# «ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, СПОРТИВНІ КЛУБИ ТА ДЮСШ (в умовах воєнного стану)»

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**
**«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»**
**КАФЕДРА «ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**
**ГО «ОБ'ЄДНАННЯ ПЕДАГОГІВ І НАУКОВЦІВ УКРАЇНИ»**

# «ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, СПОРТИВНІ КЛУБИ ТА ДЮСШ (в умовах воєнного стану)»

## ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

***ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти***

Електронне видання

**01-02 листопада 2023 року**

**Буча, 2023**

**УДК 37.091.12:796 «364»(477)(063)**
**ББК 75я431**
**П 32**

Рекомендовано до друку
Вченою радою Приватного вищого навчального закладу
«Український гуманітарний інститут»
*(протокол № 3 від 16 листопада 2023 року)*

***Редакційна колегія:***

***Штанько Людмила Олександрівна,*** в.о. ректора Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат економічних наук, професор;

***Шевчук Андрій Васильови**ч,* президент освітнього комплексу, ректор УАТІ;

***Куриляк Валентина Василівна,*** проректор по науковій роботі УГІ, доктор богослов'я, доктор філософії, доцент, доцент кафедри філософії, теології та історії церкви Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;

***Корженко Ірина Олександрівна,*** гарант ОПП «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», кандидат педагогічних наук, доцент;

***Опарін Олексій Анатолійович***, завідувач кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», доктор медичних наук, професор;

***Стешиц Андрій Володимирович,*** заступник завідувача кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут».

***Діхтяренко Зоя Михайлівна,*** доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут», доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету, кандидат педагогічних наук, доцент, голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України».

**П 32 Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)** [Електронне видання]: збірник матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 01-02 листопада 2023 р.) / упорядник : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2023. – 308 с. – PDF формат.

Автори наукових публікацій спрямували свої дослідження в напрямах: теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів науково-дослідної роботи у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти; можливості якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану; бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України; сучасні заклади загальної середньої освіти: програма Президента України «Здорова України»; нові підходи до впровадження ключових компетентностей в Новій українській школі; цифровізація освітнього процесу; виховання особистості та розвиток фізичних якостей на уроках фізичної культури; впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках і в закладах загальної середньої освіти; інноваційні освітні проекти для забезпечення якості освітнього процесу; дистанційна освіта; військова, професійно-прикладна, спеціальна фізична та бойова підготовка; національно-патріотичне виховання (в умовах воєнного стану); краєзнавство і туризм; інноваційні освітні технології щодо розвитку фітнес-індустрії в Україні; принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання: фізична реабілітація та рекреація.

**Редакційна колегія не завжди поділяє думку авторів і не несе відповідальності за недостовірність опублікованих даних. Матеріали друкуються в авторській редакції. За точність викладеного тексту відповідальність покладена на авторів.**

**УДК 37.091.12:796 «364»(477)(063)**
**ББК 75я431**
**© Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут»**

**ЗМІСТ**

**МАТЕРІАЛИ**
***ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції***
***з міжнародною участю***
***присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та***
***Дню працівника освіти***


**Секція 1.**
**Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти** **10**

***Буднікова Т. В., Отравенко О. В.***
Особливості виховання силових здібностей студенток, які займаються у спортивній секції з важкої атлетики **10**

***Захаріна А. Г.***
Роль тренерської практики у формуванні професійних компетенцій майбутніх фахівців із фізичної культури **16**

***Петренко С. О., Петренко Н. Б.***
Застосування різних форм рухової активності для коригування стану хронічного стресу у дітей дошкільного віку: теоретичні результати НДР **21**

***Стешиц А. В.***
Формування мотивації майбутніх фахівців до занять фізичним вихованням: теоретичний аналіз досліджень вітчизняних і зарубіжних учених **26**

**Секція 2.**
**Можливості якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану** **31**

***Гасілов П. К., Петренко Н. Б.***
Вплив занять атлетичною гімнастикою на психічне здоров'я студентів – майбутніх тренерів в умовах воєнного стану **31**

***Гончар К. С., Тінін Д. Г.***
Фізична культура і спорт як невід'ємна складова майбутніх учителів фізичної культури в умовах воєнного стану **36**

***Захаріна А. Г.***
Анімаційна діяльність майбутнього фахівця, як складова фізичної культури **39**

***Квасниця І. М.***
Формування професійної мобільності майбутніх тренерів-викладачів бойового хортингу в процесі професійної підготовки **42**

***Коржова О. О., Демченко Н. В.***
Фізична підготовка майбутніх студентів-програмістів засобами бойового хортингу і аеробіки **46**

***Костенко С. В., Костенко В. С.***
Навчання методиці розвитку швидкості в учнів 9-11 класів під час проходження тренерської практики **51**

***Отравенко О. В., Воронцов С. Б.***
Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій в умовах дистанційного навчання **56**

***Чернишин В. М., Хіміч В. Л.***
Новітні фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера-викладача **62**

***Юсупов О. І., Кононенко Р. Р., Родченко А. В., Лаврентьєв О. М., Діхтяренко З. М.***
Підготовка майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану: впровадження авторських методик учням 5-9 класів (експериментальна робота) **66**

**Секція 3.**
**Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України** **77**

***Борсукова Д. М., Малиновський М. С., Діхтяренко З. М.***
Раціональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану **77**

***Грибан Г. П., Канішевська Л. В., Єрьоменко Е. А., Діхтяренко З. М.***
Теорія і методика бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна: теоретичні відомості для учнів, студентів курсантів **88**

***Жуляєв В. М.***
Вболівальники як учасники спортивних ритуалів і споживачі спортивних заходів: досвід спортсменам бойового хортингу **107**

***Коржова Д. О., Демченко Н. В.***
Використання сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті (на прикладі бойового хортингу) **112**

***Лещенко Д. І., Хіміч В. Л.***
Значення спортивної ходьби на тренуванні
з бойового хортингу **115**

***Науменко І. М., Олійник Т. О., Діхтяренко З. М.***
Роль музики для формування активної життєвої позиції під час
тренувань спортсменів бойового хортингу **118**

***Охріменко З. В., Морін О. Л.***
Формування кар'єрної спрямованості як запорука забезпечення для
учнівської молоді – спортсменів бойового хортингу в майбутньому
високого рівня життя **126**

***Присяжнюк С. І., Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М.,***
***Діхтяренко З. М., Карасевич С. А.***
Положення про суддівську колегію
Національної федерації бойового хортингу України:
теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів **130**

***Пустолякова Л. М.***
Формування у студентів і студентів-спортсменів бойового хортингу
звички до здорового способу життя засобами фізичного виховання **159**

***Цвіга А. О., Петрова О. О.,***
***Діхтяренко З. М., Гонтар Ю. В.***
Спорідненість понять: «гра», «рухлива гра», «бойовий хортинг» і
«воєнний стан» у психолого-педагогічній та методичній літературі **163**

**Секція 4.**
**Сучасні заклади загальної середньої освіти: програма Президента України «Здорова Україна»; нові підходи до впровадження ключових компетентностей в Новій українській школі; цифровізація освітнього процесу; виховання особистості та розвиток фізичних якостей на уроках фізичної культури; впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках і в закладах загальної середньої освіти; інноваційні освітні проекти для забезпечення якості освітнього процесу; дистанційна освіта** **171**

***Іванов К. О., Отравенко О. В.***
Актуальні проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності
дітей з обмеженими можливостями в закладах спеціальної освіти **171**

***Сидоренко Д. М., Квасниця О. М.***
Особливості технічної підготовки у футболі
на етапі початкової підготовки **178**

***Федорченко Т. Є., Бережна Т. І., Деревянко В. В.,***
***Коломоєць Г. А., Діхтяренко З. М.***
Впровадження в Модельну навчальну програму «Фізична культура. 7-9 клас» для закладів загальної середньої освіти модуль «Бойовий хортинг»: формування активної життєвої позиції в підлітків **183**

**Секція 5.**
**Військова, професійно-прикладна, спеціальна фізична та бойова підготовка; національно-патріотичне виховання (в умовах воєнного стану). Краєзнавство і туризм** **193**

***Бойко А. А., Завістовський О. Д.***
Шляхи удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти системи МВС **193**

***Бочарова А. В., Тінін Д. Г.,***
Значення фізичної підготовки для повноцінної професійної діяльності військовослужбовців **196**

***Виноградський Б. А., Шило О. М.***
Особливості спеціальної фізичної підготовленості стрільців на далекі дистанції **199**

***Горобець В. В., Волков Ю. М.***
Підвищення кваліфікації з вогневої підготовки під час воєнного стану **202**

***Дмитришин Н. О., Квасниця І. М.***
Навчання основам самозахисту здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання **205**

***Завістовський О. Д.***
Інформаційні технології в системі професійного навчання поліцейських в умовах сьогодення **209**

***Шелкоплясова О. С., Тінін Д. Г.***
Сучасні питання удосконалення тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки фахівців сектору безпеки і оборони України в умовах воєнного стану **214**

***Яременко О. С, Тінін Д. Г.***
Актуальні питання з фізичної підготовки та фізичного виховання курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання під час воєнного стану **217**

**Секція 6.**
**Інноваційні освітні технології щодо розвитку фітнес-індустрії в Україні** **221**

***Борсукова Д. М., Петренко Н. Б.***
Підвищення працездатності за допомогою різних видів фітнесу **221**

***Костенко С. В.***
Розвиток фізичних і психологічних якостей в спортсмена – майбутнього тренера за допомогою використання додаткового інноваційного обладнання **225**

***Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Діхтяренко З. М., Сазанова Ю. М.***
Фітнес-програми, що засновані на оздоровчих видах гімнастики для спортсменів бойового хортингу в ЗЗСО і ЗВО **227**

**Секція 7.**
**Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання: фізична реабілітація та рекреація** **238**

***Белінський В. В., Квасниця О. М.***
Особливості прогнозування результатів виступу спортсменів як чинник підвищення ефективності тренувального процесу **238**

***Болтівець С. І.***
Мотиваційні чинники і форми участі молоді у реалізації фізичного саморозвитку на рівні територіальних громад **241**

***Бровко Д. С., Петренко Н. Б.***
Складові психологічної рівноваги легкоатлетів при досягненні спортивних результатів **246**

***Гаєвий В. Ю., Гаєва Н. І.***
Шляхи формування здорового способу життя у молодого покоління **250**

***Гасілов П. К., Петренко Н. Б.***
Вплив занять атлетичною гімнастикою на психічне здоров’я студентів в умовах воєнного стану **254**

***Дишкант М. В.***
Інформаційні технології у формуванні відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності **259**

***Захаріна А. Г.***
Збалансоване фізичне навантаження як ключ до оздоровчого тренування для осіб старшого віку **262**

***Захаріна А. Г.***
Фізична культура, як невід'ємний інструмент підтримки емоційного здоров'я молоді **265**

***Корженко І. О, Козлова К. П., Костенко В. С.***
Значення регідратації та можливості застосування фітозасобів для відновлення у спорті **269**

***Костенко В. С., Костенко С. В.***
Комплексна реабілітація спортсменів при захворюванні органів травлення і порушенні обміну речовин **277**

***Омельченко Т. Г.***
Профілактика наслідків психоемоційного стресу студентської молоді в умовах воєнного стану засобами рухової активності **288**

***Омельченко Т. Г., Лукіянчук Б. В.***
Корекція психоемоційного стану дівчат підліткового віку засобами рухової активності **291**

***Петренко Н. Б.***
Рухова активність як фактор психофізіологічного розвитку дітей дошкільного віку **294**

***Рудюк В. М., Хіміч В. Л.***
Формування мотивації на початковому етапі занять спортом **303**

**Секція 1.**
**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НДР У ЗАКЛАДИ СЕРЕДНЬОЇ, ВИЩОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

## ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

***Буднікова Т. В.,***
*здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»;*
***Отравенко О. В.,***
*канд. пед. наук, доцент, завідувачка кафедри теорії та методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»*

***Анотація.*** *У статті основну увагу зосереджено на фізичній підготовці дівчат у спортивній секції з важкої атлетики з урахуванням гендерного, індивідуального та диференційованого підходів, надані рекомендації до занять. Метою дослідження є аналіз наукових джерел та виявлення особливостей виховання силових здібностей студенток, які займаються у спортивній секції з важкої атлетики. Заняття важкою атлетикою сприяють прояву максимальних силових зусиль дівчат за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудові красивої статури.*

***Ключові слова:*** *фізична підготовка, силові здібності, студентки, спортивна секція, важка атлетика.*

***Вступ (актуальність теми дослідження).*** В останні роки покращенню рівня фізичної підготовки студентської молоді в закладах вищої освіти приділяється чимало уваги. Згідно наукових джерел [2; 4; 10; 12; 13; 14; 15], фізична підготовка сприяє сформованості рівню рухових умінь і навичок, вихованню фізичних здібностей. Силова підготовка розглядається науковцями як спеціалізований процес, спрямований на вдосконалення прикладних фізичних можливостей та вдосконалення силових можливостей людини й укріплює зв'язки і суглоби, допомагає виробленню витривалості, спритності, виховує волю, упевненість в собі, підвищує працездатність організму [3; 7; 9; 11]. Найбільш сприятливим часом для придбання рухових навичок в силовій підготовці (наприклад, у важкій атлетиці), як показали дослідження багатьох авторів, є підлітковий та юнацький вік. Тренувальна та змагальна діяльність осіб, які займаються силовими видами спорту, характеризуються постійною роботою над розвитком різних форм силових можливостей та формуванням м'язової маси [2; 3]. Таким чином, виховання сили має велике прикладне та актуальне значення, особливо, для молоді.

Отже, в теорії та практиці фізичного виховання та спорту основним засобом для виховання силових здібностей та зміни якості м'язів у бажаному напрямку вважається тренування з обтяженнями. На заняттях у спортивній секції з важкої атлетики використовують штангу, гантелі, інші снаряди та тягарі, різноманітні тренажери опір партнера, а також власну вагу з метою збільшення опору при різних рухах тіла. Утім, необхідно застосовувати їх індивідуально, з урахуванням вікових та анатомо-фізіологічних особливостей дівчат.

***Аналіз наукових джерел.*** Проблемою розвитку силових та швидкісно-силових якостей у важкій атлетиці займались такі науковці, як: Г. Грибан, О. Дуржинська, Т. Курилло, В. Рудницький, Н. Олійник, К. Сергієнко, П. Ткаченко, І. Хмельницька, Ю. Юхно та ін. Науковці розкрили значущість силових видів спорту для фізичної підготовленості студентів під час занять з фізичного виховання, приділили значну увагу силовим та швидкісно-силовим якостям важкоатлетів та ін. У нашому дослідженні ми сконцентруємо увагу саме на силову підготовку дівчат.

