор.37]

Метод біолітокорекції знайшов своє застосування у відновленні дітей з порушеннями розвитку, а також у реабілітації дорослих пацієнтів після інсультів та травм. Використання самоцвітів і фітопрепаратів не тільки розвиває моторику, але й позитивно впливає на загальний стан здоров'я завдяки цілющим властивостям каменів і трав.

Метод біолітокорекції в арт-ерготерапії пропонує новий інтегративний підхід до реабілітації пацієнтів, об'єднавши фізичну терапію, фітотерапію та роботу з натуральними мінералами. Цей метод дозволяє досягати стабільних результатів у відновленні дрібної моторики, підтримуючи психоемоційну стабільність та мотивуючи пацієнтів до активної участі у процесі реабілітації.

Методика демонструє свою універсальність та ефективність, що підтверджується її широким застосуванням у сучасній реабілітації. Вона може бути адаптована для різних груп пацієнтів, що відкриває перспективи для подальших досліджень та впровадження у практику лікувальних закладів.

**Висновок:**

Використання методу біолітокорекції в арт-ерготерапії дозволяє досягати стабільних результатів у відновленні дрібної моторики та психоемоційної стабільності. Методика знаходить своє застосування у сучасній реабілітації і може бути адаптована для широкого кола пацієнтів, що підтверджує її універсальність та перспективність у подальших дослідженнях та застосуваннях.

Список використаних джерел:

1. Malone T., Hazle C. "Imaging in rehabilitation", - Liverpool; 2022
2. Тараріна О. "Практикум з Арт-терапії", - Київ; 2020
3. Малецький В. "Натуральна фізіологія здоров'я", - Дніпро; 2021
4. Попов С. "Основи фізичної реабілітації" - Кишинів; 2021

**Катерина НАЗДРАЧОВА**  
**викладач КФКФВ**  
**м.Кам'янське,**  
**Кам'янський фаховий**  
**коледж фізичного виховання)**

## **ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Анотація. У статті розглянуто основні причини виникнення порушень постави, а також засоби, що сприяють профілактиці порушень.*

*Ключові слова. фізична культура, опорно-руховий апарат, фізичні вправи, сколіоз, постава.*

Деформації опорно-рухового апарату є велику групу порушень, що виражаються у зміні нормальної конфігурації кісток чи кісткових утворень. Поширеність деформацій опорно-рухового апарату досить велика: за різними

даними, вони зустрічаються у 18-40% всіх дітей шкільного віку. Найбільш поширеними серед них є деформації хребта та кісток стопи [1].

Розвиток деформацій багато в чому обумовлено неправильною поведінкою людини в повсякденному житті та гіпокінезією, що позначається на нормальному розвитку рухової системи. Залежно від походження виділяють такі види деформацій опорно-рухового апарату:

- Вроджені. Вони можуть бути пов'язані, наприклад, з наявним вже у новонародженого клиноподібним хребцем, зайвим рубом (або – навпаки – відсутністю одного ребра) з одного боку, неправильним розвитком кісток стопи та ін.
- Рахітичні, зумовлені наслідками перенесеного рахіту на певному віковому етапі розвитку. Особливо часто цей різновид деформацій зустрічається у тому випадку, коли рахіт виникає в період посиленого зростання кісток.
- Травматичні як наслідки перенесеної травми та неправильного зрощення кісткових уламків.
- Статичні, зумовлені слабкістю та функціональною асиметрією м'язів, що підтримують скелет хребта або стопи, та тривалою підтримкою неправильної пози. Саме на цей різновид припадає переважна частина (за деякими даними – до 95%) деформацій опорно-рухового апарату [2].

Важливу роль забезпеченні функціональної стабільності хребта грають його фізіологічні вигини: вперед – лордоз, і назад – кіфоз. Тобто це вигини нормальні, більше того – необхідні. Саме завдяки їм багато в чому забезпечується ресорна функція хребта. Розрізняють два вигини вперед – у шийному та поперековому відділах, і два тому – у грудному та крижово-копчиковому.

Постава – звична поза людини, яка невимушено стоїть. При правильній поставі голова підтримує вертикальне положення, підборіддя трохи підняте; шийно-плечові кути однакові, плечі на одному рівні, злегка опущені та розведені, грудна клітина симетрична щодо середньої лінії, соски знаходяться на одному рівні; симетричний живіт, лопатки притиснуті до тулуба на рівній відстані від хребетного стовпа, добре виражені і симетричні звані трикутники талії.

Однією з причин порушень постави є слабке фізичне розвиток дитини, особливо у періоди бурхливого зростання скелета (підлітковий вік), коли розвиток м'язів не встигає зростання кісток. Відхилення від нормальної постави називають її дефектами.

Порушення постави можуть бути в сагітальній та фронтальній площинах. У сагітальній площині розрізняють порушення зі зменшенням та збільшенням фізіологічної кривизни хребетного стовпа. До порушень постави в сагітальній площині із зменшенням фізіологічної кривизни відносяться плоска та плоскогнута спина. Скелетна мускулатура – головний апарат, з якого відбуваються фізичні вправи. Добре розвинена мускулатура є надійною опорою для скелета. Треновані м'язи спини зміцнюють хребетний стовп, розвантажують його, беручи частину навантаження на себе, запобігають «випаданню» міжхребцевих дисків, зісковзування хребців [3, с. 70].

Під впливом фізичного навантаження м'язи не тільки краще розтягуються, а й стають твердішими. Твердість м'язів пояснюється, з одного боку, розростанням

протоплазми м'язових клітин та міжклітинної сполучної тканини, а з іншого – станом тонусу м'язів [1]. Збільшена здатність м'язів до розтягування і еластичність зв'язок, що зростає, вдосконалюють рухи, збільшують їх амплітуду, розширюють можливості адаптації людини до різної фізичної роботи [3].

Засобами у фізичній культурі називають сукупність предметів, форм та видів діяльності, які використовуються людьми з метою фізичної досконалості. Нині виділяють такі групи засобів фізичної культури: фізичні вправи; природні сили природи; гігієнічні фактори; спеціально виготовлений інвентар, технічні засоби та тренажерні пристрої; ідеомоторні, психогенні та аутогенні засоби. Основним засобом у фізичній культурі прийнято вважати фізичні вправи.

Для профілактики сколіозу необхідно організовувати процес профілактики засобами фізичної культури таким чином, щоб у зміцнювався м'язовий корсет і організм в цілому.

Виходячи з вищесказаного, ми виявили один, на наш погляд, найбільш ефективний засіб фізичної культури для профілактики сколіозу:

1) Фізичні вправи (гімнастика, плавання, спорт)

Систематичні заняття гімнастикою зміцнюють мускулатуру, підтримують злагоджену діяльність органів серцево-судинної, дихальної, травної та інших систем організму людини, знижують ризик порушень функцій організму, підвищують загальну працездатність.

Плавання усуває статичне навантаження на хребет, звільняє хрящові міжхребцеві диски від постійного здавлювання їх хребцями, розвантажує кістково-зв'язувальний апарат хребта, і навіть плавання є однією з форм попередження негативних наслідків акселерації. Тіло долає значний опір води, тим самим зміцнюючи опорно-руховий апарат [2].

Висновки. Заняття спортом покращують фізичний стан людини, розвивають у людині морально-вольові якості, підвищують емоційну стійкість, формують ціннісне ставлення до занять фізичною культурою та спортом, то звідси можна зробити такий висновок, що людина, яка систематично займається обраним видом спорту, зміцнює свій м'язовий корсет, нормалізує обмін речовин в організмі, підвищує рівень загальної працездатності, внаслідок чого знижує ризик порушення постави.

Літературні джерела:

1. Анатомія і фізіологія людини. Б.В. Грицуляк, В.Б. Грицуляк Г82 Навчальний посібник. – Івано-Франківськ, 2021. – 135 с.

2. Лікувальна фізична культура: Підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. – 2005. – 234 с. – (Б-ка студентамедика).

3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. За ред. проф. В.В. Клапчука. - Київ. - 1995. – 312 с. 6. Соколовський В.С. та ін.

**РОЗДІЛ VII**

**«ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ ТА СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ»**



*Михайло БОРИСОВ  
Наталя КОВЖИЖИНА  
викладачі-методисти КФКФВ  
(м. Кам'янське,  
Кам'янський фаховий коледж  
фізичного виховання)*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ТА ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

*Анотація.* У статті розглядається вплив занять з підвищення спортивної майстерності (далі – ПСМ) на розвиток фізичних якостей та здоров'я здобувачів освіти, розкриваються особливості формування основних фізичних якостей.

*Ключові слова:* фізичні якості, фізичний розвиток, фізична активність, підвищення спортивної майстерності, здобувачі освіти, фізична культура, спорт.

Головним завданням системи освіти на сьогодні залишається розвиток та формування всебічно розвинутої, творчої, здорової особистості. Тому виникає необхідність звернути якомога більше уваги на фізичну культуру і спорт як ключовий засіб покращення стану здоров'я та рівня фізичного розвитку молоді.

Метою статті є вивчення впливу занять з підвищення спортивної майстерності на стан здоров'я здобувачів освіти, аналіз особливостей формування фізичних якостей молоді 15-18 років.

Методи дослідження: аналіз наукових і методичних джерел, аналіз показників антропометричних даних, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. У ході дослідження за допомогою аналізу антропометричних даних здобувачів освіти, із урахуванням показників розвитку фізичних якостей, визначався вид легкої атлетики, яким будуть займатися спортсмени.

Як відомо, важливу роль у фізичній активності відіграє розвиток фізичних якостей. Мета занять з ПСМ – розвивати фізичні якості студентів, такі як: швидкість, сила, спритність, витривалість. Цей процес тісно пов'язаний з формуванням рухових навичок і зумовлений обсягом і характером їх рухової активності. Від рівня розвитку фізичних якостей залежать результати виконання таких природних рухів, як біг, стрибки, метання тощо. Тому під час проведення занять з ПСМ багато часу відводиться на виконання вправ, які розвивають фізичні якості, а також на спеціальні вправи легкоатлетів.

Практичні заняття у коледжі можуть включати різні види діяльності, які сприяють розвитку фізичної активності. Фізична активність може покращити настрій, збільшити енергетичний рівень та здатність до концентрації, підтримати позитивні міжособистісні відносини та сприяти покращенню загального самопочуття [8, с. 5]. Фізична активність може зміцнити, підвищити витривалість, покращити координацію та рухливість, сприяє підтримці та покращенню фізичного здоров'я.

Ефективність практичного заняття багато в чому залежить від педагогічної майстерності тренера. Підготовка його до тренувальних занять передбачає постійне професійне самовдосконалення, вивчення спеціальної літератури, творчий підхід до

складання планів занять, якісний інструктаж помічників, перевірку й підготовку місць для проведення занять. Систематичне професійне самовдосконалення передбачає постійне підвищення рівня знань, навичок і вмінь. Тренер повинен бути компетентним у питаннях фізіології, психології, здатним підтримати емоційний і моральний клімат у процесі занять. Він повинен кваліфіковано керувати тренувальними навантаженнями, передбачати наслідки їх впливу на організм тих, кого навчають, регулювати щільність занять, раціонально застосовувати ефективні способи організації тренувального процесу.

Термін «фізична якість» пояснює рухові можливості людини, в основі яких лежать її природні задатки. Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна прудкість (швидкість); для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність. Розвиток фізичних якостей – це зміни в показниках фізичної якості, що викликані запрограмованим природою шляхом.

Виховання фізичних якостей – це зміни, причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з прогнозом результатів. Тобто, виховання є процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості, її вдосконалення. Між фізичними якостями існує тісний взаємозв'язок, який у спортивній літературі прийнято називати «переносом». Перенос може бути позитивним (якщо розвиток однієї якості позитивно впливає на прояв іншої) або негативним (якщо розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої). Найбільший тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями спостерігається в дітей до настання статевої зрілості. Може спостерігатися позитивний перенос з однієї групи м'язів на іншу, з однієї фізичної вправи на іншу, з однієї рухової якості на іншу.

Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження. Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування. Поняття «фізичне навантаження» відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень. Судити про величину фізичного навантаження можна і за показниками ЧСС, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'ємів серця, кров'яного тиску тощо. Певну інформацію в цьому зв'язку для викладача (вчителя) можуть дати такі показники, як інтенсивність потовиділення, блідість, погіршення координації рухів.

До зовнішньої сторони навантаження належать його обсяг та інтенсивність. Інтенсивність навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу. Вона характеризує силу впливу конкретної вправи на організм. Обсяг навантаження визначається тривалістю роботи та загальною кількістю вправ, виконаних на занятті. Наприклад, у легкій атлетиці обсяг навантажень визначається кількістю повторень, у



силовому тренуванні загальною масою піднятого вантажу; у спортивних іграх та поєдинках – часом рухової активності.

Досягнути ефективності при вдосконаленні фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг і інтенсивність, які дадуть найкращий приріст якості, що розвивається. Таке навантаження називають впливовим. Інтенсивність можна регулювати, змінюючи:

- швидкість пересування по дистанції;
- величину та потужність прискорення в спринті;
- координаційну складність вправ в фітнесі;
- темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу;
- величину напруження, у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі;
- амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження);
- опір навколишнього середовища (рельєф місцевості, вітер, течія води тощо);
- величину додаткового обтяження;
- психічну напруженість під час виконання вправи.

Між інтенсивністю й обсягом навантаження існує оберненопропорційний зв'язок. Чим вища сила впливу на організм високоінтенсивної вправи, тим швидше людина втомлюється і змушена буде припинити її виконання. Тому ніколи не вдається поєднати максимальне зусилля з великим обсягом роботи. Після виконання фізичних вправ в організмі розгортаються різні реакції відновлення.

Тривалість відновлення залежить від величин та характеру навантаження. При цьому відновлення втрачених на забезпечення роботи енергетичних ресурсів відбувається не до вихідного рівня, а з деяким надлишком («суперкомпенсація»).

Одержати необхідні тренувальні впливи і сприяти вирішенню конкретних педагогічних завдань дозволяє також визначення правильної тривалості та характеру відпочинку між повтореннями вправ під час заняття. Відносно до динаміки відновлення після навантаження розрізняють такі різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю:

- жорстокий (45-90 – 60-120 с);
- відносно повний (90-180 с);
- екстремальний (від 2-3 до 6-8 хв);
- повний (від 6-8 до 20 хв).

За характером розрізняють:

- пасивний відпочинок, який передбачає відносний спокій, відсутність рухової активності в перервах між виконанням вправ;
- активний відпочинок, який передбачає виконання між тренувальними завданнями тих же вправ з помірною інтенсивністю, або інших вправ та рухових дій іншими частинами тіла, близькими за формою до тренувальної вправи;
- комбінований відпочинок передбачає поєднання в одній паузі активну і пасивну його організацію.

Висновки.

Систематичні заняття у групах ПСМ мають велике значення у збереженні та покращенні здоров'я здобувачів освіти. Вони сприяють розвитку фізичних якостей, загальної фізичної підготовки та зміцненню організму. Регулярні заняття фізичною активністю допомагають підтримувати нормальну функціонуючу роботу серцево-судинної та дихальної системи. Фізична активність сприяє поліпшенню обміну речовин, що забезпечує більш ефективний обіг кисню та поживних речовин у крові, а також виведення токсинів з організму. Регулярні тренування з фізичного виховання допомагають знизити ризик розвитку хронічних захворювань, Розвиток фізичних якостей дає можливість розвиватися у процесі цілеспрямованої підготовки рухових задатків людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Літературні джерела:

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: [підручник] / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320 с.
2. Булатова М. М. Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов / Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 175-296.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269с.
4. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : [підручник] / Ю. А. Компанієць. – Л.: РВВ ЛАВС, 2003. – 558 с.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: [навч. посіб.] / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 392 с.
7. Магльований А. В. Силова підготовка студентів та школярів [Текст]: навч.-метод. посіб. / В. Д. Мартин, А. В. Магльований, П. П. Ревін та ін.; М-во України у справах молоді та спорту, Львів. держ. ін-т фізичної культури. – Львів: Ліга-Прес, 2005. – 108 с.
8. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ: / Навч.посібник / С. В. Романчук, Є. Д. Анохін, О. М. Лойко. – Львів: АСВ, 2013. – 267 с.

**Віталій БАСОНОВ,**  
**викладач КФКФВ**  
**(м. Кам'янське,**  
**Кам'янський фаховий коледж**  
**фізичного виховання)**

## **ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ АНАЛІЗУ ТЕХНІКИ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ**

*Анотація: У статті розглядається вплив цифрових технологій на тренувальний процес у важкій атлетіці. Вивчено роль відеоаналізу, трекінгу рухів та біомеханічного аналізу у вдосконаленні техніки виконання вправ, а також їхній*

*потенціал у зниженні травматизму серед спортсменів. Окрім того, акцентується увага на мотиваційних аспектах використання цифрових інструментів, які стимулюють спортсменів до самостійного аналізу та вдосконалення техніки. Ключові слова: цифрові технології, важка атлетика, відеоаналіз, техніка виконання, тренувальний процес, штучний інтелект, спортивні результати.*

Актуальність. Сучасний спортивний світ постійно еволюціонує, і технології відіграють ключову роль у цій трансформації. Важка атлетика, як один з найвимогливіших видів спорту, потребує високого рівня технічної майстерності, де навіть незначні помилки можуть призвести до травм або зниження спортивних результатів. Використання цифрових технологій, таких як відеоаналіз, трекінг рухів і біомеханічний аналіз, дозволяє спортсменам та тренерам виявляти і виправляти технічні недоліки з високою точністю.

Технології не стоять на місці, і ті спортсмени, які активно їх використовують, отримують значну перевагу над своїми суперниками. Окрім того, активне використання цифрових інструментів допомагає тренерам забезпечити індивідуальний підхід до кожного спортсмена, що є важливим аспектом для досягнення високих спортивних результатів.

Постановка проблеми. Важка атлетика вимагає від спортсменів досконалого володіння технікою та високої фізичної підготовки, де точність виконання вправ має вирішальне значення. Традиційні методи контролю часто не забезпечують своєчасної і точної оцінки техніки, що призводить до помилок і може викликати травми або зниження результатів. У умовах зростаючої конкуренції спортсмени, які не використовують інноваційні цифрові інструменти, відстають від тих, хто їх активно впроваджує. Відсутність систематичного застосування відеоаналізу та біомеханічних інструментів ускладнює виявлення і корекцію помилок. Отже, існує потреба впровадження сучасних цифрових рішень у тренувальний процес для покращення технічних навичок, підвищення результативності та зниження ризику травматизму.

Аналіз останніх досліджень. Останніми роками зростає кількість досліджень, присвячених цифровим технологіям у спорті. Інструменти, такі як Dartfish, Objectus Video і Kinovea, активно використовуються у відеоаналізі для виявлення технічних помилок. Датчики руху також починають застосовуватися для аналізу динаміки рухів та корекції позицій спортсменів.

Дослідник Іванов І. зазначає: "Відеоаналіз дозволяє тренерам і спортсменам аналізувати рухи в уповільненому режимі, що сприяє більш точному виявленню помилок" [1, стор.13]. Сміт Дж. підкреслює, що "використання датчиків руху допомагає відстежувати положення тіла під час виконання вправ" [2, стор.37]. Це особливо актуально для важкої атлетики, де незначні відхилення можуть призвести до травм.

Дослідження Брауна К. та Міллера Л. підтверджують важливість біомеханічного аналізу: "3D-моделювання рухів атлета дозволяє визначити оптимальні траєкторії та швидкість при підйомі ваг" [3, стор.112]. Це дозволяє адаптувати техніку до фізичних можливостей спортсменів.

Отже, сучасні дослідження підтверджують важливість цифрових технологій у важкій атлетиці, демонструючи їх потенціал для підвищення ефективності та

безпеки тренувального процесу. Проте досліджень, присвячених саме важкій атлетиці, все ще недостатньо.

Головні завдання дослідження:

1. Вивчити роль відеоаналізу у вдосконаленні техніки виконання вправ у важкій атлетиці, досліджуючи, як уповільнене відео сприяє виявленню та коригуванню помилок.
2. Оцінити ефективність трекінгу рухів для зниження травматизму, аналізуючи, як датчики руху фіксують положення тіла і допомагають коригувати техніку.
3. Визначити значення біомеханічного аналізу для індивідуалізації тренувального процесу, досліджуючи, як 3D-моделювання покращує налаштування тренувань відповідно до фізичних можливостей спортсменів.
4. Проаналізувати вплив цифрових технологій на мотивацію та самостійний аналіз техніки, вивчаючи, як цифрові інструменти підвищують усвідомленість спортсменів у корекції техніки.
5. Оцінити перспективи автоматизованих систем з використанням штучного інтелекту для тренувань, визначаючи можливості автоматизації аналізу техніки і надання індивідуальних рекомендацій у реальному часі.

Обґрунтування наукових результатів. Аналіз науково-методичної літератури та проведене дослідження показало, що впровадження цифрових технологій у тренувальний процес у важкій атлетиці значно підвищує ефективність підготовки спортсменів. Використання відеоаналізу дозволяє не лише бачити виконання вправ у режимі реального часу, але й робити детальний аналіз кожного руху. Завдяки цьому спортсмен може відразу коригувати помилки, які були помічені тренером, що підвищує якість технічної підготовки.

Технології трекінгу рухів, такі як датчики та сенсори, дають змогу фіксувати точне положення тіла під час виконання вправ і виявляти найменші відхилення від правильної техніки. У результаті спортсмени можуть уникати неправильних навантажень на суглоби та м'язи, що знижує ризик травм. Підтверджено, що спортсмени, які використовують трекінг рухів, зменшують кількість травм на 15-20% завдяки більш точному контролю техніки [2, стор.157].

Крім того, результати дослідження підтверджують важливість біомеханічного аналізу, який забезпечує глибше розуміння специфіки рухів, адаптуючи техніку виконання вправ до фізичних можливостей спортсмена. Наприклад, 3D-моделювання допомагає визначати оптимальні траєкторії та швидкості рухів, зменшуючи навантаження на суглоби й мінімізуючи ризик травм.

Застосування цифрових технологій також має значний вплив на мотивацію спортсменів. Можливість бачити свої успіхи на екрані, аналізувати кожен рух і швидко виправляти помилки сприяє самоконтролю, що є важливим елементом підготовки у важкій атлетиці. Спортсмени демонструють вищий рівень зацікавленості у самостійному аналізі та вдосконаленні своєї техніки, що в кінцевому підсумку позитивно впливає на їхні результати.

Таким чином, результати підтверджують, що цифрові технології дозволяють значно підвищити ефективність тренувального процесу, знижуючи ризик травматизму і сприяючи індивідуальному підходу до підготовки кожного спортсмена.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження у сфері цифрових технологій для важкої атлетики можуть бути зосереджені на розробці та впровадженні автоматизованих систем, які використовують штучний інтелект для аналізу техніки виконання вправ. Така система може автоматично розпізнавати помилки у техніці спортсмена та надавати коригуючі рекомендації в режимі реального часу, що зробить тренувальний процес ще більш ефективним і безпечним.

Також перспективним напрямом є дослідження інтеграції віртуальної та доповненої реальності для створення тренувальних симуляцій, де спортсмени зможуть візуально контролювати свої рухи під час виконання вправ і швидко адаптувати техніку. Це може особливо допомогти в індивідуальній корекції техніки та створенні умов, максимально наближених до змагальних.

Ще одним важливим аспектом є розробка нових трекінгових і біомеханічних сенсорів, які були б більш доступними та портативними, що полегшить їхнє використання в спортивних залах. Дослідження цих сенсорів може забезпечити спортсменів інструментами для автономного моніторингу техніки під час самостійних тренувань.

Таким чином, розвиток технологій у сфері важкої атлетики має великий потенціал для вдосконалення тренувальних методик, зниження травматизму та підвищення спортивних результатів, що робить цю галузь перспективною для подальших наукових досліджень і впроваджень.