***Мета дослідження*** – провести аналіз наукових джерел та виявити особливості виховання силових здібностей студенток, які займаються у спортивній секції з важкої атлетики.

***Методи дослідження*:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з питань виховання силових здібностей студенток, які займаються у спортивній секції з важкої атлетики.

***Виклад основного матеріалу дослідження***. Згідно Т. Круцевич, Л. Волкова, сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за допомогою м'язового напруження [2; 5].

Під силовою підготовкою ми розуміємо необмежене коло засобів і методів розвитку сили, а різноманітні її функції, пов'язані з вдосконаленням різних швидкісних здібностей студенток, які займаються у секції важкої атлетики.

Силові здібності – це комплекс відмінних вправ людини у певній руховій діяльності, в основі якої лежить поняття «сила». Отже, силові здібності проявляються через якусь рухову діяльність. Силові здібності людини визначають як здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень [6]. Силові здібності характеризуються великою м'язовою напругою і проявляються в подоланні опору у динамічному і статичному режимах роботи м'язів. Розрізняють власне силові здібності та їх поєднання з іншими фізичними здібностями: швидкісно-силові якості, силова витривалість, силова спритність (https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7450/1/5.pdf).

На заняттях у спортивній секції з важкої атлетики найбільша увага приділяється швидкісно-силовим здібностям, швидкісній силі та вибуховій силі. Ми згодні з Г. Грибаном та ін., що швидкісно-силові здібності – це здатність власне силових здібностей проявлятися в поєднанні з іншими руховими якостями. Вони характеризуються непередбачуваним напруженням м'язів, які проявляються у виконанні фізичних вправ з необхідною потужністю та значною швидкістю

їхнього виконання. Швидкісно-силові здібності завжди проявляються в рухових діях, у яких поряд із значною силою м’язів потрібна і швидкість рухів.

Як зазначають П. Ткаченко, Т. Курилло, Г. Грибан, вибухова сила – це здатність проявити найбільше зусилля за найкоротший проміжок часу. Вона проявляється при виконанні рухових дій, які потребують великої потужності напруження м’язів. Вибуховий тип м’язової напруги проявляється у рухах з подоланням значних зовнішніх опорів, а основною особливістю цих рухів є уміння швидко розвинути значне зусилля, максимум якого досягається переважно в кінці руху [3; 11].

Ми згодні з Н. Олійником, О. Дуржинською, В. Рудницьким, що важкоатлетові протягом тренувальної та спортивної діяльності доводиться піднімати найрізноманітніші тягарі. Нерідко вони значно перевищують вагу тіла самого спортсмена. Основний важкоатлетичний снаряд – розбірна штанга. З нею відбуваються змагання з важкої атлетики та більша частина всіх тренувань. Особливістю виконання важкоатлетичних вправ спортсменками-початківцями є необхідність уникати надмірних навантажень як на серцево-судинну систему, так і на уразливі ділянки опорно-рухового апарату. Визначаючи основи техніки важкоатлетичних вправ, необхідно перш за все зв’язати їх з діями виконавця. Рух штанги є наслідком певної координаційної діяльності атлета [7, с. 41].

Натомість, методика тренувань у спортивній секції з важкої атлетики має враховувати наступні рекомендації: спочатку дівчата виконують вправи, що починаються з підйому штанги з вису. Потрібно фіксувати її в початковому положенні по три-чотири секунди. Рекомендується перед кожним тренуванням робити вправи на розвиток черевного преса й для м'язів спини. Як з обтяженням, так і без нього. Норма – 4 підходи по 8 повторень, потім можна збільшити при бажанні. Далі потрібно виконати серію стрибків. А ще рекомендується перед початком пробувати різну вагу і навантаження. Роблячи тягу з ривка, треба відводити по 3-4 секунди на зупинку, фіксуючи штангу. Опускається штанга спокійно. Далі необхідно включати нахили з обтяженням. Вагу потрібно вибирати таку, яку реально підняти 8 раз в 4 підходах [7, с. 76-77].

Слід зазначити, що перше тренування з важкої атлетики спрямоване на розвиток м’язів спини і грудей, де кількість підходів і повторів можна регулювати самостійно Тому необхідно в тренування включати:

- гіперекстензію (3 підходи по 10 по 15 раз);
- станову класичну тягу (6 по 10);
- жим лежачи (6 по 12);
- підтягування за голову широким хватом (4 по 12);
- жим гантелями під кутом в 30 градусів (4 по 12);
- тяга штанги зворотним хватом в нахилі (4 по 12);
- підйом ніг в упорі (3 по 15).

Обов’язковою умовою навчально-тренувального процесу у секції з важкої атлетики є поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантаження.

Тренувальне навантаження складається з різних компонентів, що тісно взаємозв'язані: обсяг та інтенсивність, час і частота тренувальних занять, темп і амплітуда руху у вправі, режими роботи м'язів та ін. За допомогою зміни будь-якого компонента навантаження можна регулювати спрямованість тренувальних занять.

Отже, всі навчально-тренувальні заняття розрізняються з урахуванням обсягу навантаження: на малі (50 % максимальної кількості підйомів), середні (від 51 до 70 %), великі (від 71 до 90 %), максимальні (понад 91 %).

Вагу штанги визначають за такою класифікацією: мінімальна – до 60 % максимального досягнення; мала – 61-70 %; середня – 71-80 %; велика – 81-90 %; близькогранична – 91-99 %; гранична – 100 % [8, с. 109].

Слід пам'ятати, що статева диференціація людини є обов'язковою передумовою специфіки спортивного тренування. Дівчатам притаманна більша ніж юнакам емоційна збудливість, підвищена чуттєвість. У дівчат-спортсменок частіше спостерігається негативна реакція на атмосферу змагань, можуть бути зриви у досягненні результатів через надмірне збудження. Це пояснюється тим, що діяльність нервової системи дівчини набагато мобільніша і тісніше пов'язана з різними біологічними факторами організму, ніж у юнаків. М'язова сила у дівчат набагато менша ніж у юнаків, оскільки м'язи тонкіші і в них багато прошарків жирової тканини. Однак, жінки переважають юнаків у точності координації рухів. Вони більш витриваліші до довгочасної ритмічної роботи, їм властиві високо розвинуті швидкість та спритність рухів малих м'язових груп [8].

Також методика виховання сили містить в собі сукупність засобів, методів, режимів м'язової роботи, величин переборюваного опору, інтенсивності виконання вправ, кількості повтору вправ у одному підході, подовженості та характеру відпочинку між підходами. У щоденнику самоконтролю працездатність наголошується як підвищена, звичайна або знижена. Якщо працездатність знижується, важливо знайти і вказати її причини. При м'язовій роботі рівень працездатності зазвичай періодично змінюється: у певний момент він підвищується, наприклад, після розминки (результат працездатності), а потім поступово знижується, що служить основною ознакою стомлення [7, с. 112].

У важкій атлетиці застосовуються стандартні навантаженнями з короткочасними значними зусиллями в переборюючому та уступаючому режимах. Як зазначають Ю. Юхно, К. Сергієнко, І. Хмельницька, 2010, при виконанні технічних дій у важкій атлетиці важливе значення має вибухова сила, що дозволяє ефективно виконувати ривок і поштовх із максимально можливим обтяженням [9].

Складовими організації занять є: підготовка до занять; організація та комплектування груп; визначення форм проведення занять; визначення місця перебування тренера під час занять; контроль та облік виконаної роботи. Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є групові та індивідуальні заняття [1, с. 28].

У роботі з важкоатлетами використовується перспективне (на підставі комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років), річне (за

схемою-графіком, у якому визначені всі види підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів), оперативне (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць підготовки) та поточне (на підставі робочого плану-графіку складається план тижневого тренувального циклу) планування занять. Тижневий план являє собою набір кількох тренувальних занять; логічна схема кожного тижневого тренувального циклу повинна відображати головну спрямованість мікроциклу в цілому та спрямованість окремих тренувальних занять.

У секції з важкої атлетики значна увага приділяється таким сторонам підготовки дівчат, як: теоретична підготовка – створенню уявлення про систему тренування важкоатлетів; фізична підготовка – всебічному фізичному розвитку за допомогою ігрових вправ, засобів загальної фізичної підготовки, формування рухових функцій; технічна підготовка – формуванню потрібних умінь та навичок під час виконання вправ. Також особлива увага надається психологічній підготовці – зростанню мотивації до занять важкою атлетикою, стресостійкості, вихованню вольових якостей, що дуже важливо в період воєнного стану.

Слід зазначити, що у процесі спортивного удосконалення дівчат-важкоатлетів поступово змінюється співвідношення видів підготовки: обсяг допоміжної та загальної підготовки зменшується, а спеціальної, навпаки – збільшується (табл. 1).

*Таблиця 1.*

**Співвідношення засобів багаторічної підготовки дівчат-спортсменок (середні дані)**

| *Етап* | *Засоби, %* | | |
|---|---|---|---|
| | *Загальні* | *Допоміжні* | *Спеціальні* |
| Початкової підготовки | 50 | 45 | 5 |
| Попередньої базової підготовки | 35 | 50 | 15 |
| Спеціалізованої базової підготовки | 20 | 40 | 40 |
| Підготовки до вищих досягнень | 20 | 40 | 40 |
| Максимальної реалізації індивідуальних можливостей | 15 | 25 | 60 |
| Збереження вищої спортивної майстерності | 10 | 25 | 65 |
| Поступове зниження досягнень | 10 | 25 | 65 |

Для спортивної підготовки дівчат, які займаються в секції важкою атлетикою, рекомендується протягом 2-4 місяців виконувати силові вправи для тренування найбільш відсталих в силовому відношенні груп м'язів у поєднанні із статичною і динамічною напругою. Ці вправи необхідно планувати в рівному поєднанні. На одному тренувальному занятті, наприклад, дівчина-важкоатлетка виконує тільки жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, в іншому ж, коли передбачено тренування рук і грудних м'язів – статична вправа утримання штанги

вагою 30 % від максимального повністю. У всіх випадках для дівчат-важкоатлеток рекомендується планувати наступне навантаження: статичні вправи – 3-4 підходи з обтяженням в 30 % від максимального, утримуваного повністю без затримки дихання. Альтернативна динамічна вправа робиться з вагою штанги в 60 % від максимального, 5-6 підходів по 6 підйомів в кожному з них. Для того, щоб досягти більш високого результату потрібно правильно скласти план тренування в спортивній секції з обов'язковим використанням гендерного, індивідуального та диференційованого підходу. При розподілу навантаження, необхідно звертати увагу на фізичну підготовленість дівчат. Не допускати перенавантаження, так як м'язи будуть стомлені і не зможуть повноцінно виконувати основне тренування. Тренування повинно завершитись вправами на розтягування.

***Висновки.*** Отже, заняття важкою атлетикою сприяють прояву максимальних силових зусиль дівчат за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудові красивої статури. Основною фізичною якістю для досягнення високого спортивного результату у дівчат, які займаються важкою атлетикою є швидкісно-силова підготовленість та вибухова сила. Зважаючи на це й було надано рекомендації щодо занять важкою атлетикою з дівчатами-студентками.

У подальшій роботі буде розроблена програма занять для дівчат, з урахуванням гендерного, індивідуального і диференційованого підходів.

***Література***


1. Важка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ СДЮШОР, ШВСМ, та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю Київ. 2018. 91 с. Режим доступу: http://uwf.net.ua/Content/CmsFile/ua/Documents.
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
3. Грибан Г. П., Філіна В. А., Пилипчук П. Б. Розвиток швидкісно-силових здібностей в учнів старшого шкільного віку засобами дзюдо: метод. рекомендації. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 24 с.
4. Діхтяренко З. М. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та вчителів фізичної культури до Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції / З. М. Діхтяренко, Н. Ю. Довгань, О. В. Отравенко, Е. А. Єрьоменко, О. Д. Завістовський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. – Вип. 8 (168) 23. – С. 51-56.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: [2-е вид., перероб. та доп.]. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К., 2017. 384 с.
6. Методика розвитку сили та швидкісно-силових здібностей Режим доступу: https://horting.org.ua/node/41138.
7. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця: ВНАУ, 2020. 283 с.
8. Особливості підготовки жінок у силових видах спорту. Режим доступу: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/.

9. Ткаченко П. П., Курилло Т. В., Грибан Г. П. Значущість силових видів спорту для фізичної підготовленості студентів під час занять з фізичного виховання. *Спортивна наука – 2018*: зб. наук. праць IV всеукраїнської наук.-практ. конф. / гол. ред. Т. Б. Кутек. Житомир: Видавець О.О. Євенок, 2018. С. 91–97.

10. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева. // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (355), 2023. – С. 136-146.

11. Юхно Ю. О., Сергієнко К. М.; Хмельницька І. В. Силові та швидкісно-силові якості важкоатлетів високої кваліфікації. *Проблеми фізичного виховання і спорту.* №1/2010. с.146.

12. Grygoriy Griban, Dmytro Dzenzeliuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Andrii Lytvynenko, Olena Otravenko, Bogdan Semeniv, Volodymyr Prystynskyi and Kostiantyn Prontenko Influence of Sambo Wrestling Training on Students' Physical Fitness. *Sport Mont, 19* (1), 2021. 89-95. DOI: 10.26773 / smj.210219.

13. Olena M. Shkola, Olena V. Fomenko, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko, Valeriy O. Zhamardiy, Natalia A. Lyakhova, Olena D. Shynkarova. Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneol*, TOM LXIII, Nr 2(164);2021:105-109. DOI: 10.36740/ABAL202102105.

14. Olena M. Shkola, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko, Valeriy O. Zhamardiy, Volodymyr G. Saienko, Hanna V. Tolchieva. The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activitiesh *Wiadomości Lekarskie*, VOLUME LXXV, ISSUE 4 PART 1, APRIL 2022 P. 865-870.

15. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

## РОЛЬ ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

***Захаріна А. Г.,***

*канд. пед. наук, доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»*

***Анотація.*** *У статті розглядається питання підготовки студентів до практичної реалізації набутих у процесі навчання знань, стосовно особливостей діяльності тренера, інструктора з оздоровчого фітнесу. Визначено завдання практики, яке полягає у поглибленні та закріпленні знань, отриманих студентами, розвиток умінь їх практичного застосування при проведенні оздоровчих занять з різними верстами населення.*

***Ключові слова:*** *тренерська практика, професійні компетенції. майбутні фахівці з фізичної культури.*

***Вступ.*** В умовах динамічних змін в освітньому просторі та зростаючих вимог до професійної підготовки педагогів, тренерська практика стає ключовим компонентом, що допомагає вчителям фізичної культури розвивати практичні навички, адаптуватися до реальних умов роботи та ефективно взаємодіяти з учнями. Сучасний фахівець з фізичної культури повинен бути не лише теоретиком, але й практиком, здатним до застосування своїх знань в реальних ситуаціях. Тому акцентування уваги на значенні тренерської практики в процесі підготовки спеціалістів стає надзвичайно актуальним та важливим для підвищення якості освітнього процесу.

***Мета.*** Етапом у системі практичної реалізації майбутніх бакалаврів з фізичної культури і спорту є тренерська практика з обраного виду фітнесу, а саме: забезпечення готовності студентів до практичної реалізації набутих у процесі навчання професійно-педагогічних знань та компетентностей про аспекти діяльності тренера, інструктора з оздоровчого фітнесу, принципи її організації та форми проведення з різними групами населення, яка передбачена для студентів 4 курсу.

***Аналіз наукових джерел.*** Роль тренерської практики у формуванні професійних компетенцій майбутніх фахівців з фізичної культури є дуже великою, і це підтверджено численними науковими дослідженнями. Однією зі складових практичної підготовки майбутніх фітнес-тренерів є практика як форма та вид навчальної діяльності, спрямованої на узагальнення, конкретизацію, закріплення прикладних знань, умінь та навичок в умовах реальної професійної ситуації, на перевірку професійної готовності майбутнього фахівця до самостійної професійної діяльності та проведення науково-дослідних робіт [2, с. 340].

Інструктор здійснює контроль на занятті, робить висновки на підставі наступного комплексу ознак: зовнішні об’єктивні ознаки втоми; самооцінка свого стану тими, хто виконує фізичні вправи; показники ЧСС під час занять [3, с. 100].

***Зв’язок роботи з науковими темами.*** Публікація «Роль тренерської практики у формуванні професійних компетенцій майбутніх фахівців з фізичної культури» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-7]: кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Бакалаври з фізичного виховання, приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» здійснюють проходження семи різновидів практики (1. Ознайомча практика в ЗЗСО; 2. Ознайомча тренерська практика з обраного виду фітнесу; 3. Ознайомча тренерська практика з обраного виду спорту; 4. Польова практика (комплексна); 5. Педагогічна практика в ЗЗСО; 6. Тренерська практика з обраного виду фітнесу; 7. Тренерська практика з обраного виду спорту) відповідно до навчального плану (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Найменування видів практик для бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

| № | Вид практики | Обсяг кредитів | Місце проведення практики | Вміння (компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Ознайомча практика в ЗЗСО | 1 | ЗЗСО | ЗК 1; ЗК 4; ЗК 5; ЗК 9; ЗК 12; ЗК 13; СК 10; СК 11; СК 12; СК 13; СК 14 |
| 2. | Ознайомча тренерська практика з обраного виду фітнесу | 1 | ДСЮШ, спортивний клуб, фітнес центр | ЗК 1; ЗК 4; ЗК 5; ЗК 9; ЗК 12; ЗК 13; СК 4; СК 10; СК 11; СК 12; СК 13; СК 14 |
| 3. | Ознайомча тренерська практика з обраного виду спорту | 1 | ДСЮШ, спортивний клуб | ЗК 1; ЗК 4; ЗК 5; ЗК 7; ЗК 9; ЗК 12; ЗК 13; СК 4; СК 10; СК 11; СК 12; СК 13; СК 14 |
| 4. | Польова практика (комплексна) | 2 | оздоровчий табір | ЗК 1; ЗК 4; ЗК 5; ЗК 9; ЗК 11; ЗК 12; ЗК 13; СК 1; СК 3; СК 10; СК 11; СК 12; СК 14 |
| 5. | Педагогічна практика в ЗЗСО | 3 | ЗЗСО | ЗК 1; ЗК 4; ЗК 5; ЗК 9; ЗК 10; ЗК 11; ЗК 12; ЗК 13; СК 3; СК 5; СК 10; СК 11; СК 12; СК 13; СК 14 |
| 6. | Тренерська практика з обраного виду фітнесу | 3 | ДСЮШ, спортивний клуб, фітнес центр | ЗК 1; ЗК 4; ЗК 5; ЗК 9; ЗК 10; ЗК 11; ЗК 12; ЗК 13; СК 1; СК 2; СК 3; СК 4; СК 5; СК 10; СК 11; СК 12; СК 13; СК 14 |
| 7. | Тренерська практика з обраного виду спорту | 3 | ДСЮШ, спортивний клуб | ЗК 1; ЗК 4; ЗК 5; ЗК 9; ЗК 10; ЗК 11; ЗК 12; ЗК 13; СК 2; СК 4; СК 10; СК 11; СК 12; СК 13; СК 14 |

Розглянемо детальніше особливості «Тренерської практики з обраного виду фітнесу», яка проводиться на 4 курсі (протягом 6 семестру).

*Таблиця 2*

**Етапи «Тренерської практики з обраного виду фітнесу» для студентів 4 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

| № | Етап практики | Перелік завдань |
|---|---|---|
| 1. | Організаційна робота | 1. Проведення бесіди з керівництвом фітнес клубів, менеджером з персоналу, менеджером з продажу оздоровчих послуг, інструкторами індивідуальних та групових програм, лікарем.<br>2. Ознайомлення з плануванням та обліком роботи з програмами аеробного фітнесу, силового фітнесу, ментального фітнесу та тренажерних залів.<br>3. Підготовка звітної документації. |
| 2. | Навчально-тренувальна робота | 1. Формувати навички ефективного педагогічного спілкування і взаємодії, з урахуванням психологічних особливостей осіб різного віку.<br>2. Вивчити процес підготовки до занять з аеробного, силового, ментального фітнесу та тренажерних залів.<br>3. Виконувати заміри ЧСС і визначення перенесення фізичного навантаження на тренувальному занятті за даними пульсометрії.<br>4. Розробити плани-конспекти щодо проведення оздоровчого заняття з аеробного, силового, ментального фітнесу та тренування у тренажерному залі.<br>5. Провести заняття з оздоровчого фітнесу з різними віковими групами.<br>6. Провести облік документації (результатів рухової активності, тестування фізичної підготовленості, фізичного стану та ін.) в закріпленій групі. |
| 3 | Виховна робота в фітнес клубах, оздоровчих і спортивних центрах | Проведення бесіди з норм рухової активності різних верст населення в закріпленій групі. |
| 4 | Профорієнтаційна робота. | Проведення індивідуальних бесід з клієнтами про спеціальність «Фізична культура і спорт |

Мета даного виду практики полягає у підготовці студентів до практичної реалізації набутих у процесі навчання знань, стосовно особливостей діяльності

тренера, інструктора з оздоровчого фітнесу, а також принципів її організації та форм проведення з різними групами населення.

Завданнями «Тренерської практики з обраного виду фітнесу» є поглиблення та закріплення знань, отриманих студентами, розвиток умінь їх практичного застосування при проведенні оздоровчих занять з різними верстами населення. Серед цих завдань також є виховання у студентів стійкого інтересу до тренерської роботи, потреби у самоосвіті, та творчого підходу до організації та проведення занять з оздоровчого фітнесу. Важливим є ознайомлення студентів з передовим досвідом роботи інструкторів у сфері фітнесу, а також навчання їх використовувати цей досвід у своїй самостійній діяльності та формування уявлень про майбутню професію.

Моніторинг фізіологічних показників відіграє ключову роль у професійній підготовці тренера, адже він дозволяє ефективно контролювати інтенсивність занять, налаштовувати навантаження відповідно до потреб спортсмена та запобігати можливості перетринованності або травм. Працюючи з різними категоріями населення, тренер набуває унікальних навичок, що включають гнучкість та адаптивність, дозволяючи йому чутливо реагувати на індивідуальні потреби кожного клієнта. Структуровані плани тренувань не лише забезпечують послідовність, різноманітність та цілеспрямованість тренувального процесу, але й є фундаментом для практичної реалізації теоретичних знань, отриманих студентами. Без безпосереднього практичного досвіду отримані знання залишаються лише на теоретичному рівні.

Таким чином, основний зміст роботи практиканта можна структурувати на декілька ключових етапів (організаційна робота; навчально-тренувальна робота; виховна робота в фітнес клубах, оздоровчих і спортивних центрах; профорієнтаційна робота), що відображають всі вищезазначені аспекти його підготовки (табл. 2):

***Висновки.*** Під час «Тренерської практики з обраного виду фітнесу» для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт», ключовим є глибоке розуміння всіх аспектів роботи фітнес-клубів. Проведення бесід з керівництвом і іншими ключовими особами дозволяє студентам отримати детальне уявлення про організаційну структуру, а також особливості роботи з різними категоріями клієнтів. Ознайомлення з плануванням та обліком роботи клубу дає змогу зрозуміти основні принципи планування тренувань та методики їх ведення. Також це сприяє розумінню необхідності систематичного моніторингу та аналізу результатів тренувань для забезпечення найкращих результатів для клієнтів.

Додаткові навички, такі як вміння взаємодіяти з людьми різного віку, розуміння процесів підготовки до різних видів фітнесу та здійснення фізіологічних вимірювань, також відіграють важливу роль у підготовці компетентного фахівця. У цілому, практика надає студентам можливість не лише набути теоретичних знань, але й реально застосувати їх на практиці, отримавши цінний досвід роботи в реальних умовах фітнес-індустрії.

***Література***

1. Захаріна А. Г. Формування готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері [Текст] : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти / Захаріна Аліса Геннадіївна ; Класичний приватний ун-т. – Запоріжжя, 2021. – 20 с.
2. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика: монографія / М. М. Василенко. – Київ: «Центр учбової літератури», 2018. – 524 с.
3. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с. / Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями.
4. Захаріна А. Г. Робоча програма тренерської практики з обраного виду фітнесу з підготовки здобувачів вищої освіти Освітньої програми «017 Фізична культура і спорт», ПВНЗ «Український Гуманітарний Інститут», – Буча, 2022 – С. 20.
5. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядник : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – 337 с. – PDF формат.
6. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
7. Dikhtiarenko, Zoia, Steshyts, Andrii, Kostenko, Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

# ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНИХ ФОРМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ КОРИГУВАННЯ СТАНУ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ТЕОРЕТИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ НДР

***Петренко С. О.[1],***

*аспірант Національного університету фізичного виховання та спорту України, кафедри фітнесу; викладач кафедри інформаційних систем і технологій,фінансів та менеджменту Українського гуманітарного інституту;*

***Петренко Н. Б.[2],***

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»,*

*Палац дітей та юнацтва Печерського району м. Києва, Україна*

***Анотація.*** *Літературні дані свідчать про те, що формування когнітивних функцій у дітей дошкільного віку значною мірою залежать від впливу використання засобів фізичного виховання. Показано, що у коригувальній роботі з*

*дітьми можна використовувати такі рухові програми, які містять, крім фізичного напруження, розвиток уяви, уваги, пам'яті, мислення і координаційних здібностей, і на цих засадах домагатися нормальної адаптації дітей у соціумі.*

***Ключові слова:*** *коригування, хронічний стрес, фізичні якості, психофізичний розвиток, когнітивні функції, координаційні здібності.*

***Актуальність теми.*** Наша країна останні роки переживає важкі часи: спочатку пандемія COVID19, зараз повне масштабне вторгнення на територію України зі сторони агресора. Наслідки якого відчуває кожен у більший або менший мірі. Усі ці події безумовно впливають на здоров'я усіх верств населення, у тому числі дітей та підлітків, які й на сьогодні перебувають у середовищі воєнних дій. На жаль, більш вразливими та беззахисними у цих подіях є діти та підлітки.

За таких умов кожен з громадян потенційно потрапляє в зону ризику стати свідком жахливих подій, спричинених агресором під час нападів. Це в кращому випадку, якщо просто свідок, але може бути та більш не оптимістичні події. Людина, яка потрапляє у таку ситуацію здебільшого отримує травми як фізичні, так і психічні.

У людей з посттравматичним синдромом (ПТСР) є такий прояв, як «заперечення». Тобто, людина на стільки закривається в собі, щось на кшталт захисного механізму, що заперечує свій стан. Ще одна підступна характеристика ПТСР – його прояви можуть розпочатися через деякий час, інколи навіть роки. Психологічно такий стан може привести до суїциду, якщо нічого не робити та залишатися з проблемою на одинці. За даними міжнародних дослідників у справах психологічної підтримки приблизно 26 % респондентів мають наслідки ПТСР. Ця цифра взята зі статистики звернення, також це люди, які мешкали на територіях, які були окопуванні.

Діти є найвразливішою категорією населення під час війни. Вони гостро реагують не лише на власне напруження, спричинене стресом, а й на психоемоційний стан важливих дорослих (батьків, вчителів тощо). На всі ці події діти реагують по-різному, але найчастіше вони не можуть висловити те, що їх турбує. Варто пам'ятати, що наслідки травмівних подій часто мають прояви у поведінці дитини, у змісті її ігор, фантазій, в її емоційних станах, позначаються на процесах мовлення, пам'яті, мислення, спричиняють хронічні соматичні захворювання тощо.

До емоційних проявів фахівці відносять наступні: загострення страхів (особливо страху розлуки); підвищення тривожності; плаксивість або агресивність; бурхливі прояви або ж навпаки збіднення емоцій. До когнітивних проявів – погіршення пам'яті, мислення, уваги; збіднення мовлення; підвищена мовна активність тощо. Соматичними проявами стресу у дітей виступають підвищена втомлюваність, сонливість; загострення хронічних хвороб; втрата апетиту, болі у шлунку; головні болі; розлади дихання, розлади у роботі серця; нудота, блювання; захворювання верхніх дихальних шляхів тощо. Поведінковими проявами є: порушення сну, нічні кошмари; застрягання, заперечення, впертість;

гіперактивність; пасивність, замкнутість; посилене прагнення до контакту з дорослими або відмова від контакту; нав’язливі ігри з негативним сюжетом, нав’язливі думки.

На сьогодні є певна кількість програм соціальної підтримки для дітей. Програма підтримки дітей до шкільного та шкільного віку «Вільний простір» за підтримки UNICEF [1]. Це корекційно-розвиткова програма, метою якої є підвищення стійкості до переживання наслідків стресу у дошкільнят і школярів після психотравмувальних подій. Суттєвою перевагою програми є корисність її застосування навіть через рік після травматичної події. Три основні складові програми спрямовані безпосередньо на дітей, батьків і педагогів. Пропонована програма побудована як на науково обґрунтованих рекомендаціях, визнаних на міжнародному рівні, так і на практичному досвіді роботи засновників з дошкільнятами, школярами, їхніми батьками та вчителями, які перебували в зоні військового конфлікту.

Питання збереження здоров'я дітей є актуальною та має високий пріоритет для суспільства. Найбільшої уваги потребують дошкільнята, тому як в їхньому віці формується основи сприйняття, пам'ять, усі когнітивні функції.