Висновки. Використання цифрових технологій у тренувальному процесі важкоатлетів значно підвищує якість і безпеку підготовки спортсменів. Відеоаналіз, трекінг рухів та біомеханічний аналіз дозволяють спортсменам і тренерам виявляти технічні недоліки, оперативно їх коригувати і, таким чином, знижувати ризик травм. Ці інструменти допомагають персоналізувати тренувальний процес, адаптуючи його до індивідуальних особливостей спортсменів, що дозволяє їм досягати максимальних результатів за коротші строки.

Цифрові технології також стимулюють самоконтроль і мотивацію, оскільки дають змогу спортсменам бачити свій прогрес і більш усвідомлено підходити до корекції техніки. Впровадження автоматизованих систем з елементами штучного інтелекту відкриває нові перспективи для спортивної науки, дозволяючи автоматизувати аналіз техніки та надавати індивідуальні рекомендації в режимі реального часу.

Загалом, цифрові технології стають важливим компонентом сучасної важкої атлетики, сприяючи підвищенню рівня технічної підготовки, зниженню травматизму та підвищенню конкурентоспроможності спортсменів, які використовують ці інструменти.

Літературні джерела:

1. Іванов І. (2022). Відеоаналіз у спорті: можливості та застосування. Журнал спортивної науки.
2. Сміт Дж., Доу Р. (2021). Біомеханічний аналіз у важкій атлетиці. Спортивна медицина: наукові дослідження.
3. Браун К., Міллер Л. (2023). Технології трекінгу у спорті: зниження травм і підвищення продуктивності. Журнал цифрового здоров'я.

4. Петренко А. (2020). Цифрові технології у спортивній підготовці: нові підходи та тренди. Вісник фізичного виховання та спорту.
  5. Коваленко О., Мартиненко С. (2021). Вплив відеоаналізу на технічну підготовку спортсменів. Науковий вісник фізичної культури і спорту.
  6. Грищенко М. (2022). Перспективи використання віртуальної реальності в спортивних тренуваннях. Спортивна наука та технології.
  7. Лисенко В. (2020). Біомеханіка важкої атлетики: сучасні підходи до аналізу рухів. Науковий журнал з фізичного виховання.
- Ткаченко Р. (2023). Автоматизовані системи аналізу техніки у спорті: виклики та можливості. Журнал інновацій у спорті

**Аліна БОЙЧУН**

**здобувачка фахової передвищої освіти КФКФВ**

**Керівник: Катерина СТЕПАНОВА**

**викладач КФКФВ**

**(Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання)**

### **ВПЛИВ ЗАНЯТТЯМИ ТХЕКВОНДО НА ОРГАНІЗМ МОЛОДІ**

*Анотація: Тхеквондо - це один із видів корейського бойового мистецтва самооборони без зброї. Корейське "тхе" означає "виконання удару ногою в стрибку або польоті", "квон" - "кулак" (головним чином в контексті завдання удару або розбивання чогось рукою), "до" - "мистецтво", "шлях" - шлях істини, торований у минулому, покритий святістю та мудрістю. Поєднавши всі разом, отримуємо, що слово «тхеквондо» означає систему духовного тренування та техніку самооборони без зброї, поряд зі здоров'ям, а також кваліфікованим виконанням ударів, блоків і стрибків, що виконуються голими руками та ногами для поразки одного або кількох суперників.*

*Ключові слова: Тхеквон-До, здоров'я, спорт, методика.*

28 травня 1973 року на засіданні Кукивон - World Tхekwon-do Federation (WTF) і представників з 35 країн світу, була створена організація "Всесвітня федерація тхеквондо". З самого початку розвивалася як організація, метою якої є включення тхеквондо до програми Олімпійських ігор, що їй і вдалося: у 1988 році на Олімпіаді в Сеулі тхеквондо було введено як показову дисципліну, а починаючи з Олімпіади 2000 року в Сіднеї — як змагальною.

WTF налічує 188 країн-членів. Створено 5 континентальних федерацій:

- союз тхеквондо Азії - 41 країна;
- союз тхеквондо Європи - 49 країн;
- Панамериканський Союз тхеквондо - 42 країни;
- Африканський Союз тхеквондо - 43 країни;
- Спілка тхеквондо Океанії - 13 країн.

1955 рік став роком офіційного визнання мистецтва Тхеквон-До в Кореї. Було утворено спеціальну комісію, до якої входили провідні Майстри – інструктори, історики та відомі діячі держави. Розглядалося кілька варіантів назви нового виду бойового мистецтва. 11 квітня очолювана генералом Чосем комісія прийняла запропоновану ним назву «Тхеквон-До». У 1959 році була організована Корейська Асоціація Тхеквон-До, а 22 березня 1966 року є днем створення Міжнародної

Федерації Тхеквон-До (International Tхekwon-Do Federation), куди увійшли В'єтнам, ФРН, Малайзія, Сінгапур, США, Туреччина, Італія, звично, Корея.

У серпні 1970 року Чой розпочинає турне 20 країнами Південної Азії, Європи, Близького Сходу та Північної Америки. У кожній країні вони проводили семінари для міжнародних інструкторів. Де б він не з'являвся, він усюди допомагав розповсюдженню Тхеквон-До і згуртуванню тих, хто займається навколо ІТФ.

Із самого початку було визначено політику – розвивати тхеквондо як сучасний вид спорту з метою включення до програми Олімпійських ігор. Олімпійська хартія – основний документ, який регламентує, яким має бути вид спорту та якою має бути організація, яка розвиває цей вид, у разі якщо цей вид претендує на участь в Олімпіаді.

У квітні 1976 року Міжнародною Радою армійського спорту (CISM) тхеквондо ВТФ затверджено як 23-й офіційний вид спорту.

У червні 1985 року затверджений Виконавчою радою МОК як демонстраційний вид на Олімпіаді в Сеулі (Корея) у 1988 році.

У травні 1986 року Виконавчий комітет Міжнародної федерації університетського спорту (FISU) включає тхеквондо до програми Чемпіонатів світу серед студентів.

У вересні 1988 року на Олімпіаді в Сеулі Тхеквондо представлений як демонстраційний вигляд.

У вересні 1994 року в Парижі на ювілейній сесії Міжнародного олімпійського комітету виносяться одностороннє рішення про включення тхеквондо ВТФ до офіційної програми Олімпіади в Сіднеї.

Перший Олімпійський турнір з тхеквондо проходив з 27 по 30 вересня 2000 року в Сіднеї (Австралія). Сто три спортсмени боролися за медалі у 4-х вагових категоріях у чоловіків (55 учасників) та у 4-х вагових категоріях у жінок (48 учасниць).

Другий Олімпійський турнір із тхеквондо проходив на наступних Олімпійських іграх в Афінах. Загальна кількість учасників становила вже 124 особи.

Ще в минулому столітті сформувалися основні напрямки тхеквондо:

- ВТФ (Всесвітня Тхеквондо Федерація);
- ІТФ (Інтернаціональна Тхеквондо Федерація);
- ГТФ (Глобал Тхеквондо Федерація).

В основному вони різняться тим, що тільки ВТФ, маючи єдиний навчальний центр Kukkiwon (Корея), пропагує систему тхеквондо, яка є традиційним видом спорту. Окрім того, ВТФ забороняє своїм вихованцям удари руками в обличчя. ІТФ дозволяє використовувати під час поєдинку прямі удари в обличчя руками. І нарешті, ГТФ є у цьому плані найбільш «кривавою», дозволяючи бійцям як прямі, а й бічні удари руками, і навіть кидки.

У спортивному тхеквондо ВТФ існує два різновиди, за якими проводяться змагання: пхумсе та керуги. Пхумсе – це технічний комплекс базової техніки. Рухи тут не випадкові. Тхеквондист наче пише на підлозі символ, який відповідає назві пхумсе. Бувають індивідуальні виступи: у них високо цінується точність виконання із необхідною швидкістю, динамікою та енергією, закладеною у комплексі. Ще є синхронно-командні виступи від 2 до 5 осіб. У цьому виді вже за назвою зрозуміло, що додатково оцінюються точність ліній при побудові спортсменів та синхронність

виконання. Нещодавно з'явилася ще одна видовищна дисципліна Пхумсе: довільна програма з музичним супроводом.

Керуги (спаринг) – це ще один, основний напрямок тхеквондо ВТФ. Це спортивний поєдинок. Він є Олімпійською дисципліною. Змагання з керуги проводяться окремо за віковими та ваговими категоріями. Також йде поділ за статевою ознакою. За правилами проведення поєдинків керуги спортсмен повинен бути одягнений в уніформу білого кольору (добок).

Основними принципами тхеквондо є:

- Чесність - кожен повинен вміти відрізнити правду від брехні;
- Наполегливість - щаслива людина завжди наполеглива і багато трудиться;
- Самовладання - не можна втрачати самоконтроль, інакше можуть бути негативні наслідки;
- Неприборканий дух - чесність і рішучість у стресових ситуаціях;
- Шанобливість (ввічливість) – необхідно бути чемним, позбавитися поганих звичок і ставиться до людей з повагою

Висновок Духовно-етичний аспект тхеквондо ґрунтується на принципах конфуціанства, буддизму та гуманізму. Згідно з книгою-енциклопедією «Taekwon-Do», цей вид єдиноборства керується такими принципами: поштивості (шанобливості), чесності, наполегливості, самовладання, непохитності духу.

В олімпійській версії під час першої атестації учня просять дати «Клятву тхеквондиста»: Я зобов'язуюсь сумлінно вивчати тхеквондо, скрізь і завжди дотримуватися духу справедливості. ніде і ніколи не застосовувати отримані мною знання, за винятком випадків самозахисту, захисту моєї родини або захисту людей, які потребують моєї допомоги в хвилини крайньої небезпеки для їхнього життя.

Прийнятий у всіх версіях і стилях етикет має на увазі взаємоповагу тих, хто займається, демонструється ввічливим спілкуванням, дружелюбністю, поклонами при зверненні та закінченні розмови, а також вході в зал і виході з нього.

Літературні джерела:

1. Бірук І.Д. Настільний теніс : Навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
2. Глоба Т. А. Здоров'я - формувальна технологія спортивно орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: автореферат. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. – 244 с.

**Володимир ПОЗДНЮХОВ**  
**викладач КФКФВ**  
**(Кам'янський фаховий коледж**  
**фізичного виховання)**

## **ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У СПОРТІ ВИЩІХ ДОСЯГНЕНЬ**

*Анотація: Основним завданням статті є виклад особливості підготовки та управління тренуванням у спорті вищих досягнень волейболістів у сучасній повсякденності в умовах війни. Визначено основні функції та умови управління спортивних тренувань на підставі наукових досліджень.*

*Ключові слова: підготовка волейболістів, психологічна підтримка, спортивне тренування, вищі досягнення.*



Проблемні питання. Деякі фахівці волейболу визначають спортивні досягнення на науковій основі, ураховуючи загально прийняті теоретично-методичні основи управління спортивним тренуванням, розкривають динамічність систем управління навчально-тренувального процесу.

Аналіз досліджень. Майстерність волейболістів на сучасному етапі визначається реалізацією складових педагогічного процесу. Дослідження аналізу управління грою присвячені роботи багатьох фахівців українського волейболу.

Мета і завдання. Особливості тренувального процесу при підготовці волейболістів у спорті вищих досягнень. Вивчення і обґрунтування особливостей управління під час тренувальної діяльності.

Результати досліджень. Управління командною грою у волейболі вирішується своєчасною інформацією спостережень, тощо. Стратегією управління є своєчасне внесення корективів, виконааню техніко- тактичних, інтегрованих, психологічних завдань. Таким чином, сучасна підготовка волейболістів, волейбольних команд - складний тренувальний педагогічний процес, яким керує тренер. Взаємодії тренер-гравець-команда впливають на досягнення певної мети у спорті вищих досягнень. Звідсі виникає потреба у створенні чіткої системи управлінської діяльності спортсмена, яка уявляє собою комплекс факторів, що зумовлюють досягнення високих спортивних результатів. В цей комплекс входять медико – педагогічний контроль, знання тенденцій розвитку техніки і тактики сучасного волейболу, специфіки умов тренування і змагань, розробка моделі гравця, команди.