***Зв’язок роботи з науковими темами.*** Публікація «Застосування різних форм рухової активності для коригування стану хронічного стресу у дітей дошкільного віку: теоретичні результати НДР» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-5]: кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

***Мета дослідження*** – аналіз науково-методичної літератури з проблеми розвитку пізнавальних здібностей за допомогою спеціальних занять у дітей в стані хронічного стресу.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** У педагогічній роботі заняття фізичними вправами, як й інша активна діяльність, не завжди використовуються як освітній засіб виховання і розвитку дітей. Як показав аналіз спеціальної літератури, серед причин недооцінювання виховного впливу занять фізичними вправами, туризмом, спортом на розвиток особистості дошкільняти є недостатність відповідних наукових розробок [2].

Заняття фізичною культурою забезпечують гармонійний і всебічний розвиток особистості, а також впливають і на розумовий розвиток [2; 3; 4; 5].

У процесі фізкультурних занять фізичні вправи прямо й опосередковано впливають на розумовий розвиток дітей [2; 4]. На особливу увагу застосовують такі вправи в яких поєднуються два компоненти рухової дії з елементами розумової діяльності, що реалізується у формі дидактичної гри. Відповідно до принципу «однополюсної витрати енергії», сформульованого К. Н. Корніловим, був визначений механізм оптимального поєднання рухової дії з дидактичними іграми, завданнями та вправами:

- синхронне виконання під час рухової дії елементів дидактичних ігор, за умови, що розумові та фізичні навантаження невисокі;
- послідовне виконання, коли дидактична гра передує виконанню рухової дії або виконуються після її завершення. При цьому вправи високої складності, які спрямовані на розумовий розвиток дитини, виконуються тоді, коли рухові дії не вимагають значних м'язових напружень (основні види рухів на стадії закріплення і вдосконалення, вправи для загального розвитку і вправи в шерензі, ігри середньої та малої рухливості) [2].

Використання предметів у процесі фізичних вправ активізує і розумову, і рухову діяльність дітей. Мислення маленьких дітей конкретне, тому виконання предметно оформленого завдання мобілізує їх індивідуальні можливості, викликає позитивні емоції, що позначається і на фізичних зусиллях. Предмети служать наочними орієнтирами, що допомагають дітям побачити траєкторії рухів, «підігнати» їх до тих вимог, які висуває педагог [2].

Як вказує Т. А. Щербакова, вирішення завдань інтелектуального розвитку має здійснюватися через засвоєння двох взаємопов'язаних розділів фізичного виховання, а саме: знання і вміння.

Отже, використання різних методів і прийомів для розвитку розумових здібностей дітей дошкільного віку за допомогою різних форм фізичної культури, творчих завдань, створення пошукових ситуацій, співвідноситься з програмою початкової школи [2; 4].

На сьогодні розроблено велику кількість методик психокоригувальної роботи з дітьми [2; 3; 4]. Це методи коригування порушень уваги, пам'яті та мислення. Спеціальні заняття сприяють частковому коригуванню порушень уваги, пам'яті, мислення та мовлення, завдяки чому діти можуть закінчити звичайну загальноосвітню школу, отримавши задовільні оцінки.

Існує значна кількість досліджень, присвячених розвитку образного мислення як засобу для формування інших когнітивних здібностей, навичок та вмінь. Наприклад, в дослідженні Г. М. Плюхіної використовували музично-ритмічні рухи для загального психоемоційного розвитку дітей.

Музично-ритмічні рухи для дітей мають особливе значення, тому що рухові вправи тренують мозок, рухливість нервових процесів [2; 3]. Організація рухів за допомогою музичного ритму розвиває пам'ять, увагу, мислення, уяву, допомагає залучати та пробуджувати інтерес до діяльності [5]. Це пов'язано з тим, що характерні для них особливості рухової й психічної сфери добре піддаються коригуванню.

Через відсутність стабільності у родині виникають ускладнення в формуванні емоційно-адаптивних процесів у дітей, як наслідок у них можуть розвиватися психофізичні відхилення. Тому важливо навчити таких дітей рухатися в характері музики, передаючи її темпові, динамічні, метроритмічні особливості, що в цілому може позитивно впливати на коригування психофізичних відхилень [2; 5].

Координаційні вправи залучають короткочасну і довготривалу рухову пам’ять, тому вони активно впливають на мотонейрони кори головного мозку, розвиваючи рухові центри. Водночас постійні зміни ритмів стимулюють і розвивають функціональну рухливість нервових процесів [3]. Існує безліч різних методик для оптимізації рухової активності дітей: казко-терапія, арт-терапія, танцювально-рухова терапія та інші. Їх ефективність вже давно доведена, тому все це використовують у роботі з дітьми дошкільного віку для психофізичного розвитку [2].

Розвиток дітей та поліпшення їх здоров’я у процесі навчання координаційним вправам у дошкільних установах – одне з актуальних завдань сучасної педагогіки [2]. Багато дітей потребують особливих програм навчання координаційним вправам, у яких мають бути враховані їх соматичні, інтелектуальні та фізичні можливості. Ці програми повинні бути орієнтовані на коригування не тільки рухово-координаційного, але й мовленнєвого, емоційного і загально психологічного розвитку. Бажано використовувати такі прийоми й методи, які б сприяли максимальній активності всіх каналів сприйняття (зір, слух, дотик, нюх, пропріочутливості тощо) і перероблення інформації. Саме цим вимогам відповідає методика роботи з коригувальними м’ячами або фітболами [2].

Заняття з м’ячем зміцнюють м’язи спини та черевного преса, створюють хороший м’язовий корсет, але головне – формують навичку правильної постави, яка складно і довго виробляється у звичайних умовах [2].

До ігор з використанням коригувальних м’ячів входять всі рухи загального розвитку, які вивчені раніше. Однак, одні та ті ж рухи, що повторюються від заняття до заняття, швидко набридають дитині, тому для різноманітності та зацікавленості всі вправи бажано поєднувати в казки [2; 3].

Казко-терапія – це синтез багатьох досягнень психології, педагогіки, психотерапії та філософії різних культур. У процесі казко-терапевтичних занять і фізичних рухів діти пізнають уявлення про час і простір, взаємозв’язок розуму і тіла [2; 3]. Отже, заняття, що містять поєднання рухів з казкою і музикою, розвивають творчі здібності, розкривають природний потенціал дітей, формують позитивні емоційно-вольові якості, сприяють розвитку загальної рухової координації й сприяють коригуванню психофізичних відхилень, оскільки їх об’єднують спільні механізми нервової регуляції [2; 3].

Формування людини на всіх етапах еволюційного розвитку відбувалося в нерозривному зв’язку з активною м’язовою діяльністю, тому фізичні навантаження мали важливу біологічну роль в її життєдіяльності [4; 5]. Ігрові дії вимагають від дитини реалізації всього комплексу здібностей [2; 3]. Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення координаційних якостей. Вони допомагають удосконалювати такі якості, як спритність, швидкість, силу, гнучкість та ін. [2; 3].

Отже, у процесі ігрової освітньої координаційної діяльності досягається високий рівень емоційного, інтелектуального, фізичного, комунікативного, морально-етичного, естетичного розвитку [2; 3; 4; 5].

***Висновки.*** Аналіз літературних джерел дозволів визначити, що гармонійний розвиток дитини забезпечується використанням сукупності засобів розвитку пізнавальних процесів, здібностей дитини, формуванням певного сприйняття довкілля. Представлений огляд літературних джерел показав, що при великій кількості наукових досліджень щодо взаємозв'язку фізичних якостей, когнітивних функцій в процесі розвитку дітей дошкільного віку, недостатньо розроблені методичні підходи, які можуть комплексно позитивно впливати на коригування стану хронічного стресу у таких дітей.

***Література***

1. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.-метод. посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ. / Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловйова В. В. / Заг. ред. : Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.

2. Петренко Н. Б. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4-6 років з відхиленнями мовлення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Петренко Наталія Борисівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2018. – 24 с.

3. Петренко Н.Б., Філіппов М.М. Координаційні здібності у дітей 4-6 років з відхиленнями мовлення під час проведення занять з елементами танцювальних вправ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019; 3 К (110): 144-4.

4. Петренко Н.Б., Філіппов М.М. Вплив когнітивних функцій на координаційні здібності дітей 4-6 років з відхиленнями мовлення при танцювальних заняттях. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021; 3К (131): 322-5.

5. Welsh JA, et al. The development of cognitive skills and gains in academic school readiness for children from low-income families. Journal of educational psychology. 2010;102(1):43.

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ ВІТЧИЗНЯНИХ І ЗАРУБІЖНИХ УЧЕНИХ

***Стешиц А. В.,***

*заступник завідувача кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»*

***Анотація.*** *Автором наукової публікації «Формування мотивації майбутніх фахівців до занять фізичним вихованням: теоретичний аналіз досліджень вітчизняних і зарубіжних учених» зроблено висновки, що різні види мотивів частково можна звести до двох великих груп: зовнішні та внутрішні (процесуальні). Характеризуючи ці дві групи, дослідники (С. Занюк, А. Маркова та ін.) зауважують, що саме внутрішні мотиви безпосередньо пов'язані з процесом навчальної діяльності. У наукових працях психолого-педагогічного характеру до процесуальних мотивів відносять, зокрема, пізнавальні мотиви, мотивацію досягнень, потребу в самоактуалізації, мотив творчого досягнення. Вони відповідають за якість професійного зростання.*

***Ключові слова:*** *мотивація, майбутні фахівці, зовнішні та внутрішні (процесуальні) мотиви, заняття з фізичного виховання, теоретичний аналіз, дослідження, вітчизняні і зарубіжні учені.*

***Актуальність.*** Фізичне виховання завжди слугувало засобом готування людини до виконання її праці. Зараз актуальним стає питання інтенсифікації виробництва, що призводить до зростання вимог не лише до якості навчання в закладах вищої освіти, але й до готовності фахівців до конкретних видів професійної діяльності. З цієї причини виникає необхідність переосмислення змісту фізичного виховання та його адаптації у профільному аспекті, враховуючи вимоги до майбутньої професійної діяльності фахівців.

Гіподинамія стала однією з найбільш гострих проблем суспільного та професійного життя. З нашого погляду, цей аспект підсилює проблему організації фізичного виховання та стимулювання його у майбутніх фахівців і вимагає підвищеної уваги, навіть на тлі загальної проблеми гіподинамії серед здобувачів вищої освіти (далі: здобувач ЗВО). Причина полягає в тому, що після періоду недостатньо активного студентського життя саме цим фахівцям доведеться виконувати професійні обов'язки, які включають специфічні рухи та постійне фізичне навантаження. Це не може не впливати на їхнє здоров'я та якість професійної діяльності. Однак, у недавні роки надмірно мало уваги приділялося дослідженню професійної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти, що призвело до поступового зменшення їхнього зацікавлення у заняттях фізичною культурою.

***Зв'язок роботи з науковими темами.*** Публікація «Формування мотивації майбутніх фахівців до занять фізичним вихованням: теоретичний аналіз досліджень вітчизняних і зарубіжних учених» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-7]: кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

***Мета*** публікації – проаналізувати дослідження вітчизняних і зарубіжних науковців щодо формування мотивації здобувачів вищої освіти.

***Результати.*** Вивчення методів і засобів стимулювання інтересу здобувачів ЗВО до фізичного виховання є однією з важливих проблем у галузі педагогіки та фізичної підготовки. Ця проблема набуває актуальності через необхідність вкладення студентської молоді в здоровий спосіб життя та підтримку свідомого вибору займань у спорті як не лише форми відпочинку, але й як засобу збереження здоров'я. Здатність викладача до ефективної взаємодії зі здобувачем ЗВО без урахування його інтересів і мотивацій стає ключовим чинником, а досягнення високих результатів навчальної діяльності великою мірою залежить від формування у студента позитивної мотивації до цього процесу.

Мотив є складною інтегральною (системною) психологічною формацією, обмеженою певними рамками. Це, з одного боку, виникнення потреби, а з іншого боку, намір щось здійснити, включаючи в себе і спонукання до цього. Визначення

меж дозволяє ідентифікувати компоненти, які можуть входити до структури мотиву. Ці компоненти, в залежності від етапу формування мотивації, можна поділити на три блоки:

1) Потреби (біологічні, соціальні, обов'язкові).

2) «Внутрішні фільтри» (моральний контроль, оцінка своїх можливостей, уподобання, врахування умов досягнення мети, процес задоволення потреби).

3) Завдання, які можуть задовольнити потребу.

Спрощення розуміння мотивації та акцентування на одному з її компонентів призводить до помилок, і проблема стимулювання певного виду діяльності залишається невирішеною [1].

Останнім часом було проведено серію досліджень, присвячених різним аспектам вирішення названої проблеми. Зокрема, розглядалися основи фізичного виховання в роботах таких дослідників, як Г. Грибан, В. Арефьєв, О. Тимошенко та інші. Щодо фізичного виховання студентів, були опубліковані наукові та методичні праці, автори яких, такі як Е. Вільчковський, Л. Волков, О. Дубогай, Т. Круцевич, О. Куц, Є. Приступа, С. Цвек, А. Цьось та інші, розглядали особливості занять фізичною культурою. Значний обсяг досліджень був проведений також у сфері виховання моральних та вольових здібностей здобувачів ЗВО під час навчання (І. Бех, В. Белорусова, А. Ісаєва, О. Матвієнко). Огляд психолого-педагогічної літератури свідчить, що, хоча є певний досвід у фізичному вихованні школярів, але проблема фізичного виховання студентів у сучасних умовах не досліджена належним чином і вимагає подальшого детального вивчення.

В останні роки було проведено кілька досліджень, спрямованих на розгляд окремих аспектів вирішення зазначеної проблеми. Аналіз сучасних педагогічних досліджень вказує на те, що формування навчальної мотивації є однією з найбільш актуальних проблем вищої школи. Загальновідомо, що будь-яка діяльність проходить більш ефективно, коли вона має сильний мотиваційний засіб. Інакше кажучи, мотивація є прагненням людини щось робити. Вчені, такі як Т. Круцевич, В. Арефьєв, С. Путров, А. Прима, вважають, що заняття з фізичного виховання стають найбільш ефективними, коли участь у них обумовлена відповідними мотивами. Успішне навчання студентів можливе лише тоді, коли досягнення навчальних цілей стає головним мотивом у педагогічному процесі з фізичного виховання. Ключовою умовою формування мотивації є активна участь студентів у відповідній навчальній діяльності, що робить мотивацію навчання визначальною, а сам процес навчання - активним та свідомим.

Ефективна організація навчального процесу неможлива без врахування тих причин, які стимулюють діяльність здобувача ЗВО. Отже, процес формування мотивації здобувачів ЗВО до фізичного виховання передбачає розкриття складових мотивації, на які можна та повинно здійснювати спрямований педагогічний вплив. Питання мотивації людської діяльності вивчали вітчизняні й зарубіжні психологи з перших десятиріч XX століття до наших днів, серед яких

С. Занюк, Є. Ільїн, О. Леонтьєв, А. Маслоу та інші. Деякі наукові роботи в педагогічній та методичній науці приділені внутрішній мотивації як ключовій силі, що визначає освітній процес для учнів, здобувачів ЗВО та професіоналів, як А. Маркова. Проте менше досліджень спрямовано на вирішення питання, як саме в межах навчального процесу створити сприятливу атмосферу для успішного формування мотивації.

У контексті формування мотивації в процесі навчання студентів виникає питання про те, які саме мотиви слід розвивати. Це не просто питання вибору та відбору конкретних мотивів для їхнього формування. Справжнім завданням є визначення оптимальної структури мотиваційної сфери здобувача ЗВО [3].

Важливо відзначити, що серед вчених існують різниці у поглядах щодо того, які види мотивації вважають пріоритетними для успішності навчальної діяльності. Деякі вітчизняні та зарубіжні науковців вважають пізнавальні мотиви (широкі пізнавальні, навчально-пізнавальні, мотиви самоосвіти) найбільш відповідними навчанню.

Психологічні дослідження динаміки навчальної мотивації вказують на значні зміни в їх особистісній значущості та ефективності. Наприклад, у юнацькому віці провідну роль у навчальній діяльності відіграють мотиви самоствердження, саморозвитку та самовдосконалення. Незважаючи на беззаперечну цінність пізнавальних мотивів у навчанні, необхідно враховувати також зовнішню соціальну мотивацію.

Список мотивів учбової діяльності тісно пов'язаний із соціальними мотивами, до яких відносяться пізнавальні мотиви, що виникають з самої учбової діяльності; комунікативні мотиви; мотиви соціальної ідентифікації; мотиви особистісного розвитку, професійного самовизначення; мотиви успіху (самоствердження, самовираження); мотиви уникнення неприємностей.

У сучасній психології та педагогіці, не зважаючи на спільний підхід до розуміння мотиву, існують суттєві відмінності у деяких аспектах визначення цього терміну. У загальному розумінні мотив розглядається як внутрішнє підштовхування особистості до конкретної діяльності, пов'язаної із задоволенням певної потреби. Мотивами можуть бути ідеали, інтереси особистості, її переконання, соціальні настанови, ціннісні орієнтації [2].

Згідно із сучасними психологічними уявленнями, мотивація – це система мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності або поведінки людини. Класичний закон Йєркса-Додсона, сформульований десятки років тому, вже встановив залежність активності та ефективності діяльності людини від сили мотивації. За цим законом, чим вища сила мотивації, тим вища результативність діяльності.

Проте мотив може характеризуватися не лише кількісно, а і якісно. Як правило, виділяють мотиви внутрішні та зовнішні. Якщо для студента велике значення має діяльність, коли, наприклад, таким чином задовольняється пізнавальна потреба в процесі навчання, йдеться про внутрішню мотивацію. Якщо

переважають інші потреби (наприклад, потреба соціального престижу, одержання похвали, уникнення покарання тощо), це означає дію зовнішніх мотивів. До зовнішніх мотивів відносять також стимули, об'єктивні умови середовища, в якому перебуває людина.

***Висновок.***

Різні види мотивів частково можна звести до двох великих груп: зовнішні та внутрішні (процесуальні). Характеризуючи ці дві групи, дослідники (С. Занюк, А. Маркова та ін.) зауважують, що саме внутрішні мотиви безпосередньо пов'язані з процесом навчальної діяльності.

У наукових працях психолого-педагогічного характеру до процесуальних мотивів відносять, зокрема, пізнавальні мотиви, мотивацію досягнень, потребу в самоактуалізації, мотив творчого досягнення. Вони відповідають за якість професійного зростання, тому «зупинимося» в наступних публікаціях на них детальніше.

***Література***


1. Гончар Г.И. (2014). Формирование мотивации студентов институтов физической культуры к профессионально-прикладной физической подготовке: монография. Умань: ПП Жовтий О.О., 2014. 238 с.
2. Мирошніченко В.О. (2019). Провідні мотиви до занять фізичним вихованням у студентів аграрних закладів вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 66, Т. 2. С. 62–67.
3. Юрчишин Ю. В. Формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді засобами масової інформації / Ю. В. Юрчишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2010. – Вип. 14. – Т. 4. – С. 186-191.
4. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).
5. Dikhtiarenko, Zoia, Steshyts, Andrii, Kostenko, Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).
6. Prysiazhnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiazhnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 54-65.
7. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

**Секція 2.**
**МОЖЛИВОСТІ ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ, В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ – МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

***Гасілов П. К.,***
*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;*
***Петренко Н. Б.,***
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»,*
*Палац дітей та юнацтва Печерського району м. Києва, Україна*

***Анотація.*** *Проведено теоретичний аналіз літературних джерел із питання впливу занять атлетичною гімнастикою на підвищення психофізіологічного благополуччя, психічного здоров'я та зменшення рівня стресу у студентів. Практика використання фізичних навантажень, в якості інструменту для покращення психологічного стану студентів, є актуальною і допоможе студентам долати стресові ситуації під час навчального процесу та в умовах воєнного стану.*

***Ключові слова****: психічне здоров'я, атлетична гімнастика, стрес, тривожність, силові якості,фітнес.*

***Вступ.*** Військові дії на території України негативно впливають на психологічний стан та психічне здоров'я її жителів, особливо молодого покоління, мешканців тимчасово окупованих територій та прифронтових районів. Оскільки загальний стан здоров'я людини певною мірою визначається станом психічного здоров'я, його погіршення може значно вплинути на фізичний стан, порушити психофізичний розвиток та призвести до психосоматичних захворювань [3].

Міністерство охорони здоров'я України прогнозує, що в майбутньому психологічної підтримки потребуватиме близько третини населення. Також, близько 3–4 мільйонів громадян потребуватимуть медикаментозного лікування. Зокрема, вразливою категорією населення виявилась молодь: діти, школярі, студенти, погіршення психологічного стану котрих також позначається на процесі навчання.

Сьогодні акцент фізичного виховання спрямований в основному на рівень фізичної підготовленості та на розвиток і вдосконалення рухових дій студентської молоді. Аналіз інтересів студентів до різних видів спорту показує підвищення популярності серед них атлетичної гімнастики, різних видів східних єдиноборств, плавання, футболу [2].

За останні десять років наукові дослідження з використання засобів атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання студентської молоді були направлені на можливості застосування атлетичної гімнастики в умовах реалізації традиційної програми фізичного виховання середніх закладів освіти (Г. Огарь), рекреаційне зайняття атлетизмом (О. Ханікянц), ефективність впливу засобів атлетичної гімнастики на фізичний стан чоловіків першого зрілого віку (О. Тімочко), ефективність базової фізичної підготовки курсантів військового училища (О. Лесько).

Аналіз літератури дає змогу зазначити, що заняття атлетичною гімнастикою потенційно можуть надати позитивний вплив на психічне здоров'я студентів під час війни та покращити їх когнітивні функції, що в свою чергу поліпшить успішність навчального процесу.

***Зв'язок роботи з науковими темами.*** Публікація «Вплив занять атлетичною гімнастикою на психічне здоров'я студентів – майбутніх тренерів в умовах воєнного стану» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-5]: кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

***Мета дослідження*** **–** аналіз науково-методичної літератури з проблеми впливу занять атлетичною гімнастикою на підвищення психофізіологічного благополуччя, психічного здоров'я та зменшення рівня стресу у студентів в умовах воєнного стану.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** У межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка стартувала 2022 року спільно з UNICEF та МОЗ України, розроблені методики антитрес-вправ, запропоновані ілюстровані антистрес-картки дихальних вправ. Проте наукового обґрунтування ефективності подібних рекомендацій ми не знайшли.

Колективом психологів розроблена та експериментально підтверджена корекційно-розвиткова програма «Безпечний простір». Мета програми – підвищення стійкості до переживання наслідків стресу після психотравматичних подій, а зміст складають виключно психологічні методи (С. О. Богданов, Т. Б. Гніда).

Численні наукові дослідження, які встановлюють факт позитивного впливу різних видів фізичної активності на психологічне благополуччя, стан тривожності, депресії молодих жінок та чоловіків, осіб зрілого та літнього віку (P. Ekkekakis, K. Caldwell, Р. Уенберг, Гоулд Д., Nabkasorn C, M. Kull, M. Herring, AL Dunn).

Згідно з науковими джерелами, атлетична гімнастика – це система фізичних вправ силового характеру, яка має ряд переваг над іншими видами фізичної активності [1]. Система спрямована на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних завдань силової підготовки. Атлетична гімнастика базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ. Заняття даним видом фізичної діяльності зміцнюють здоров'я та позбавляють від багатьох фізичних вад (сутулість, запалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.). Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбавитися від зайвих жирових відкладень або додати у вазі в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло м’язистим і красивим [1].

Заняття атлетичною гімнастикою не тільки удосконалюють силові якості, а й сприяють гармонійному фізичному розвитку. Вони виховують волю, наполегливість, цілеспрямованість, впевненість у власних силах, психологічну стійкість до різних негативних впливів навколишнього середовища, сприятливо впливають на нервову систему – покращується рухливість нервових процесів, підвищується психічний тонус [2; 3].

Досліджуючи вплив атлетичної гімнастики на здатність студентів до навчання та їх академічну успішність слід зазначити, що практика використання фізичних навантажень, в якості інструменту для покращення психологічного стану студентів, є актуальною та широковідомою у світі. Близько 60% із 1750 психологів у Сполучених Штатах, котрі займалися опитуваннями студентів, вважають, що цілком доречно використовувати фізичні навантаження для усунення тривожних розладів. Також 80% із 1750 психологів вважають, що фізичні вправи є одним з найефективніших методів лікування депресії. Як прямий, реалістичний і позитивний спосіб, фізичні вправи виконують функцію розвіювання негативних емоцій. Регулярні фізичні навантаження можуть не тільки зняти психологічний тиск від навчання та усунути фізичну втому, а й сприяють розвитку інтелекту. Вони можуть покращити здатність людини до навчання, пам’ять, увагу, абстрагування та здатність мислити, оскільки можуть сприяти росту клітин мозку [4].

Студенти, що працюють на межі своїх розумових можливостей, виявлять, що шляхом тренувань з обтяженнями вони можуть виробити в собі більший інтерес до життя та відкрити безмежні резерви енергії. Оскільки тренування з обтяженнями та атлетизм роблять їх фізично та психічно стійкішими [5].

Щоб проаналізувати вплив атлетичної гімнастики на підвищення психофізіологічного благополуччя та зменшення рівня стресу у студентів було розглянуто дослідження, які підтверджують, що тренування з обтяженнями не тільки покращують стан психічного здоров’я, а навіть роблять це більше, ніж аеробні вправи.

Науковець Трухільо оцінив три групи студенток коледжу до і після одного семестру силових тренувань, бігу або бездіяльності. Студентки неактивної групи повідомили про зниження самооцінки, тоді як обидві групи, що тренувалися, повідомили про її підвищення. Проте група, яка займалася силовими тренуваннями, повідомила про більш значне підвищення самооцінки, ніж у групи, що займалася бігом, а також зменшення психологічної напруженості та рівня стресу [6].

Саймонс, Епштейн, Макгоуен, Купфер і Робертсон також постулювали можливий зв'язок між фізіологічними змінами внаслідок фізичних вправ і змінами в психологічному функціонуванні. Оскільки кожен тип вправ викликає різні фізичні зміни, психологічні зміни також можуть відрізнятися. Мета цього дослідження полягала в тому, щоб порівняти анаеробні та аеробні вправи в неклінічній популяції, щоб з’ясувати, чи вони по-різному впливають на депресію та самооцінку. В дослідженні брали участь три групи студентів: група яка займається аеробною активністю (плаванням), анаеробною активністю (силовими тренуваннями) та контрольна група [7; 8; 9].

Результати дослідження показали значні відмінності між анаеробною та аеробною групою, а також між анаеробною та контрольною групами. Істотних відмінностей між аеробною та контрольною групами не було. Зокрема, група, що виконувала анаеробні вправи, продемонструвала більш високу загальну самооцінку, ніж група, що займалася аеробними [7].

Група, яка займалась силовими тренуваннями, показала значний приріст за показником загальної самооцінки, тоді як аеробна та контрольна групи цього не зробили. Цілком можливо, що група, яка займалася силовими тренуваннями, досягла додаткових психологічних переваг у порівнянні з групою, що займалася плаванням, що призвело до цих відмінностей. У суспільстві здорове, добре розвинена статура вважається дуже бажаною рисою [7].

Крім того, результати показують, що заняття неаеробними вправами, зокрема силовими тренуваннями, призводять до покращення самосприйняття привабливості, почуття адекватності та цінності і поглядів на себе по відношенню до інших [7].

Осип-Кляйн та інші порівнювали вплив аеробних та анаеробних програм вправ на самооцінку жінок із клінічною депресією. Автори дійшли висновку, що там, де між цими двома групами справді були відмінності, вони дещо віддавали перевагу групі, яка займається силовими тренуваннями. Результати цього дослідження узгоджуються з цією тенденцією до поліпшення самооцінки в групі, що займалась силовими тренуваннями. Крім того, це дослідження дозволяє узагальнити ці висновки [8].

З досвіду засновника та керівника Міжнародної федерації бодибілдингу та фітнесу Джо Вейдера також відомо безліч фактів, підтверджених практикою атлетів, що займалися за системою силових тренувань, розробленою Вейдером, як чоловіків так і жінок про позитивний вплив силових навантажень на психологічне

здоров’я. Спортсмени давали свідчення констатуючи, що тренінг з обтяженнями допомагав їм у всіх прагненнях у житті, включаючи подолання специфічних медичних та психологічних розладів, які не піддавалися традиційним методам лікування. Це підтверджує ефективність та корисні властивості тренувальних прийомів, включених в атлетичну гімнастику [5].

Зокрема інші дослідження показують, що студенти, які займалися атлетичною гімнастикою, не страждали депресією та мали нижчий рівень тривожності, ніж студенти, які взагалі не займалися фізичними вправами. Крім того, вони повідомили про покращення самопочуття та загальної якості життя. Тренування з атлетичної гімнастики спричиняють вивільнення «гормонів щастя» – ендорфіну, серотоніну та дофаміну, що сприяють зниженню рівня стресу та тривожності, покращенню настрою, а також відчуттю психологічного задоволення та благополуччя [3; 9].

Стабільність та адекватний підхід до тренувального процесу допомагає покращити якість сну та справитись з безсонням, що досить важливо для успішності студентів. Окрім цього, фізичні вправи силового характеру допомагають розвитку психологічних якостей, що є необхідними для подолання труднощів та проблем, які можуть виникнути в умовах воєнного стану. Це допомагає розвивати силу волі, наполегливість та рішучість у подоланні стресових ситуацій, з якими доводиться стикатися у студентському житті [9].