Процес спортивної підготовки розглядається як складна динамічна система, яка складається з взаємодіючих компонентів (психологічна, фізична, техніко-тактична, інтегрована складові) Для успішного управління тренувального циклу у підготовці волейболістів потрібна така організація, яка буде давати результати подальшого зросту рівня спортивної майстерності. У зв'язку з цим на практиці використовують систему контрольних завдань і вправ, які впливають на розвиток здібностей до самоуправління і самовдосконалення.

Реалізація цільової навчально-тренувальної програми передбачає чіткі сформульованої цілі – моделюванню показників, які впливають на досягнення результатів змагальної діяльності волейболістів.

Також важливим моментом є постановка завдань, визначення віку, рівня фізичного розвитку, підготовленості волейболістів, запланований результат. Успішний виступ на змаганнях неможливо без правильної управлінської діяльності.

Висновки. Підготовка волейболістів у спорті високих досягнень насамперед залежить від чіткого виконання плану, мистецтва тренера, кінець, взаємодовіри і віру у перемогу!

Літературні джерела.

1. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання. Посібник для студентів спеціальностей 014 та 017. Чернігів: НУЧК імені Т.Г.Шевченка, 2021. 58с.
2. Задорожний І.І. Волейбол. Навчальний посібник. Львів: ЛДУ, 2019-134с.
3. Морозовський О.Л. Спеціальна фізична підготовка волейболістів. Навчальний посібник. Харків: НУМГ імені О.М.Бекетова, 2021.-129с.

*Олексій ЛЯШЕНКО*  
*здобувач фахової перед вищої освіти КФКФВ*  
*Руслан ХУДЖАДЗЕ*  
*викладач КФКФВ*  
*( Кам'янський фаховий*  
*коледж фізичного виховання)*

## **ЕТАПИ ПОГЛИБЛЕНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ АБО СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

### *Анотація*

Етапи поглибленої спеціалізації або спеціалізованої базової підготовки спортсменів є ключовими в системі спортивного тренування і забезпечують поступовий розвиток фізичних, технічних, тактичних і психологічних навичок спортсменів. Вони визначаються в залежності від віку, фізичних можливостей і спеціалізації спортсмена.

*Ключові слова - спеціалізація, етап, фізичні якості.*

Зазвичай виділяють такі етапи:

Початковий етап (підготовчий або етап початкової спеціалізації) є першим етапом у процесі спортивного тренування і зазвичай триває в ранньому віці спортсменів. Цей етап спрямований на створення фундаменту для подальшого розвитку спортсмена та підготовки його до більш спеціалізованих тренувальних етапів.

Основні характеристики початкового етапу:

1. Вік спортсменів: зазвичай цей етап припадає на вік 6-12 років. У цей період діти лише починають освоювати основи фізичної активності та спорту.

2. Основні завдання: розвиток загальної фізичної підготовленості (силу, витривалість, спритність, гнучкість, координацію). Формування основних рухових навичок, таких як біг, стрибки, рівновага, координація. Знайомство з різними видами спорту, щоб визначити схильності і інтереси дітей до певних видів діяльності. Вивчення базових технічних навичок, таких як правильне виконання фізичних вправ (наприклад, правильна техніка бігу, стрибків, основи м'язової координації). Розвиток моторики, як бази для майбутньої спеціалізації в певному виді спорту.

3. Особливості тренувань: диверсифікація: на цьому етапі важливо забезпечити різноманіття спортивних активностей, щоб дитина не лише розвивала загальні фізичні здібності, а й мала можливість спробувати себе в різних видах спорту.

Основи техніки: тренування повинні бути орієнтовані на освоєння правильних основ техніки і розвитку базових фізичних навичок, а не на досягнення високих спортивних результатів. Гра та мотивація: великою частиною цього етапу є залучення дітей до спорту через ігрові методи, щоб уникнути перевантажень і сприяти формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

4. Роль тренера: тренер повинен бути орієнтований на заохочення інтересу дитини до спорту, створення комфортної і підтримуючої атмосфери. Важливим є індивідуальний підхід до кожної дитини, адже фізичний розвиток на цьому етапі

може бути різним, і важливо коригувати тренування відповідно до особливостей дитини.

5. Розвиток психологічних аспектів: формування стійкості до труднощів, здатності працювати в команді або самостійно, розвиток відповідальності і дисципліни. На цьому етапі важливо прищепити дітям базові поняття про спортивну етику, взаємодію з іншими спортсменами та важливість регулярних тренувань.

Попередньо базова підготовка

Основні характеристики попередньо базової підготовки:

Вік спортсменів: Цей етап припадає на період раннього дитинства, зазвичай 4-6 років, коли дитина розвиває основні фізичні навички.

Основні завдання: формування рухових навичок: завданням попередньо базової підготовки є розвиток базових моторних навичок, таких як біг, стрибки, метання, ходьба по лінії, рівновага та інші рухи. Розвиток загальної фізичної активності: на цьому етапі важливо залучити дитину до різноманітних видів фізичної активності, щоб покращити її загальну фізичну підготовленість. Розвиток координації та гнучкості: через ігри та вправи діти вчаться краще контролювати свої рухи, розвивають гнучкість і координацію. Підвищення загального тону організму: зміцнення м'язів, розвиток витривалості і забезпечення правильної постави. Підготовка до подальшої спортивної діяльності: цей етап створює основу для більш складних тренувальних процесів у майбутньому, забезпечуючи фізичні та рухові навички для подальшого розвитку.

Особливості тренувань: ігрові методи: на цьому етапі важливо залучати дітей до фізичних вправ через ігри та активні заняття, щоб підтримати їх інтерес до спорту і фізичної активності. Використання різноманітних видів рухів: заняття повинні бути різноманітними і включати всі типи рухів (біг, стрибки, метання, лазіння, ходьба, біг по сходах тощо), щоб дитина розвивала широкий спектр фізичних навичок. Дозування навантажень: навантаження повинні бути помірними, оскільки на цьому етапі важливо не перевантажувати організм, а навчити дитину правильно виконувати фізичні вправи. Розвиток соціальних і психологічних навичок: через групові ігри та командні заняття діти також розвивають комунікативні навички, здатність працювати в команді та формують впевненість у собі.

Роль тренера: створення позитивної атмосфери: тренер має бути націлений на створення комфортного та приємного середовища для дитини, де вона може отримувати задоволення від занять фізичною активністю. Використання методів мотивації: тренер повинен підтримувати інтерес дітей до занять спортом, не примушуючи їх до результатів, а залучаючи через цікаві та захоплюючі заняття. Індивідуальний підхід: кожна дитина на цьому етапі може мати різний рівень розвитку, тому важливо підходити до кожної індивідуально, враховуючи її особливості.

Психологічний розвиток: розвиток самостійності, впевненості в своїх силах. Формування емоційної стійкості через регулярну фізичну активність. Вміння працювати в групі і взаємодіяти з іншими дітьми.

Етап спеціалізованої базової підготовки:

Основні характеристики етапу спеціалізованої базової підготовки:

Вік спортсменів: цей етап зазвичай припадає на вік 12-16 років. У цей період дитина вже має певну спортивну базу, здобуту на початковому етапі, і починає спеціалізуватися в обраному виді спорту.

Основні завдання: розвиток спеціалізованих фізичних якостей: важливо зосередитись на розвитку тих фізичних здібностей, які є основними для обраного виду спорту. Наприклад, швидкість, сила, витривалість або гнучкість в залежності від специфіки дисципліни. Поглиблене освоєння технічних і тактичних навичок: тренування повинні бути спрямовані на удосконалення спортивної техніки, відточування рухових навичок і розуміння основ тактики в конкретному виді спорту.

Психологічна підготовка: розвиток спортивної витривалості, емоційної стійкості, мотивації та здатності працювати в команді (якщо вид спорту командний). Підготовка до участі в змаганнях: на цьому етапі спортсмен бере участь у місцевих або регіональних змаганнях, що дозволяє йому здобувати досвід змагань і підвищувати свою конкурентоспроможність.

Особливості тренувань: спеціалізація в обраному виді спорту: на відміну від початкового етапу, де спортсмени пробувають різні види спорту, на цьому етапі вони фокусуються на одному, що дозволяє покращувати специфічні для цього виду спорту навички. Баланс між фізичними навантаженнями та відновленням: важливо зберегти баланс між інтенсивністю тренувань і достатнім відпочинком для запобігання перенавантаженням і травмам. Індивідуалізація тренувального процесу: хоча тренування групові, все більше уваги приділяється індивідуальним потребам кожного спортсмена в залежності від його сильних і слабких сторін.

Роль тренера: тренер на цьому етапі відіграє ключову роль у розвитку технічної та тактичної майстерності спортсмена. Він допомагає спортсмену вдосконалювати навички, коригує техніку, ставить нові завдання.

Етап високої спеціалізації (елітний етап) є критично важливим етапом у кар'єрі спортсмена, на якому він досягає свого пік рівня підготовленості та змагається на найвищому рівні. Цей етап зазвичай починається в період з 16-18 років і триває до завершення спортивної кар'єри.

Основні характеристики етапу високої спеціалізації:

Вік спортсменів: Етап високої спеціалізації розпочинається зазвичай у віці 16-18 років і триває до завершення кар'єри. У цей період атлети досягають зрілості та максимальної спортивної форми, що дозволяє їм брати участь у змаганнях найвищого рівня (національні чемпіонати, міжнародні змагання, Олімпійські ігри тощо).

Основні завдання: максимізація спортивних результатів: головна мета цього етапу — досягнення найвищих результатів у конкретному виді спорту на змаганнях найвищого рівня. Спортсмен повинен бути готовий до виступів на міжнародних змаганнях, чемпіонатах світу, Олімпійських іграх тощо.

Удосконалення технічних і тактичних навичок: тренування на цьому етапі фокусується на досягненні майстерності в конкретній дисципліні, вдосконаленні спортивної техніки і розвитку тактичної гнучкості. Підготовка до змагань високого рівня: важливим завданням є не тільки тренування, але й психологічна підготовка до великих змагань, де на спортсмена чекає великий тиск і конкуренція. Фізичне

вдосконалення: підтримка та розвиток високого рівня фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості) відповідно до специфіки виду спорту.

Особливості тренувань: інтенсивність та індивідуалізація: тренування на етапі високої спеціалізації є високої інтенсивності, часто з використанням передових тренувальних методик. Вони орієнтовані на максимальну продуктивність і спеціалізацію на конкретних елементах виду спорту. Постійна корекція техніки: на цьому етапі тренери зосереджуються на деталях і відточуванні технічних і тактичних навичок, щоб досягти найвищої ефективності на змаганнях. Стратегічне планування: тренування часто будуються навколо стратегічного підходу до змагань — спортсмен повинен бути готовий до змін умов і бути тактично гнучким. Сезонне планування: тренування враховують різні етапи змагань, тому спортсмени працюють над підтримкою форми та піковою підготовленістю у відповідні періоди.

Роль тренера: максимальна спеціалізація: тренер стає ще більш важливим на цьому етапі, адже він повністю орієнтований на досягнення результату спортсмена на змаганнях найвищого рівня. Тренер працює над відточуванням технічних елементів і тактики, враховуючи не тільки фізичні аспекти, але й психологічні. Психологічна підтримка: тренер також працює над психологічною підготовкою спортсмена, допомагаючи йому подолати стрес, справлятися з тиском та емоційними труднощами, які виникають на змаганнях.

Розвиток психологічних аспектів: психологічна стійкість: на цьому етапі спортсмен повинен вміти контролювати свої емоції, справлятися з стресом, нервовим напруженням та розчаруваннями. Концентрація на досягненні результатів: спортсмену важливо підтримувати мотивацію для досягнення найвищих результатів і виступів на міжнародних турнірах. Розуміння особистих меж: спортсмен повинен навчитися розуміти свої фізичні і психологічні межі, щоб не перевантажувати себе і уникати травм.

Змагання: змагання на найвищому рівні: спортсмен бере участь у змаганнях світового рівня, таких як Олімпійські ігри, чемпіонати світу, континентальні чемпіонати, всесвітні ігри тощо. Конкуренція: змагання стають ще більш жорсткими, адже спортсмен конкурує з найкращими у світі, що вимагає від нього повної віддачі і максимальної спортивної підготовленості.