***Висновки.***

На основі проведеного аналізу наукових джерел можна констатувати, що атлетична гімнастика дійсно позитивно впливає на психічне здоров’я студентів під час війни, покращує їх когнітивні функції, сприяє росту нових клітин мозку та розвиває вольові якості. Зокрема це якісно відбивається на навчальному процесі, академічній доброчесності, може допомогти студентам у подальшому навчанні, розвитку їхнього професіоналізму та адаптації до життєвих обставин.

Практика використання фізичних навантажень, в якості інструменту для покращення психологічного стану студентів, є актуальною та широковідомою у світі і допоможе студентам долати стресові ситуації під час навчального процесу та в умовах воєнного стану.

***Література***

1. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.: Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. – 154 с.

2. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник / М.О. Олійник. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 79 с.

3. Садыкова Г.А. Влияние физических нагрузок на сердечно - сосудистую систему детей и подростков. Ташкент, 1989. – 117 с.

4. Yin Zhiguo (2015). Investigation and Research on adolescent mental health under the background of sunshine sports[J].Sports goods and technology, no.2, pp.167-168.

5. Weider, Joe. Joe Weider’s Bodybuilding System. 1. Bodybuilding. I. Title. GV546.5.W438 1988 796.4’1 88-10603 ISBN 0-945-797-00-1. Copyright © 1942, 1975, 1988 by Weider Health & Fitness.

6. Trujillo, C.M. (1983). The effect of weight training and running exercise intervention programs on the self-esteem of college women. International Journal of Sport Psychology, 14(3), 162-173.

7. Simons, A. D., Epstein, L. H., Mcgowan, C. R., Kupfer, D. J., & Robertson, R. J. (1985). Exercise as a treatment For depression: an update. Clinical Psychology Review, 5, 553-568.

8. Ossip-Klein, D. J., Doyne, E. J., Bowman, E. D., Osborn, K. M., Mcdougall-Wilson, I. B., & Neimeyer, R. A. (1989). Effects of running or weight training on self-concept in clinicdy depressed women. Journal of ConS~/hn~ and Clinical Psychology, 57, 158-161.

9. O'Connor, P.J. et al. (2010). Mental Health Benefits of Strength Training in Adults. American Journal of Lifestyle Medicine, 4(5), pp.377-396.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

***Гончар К. С.,***

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) бакалаврського рівня досудового розслідування Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;*

***Тінін Д. Г.,***

*старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, старший лейтенант поліції*

***Анотація.*** *Здоровий спосіб життя – це не просто модний тренд чи обмеження, це фундаментальна основа для збереження фізичного і психічного здоров'я. Він стає дедалі важливішим у сучасному світі, насиченому стресами та небезпеками. Найбільш актуальною та універсальною складовою здорового способу життя є фізична культура та спорт. Сфера фізичної культури та спорту реалізує в соціумі безліч функцій та охоплює всі вікові групи населення.*

*Фізична культура – це більше, ніж просто фізичні вправи та тренування. Це важлива частина нашого життя, яка допомагає нам бути здоровими, рішучими та щасливими. Завдяки їй ми маємо можливість розвивати соціальні зв'язки, створюючи можливості для взаємодії та дружби.*

*Авторами публікації надано декілька порад учителю фізичної культури, як діяти в умовах воєнного стану з великою відповідальністю і врахуванням особливостей ситуації.*

***Ключові слова:*** *спорт, здоров'я, здоровий спосіб життя, фізична культура, майбутні учителі фізичної культури.*

***Актуальність теми дослідження.*** Умови воєнного стану ставлять перед суспільством низку викликів, серед яких і питання фізичної культури і спорту. Незважаючи на складну ситуацію, розвиток цих сфер є надзвичайно важливим для забезпечення фізичного і психологічного здоров'я населення та підтримання морального духу.

У воєнний період спорт і фізична активність можуть виконувати декілька важливих ролей. По-перше, вони сприяють підтриманню фізичної готовності населення та військових, що важливо для обороноздатності країни. По-друге, спорт стимулює сплоченість і допомагає зміцнити духовний настрій громадян, підвищуючи моральний тонус і віру в перемогу. Умови воєнного стану можуть змусити переглянути види спорту та фізичних занять, адаптувати їх до реалій часу. Наприклад, важливим може стати тренування вмінь самозахисту та першої медичної допомоги, що може врятувати життя в умовах конфлікту.

Фізична культура і спорт в умовах воєнного стану не тільки сприяють збереженню здоров'я, але і зміцнюють національний дух, підвищують готовність до викликів і допомагають підтримувати єдність серед населення в найскладніших часах. Вона є невід'ємною складовою нашого життя, але в умовах воєнного стану вона набуває ще більшого значення, особливо для майбутніх учителів фізичної культури. У подібних умовах здоров'я та фізична підготовка стають ключовими аспектами для виживання і захисту країни.

Спорт та фізична активність сприяють зміцненню імунної системи, покращенню фізичної витривалості та загального самопочуття. Майбутні вчителі фізичної культури мають велику відповідальність не лише перед собою, але й перед майбутніми поколіннями. Вони повинні бути прикладом здорового способу життя, а також мати знання та навички, які можуть бути корисними для учнів у воєнний час.

Також сприяють формуванню дисципліни, командної роботи та витримки – навичок, які необхідні в умовах воєнного конфлікту. Учитель фізичної культури може виховувати учнів у дусі патріотизму та готовності допомогти рідній країні у будь-який момент [1-5].

Учителю фізкультури діяти в умовах воєнного стану потрібно з великою відповідальністю і урахуванням особливостей ситуації. Ось кілька порад:

1. Забезпечити безпеку: в першу чергу, важливо дотримуватися всіх рекомендацій та вимог органів безпеки. Переконайтеся, що заняття проводяться в безпечному місці і способі.

2. Підтримувати фізичну активність: навіть в умовах воєнного стану, важливо спонукати учнів до фізичної активності. Це допоможе зміцнити їх здоров'я та підвищити фізичну витривалість.

3. Використовувати імпровізовані засоби: в умовах обмежень і нестабільності, вчителю фізкультури може знадобитися використовувати імпровізовані засоби для проведення занять, наприклад, пляшки з водою як гантелі або рушники як мати для фізичних вправ.

4. Зосередженість на психологічному стані: важливо бути підтримкою для учнів у цей важкий час. Розмовляйте з ними про здоровий спосіб життя, патріотизм та зміцнення морального духу.

5. Гнучкість та адаптація: умови воєнного стану можуть змінюватися, тому важливо бути гнучким і готовим адаптуватися до обставин.

6. Дотримуватися законів і правил: відповідайте законам і правилам, пов'язаним із воєнним станом, та співпрацюйте з місцевими владами і органами безпеки.

7. Запам'ятовуйте про самозахист: всі дії повинні бути спрямовані на збереження власної та учнівської безпеки.

В умовах воєнного стану вчителю фізкультури може доводитися працювати в надзвичайних обставинах, але його роль в забезпеченні фізичної активності та підтримці духовного стану учнів залишається важливою.

Майбутні учителі фізкультури повинні бути відмінними прикладами для своїх учнів. Вони повинні дбати про своє власне фізичне здоров'я і підтримувати високий рівень фізичної активності. Це допоможе їм стати авторитетом у своєму предметі та впливати на учнів.

У ролі педагогів, вони мають передавати знання про користь фізичної культури та спорту, навчати учнів використовувати їх у щоденному житті. Фізична активність допомагає підтримувати фізичне і психічне здоров'я, зміцнює імунну систему, підвищує ефективність навчання та підвищує загальний рівень життя.

Стан здоров'я і фізичного розвитку школярів викликає сьогодні цілком зрозумілу тривогу в суспільстві. Погіршення стану здоров'я молодого покоління є результатом впливу не тільки соціально-економічних і екологічних чинників, а й наслідком серйозних недоліків в організації фізичного виховання дітей. Тому останніми роками система підготовки майбутніх учителів фізичної культури в педагогічних ВНЗ піддавалася обгрунтованій критиці [3, с. 223].

Завдяки навичкам фізкультури та спорту, майбутні учителі можуть створювати цікаві та ефективні заняття для учнів. Вони розуміють, як розвивати фізичні здібності та виховувати учнів в дусі здорового способу життя. Таким чином, вони готують нове покоління молоді до активного і вдосконаленого життя.

Недостатність самовладання, прогалини у фізичній підготовці, неправильний аналіз ситуації і невміння застосування прийомів боротьби призводять до поганих результатів. Стан постійної готовності – це перше правило і запорука успіху при самозахисті, без цього все фізичні навички і вміння абсолютно марні. Психологічну, як і фізичну готовність, потрібно постійно розвивати і удосконалювати [4, с. 126].

***Висновки.***

Фізична культура і спорт є необхідною складовою підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Вони мають можливість впливати на здоров'я і активність учнів, надавати їм необхідні знання та навички для збереження власного здоров'я й активного способу життя. Авторами публікації надано декілька порад учителю фізичної культури, як діяти в умовах воєнного стану з великою відповідальністю і врахуванням особливостей ситуації. Розуміння важливості цих аспектів допоможе майбутнім учителям виконувати свою місію з великим успіхом і відповідальністю, особливо, в умовах воєнного стану.

***Література***

1. Деркач Є. В. Патріотичне виховання у вищих навчальних закладах в умовах сьогодення / Є. В. Деркач, В. П. Тимофєєв, Д. Г. Тінін // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 189-192.

2. Дусяк О. С. Фізична підготовка, як комплекс заходів службово-бойової підготовки, спрямований на формування та вдосконалення умінь і навичок слухачів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання / О. С. Дусяк, В. П. Тимофєєв, Д. Г. Тінін // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 193-197.

3. Миронов Ю.О., Фізична культура і спорт в професійній діяльності працівника поліції. Збірник матеріалів регіональної науково-практичної конференції молодих вчених. 2022. С. 124-126.

4. Федуліна І. Р. Підготовка майбутніх вчителів до керівництва фізкультурно-оздоровчою діяльністю школярів: дис. канд. пед. наук, 2001. – 224 с.

5. Boltivets, Sergii, Dikhtiarenko, Zoia, Zavistovskyi, Oleg, Rebryna, Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

## АНІМАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ, ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

***Захаріна А. Г.,***

*канд. пед. наук, доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»*

***Анотація.*** *Автором наукової публікації процитовано поняття: «готовність до професійної діяльності», «готовність майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної діяльності в загальноосвітній школі», «готовність бакалаврів з туризму до професійної взаємодії зі споживачами туристичних послуг», «професійна готовність фахівця з туристичної анімації» та ін.*

***Ключові слова:*** *анімаційна діяльність, майбутні фахівці, готовність до професійної діяльності, бакалаври, майбутні учителі фізичної культури, туристичні послуги.*

***Вступ.*** Готовність майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної діяльності відіграє ключову роль у сучасному процесі підготовки спеціалістів. У

контексті фізичної культури анімаційна діяльність виступає як ефективний інструмент активізації рухової активності, розвитку креативних здібностей, а також сприяє якісній взаємодії та соціалізації учнів. Тому важливо зосередити увагу на формуванні необхідних компетенцій у майбутніх педагогів, щоб вони могли успішно інтегрувати анімаційні методи у свою професійну діяльність.

***Аналіз наукових джерел.*** Науковці визначають поняття «готовність до професійної діяльності»: як «психічний стан, який включає: операційну готовність – негайну передстартову активізацію людини, її включення на необхідному рівні в діяльність; функціональну готовність – усвідомлення людиною своїх цілей, оцінка наявних умов, визначення найімовірніших способів дії; особистісну готовність, що включає пролонговану високу активність особистості при включенні в трудовий процес, прогнозування необхідності й розподілу у часі мотиваційних, вольових, інтелектуальних зусиль, оцінювання ймовірності досягнення життєвих успіхів через діяльність» (В. Семиченко) [5, с. 22]; як інтегративну якість особистості, що формується у результаті утворення функціональної психологічної системи діяльності, до якої входять такі компоненти: мотиви діяльності, цілі діяльності, інформаційна основа діяльності, програма діяльності, блок прийняття рішення і підсистема професійно важливих якостей особистості.

А. Сидорук визначає поняття «готовність майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної діяльності в загальноосвітній школі» як «інтегративний стан особистості, її системна якість, що визначає успішність підготовки, організації та проведення анімаційних заходів у навчально-виховному процесі» [6, с. 47].

Подані визначення готовності свідчать про широку розгалуженість цього поняття. М. Галицька розглядає поняття «готовність до іншомовного спілкування у майбутніх фахівців сфери туризму» як інтегративну професійну характеристика особистості, що визначає рівень професіоналізму майбутнього фахівця щодо його іншомовної комунікативної компетенції та включає потреби, мотиви, психологічні якості, предметні та інтелектуальні знання, уміння й навички, які дозволяють успішно використовувати іноземну мову для виконання професійних завдань [1, с. 11].

О. Дишко розглядає поняття «готовність бакалаврів з туризму до професійної взаємодії зі споживачами туристичних послуг» як «складне інтегративне особистісне утворення, ядром якого виступають ціннісні установки, потреби й мотиви безконфліктної взаємодії, професійно-важливі особистісні якості, а також сукупність знань, умінь і навичок та певний досвід їх застосування для конструктивної професійної діяльності у взаємодії зі споживачами туристичних послуг» [2, с. 27].

О. Літвінова-Головань визначає поняття «професійна готовність фахівця з туристичної анімації» як «професійно-особистісну характеристику, яка визначає його можливості та здібності до проектування та реалізації анімаційних програм,

містить систему теоретичних та практичних знань та умінь в галузі анімаційної діяльності, навички їх використання в конкретних ситуаціях, ціннісні орієнтації та інтегративні показники культури в галузі дозвілля» [4, с. 197].

О. Сорокіна розглядає поняття «професійна готовність фахівців туристичної галузі до екологічного виховання школярів» як «найвищий рівень професійної компетентності майбутніх туристичних кадрів, що передбачає оволодіння студентами системою загальних і спеціальних знань, умінь і навичок, наявність у них екологічного світогляду й активної екологічної позиції, їхню здатність вирішувати творчі завдання туристично-екологічного спрямування, прогнозувати й моделювати екологічні ситуації, наявність гнучкого екологічного мислення й високого рівня екологічної культури» [7, с. 16].

О. Літвінова-Головань тлумачить поняття «анімаційна компетентність» як «володіння сукупністю знань, умінь та навичок з різних галузей туристичної, спортивно-оздоровчої, дозвільної та культурно-пізнавальної діяльності, для ефективної анімаційній діяльності» [4, с. 198].

***Зв'язок роботи з науковими темами.*** Публікація «Анімаційна діяльність майбутнього фахівця, як складова фізичної культури» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-9]: кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Останнім часом велика увага в сфері туризму приділяється анімаційній діяльності. У зв'язку з цим зростає потреба у фахівцях, підготовлених до розробки, планування і здійснення туристичного дозвілля, що визначає необхідність професійної підготовки фахівців з туризму до здійснення анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері.