Результати етапу високої спеціалізації: досягнення високих результатів: на цьому етапі спортсмен може досягти вершин у своєму виді спорту, завойовувати медалі на міжнародних змаганнях, ставати чемпіоном світу або олімпійським медалістом. Пік спортивної форми: спортсмен перебуває на піку своєї спортивної кар'єри, має високий рівень технічної майстерності та фізичної підготовленості. Психологічна зрілість: спортсмен здатний зберігати концентрацію і стійкість в умовах високого тиску, подолати емоційні труднощі і продовжувати боротьбу за результат.

Етап підтримки високої кваліфікації (підтримка форми): основні характеристики етапу підтримки високої кваліфікації:

Вік спортсменів: Цей етап часто має місце в кар'єрі спортсменів середнього і старшого віку, коли вони вже досягли високих результатів, але мають на меті зберегти свою конкурентоспроможність на високому рівні.

Основні завдання: підтримка спортивної форми: на цьому етапі важливо зберігати досягнуту форму, не допускаючи її значного спаду. Спортсмен підтримує високий рівень фізичних, технічних і тактичних якостей.

Профілактика травм: одна з основних задач — мінімізувати ризик травм, що можуть виникнути через перенавантаження організму. З цією метою використовуються методи реабілітації, відновлення та профілактики.

Оптимізація навантажень: тренування знижують свою інтенсивність у порівнянні з етапами високої спеціалізації, щоб уникнути перевантаження і сприяти довготривалій кар'єрі. Психологічна стабільність: підтримка мотивації і психологічної стійкості для стабільних результатів на змаганнях.

Особливості тренувань: низька інтенсивність: порівняно з попередніми етапами, інтенсивність тренувань на етапі підтримки кваліфікації знижується. Це дозволяє спортсмену зберігати високий рівень підготовки, але без великих фізичних навантажень. Акцент на відновлення: важливою частиною тренувального процесу є відновлювальні заходи — масажі, тренування на витривалість, кардіонавантаження, використання методів фізіотерапії. Різноманітність тренувань: для підтримки форми тренування повинні бути різноманітними, включаючи як традиційні, так і нові методи тренування, щоб уникнути монотонності та підтримати інтерес спортсмена. Модульне планування: тренувальні цикли на цьому етапі повинні включати періоди більш інтенсивних навантажень та періоди відпочинку, щоб не допустити вигорання.

Особливості змагань: спортсмен продовжує брати участь у змаганнях на високому рівні, однак на цьому етапі кількість змагань може бути менша, ніж на етапах спеціалізації. Важливими є важливі змагання, такі як чемпіонати світу, Олімпійські ігри, континентальні чемпіонати. Часто акцент робиться на вибіркових змаганнях, в яких спортсмен може продемонструвати свою форму без надмірних навантажень.

Роль тренера: коригування програми підготовки: тренер відповідає за коригування тренувального процесу залежно від потреб спортсмена, зокрема за зниженням інтенсивності тренувань і акцентом на відновлення. Психологічна підтримка: тренер повинен працювати з мотивацією спортсмена, допомагати підтримувати його інтерес до змагань і тренувань, допомагати подолати емоційні труднощі. Стратегії відновлення: створення програм відновлення, правильне дозування навантажень і забезпечення стабільності фізичних результатів.

Психологічні аспекти: мотивація: спортсмен може відчувати деякий спад мотивації після досягнення піку форми, тому важливим є психологічне підтримування інтересу до подальших виступів. Концентрація на стабільних результатах: спортсмен має орієнтуватися на збереження стабільних результатів, не прагнучи до великих поліпшень, що дозволить продовжити кар'єру і мінімізувати ризик травм. Подолання вигорання: важливо уникати емоційного і фізичного вигорання, що може статися через постійні високі навантаження і змагання.

Загальні висновки:

Послідовність і системність: Кожен етап спеціалізованої підготовки має чітко визначені завдання і логічно впливає з попереднього. З кожним етапом спортивна підготовка стає більш спеціалізованою та індивідуалізованою, враховуючи

особливості фізичних і психологічних даних спортсмена. Індивідуальний підхід: Важливо, щоб тренування та програми підготовки відповідали індивідуальним особливостям спортсмена, його віковим, фізичним та психологічним характеристикам.

Безперервність процесу: Успішний перехід від одного етапу до іншого залежить від ефективної роботи тренера, який має забезпечити оптимальні умови для розвитку спортсмена на кожному етапі.

Комплексність: Етапи спеціалізованої підготовки передбачають розвиток не лише фізичних якостей, але й технічних, тактичних та психологічних аспектів, що важливо для досягнення високих результатів.

У підсумку, етапи спеціалізованої базової підготовки є основою для розвитку висококваліфікованих спортсменів. Правильне поєднання фізичних, технічних, тактичних та психологічних навичок є запорукою досягнення успіху на міжнародній спортивній арені.

Літературні джерела:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. –Т. 1, 2. – К. :Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.

2. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. –113 с

**Наталія ПРОТАСЮК, Олександр ПРОТАСЮК**

**викладач КФКФВ**

**(Кам'янський фаховий коледж  
фізичного виховання)**

## **РОЗВИТОК КІОКУШИН КАРАТЕ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ.**

*Анотація: Кіокушин Карате - це, перш за все, дуже ефективний засіб захисту і популярне бойове мистецтво серед дітей шкільного віку, студентів, та популярне бойове мистецтво серед дорослих. Це бойове мистецтво зародилося і розвинулося на Сході. Сьогодні карате-це захоплюючий вид спорту.*

*Ключові слова – Кіокушин карате, кіхон, куміте, ката.*

Практика вимагає розвитку всіх фізичних якостей спортсмена. Однак, на відміну від багатьох інших сучасних видів спорту, карате включає в себе філософію життя. Воно містить життєву філософію, яка визначає стосунки з однолітками, з тренерами, з батьками і в суспільстві в цілому. Карате також слугує засобом особистого, духовного розвитку особистості і не зводиться виключно до розвитку фізичних якостей.

За останні 30 років розвитку бойових мистецтв в Україні стабільно розвивалися такі школи карате, як Кіокушин кайкан, Традиційне карате, Годзю-рю карате, Шотокантан, Будокай.

В Україні існує низка федерацій кіокушин кайкан, які розвивають різні напрямки кіокушин кайкан. У карате, які в інших бойових мистецтвах, важливими

основами раціональної підготовки спортсменів є тренувальна програма, яка вимагає систематичних знань.

Тому до особливостей тренування в карате можна віднести наступне:

- Передача теоретичної інформації
- Фізична підготовка (загальна та спеціальна)
- Технічна підготовка (кіхон, ката, куміте);
- Тактична підготовка (іппон куміте, дзю куміте);
- Психологічна підготовка.

Фізичне виховання дітей спрямоване на оптимальний розвиток таких фізичних якостей, як швидкість, гнучкість, спритність, витривалість і м'язова сила. Ступінь їх розвитку багато в чому визначає успішність або неуспішність формування рухових навичок і їх подальшого використання в різних життєвих ситуаціях. Ступінь розвитку фізичних якостей, як локально, так і в комплексі, впливає на самопочуття, рівень стресо стійкості, швидко адаптацію до факторів навколишнього середовища і розумову працездатність. Загалом діяльність людини та її наслідки визначаються не тільки стійкими індивідуальними особливостями, але й нагальними змінами, які відбуваються в організмі та його психофізіологічним станом. Це означає врахування анатомо-фізіологічних особливостей спортсмена, темпів формування рухових навичок, а також психологічних факторів у юних каратистів.

Оскільки ця стаття присвячена розвитку шестирічних дітей, важливо зазначити, що саме в цей час, тобто на початкових етапах занять бойовими мистецтвами, карате та його основи повинні бути «вплетені» в загальний фізичний процес дитини.

Важливо «вплести» карате і його основи в загальний процес фізичного виховання дитини. У цьому процесі можна підвищити ефективність вивчення простих основ карате (одиначних ударів руками та ногами) та забезпечити перехід до більш складних технік (складних прийомів). Таким чином, саме в процесі виконання кіхону та ката в карате демонструється найбільше фізичних якостей.

Цей фактор обумовлений тим, що кіхон є базовою технікою (атакуючі та захисні прийоми, рухи та обертання). Елементи, що використовуються в цьому розділі: одиначні удари і різні складні техніки, а також стійки, вимагають високого ступеня фізичного розвитку, а під час змагань - психологічного впливу в плані концентрації і підготовки до відходу. Ката, з іншого боку, є строго визначеними технічними комплексами. Кількість ката в Кіокушин карате дуже велика: у фізичному вихованні дітей 5-7 років бажано обмежитися трьома простими ката, що оптимізує роботу в цьому розділі, але навіть прості ката вимагають достатнього рівня координації і показників оптимального фізичного рівня.

Основою для оцінки фізичного розвитку є ступінь росту, маса тіла, темпи розвитку різних частин тіла і розвиток функціональної здатності всього організму (життєва ємність легенів, сила кистей рук, розвиток і тонус м'язів, постава, опорно-руховий апарат, розвиток підшкірного жирового шару), що визначається диференціюванням і дозріванням клітинних елементів органів і тканин і функціональною здатністю нервової системи та ендокринної системи. Таке поєднання фізичного розвитку, антропометричних даних і психологічних



особливостей має велике значення для вивчення і подальшого вдосконалення спортсменів різного рівня в карате, оскільки впливає на результативність і тренуваність каратистів.

Літературні джерела:

1. Горбенко В. Вплив загальних та спеціальних рухових здібностей та опанування технічними діями в тхеквондо / В. Горбенко, О. Новикова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2003. – № 3/4. – С. 77–81.

2. Загура Ф. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку/ Федір Загура // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004.

3. Кіндзер Б. Аналіз результатів технічних дій провідних каратистів стилю кіокушинкай на Чемпіонатах Європи з куміте / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.- практи. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – ПереяславХмельницький, 2015. – С. 144–151.

4. Кіндзер Б. Аналіз тренувального процесу підготовки до змагань з куміте спортсменів у кіокушинкай / Богдан Кіндзер // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : зб. наук. пр. XX Міжнар. наук.-практи. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницького ун-ту. – Переяслав-Хмельницький, 2015. –С.

5. Кіндзер Б. Відновлення показників діяльності серцево-судинної системи спортсменів каратистів засобами Ката в процесі змагальної діяльності / Б. М. Кіндзер, В.О. Бережанський // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції (Харків, 10–11 грудня 2015 р.) [Електронний ресурс]. –Харків : ХДАФК, 2015.

**РОЗДІЛ VIII**

**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ  
ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ»**



**Тагір ХАСАМУТДІНОВ**  
**викладач-методист КФКФВ**  
**(Кам'янський фаховий коледж**  
**фізичного виховання)**

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

*Анотація. Фізична культура та фізичне виховання відіграють ключову роль у житті різних груп населення. Вони сприяють покращенню здоров'я, підвищенню працездатності та соціальній інтеграції різних верств суспільства. Важливо, що підхід до фізичного виховання для кожної вікової та соціальної групи повинен бути індивідуальним, оскільки фізичні, психологічні та соціальні потреби змінюються з віком та умовами життя. В умовах сучасного суспільства, де малорухомий спосіб життя стає нормою, фізична активність набуває особливого значення.*

*Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, групи населення, здоров'я, фізична активність, вікові групи, соціальна адаптація, спорт.*

Фізична культура та фізичне виховання: сутність та значення. Фізична культура — це система засобів і заходів, спрямованих на формування, збереження та відновлення фізичного і психічного здоров'я людини. Вона включає різні види фізичної активності, що впливають на розвиток організму та підтримку здоров'я. Фізичне виховання, в свою чергу, є процесом навчання і виховання, який має на меті гармонійний розвиток людини, підготовку її до активного суспільного життя та професійної діяльності.

Фізична культура та виховання не тільки забезпечують здоров'я, але й сприяють розвитку особистості, формуванню дисципліни, підвищенню соціальної активності та зміцненню моральних і фізичних якостей. Вони є важливими елементами системи освіти, яка допомагає молодим людям готуватися до майбутнього життя.

### **Фізичне виховання дітей та підлітків**

Для дітей і підлітків фізичне виховання є основою для формування здорового способу життя. На цьому етапі розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості) має першочергове значення, оскільки ці якості будуть визначати їхнє майбутнє фізичне та психічне здоров'я.