***Висновки.*** Готовність майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної діяльності є важливим елементом у підготовці кваліфікованих спеціалістів. Акцентування уваги на освоєнні анімаційних методик у процесі підготовки майбутніх учителів є ключовим для підвищення якості освіти в області фізичної культури.

***Література***

1. Галицька М. М. Формування у студентів вищих навчальних закладів сфери туризму готовності до іншомовного спілкування : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2007. 286 с.

2. Дишко О. Л. Формування готовності бакалаврів з туризму до професійної взаємодії зі споживачами туристичних послуг. *Наука і освіта.* 2015. № 5. С. 25-30.

3. Захаріна А. Г. Формування готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері [Текст] : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти / Захаріна Аліса Геннадіївна ; Класичний приватний ун-т. – Запоріжжя, 2021. – 20 с.

4. Літвінова-Головань О. П. Дослідження професійної компетентності майбутніх фахівців з туризму. *Педагогічні аспекти професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту.* 2015. С. 197-199.

5. Семиченко В. А. Концептуальні основи підвищення адаптаційних можливостей спеціалістів у галузі туристської діяльності. *Наукові записки КІТЕП. Психолого-педагогічні проблеми удосконалення професійної підготовки фахівців сфери туризму в умовах неперервної освіти.* 2001. № 1. С. 21-24.

6. Сидорук А. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної діяльності в загальноосвітній школі : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2016. 288 с.

7. Сорокіна Г. О. Теорія і практика формування професійної готовності майбутніх фахівців у галузі туризму до екологічного виховання учнів : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.04. Луганськ : ДЗ «Луган. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка», 2011. 44 с.

8. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

9. Dikhtiarenko, Zoia, Steshyts, Andrii, Kostenko, Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

# ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МОБІЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

***Квасниця І. М.,***

*доктор філософії, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету*

***Анотація.*** *Автором наукової публікації «Формування професійної мобільності майбутніх тренерів-викладачів бойового хортингу в процесі професійної підготовки» розроблено та оприлюднено рисунок «Етапи процесу професійного розвитку тренера-викладача з виду спорту у контексті професійної мобільності». Одним із пунктів наукових перспектив – це є формування особистості сучасного фахівця, який має активну соціальну та професійну позицію, сформовані особистісні якості і здібності, професійні компетентності, готового до постійного самовдосконалення й професійного зростання: одне з стратегічних завдань професійної освіти.*

***Ключові слова:*** *професійна мобільність, майбутні тренери-викладачі, бойовий хортинг, рисунок, професійна підготовка.*

***Вступ.*** Останнім часом у вітчизняній педагогічній науці спостерігається тенденція до збільшення кількості наукових праць, що присвячені пошуку різних підходів, механізмів, аспектів формування професійної мобільності майбутніх фахівців. Це пов’язано, передусім, із ґрунтовними інноваційними змінами на ринку праці й зайнятості, адаптацією й реалізацією молоді на ринку праці, подальшою можливістю її конкурентоздатності, професійного зростання та підвищення соціального статусу.

Сформована професійна мобільність майбутнього фахівця, його впевненість у працевлаштуванні й адаптація до мінливих економічних та професійних умов багато в чому залежать від набутої ним професійної освіти.

Саме ринок праці об'єктивно вимагає від особистості постійного розвитку, що забезпечував би конкурентоспроможність фахівця вже на початку його професійної діяльності, та уможливлює процес його працевлаштування та професійної самореалізації. Це пов'язано з тим, що конкуренція на ринку, зокрема фізкультурно-спортивних послуг, щороку посилюється. В інноваційній моделі розвитку сучасної економіки попитом на ринку праці користуються фахівці, які вміють нестандартно мислити, творчо застосовувати знання у складних виробничих і соціальних ситуаціях.

***Аналіз наукових джерел*** свідчить про актуальність теми, адже, про мобільність майбутніх тренерів бойового хортингу є публікації вже за межами України (T. Fedorchenko, S. Boltivets, N. Dovgan, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, K.. Kukushkin, O. Otravenko, O. Zavistovskyi, A. Khatko, H. Kolomoiets, T. Berezhna, V. Veselova, A. Steshyts, V. Khimich, N. Demchenko, V. Yeromenko, L. Grechana, O. Petrova, K. Kozlova, I. Ilnytskyi, A. Rebryna, A. Tsviha, V. Kostenko, A. Dehtyaryov та ін. [5-7], а, от про професійну мобільність майбутніх тренерів-викладачів бойового хортингу в процесі професійної підготовки – ще ми не ознайомлені з офіційних джерел.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Професійна діяльність фахівця з фізичної культури і спорту досить різноманітна і спрямована насамперед на вивчення й вдосконалення фізичних, психічних і функціональних можливостей людини, на розроблення та затвердження принципів активного і здорового способу життя, їх практичну реалізацію засобами фізичної культури і спорту, на формування особистості, її залучення до загальнолюдських цінностей, ідеалів фізичної культури і спорту (Бєлікова, 2012; Степанченко, 2017).

Нині особливої актуальності набуває професійна мобільність у контексті необхідності постійного вирішення фахівцем професійних нестандартних задач. На нашу дімку, успішність розвитку сучасної освіти багато у чому визначається готовністю майбутніх професійних кадрів до роботи в неперервному інноваційному режимі, гнучкому, оперативному, мобільному реагуванню на змінні вимоги суспільства, ринку праці та зайнятості, самої особистості, новітніх технологій тощо. Без сумніву, мобільність майбутніх тренерів-викладачів з виду спорту стає однією із важливих умов стійкості та стабільності їх професійного та особистісного розвитку.

Формування професійної мобільності особистості майбутнього тренера-викладача з виду спорту в закладах вищої освіти є одним із пріоритетних завдань, вирішення якого уможливить ефективне використання професійного, організаційного та творчого потенціалу майбутнього фахівця.

Відповідно формування професійної мобільності майбутнього тренера-викладача з виду спорту обумовлено широким спектром видів діяльності, до яких має

бути підготовлений фахівець, зокрема: тренерської, педагогічної, організаційно-управлінської та рекреаційної. Для успішної адаптації до трудової діяльності та можливості оптимальної перебудови при зміні виду діяльності у фахівця має бути сформована професійна мобільність за рахунок формування професійних компетенцій з широкого спектру видів майбутньої професійної діяльності.

Необхідно також зазначити, що у процесі професійної діяльності у тренера-викладача позашкільного навчального закладу спортивного профілю, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю виникає орієнтація на підвищення свого професійного рівня, який у подальшому може призвести до вибудовування кар'єри (вертикальний вектор професійної мобільності), а також до освоєння нових суміжних професій (горизонтальний вектор професійної мобільності). Рух по вертикальному вектору можливий шляхом переходу з посади тренера на адміністративну посаду (фахівця, керівника ДЮСШ, ОДЮСШ, ШВСМ тощо).

Ураховуючи вищезазначене, сучасний спорт потребує певних здібностей від тренера:він має володіти широким арсеналом сучасних знань, враховувати психологічні, соціальні, матеріально-технічні та інші аспекти підготовки спортсмена. Успіхи спортсменів значною мірою залежать і від особистості самого тренера-викладача – його педагогічного таланту, авторитету, волі, здатності до творчого узагальнення. Водночас, особливістю професійної діяльності спортивного тренера як педагога є те, що він відіграє важливу роль у вихованні особистості спортсмена (І. Волков, О. Надтока, І. Кузнєцова та ін.), що висуває значні вимоги як до особистості тренера, так і до рівня його професійної підготовки.

Задля професійного становлення та підвищення власного професійного рівня майбутньому тренеру-викладачу з виду спорту поряд із сформованими компетентностями потрібно володіти психічними властивостями, особливостями та рисами характеру, професійними установками, що об'єднані у поняття особистісних та професійно значущих якостей (Хазова, 2010). У процесі професійної підготовки та формування професійної мобільності майбутніх тренерів-викладачів з виду спорту актуальності набуває розвиток професійно значущих особистісних якостей, оскільки професійна діяльність спортивного тренера здійснюється у режимі постійної комунікації та взаємодії з різними групами людей і носить соціологічний характер, а саме: організаторських, комунікативних, інтелектуальних, морально-вольових тощо.

Отже, професійна діяльність тренера-викладача має поліпредметний характер і включає види діяльності, а також функції, що різняться за цілями, засобам, діями, методами, формами, операційністю. Відповідно, професійна підготовка майбутніх тренерів-викладачів зумовлена значним діапазоном видів діяльності, до яких має бути підготовлений фахівець з фізичної культури і спорту. Відповідно до Стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня випускник має бути підготовлений до тренерської, педагогічної, організаційно-управлінської та рекреаційної діяльності. Для

безперервності процесу професійного становлення та розвитку, який включає якісну професійну освіту, адаптацію до професійної діяльності, кар'єрне зростання, поліпрофесіоналізм та можливість оптимальної перебудови при можливій зміні виду діяльності, у майбутнього фахівця має бути сформована професійна мобільність за рахунок формування професійно-зорієнтованих компетенцій за широким спектром видів професійної діяльності. Означений процес, на нашу думку, відбувається на етапах професійної підготовки та професійної діяльності та схематично представлений на рисунку 1.

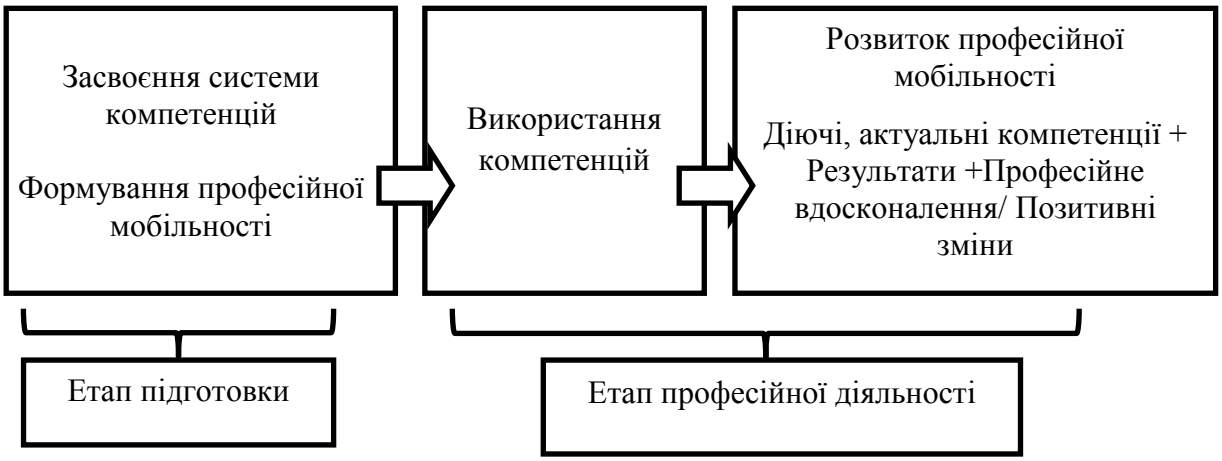


**Рис. 1. Етапи процесу професійного розвитку тренера-викладача з виду спорту у контексті професійної мобільності** (*розроблено автором*)

У процесі реальної професійної діяльності тренер-викладач постійно має справу з професійною трансформацією, широкою зоною невизначеності та постійно адаптацією набутих компетенції до конкретного навчального-тренувального простору (педагогічна ситуація, тренувальний процес, навчальне середовище) та часу (сьогодення – не таке як минуле, знання застарівають). За таких умов важливою стає здатність «постійної адаптації», уміння адекватно модифікувати свою діяльність,опановувати нові реалії, самостійно приймати рішення, аналізувати зовнішні та внутрішні зміни, знаходити шляхи розв'язання проблем та нестандартних завдань.

Отже, одним із стратегічних завдань професійної освіти є формування особистості сучасного фахівця, який має активну соціальну та професійну позицію, сформовані особистісні якості і здібності, професійні компетентності, готового до постійного самовдосконалення й професійного зростання. Для підвищення якості професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту – бойового хортингу (національний професійно-прикладний вид спорту України. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися) важливою є зорієнтованість освітнього процесу на умови професійної діяльності потенційного випускника [5-7].

Доцільно звернути увагу на ґрунтовне опанування здобувачем вищої освіти професійних знань, розвиток умінь і практичних навичок, уміння орієнтуватись у реальній професійній проблемній ситуації, а також знаходити шляхи і засоби розв'язання її, планування власної концепції навчання, спрямованої на кар'єрне зростання, тобто формуванню його професійної мобільності.

***Література***


1. Бєлікова, Н. (2012). *Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності*. (Автореф. дис. д-ра пед. наук). Київ.

2. Надтока, О. (2018). *Підготовка майбутніх тренерів-викладачів до виховної роботи у дитячо-юнацьких спортивних шк*олах (Дис. к. пед. наук). Запорізький національний університет класичний приватний університет, Запоріжжя.

3. Степанченко, Н. (2017b). *Система підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах* (Дис. ... д-ра. пед. наук). Вінниця..

4. Сушенцева, Л. (2012с). *Теоретико-методичні засади формування професійної мобільності майбутніх кваліфікованих робітників у професійно-технічних навчальних закладах.* (Дис. ..д-ра. пед. наук). Інститут професійно-технічної освіти НАПН України, Київ.

5. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

6. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

7. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).


## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ СТУДЕНТІВ-ПРОГРАМІСТІВ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ І АЕРОБІКИ


***Коржова О. О.,***

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня*

*кафедри «Комп'ютерна інженерія та інформаційних систем»*

*Хмельницького національного університету;*

***Демченко Н. В.,***

*старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту*

*Хмельницького національного університету*

***Анотація.*** *Професія програміст має свою специфіку, що впливає на фізичну підготовленість людини. Фізична культура і спорт має загальний вплив на організм людини важливо усвідомлювати прикладну спрямованість окремих видів спорту. Як наслідок, необхідно знайти такі засоби фізичного виховання і спорту, які би рівномірно охоплювали розвиток психофізіологічних та фізичних якостей студентів-програмістів і могли б запобігати професійним захворюванням. Це має бути загальнодоступна, високоефективна та емоційна форма фізичного навантаження для покращення здоров'я та збільшення працездатності. Одними із засобів, що відповідають цим вимогам є види спорту – бойовий хортинг і аеробіка.*

***Ключові слова:*** *фізична культура, студенти-програмісти, бойовий хортинг, аеробіка, здоров'я.*

***Вступ.*** Сучасний вищий учбовий заклад потребує докорінного переосмислення парадигми навчання і виховання, оновлення змісту, форм і методів становлення особистості як суб'єкта життєтворчості, створення сприятливих умов для фізичного, психологічного, соціального і духовного здоров'я учнів, їх правового і соціального захисту.