Дитяче і підліткове фізичне виховання включає такі елементи, як уроки фізкультури у школах, спортивні секції, а також активні ігри на свіжому повітрі. Особливу увагу слід приділяти розвитку навичок, що сприяють не тільки фізичному розвитку, а й соціальній адаптації, співпраці у групах та емоційному благополуччю. Психомоторний розвиток дитини безпосередньо пов'язаний з фізичною активністю, яка впливає на формування нервової системи, когнітивних навичок та соціальних компетенцій. Крім того, дитяче фізичне виховання допомагає запобігти виникненню різних захворювань, таких як ожиріння, порушення опорно-рухової системи та проблеми зі зоровим апаратом.

Фізична культура та фізичне виховання дорослих. Для дорослого населення фізична культура є важливим інструментом підтримки здоров'я та працездатності. В сучасному суспільстві, де більшість професій вимагають малої фізичної активності, дорослі потребують регулярних занять фізичними вправами для підтримки здоров'я та уникнення захворювань, пов'язаних із малорухомим способом життя (серцево-судинні хвороби, діабет, ожиріння).

Фізична культура для дорослих часто включає індивідуальні або групові заняття фітнесом, плаванням, бігом, спортивними іграми або активний відпочинок. Для деяких груп населення, таких як люди з обмеженими фізичними можливостями або старші особи, спеціальні програми фізичної активності спрямовані на збереження фізичного і психічного здоров'я. Регулярна фізична активність у дорослих не тільки зміцнює серцево-судинну систему, а й допомагає контролювати вагу, знижує рівень стресу, покращує якість сну та підвищує загальну життєву активність.

Фізичне виховання літніх людей. Фізична активність для літніх людей є важливим аспектом здорового старіння. У цій групі фізичне виховання спрямоване на підтримку рухової активності, профілактику захворювань опорно-рухової системи та збереження психічного здоров'я. Спеціальні програми для літніх людей враховують зниження фізичних можливостей, а також підвищену потребу у контролі стану здоров'я. Фізичні вправи допомагають підтримувати функціональну здатність організму, покращують координацію та рівновагу, що є важливим для профілактики падінь та травм.

Регулярні заняття також допомагають зберігати соціальну активність, що має велике значення для зниження рівня ізоляції та депресивних станів у літніх людей. Включення вправ на гнучкість, силу та витривалість допомагає покращити якість життя.

Висновок. Фізична культура та фізичне виховання відіграють фундаментальну роль у забезпеченні здорового розвитку та благополуччя різних груп населення. Вони не тільки сприяють фізичному розвитку, а й мають великий вплив на психологічний і соціальний стан людини. У сучасному суспільстві, де зростає кількість захворювань, пов'язаних з малорухливим способом життя, важливість систематичних занять фізичними вправами важко переоцінити. Фізичне виховання формує культуру здорового способу життя, виховує дисципліну, підвищує рівень соціальної адаптації та сприяє гармонійному розвитку особистості. Одним із ключових аспектів фізичної культури є необхідність індивідуалізованого підходу до різних вікових і соціальних груп. Дітям і підліткам необхідно забезпечувати гармонійний фізичний розвиток і формування базових навичок, необхідних для здорового життя. Фізичне виховання в школах та позашкільних закладах грає важливу роль у формуванні таких якостей, як витривалість, сила, гнучкість, а також у соціалізації дітей.

Доросле населення має підтримувати активність для збереження працездатності та профілактики різноманітних захворювань. Малорухливий спосіб

життя, який є типовим для багатьох професій, вимагає додаткових заходів для підвищення рівня фізичної активності. Важливими складовими є не лише збереження фізичної форми, але й зниження стресу, покращення настрою та підвищення загальної якості життя.

Особливого значення фізична активність набуває для людей похилого віку. Вона допомагає зберігати функціональні можливості організму, поліпшувати координацію та рівновагу, що є важливим для профілактики падінь та травм. Крім того, заняття фізичними вправами сприяють підтриманню соціальної активності, знижуючи ризик депресії та ізоляції, що часто виникають у літньому віці.

Фізична культура і спорт не лише допомагають зберігати здоров'я, але й виступають важливими соціальними інститутами, що сприяють гармонійному розвитку суспільства. Фізичне виховання формує не тільки здорових, але й свідомих громадян, здатних до активної участі у суспільному житті. Тому державна політика у сфері фізичної культури повинна бути спрямована на підвищення рівня фізичної активності серед населення, створення сприятливих умов для занять спортом та розвитку інфраструктури.

Таким чином, фізична культура та фізичне виховання є ключовими чинниками здоров'я та розвитку різних груп населення. Їхнє значення зростає в умовах сучасного суспільства, де знижується рівень фізичної активності. Систематична фізична діяльність не лише покращує фізичні та психічні показники, але й формує основи гармонійного розвитку особистості та суспільства в цілому.

Літературні джерела:

1. Бальсевич В.К. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 2012. – 320 с.
2. Платонов В.Н. Физическая подготовка спортсменов. – Киев: Здоров'я, 2020. – 544 с.
3. Зимкин Н.В., Рудик П.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Спорт, 2019. – 412 с.
4. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві / За ред. О.А. Баранова. – Х.: Основа, 2021. – 288 с.
5. Омельченко Е.А. Спортивна психологія та її роль у фізичному вихованні. – К.: Видавничий дім "КМ", 2020. – 216 с.

**Вікторія САВІЧЕВА**  
**викладач-методист КФКФВ,**  
**Кам'янський фаховий коледж**  
**фізичного виховання**

## **ФУНКЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

*Анотація: фізична культура і спорт це багатогранне і складне явище у суспільстві, яке не обмежується тільки вирішенням завдань фізичного розвитку, а виконує і інші соціальні функції суспільства в області виховання, культури, моралі. Сучасне*

*суспільство зацікавлене в тому, щоб молоде покоління було фізично розвиненим та здоровим.*

*Ключові слова: сучасне суспільство, соціальне середовище, фізична культура, спорт, особистість.*

Складна природа феномену спорту, його вплив на різні підсистеми суспільства, на свідомість та фізичну активність великої кількості людей, суперечливість та різноспрямованість багатьох процесів, що складають сутність цієї сфери громадського життя, спонукають багатьох вчених до вивчення різних аспектів функціонування й розвитку спорту. Він є предметом дослідження найрізноманітніших наук, розглядається під кутом зору соціологічних, економічних, психологічних, моральних, естетичних, педагогічних, правових, медико-біологічних та інших проблем.

Трансформація сучасного суспільства призводить до диференціації спортивних практик, ускладнення соціальних норм, змінюється характер взаємостосунків між спортом та іншими соціальними явищами, процесами та інститутами. Виникає необхідність пояснення новітніх процесів трансформації спорту та еволюції теоретико-методологічних підходів до його вивчення. Однак, як це не парадоксально, дослідження спорту у вітчизняній соціології проводяться не настільки ефективно, як це можна було б припустити, виходячи з вагомості соціальної значущості цього феномену.[3, с.39]

Звісно, нічого не відбувається без вагомих причин, серед них мабуть особиста надмірна скромність тих, хто веде дослідження в галузі соціології фізичної культури і спорту, і фактор незначної кількості науковців, що працюють у цьому напрямку. Свою роль у цій ситуації відіграв фактор віднесення всього що направлено на вивчення тілесних практик до другорядних проблем, якщо не сказати до «другосортних». Щось на кшталт: поговоримо про проблеми у політиці, економіці, освіті, культурі, ну а на завершення – «спорт і погода».

Протиставлення високого(духовного) і низького (тілесного) має глибоке історичне коріння тому, впливає на масову, науково-професійну свідомість. Ситуація у силу соціокультурних трансформацій звичайно змінюється, але все що направлено на соціологічний аналіз «тілесної» проблематики в загально- науковому просторі зберігає старі тенденції та підходи.[1, с.285]

Фізична культура та спорт відіграють значиму роль в житті індивіда та суспільства. Спортивне та фізичне виховання створюють новий компонент людської культури, а саме фізичну культуру. В сучасному суспільстві систематичні заняття фізичною культурою та спортом перетворюються в обов'язкову умову нормального функціонування людини. Це пов'язано, перш за все, зі способом життя сучасного індивіда, відсутністю активності та здорового способу життя. Також можна говорити про моду на фізичну та спортивну активність серед певних груп населення в сучасних умовах.

Більшість науковців, які працюють у сфері соціології фізичної культури і спорту, виділяють специфічні соціальні функції спорту та фізичної культури. Тому що спорт є фактором інтеграції, а головна його функція в суспільстві це його консолідація. Реалізація спортом консолідуючої функції сприяє його комунікативним можливостям.

Участь у спільних змаганнях та тренуваннях породжує у різних людей почуття єдності, товариства, дружби, співробітництва та приналежності до колективу. Це може бути ефективним фактором скорочення соціальної дистанції між людьми, сприяє розвитку почуття єдності, дружнім відносинам. Це робить суспільство більш стабільним, безконфліктним та соціально-культурно розвиненим.

В умовах кризового становища сучасного українського суспільства серед різноманітних проблем економічних, збереження територіальної цілісності, посилення обороноздатності країни, а відтак із національною системою фізичної культури і спорту, особливої актуальності набуває завдання підвищення духовного потенціалу нації, особливо молодого покоління. При цьому важливо враховувати, з одного боку, ті смисли, які український соціум вкладав і вкладає у розуміння феномена фізичної культури і спорту у вимірі здорового способу життя, культури, а з іншого боку, спрогнозувати як він визнаватиме місце і роль фізичної культури і спорту в своєму житті в історичній перспективі, як ці національно забарвлені смисли корелюють із загальнолюдськими цінностями, світовими тенденціями у розвитку фізичної культури і спорту.[2,с.36-37]

У сучасних умовах підвищується роль фізичної культури як загальної частини культури суспільства і все більшого значення набувають її соціальні функції. Фізична культура функціонально пристосовується до різноманітних диференційованих потреб суспільства, до його структури, яка розвивається і змінюється. Єдність функціонального, ціннісного і діяльнісного, що складають зміст фізичної культури, поглиблює розуміння її інтеграційної, людиноутворюючої, духовно-фізичної сутності. Фізична культура містить суттєвий потенціал відтворення особистості в її тілесній та духовній єдності. [4, с.58] Незатребуваність цього потенціалу веде до обмеженості формування особи та соціальних кризових явищ у суспільстві.

Літературні джерела:

- 1.Биховська І.Соціологія спорту:старт і...ще раз старт.//Социологическое обозрение, 2017- т.16,№2- С.285
- 2.Городецький О.В. Фізична культура і спорт у мережах соціокультурних комунікацій сучасної молоді.// Гуманітарний журнал, 2014- №1-2 -С.36-37
- 3.Лукашук В.І. Еволюція соціологічних підходів до вивчення спорту.//Український соціум, 2012-№1(40)-С.39
- 4.Мамаєва О.В.,Мамаєв Д.Ю. Фізична культура і спорт як чинник соціалізації особистості.//Проблеми фізичного виховання і спорту, 2010-№ 7-С.58

**Софія БІЛА**  
**здобувачка фахової передвищої освіти КФКФВ**  
**Керівник: Олександр ПРОТАСЮК**  
**викладач КФКФВ**  
**(Кам'янський фаховий**  
**коледж фізичного виховання)**

## **ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

*Актуальність: Фізична культура та спорт є невід'ємною частиною суспільного життя, сприяючи зміцненню здоров'я, розвитку особистості та популяризації здорового способу життя. В нинішньому суспільстві спорт є дуже недооціненим напрямком розвитку суспільства і на те є досить багато причин сьогодні до вашої уваги я хочу представити декілька з них.*

*Ключові слова: допінг, спорт, мотивація.*

Проблема доступності фізичної культури. Однією з ключових проблем є нерівний доступ до занять фізичною культурою. У великих містах створюються сучасні спортивні комплекси, а сільські та віддалені території залишаються без належної інфраструктури. Це обмежує кількість дітей та дорослих, які можуть брати участь у спортивному житті. До того ж, відсутність безкоштовних спортивних секцій та платний характер багатьох занять стають бар'єром для малозабезпечених верств населення. На мою думку саме через це ми маємо змогу спостерігати за деградацією суспільства.

Дефіцит фінансування та інфраструктурні проблеми. Незважаючи на позитивні тенденції у підтримці спорту, багато державних спортивних об'єктів знаходяться в занедбаному стані. Спортзали шкіл і університетів часто застарілі, а професійні спортивні бази вимагають модернізації. Недостатнє фінансування призводить до обмеження можливостей тренерів і спортсменів, а також перешкоджає розвитку масового спорту, що є основою для виховання майбутніх чемпіонів. Багато тренерів та вчителів для забезпечення хоча б мінімального рівня проведення занять мають докупувувати інвентар за свій кошт та ремонтувати і оновлювати бази для навчання зі свого гаманця.

Проблема мотивації молоді. З розвитком цифрових технологій і гаджетів зростає проблема малорухливого способу життя серед молоді. Віртуальні розваги часто переважають над фізичною активністю, що впливає на здоров'я і фізичний розвиток підростаючого покоління. Брак ефективної мотивації з боку шкільних педагогів, батьків і державних програм лише посилює проблему.

Комерціалізація спорту. Ще одним аспектом є посилення комерціалізації професійного спорту. Перегони за рейтингами і прибутками часто ставлять під сумнів спортивну етику та принципи чесної гри. Крім того, спортсмени стикаються з надмірними навантаженнями, що шкодить їхньому здоров'ю як моральному так і фізичному.

Проблеми допінгу. Проблема використання допінгу залишається однією з найбільш обговорюваних у світі спорту. Постійне бажання спортсменів і тренерів досягати високих результатів часто змушує їх вдаватися до заборонених методів. Це не лише знижує довіру до спорту, а й ставить під загрозу здоров'я спортсменів. Недостатня популяризація фізичної культури. У суспільстві досі недостатньо уваги приділяється популяризації фізичної культури. Програми з пропаганди здорового способу життя часто є малоефективними. Особливо це стосується молоді, яка не завжди бачить позитивні приклади для наслідування.

Висновок. Сучасні проблеми фізичної культури і спорту вимагають комплексного підходу до їх вирішення. Необхідно збільшити фінансування, модернізувати інфраструктуру, створювати доступні умови для занять фізичною



активністю. Державні програми повинні включати більш активну пропаганду здорового способу життя. Лише спільними зусиллями держави, громадськості та освітніх закладів можна забезпечити гармонійний розвиток фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві.

Літературні джерела

1. Дубогай О. Д., Потапшнюк В. І. Роль фізичного виховання в системі оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2011.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Спортивний вісник Придніпров'я, 2016.

**Марія МОКІНА,**  
**здобувачка фахової передвищої освіти КФКФВ**  
**керівник: Наталія ПРОТАСЮК**  
**викладач КФКФВ**  
**( Кам'янський фаховий**  
**коледж фізичного виховання)**

## **СПОРТ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ**

*Актуальність: В цій статті не буде розповідатися про те як люблю спорт і таке все інше, а буде розповідати на багато цікавіше. Розпочнем!*

*Ключові слова: спорт, фізичні навантаження, інтенсивний спорт.*

Ще з малку нам всім казали, багато чого про спорт, що краще ним займатися, досягати якихось успіхів і багато чого ще. Так звісно це так, але якщо не підбирати професійний підхід до своїх тренувань, то це може тільки нашкодити вашому здоров'ю, адже спорт - це про гарну фізичну форму, підготовку, але саме головне про здоров'я!

Спорт відіграє важливу роль у житті кожної людини, незалежно від віку, професії чи фізичних можливостей. В сучасному світі, коли спосіб життя більшості людей стає дедалі сидячим, а темп життя – швидким і стресовим, заняття спортом допомагають відволіктися від якихось ситуацій, зберігати фізичне і психічне здоров'я, сприяють соціалізації та розвитку дисципліни.

Які переваги взагалі в спорті? Перш за все якщо научно і правильно робити підхід до своїх тренувань, то можна зазначити такі як:

Фізичні переваги спорту. Однією з основних причин, чому люди займаються спортом, є його вплив на здоров'я та мати гарну фізичну форму. Регулярні фізичні навантаження допомагають покращити функціонування серцево-судинної системи, знизити ризик серцевих захворювань, зміцнити м'язи та кістки, поліпшити метаболізм та підтримувати нормальну вагу. Спорт сприяє виробленню ендорфінів, які знижують рівень стресу та покращують настрій. Це особливо важливо для тих, хто веде малорухливий спосіб життя.

Психологічні переваги. Спорт позитивно впливає на психіку людини, адже психіка грає важливу роль і на наш настрій, стан, організм. Регулярні тренування підвищують рівень самодисципліни, розвивають стресостійкість і покращують настрій. Багато людей, які займаються спортом, відчувають підвищення впевненості

у собі, стійкості, адже досягнення нових цілей та подолання особистих бар'єрів стимулює відчуття власної важливості та самоповаги.

Різноманітність видів спорту і доступність. Завдяки різноманітності спортивних занять кожна людина може знайти вид спорту, який їй підходить. Це може бути як інтенсивний спорт (фітнес, гімнастика, біг, плавання, бокс, баскетбол), так і менш активні види, наприклад, йога, пілатес або прогулянки на природі. Сучасна спортивна інфраструктура дає можливість займатися спортом не лише в спеціалізованих спортивних залах, але й вдома або на відкритому повітрі, а зараз навіть он-лайн

Отже висновок такий.

Спорт є важливим елементом життя, який сприяє збереженню здоров'я, розвитку дисципліни, та підвищенню якості життя. Він допомагає людям ставати витривалішими, сильнішими та щасливішими. Завдяки спорту ми можемо підтримувати фізичну форму, боротися зі стресом і покращувати психічне здоров'я. Відтак, спорт є одним із ключів до здорового та повноцінного життя, і кожен, незалежно від віку чи рівня підготовки, може знайти своє місце в світі спорту.

Літературні джерела

1. Іваній, І. В., Сергієнко, В. М. (2016). Психологія фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С. П.

2. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді на період до 2025 року. Міністерство освіти і науки України, 16 липня 2019. Взято з <https://mon.gov.ua/storage/app/media/gromadskeobgovorennya/2019/07/16/rozvitku-fizichnogo-vikhovannya-sered-uchnivskoi-molodi-do-2025-rok-1.docx>

3. О. Фролова, І.Ярко, (2019). Мотивація дітей молодшого шкільного віку до занять спортом у позаурочний час.: навч.-посіб. Маріупольський державний університет -2019

**Дарія МОРОЗОВА**  
**здобувачка фахової передвищої освіти КФКФВ,**  
**керівник: Наталія Протасюк.**  
**викладач КФКФВ**  
**( Кам'янський фаховий**  
**коледж фізичного виховання)**

## **ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА**

*Анотація: Фізична культура – невід'ємні складові здорового способу життя та розвитку суспільства. Однак, сучасний світ стикається з низкою проблем, які гальмують розвиток цих сфер. Зростання сидячого способу життя, технологічна революція, екологічні проблеми та соціальні виклики – все це впливає на рівень фізичної активності населення та доступність спортивних та туристичних послуг. У цій статті я хочу детально розглянути актуальні проблеми розвитку фізичного виховання.*

*Ключові поняття – спорт, залежність, мотивація, допінг.*

Проблеми розвитку фізичного виховання

- Зменшення часу, присвяченого фізичним вправам:

Технологічна залежність: Розвиток цифрових технологій призвів до збільшення часу, проведеного за комп'ютерами, смартфонами та іншими гаджетами. Це негативно впливає на мотивацію до рухової активності. Зміна стилю життя: Сидяча робота, пасивний відпочинок та використання автомобілів замість піших прогулянок сприяють зниженню рівня фізичної активності. Недостатня кількість спортивних майданчиків та інфраструктури: Особливо актуально для маленьких міст та сіл, де відсутність належних умов для занять спортом обмежує можливості людей. Недостатня мотивація: Відсутність інтересу: Багато молодих людей не бачать сенсу в заняттях фізичною культурою, не розуміючи її важливості для здоров'я. Недостатня інформація: Відсутність достатньої інформації про користь фізичної активності та різноманітні види спорту обмежує вибір і мотивацію. Соціальні стереотипи: Існують стереотипи щодо певних видів спорту або фізичних вправ, що можуть відштовхувати частину молоді. Зміна ставлення до фізичної культури в суспільстві: Комерціалізація спорту: Зростання комерціалізації спорту призводить до того, що спорт стає все менш доступним для широких верств населення. Орієнтація на результати: Наголос на досягненні високих результатів у спорті призводить до того, що багато дітей відмовляються від занять спортом через страх невдачі. Недостатня підтримка держави: Недостатнє фінансування фізичної культури та спорту, відсутність державних програм підтримки здорового способу життя – все це негативно впливає на розвиток фізичного виховання.

#### Проблеми розвитку спорту

○ Фінансування спорту: Недостатнє державне фінансування: Багато спортивних клубів і федерацій відчувають гостру нестачу коштів, що ускладнює їхню діяльність. Зростання витрат на підготовку спортсменів: Сучасний спорт вимагає значних інвестицій в обладнання, тренерський склад, спортивну медицину та інші напрямки. Неefективне використання бюджетних коштів: Часто кошти, виділені на розвиток спорту, використовуються неefективно, що призводить до недосягнення поставлених цілей.

● Доступність спорту для різних верств населення:

○ Комерціалізація спорту: Зростання комерціалізації спорту призводить до того, що спорт стає все менш доступним для широких верств населення через високу вартість занять спортом, спортивних товарів та послуг.

○ Соціальна нерівність: Діти з малозабезпечених сімей мають менші можливості для занять спортом через відсутність коштів на спортивну екіпіровку, тренування та змагання.

○ Відсутність спортивної інфраструктури: Особливо гостро ця проблема стоїть у невеликих містах та селах, де відсутність спортивних майданчиків та залів обмежує можливості для занять спортом.

● Професіоналізація спорту та аматорський спорт:

○ Зсув акцентів на професійний спорт: Занадто великий акцент робиться на спорт вищих досягнень, що призводить до знецінення аматорського спорту.

○ Конкуренція між професіоналами та аматорами: Професіонали займають основні спортивні майданчики та забирають левову частку фінансування, що ускладнює розвиток аматорського спорту.

- Висока конкуренція серед спортсменів: Висока конкуренція в професійному спорті призводить до великого психологічного навантаження на спортсменів та підвищення ризику травм.
- Допінг:
  - Поширення допінгу: Проблема допінгу продовжує бути актуальною і підриває довіру до спорту.
  - Недостатня боротьба з допінгом: Існуюча система боротьби з допінгом не завжди ефективна, що дозволяє деяким спортсменам використовувати заборонені речовини.
  - Тиск на спортсменів: Спортсмени можуть відчувати тиск з боку тренерів, спонсорів або федерацій використовувати допінг для досягнення високих результатів.
- Інші проблеми:
  - Недостатня увага до спорту для людей з інвалідністю: Люди з інвалідністю часто мають обмежений доступ до спортивних занять.
  - Екологічні проблеми: Забруднення довкілля, зниження якості повітря та води негативно впливають на здоров'я спортсменів та обмежують можливості для занять спортом на свіжому повітрі.
  - Вплив пандемії COVID-19: Обмеження та карантинні заходи призвели до значного зменшення фізичної активності населення та перерви в проведенні спортивних змагань.

Літературні джерела:

1. Бейгул І. Перспективні педагогічні технології фізичного виховання закладах вищої освіти. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. – Харків: ХДАФК, 2022.
2. Грибан Г.П. Роль рухової активності в житті студентів / Г.П. Грибан, В.М. Романчук, С.В. Романчук // Спортивна наука України. – Львів: ЛДІФК, 2014
3. Гружевський В.О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання / В.О. Гружевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014

**Ксенія ЧЕКАННІКОВА**  
**здобувачка фахової передвищої освіти КФКФВ**  
**керівник: Ганна АВРАШОВА**  
**викладач-методист КФКФВ**  
**( Кам'янський фаховий**  
**коледж фізичного виховання)**

## **ТАНЦІ: МИСТЕЦТВО, ЩО ОБ'ЄДНУЄ СЕРЦЯ І РОЗПОВІДАЄ ІСТОРІЇ**

*Анотація: Танці – це мистецтво, що злилося з людською культурою від самого початку цивілізації. Вони служать не тільки засобом самовираження, але й є способом об'єднання людей, створення радості та зв'язку між поколіннями. Танці можуть бути спонтанними або ретельно відрепетитованими, що відображає як індивідуальність, так і колективні традиції. Вони включають різноманітні стилі:*

*від народних танців до класичного балету, від сучасного джазу до стрімких ритмів хіп-хопу.*

*Ключові слова: танець, балет, стиль життя*

Кожен танець має свою мову, за допомогою якої танцівники передають емоції, історії та ідеї. Рухи можуть бути плавними, різкими, ніжними або потужними – усе залежить від жанру та мети. Танці виховують не лише фізичну гнучкість і силу, а й духовну свободу, розвивають почуття ритму та координацію.

Танці також є важливим елементом соціальних та культурних подій. Весілля, фестивалі та інші урочистості рясніють традиційними рухами, що передаються через покоління, зберігаючи історію та спадщину. Танці – це мова без слів, яка здатна долати бар'єри та з'єднувати людей з усього світу.

Танці — це стародавня форма мистецтва, що поєднує рухи, ритм і музику. Вони слугують засобом самовираження, способом передати емоції, культурні цінності й навіть історію. Танцювальні традиції є майже в кожній культурі, і кожна з них додає щось своє до світового розмаїття стилів танцю.

Танці існують з доісторичних часів, коли їх використовували в ритуалах, обрядах та святкуваннях. Спочатку вони були тісно пов'язані з культурними традиціями і релігійними віруваннями. Сучасні форми танцю стали самостійною мистецькою практикою і розвинулися в безліч напрямків.

Стилі танцю. Танцювальні стилі дуже різноманітні. До основних належать:

- Балет — витончений і технічний стиль, що вимагає високої майстерності, був створений у Франції й Італії. Він є основою для багатьох сучасних танцювальних технік.
- Бальні танці — включають європейські й латиноамериканські стилі, такі як вальс, танго, румба. Вони виконуються в парі та мають як спортивний, так і розважальний характер.
- Хіп-хоп — сучасний вуличний стиль, що виник у США в 1970-х роках. Він включає енергійні, імпровізаційні рухи, які часто виконуються під реп-музику.
- Народні танці — відображають національну культуру та традиції, наприклад, український гопак, ірландський степ чи іспанське фламенко. Кожен стиль має свою музику, костюми та характерні рухи.

Вплив танців на здоров'я

Танці сприяють розвитку координації, сили, гнучкості та витривалості. Вони покращують серцево-судинну систему та сприяють зміцненню м'язів. Крім фізичної користі, танці є також ефективним способом зниження стресу, покращення настрою і самопочуття. Рухи під музику активують гормони щастя та допомагають боротися з тривогою та депресією. Танці об'єднують людей, надають можливість самовиразись, створюють простір для спілкування й культурного обміну. У багатьох культурах танці відіграють важливу роль у святкуваннях та національних подіях, що сприяє збереженню культурних традицій та передачі їх між поколіннями. Танці — це універсальна мова, яка об'єднує людей і дозволяє розповісти історію без слів. Незалежно від віку та рівня підготовки, кожен може знайти стиль, що підходить саме йому. Танці є не лише мистецтвом, але й способом життя, що допомагає розкрити внутрішній потенціал, підтримувати здоров'я і створювати зв'язки між людьми.

Літературні джерела:

1. Бондаренко, О. “Танці як мистецтво та їх вплив на здоров’я.” Київ: Мистецтво і культура, 2015.
2. Гусак, Л. “Танцювальні традиції у світовій культурі.” Харків: Український культурний центр, 2018.
3. Дубровська, М. “Історія танцю: Від ритуальних обрядів до сучасних стилів.” Львів: Видавництво Наукова думка, 2020.
4. Іванова, Н. “Культура танцю: Філософія руху.” Одеса: Українська книга, 2016.
5. Пилипенко, С. “Танцювальні стилі та їхні особливості.” Журнал “Світ мистецтва”, 2019, вип. 4, с. 20-35.
6. Сорока, І. “Фізичний і психологічний вплив танців на здоров’я людини.” Вісник здоров’я, 2017, № 3, с. 50-55.
7. Трофименко, Л. “Танці: від народного до сучасного.” Київ: Культурний простір, 2021.

**Юлія ЧЕЧЕЛЬНИЦЬКА**

*викладач-методист*

*відокремлений структурний підрозділ*

*Дніпровський фаховий коледж*

*інженерії та педагогіки УДУНТ*

*м.Кам’янське Україна*

## **ОЗДОРОВЧЕ ЗНАЧЕННЯ ПЛАВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Анотація: У статті розкрито оздоровчу роль плавання для здобувачів фахової передвищої освіти порівняно з іншими видами фізичних вправ.*

*Ключові слова оздоровче плавання, фізичні вправи, здобувачі освіти, адаптація.*

*The article reveals the health-improving role of swimming for students of professional junior bachelor's education compared to other types of physical exercises.*

*Key words swimming, physical exercises, students of education., adaptation.*

Постановка проблеми. Розуміння сутності здоров’язбережувальних технологій є першочерговим завданням в системі фізичного виховання здобувачів освіти. Це обумовлено тим, що від рівня здоров’я кожного студента залежить успішність процесу професійної підготовки в закладі освіти і загалом якості всього його життя. Формування мотивації та звичок до здорового способу життя є вкрай важливим елементом з метою створення необхідної фізіологічної основи для інтенсивної фізичної і розумової діяльності, характерної для освітнього процесу в коледжі.

Одним із важливих елементів здоров’язбережувальних технологій в системі фізичного виховання студентів коледжу є оздоровче плавання.

Їх вплив на показники здоров’я визначається позитивною дією на організм, а саме руховою активністю в умовах підвищеного механічного опору водного середовища, що прискорює процеси пристосування до фізичних навантажень та температурних впливів води, пов’язаних з підвищеним рівнем тепловіддачі, що призводить до активації фізіологічних механізмів адаптації до несприятливих умов зовнішнього середовища [5,с.94].

Тому не дивлячись на всебічне вивчення даного питання, проблеми оздоровлення здобувачів освіти, як і раніше є актуальними.

Аналіз останніх досліджень та публікацій дозволяє стверджувати, що більшість праць присвячено вивченню питань впливу занять плаванням на фізичну підготовленість студентів різних навчальних закладів. Багато наукових робіт Платонова В.Н. присвячено пошуку ефективних засобів підвищення рівня здоров'я та запобігання захворюваності студентів. На його думку найефективнішими засобами впливу на організм студентів для зміцнення здоров'я, різнобічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей є нормовані та систематизовані заняття плаванням або інші фізичні вправи у воді [3,с.12].

Також дослідниками доведено, що заняття з плавання сприяють підвищенню витривалості та гнучкості, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення міцного м'язового корсета, активізують діяльність центральної нервової, кардіореспіраторної та інших систем організму, а також стимулюють обмінні процеси в організмі [5,с. 95].

Метою дослідження є вивчення фізіологічні особливості впливу занять оздоровчим плаванням на організм здобувачів фахової освіти.

Виклад основного матеріалу. Використання в системі фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти складових здоров'язберезувальних технологій є одним з важливих засобів забезпечення їх фізичної працездатності.

Науково доведено, що здоров'я людини на 50% залежить від способу її життя. Тому при визначенні якості життя студентської молоді дуже часто наголошується, що його основою є здоровий спосіб життя. А як відомо одним з важливих елементів здорового способу життя є організована рухова активність у відповідності до завдань фізичного виховання та адаптаційних можливостей організму тих, хто займається [3,с.425].

Рухова активність, яка проводиться у водному середовищі при оптимальних температурних режимах, є дієвим засобом загартування всього організму. Вода пришвидшує процеси пристосування до перепадів температури і підвищених фізичних навантажень, що в свою чергу позитивно впливає на показники здоров'я та працездатності людини.

За останніми статистичними даними Міністерства молоді та спорту України нажалі плавати вміють менше 10% населення. Більше 80% студентів не можуть скласти нормативи державних іспитів з плавання. Та лише 0,12% громадян займаються в оздоровчих групах і спортивних секціях, тощо [7].

Тому з метою виконання функцій з фізичного виховання у закладах фахової освіти використання оздоровчого плавання повинно бути науково обґрунтованим.

Оздоровче плавання є: незамінним видом фізичних вправ для студентів, які мають істотні обмеження для занять фізичною культурою; ефективним засобом, який зміцнює серце, активізує дихання і кровообіг, знімає відчуття скутості в суглобах і хребті, покращує обмін речовин, гартує організм [1,с.112].

При виконанні фізичних вправ у водному середовищі організм, як єдина цілісна система, відповідає сукупністю складних реакцій шкіри, серцево-судинної, нервової, ендокринної, м'язової систем, теплообміну і окислювально-відновних

процесів. Оздоровча дія фізичних вправ у воді здійснюється на основі: тонізуючого впливу; трофічної дії; формування компенсації; нормалізації функцій організму в цілому.

При плануванні занять оздоровчим плаванням викладачу в фаховому закладі освіти необхідно враховувати специфіку дії водного середовища на організм людини. Педагогічний процес при заняттях оздоровчим плаванням полягає в тому, щоб виховати студента свідоме відношення до використання фізичних вправ, привити йому навички раціонального планування загального режиму, навички гігієни і загартування організму.

При складанні навчальних програм по оздоровчому плаванню потрібно обов'язково враховувати загальні методичні принципи, які дозволяють забезпечити високу ефективність оздоровчої дії вправ у воді, а саме: комплексне використання різних засобів; індивідуалізацію програми залежно від ступеня фізичної підготовки, уміння триматися на воді тощо; адекватність і поступовість навантаження; системність, циклічність, регулярність дії; застосування нових і різноманітних вправ; використання методів контролю [4, с.67].

Але не дивлячись на ряд позитивних моментів при заняттях оздоровчим плаванням існує купа медичних протипоказань, які при плануванні занять необхідно враховувати.

Протипоказано займатися оздоровчим плаванням в наступних випадках: при всіх захворюваннях в гострій формі і хронічних захворюваннях у стадії загострення; при жовчно і сечокам'яних хворобах, легеневої і серцевої недостатності III ступеня, хронічних неспецифічних хворобах легенів в III стадії, епілепсії, раптових втратах свідомості; при захворюванні шкіри, очей; при нетриманні сечі і калу, рясних виділеннях мокроти, відкритих ранах, гельмінтозах, венеричних хворобах після інфекційних захворювань. [6, с.205].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Фізична витривалість є основою працездатності, а показники витривалості, в свою чергу, залежать від функціонального потенціалу дихальної, серцево-судинної, центральної нервової, терморегуляційної, нервово-м'язової та інших систем організму. Ось чому заняття оздоровчим плаванням забезпечують збільшення функціональних резервів організму та покращує результати виконання вправ на витривалість, що позитивно впливає на працездатність студентів. Науково доведено, що технології використання плавання і елементів водних видів спорту покращують оздоровчу дію студентів в умовах навчання в закладах освіти.

Подальші дослідження даної проблематики мають бути спрямовані на дослідження впливу оздоровчих занять плаванням на фізичну та функціональну підготовленість студентів в закладах освіти.

Літературні джерела:

1. Глазирін І. Д. Плавання [навч. посіб.] / І. Д. Глазирін. – Київ : Кондор, 2006. – 502 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація [підруч. для студентів ін-тів фіз. виховання] / В. М. Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 470 с.
3. Платонов В.Н. Спортивне плавання: шлях до успіху. 2-е вид. / В.Н. Платонов. - Київ: Олімпійська література, 2012. – 512с.



4. Товт В.А. Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ»/В.А.Товт. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во БестПринт, 2018. – С.65-68.

5. Троценко В. В. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів; Проблеми фізичного виховання і спорту /В.В. Троценко. - 2010. - №8. – С. 93-95.

6. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – Київ : Олімпійська література, 2008. – 232 с.

7. <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist>.