Стан здоров'я населення є показником, що відображає соціально-економічний рівень розвитку держави, стан здоров'я молоді, зокрема студентства, є запорукою формування потенціалу розвитку будь-якої країни. Дослідження стану здоров'я студентів набуває особливого значення, оскільки студенти, з одного боку, входять у групу ризику стосовно стану здоров'я, з іншого за останнє десятиріччя у світі спостерігається тенденція до погіршення здоров'я молоді [3].

Проблемою пошуку змісту, форм та методів використання засобів фізичної культури та спорту для покращення ефективності професійної підготовки молоді ще з минулого сторіччя займались багато видатних спеціалістів.

Деякі праці були окреслені рекомендації щодо використання засобів фізичної культури в майбутній професійній діяльності.

***Мета*** статті передбачає аналіз літератури: по темі; рівень підготовленості студента; обґрунтування професійно-орієнтовану підготовку за цією спеціальністю.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Ми досліджували рівень фізичної підготовленості студенток факультету програмування та комп'ютерних і телекомунікаційних систем які навчаються за освітньою програмою комп'ютерна інженерія та програмування і використовували методи соціологічних досліджень (інтерв'ю, спостереження та обговорення). А також для визначення рівня фізичного розвитку студентів були використанні нормативи фізичної підготовленості особистості.

У дослідженні взяли участь 43 студентки (2групи). Першим кроком у нашій роботі стало проведення опитування, спостереження та обговорення занять фізичного виховання. Майже половина респондентів вважає свій фізичний розвиток середнім. Друга половина дівчат немає зацікавленості до занять з фізичного виховання у них відсутній інтерес до фізичних навантажень.

Потім упродовж двох занять студентки складали нормативи, що оцінюють рівень їх фізичної підготовленості. Отримані дані були оброблені та проаналізовані. В результаті ми визначили, що найнижчій рівень розвитку у дівчат мають сила м'язів ніг та рук. На середньому рівні розвитку знаходяться сила м'язів тулуба. Найвищий рівень розвитку має гнучкість. В загальному рівень фізичної підготовленості студенток знаходиться на рівні нижчим за середній. І одним із завдань нашої роботи є спроба сприяти підвищенню рівня фізичного розвитку студентської молоді засобами аеробіки.

Аеробіка – це система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовано на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Вправи виконує група учнів під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами [2].

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти. Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня [5, с. 549-550; 6; 7, с. 28; 8; 9].

Ми запропонували дівчатам аеробіку для зацікавленості у фізичному навантаженні.

Упродовж навчання студентки-програмістки будуть вивчати базові кроки танцювальної аеробіки, вчитися виконувати їх одночасно з різноманітними рухами руками. Дівчата будуть вивчати вправи силової спрямованості у різних вихідних положеннях, вчаться виконувати вправи з різною інтенсивністю, опановують інтервальний тренінг та основи стречингу. Класична або базова аеробіка, з неї починається знайомство з аеробікою як такої. Вона розвиває координацію, вчить правильно рухатися на ній побудовано багато інших стилів. Залежно від рівня підготовленості групи викладач дає заняття різного ступеня складності.

Початківцям потрібно зрозуміти, що працює і як, тобто на заняті працюють не тільки руки-ноги, а й мізки. Потрібно зрозуміти, запам'ятовувати послідовність виконання вправ і при цьому постаратися виконати все правильно і гарно, стежити за поставою і роботою власних м'язів та потрапити в ритм музики.

Базові рухи в класичній аеробіці (марш, коліно, випад, стрибок ноги нарізно – разом, мах, біг) є основою правильності виконання рухів в стилі

класичної аеробіки. У класичній аеробіці може бути запозичені рухи танцювальних видів. Наприклад, звичайний крок може бути: приставний (степ-тач) вперед, у бік, V-step (ноги нарізно разом), мамба (крок однією ногою вперед, потім назад… або навпаки, або тільки вперед…), крок-крос і т.п. Рухи рук теж різноманітні [1].

Треба відзначити, що з часів Джейн Фонди базова аеробіка сильно змінилася. Це стосується впливу різних етно-культ на заняття. Так неодмінною умовою класичної аеробіки є музичний супровід. «Танець,- говорила Айседора Дункан, – це життя. Мені незрозумілий світ, який не танцює.» Танець – це найкращий спосіб для тренування організму.

Аеробіка надає та дарує нам упевненість в собі, гнучкість, покращує поставу і ходу. Навряд потрібно детально вникати у питання арт-терапії для того, щоб переконатися в особливій енергетиці танцю. За плавними рухами ховаються шалений темперамент та робота.

Таким чином, науковці визначили та скористались професіограмою виду діяльності програміста з якою ми погоджуємося. Тип професії програміста – евристичний.

Якості, що забезпечують успішність виконання професійної діяльності програміста: логічне мислення; гнучкість та динамічність мислення; здатність аналізувати ситуацію; високий рівень розвитку пам’яті; високий рівень розвитку концентрації, обсягу, розподілу та переключення уваги; здатність чітко та вірно виражати свої думки; високий рівень розвитку технічних здібностей; наявність математичних здібностей та розвиненої уяви.

До особистих якостей, інтересів та схильностей програмістів можна віднести уважність, акуратність, терплячість, наполегливість, цілеспрямованість, відповідальність, схильність до інтелектуальних видів діяльності, вміння самостійно приймати рішення, наявність власної думки.

І, навпаки, до якостей, які перешкоджають ефективності професійної діяльності програміста можна віднести: неуважність, нетерплячість, відсутність логічного мислення, ригідність розумових процесів, сильно розвинута короткозорість.

Також, ми погоджуємося, професія програміста має свої переваги (різноманітність діяльності та творчій підхід) і певні обмеження (необхідність постійно розвиватись).

Але, як і буд-яка інша сфера професійної діяльності, професія програміста має свої мінуси та недоліки: дуже часто трапляється працювати в авральному режимі; робота за комп’ютером погано позначається на здоров’ї (малорухомий спосіб життя, напруження зору, завжди схилена спина тощо); не дивлячись на творчій характер професії, дуже часто в ній присутній елемент рутини [4].

***Висновки.*** Півавтори публікації «Фізична підготовка майбутніх студентів-програмістів засобами бойового хортингу і аеробіки» вивчили та проаналізували наукову літературу [1-9], визначили рівень підготовленості, а також ставлення до

фізичного виховання, як до учбової дисципліни та до фізичної культури і спорту загалом. Студенти, що приймали участь в опитуванні та складали низку тестів, за допомогою яких ми визначили рівень підготовленості майбутніх програмістів. Ми встановили, що найнижчій рівень розвитку у дівчат – це сила м'язів ніг та рук, на середньому рівні розвитку знаходяться м'язи тулуба. Найвищій рівень розвитку у дівчат гнучкість.

На нашу думку, дослідження в цьому напрямі є перспективними.

***Література***


1. https://ur.wikipedia. Ord / wiki/

2. Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи, Київ 2012 р.

3. Сопова І. Ю. Здоров'язбережувальні технології у вищих навчальних закладах – як спосіб формування основних складових здорового способу життя у студентів, Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків : Оригінал, 2018. – 724 с.

4. Череповська О. А. Експерементальне обгрунтування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів – майбутніх програмістів засобами фітнесу, Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 7 (127) 2020, С. 173-177

5. Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia, Yeromenko, Veronica. Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 547-555).

6. Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole, 2021; pp. 384; ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 327-337).

7. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

8. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

9. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

# НАВЧАННЯ МЕТОДИЦІ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ В УЧНІВ 9-11 КЛАСІВ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ТРЕНЕРСЬКОЇ ПРАКТИКИ

***Костенко С. В.,***

*викладач кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;*

***Костенко В. С.,***

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»*

***Анотація.*** *У науковій статті авторами зроблено спробу актуалізувати питання щодо підбору певної методики для розвитку швидкості в учнів 9-11 класів під час проходження тренерської практики. Звернено увагу, що даний період розвитку учнів є особливим і впливає на подальше їх життя.*

***Ключові слова:*** *швидкісно-силові вправи, спорт, фізична культура, учні, уроки, здоров'я, рухові якості, науково-методична література, фахівці, розвиток, вправи.*

***Вступ.*** Фізична культура у сфері освіти базується на державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково-обґрунтованих норм рухової активності здобувачів освіти з урахуванням стану їхнього здоров’я, рівня фізичного і психічного розвитку та розроблених відповідно до законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про вищу освіту», «Про позашкільну освіту», Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 року № 115…

За даними Всесвітньої організації охорони здоров’я в 2019 році за рівнем здоров’я українці перебували на 93 місці із 169 країн світу [6, с. 533; 7].

Тому, на сьогоднішній день стратегічне завдання розвитку фізичної культури та спорту полягає у оволодінні підростаючим поколінням значущими цінностями фізичної культури та спорту, що забезпечують зміцнення морального та фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності дітей. Метою фізкультурної освіти є єдність ціннісних орієнтацій, потрібної та мотиваційної сфер, основних та спеціальних знань про ефективне використання фізичних вправ у ситуації оздоровчого та спортивного тренування, а також життєдіяльності в цілому [1].

Істотно знижується фізична підготовленість учнів загальноосвітньої школи, значна частина з них не в змозі виконати програмні вимоги, внаслідок чого дедалі більше учнів не готові до навчальної, трудової та оборонної діяльності.

Виховання фізичних якостей у дітей шкільного віку пов'язане з низкою особливостей, пов'язаних із зростанням та розвитком організму.

У структурі рухових якостей швидкісним якостям належить особлива значимість. Високий рівень розвитку грає велику роль як із оволодінні рядом складних професій, і при досягненні високих спортивних результатів у багатьох видах спорту. Дані науково-методичної літератури та спортивної практики показують, що розвиток швидкості рухів у зрілі роки – складний та малоефективний процес, тоді як шкільний вік створює для цього сприятливі передумови.

***Аналіз наукових джерел.*** Наукові праці О. Ю. Ажиппо, Л. В. Волкова, М. Д. Зубалія, Т. Ю. Круцевич, С. І. Присяжнюка та ін. [1-7] дозволяють констатувати, більшість досліджень переважно спрямовано реалізацію окремих компонентів програми шкільного фізичного виховання. Водночас пошук нових підходів до фізичного виховання спирається на необхідність підвищення ефективності учбової форми. При цьому актуально стоїть питання щодо методики розвитку швидкості в учнів 9-11 класів.

***Зв'язок роботи з науковими темами.*** Зважаючи на вибір і теоретичний аналіз літературних джерел за темою наукового дослідження та їх виокремлення за актуальністю, дають можливість зробити висновок, що наша публікація «Навчання методиці розвитку швидкості в учнів 9-11 класів під час проходження тренерської практики» направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-7]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної роботи кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

***Мета статті*** полягає в описі основних методик виховання швидкісних здібностей.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** За результатами теоретичних досліджень [1-7] у підлітковому віці створюються морфологічні та функціональні передумови для оволодіння практично будь-яким видом рухів. Однак у цей період необхідно більш диференційовано підходити до величини фізичного навантаження залежно від ступеня статевої зрілості підлітка. У юнацькому віці завершується формування типологічних властивостей нервової системи: уроджені генотипічні особливості стають стійкими. Складається індивідуальний тип нервової діяльності. Творчі можливості школяра набувають стійкої фізіологічної структурної основи.

Однією з найважливіших якостей, що розвиваються у підлітків, є швидкість. Під швидкістю розуміють можливості людини, які забезпечують виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні комплексні форми вияву швидкісних здібностей. До елементарних форм відносяться швидкість реакції, швидкість одинокого руху, частота (темп) рухів. Усі рухові реакції, які здійснюються людиною, поділяються на дві групи: прості та складні.

Основними методами виховання швидкісних здібностей є: метод строго регламентованої вправи; змагальний метод; ігровий метод.

Методи строго регламентованого вправи включають:

а) методи повторного виконання дій із встановленням на максимальну швидкість руху;

б) метод варіативної (змінної) вправи з варіюванням швидкості та прискорень за заданою програмою у спеціально створених умовах.

При використанні методу варіативної вправи спочатку чергують рухи з високою інтенсивністю (протягом 4-5 секунд) і рухи з меншою інтенсивністю, нарощують швидкість, підтримують її і потім зменшують. Повторюють кілька разів поспіль [2].

Змагальний метод застосовується у формі різних тренувальних змагань (прикидки, естафети, гандикапи – зрівняльні змагання) та фінальних змагань. Ефективність цього методу дуже висока, оскільки спортсменам різної підготовленості надається можливість боротися один з одним на рівних підставах, з емоційним підйомом, виявляючи максимальні вольові зусилля.

Ігровий метод передбачає виконання різноманітних вправ із максимально можливою швидкістю в умовах проведення рухливих та спортивних ігор.

Цей метод забезпечує широку варіативність дій, що перешкоджає утворенню швидкісного бар'єру. Фахівці вважають, що в методиці виховання швидкості центральне місце займає проблема оптимального поєднання методів, що включають відносно стандартні та форми вправ, що варіюються.

Збільшення зростання йде, в основному, за рахунок зростання трубчастих кісток кінцівок, кістки ж грудної клітки ростуть повільніше, чому у підлітків часто можна бачити плоскі, а іноді й запалі груди, що утруднює дихання. Разом із зростанням зростає і маса тіла. Дівчатка додають у рік 4-8 кг, особливо помітна збільшення ваги в 14-15 років; у хлопчиків надбавка масі становить 7-8 кг на рік. Проте темпи зростання маси тіла дещо відстають від темпу зростання скелета, що позначається на зовнішньому вигляді підлітків (фігура витягнута, кістлява, нескладна). У період статевого дозрівання спостерігається ослаблення всіх видів внутрішнього гальмування. В цей час одним із важливих завдань у вихованні підлітків стає розвиток кіркового гальмування, «виховання гальм».

Необхідно також зазначити, що методи розвитку швидкісно-силових якостей у учнів 9-11 класів є загальними, вибір їх не залежить від індивідуальних особливостей виду спортивної діяльності на уроці.

Досвід шкільної практики показує: ефективним засобом підвищення здатності використання швидкісно-силового потенціалу є виконання основної вправи з граничною та субграничною інтенсивністю (метод сполученого впливу).

Застосування опорів допомагає впливати підвищення рівня використання окремих компонентів спеціальних швидкісно-силових якостей та дозволяє різко збільшити обсяг спеціальних вправ на уроці. Поясненням цього є те, що, долаючи опір, школяр навіть при виконанні вправи з граничною інтенсивністю перевищує

максимальні показники прояву аналізованих компонентів швидкісно-силових якостей [3].

У процесі вдосконалення швидкісно-силових якостей у учнів 9-11 класів за допомогою методу варіативного впливу, треба часто змінювати величину полегшеного та обтяженого опору в уникнення стійкого стереотипу на кожен опір окремо.

За виконання вправ, вкладених у виховання швидкісно-силових якостей, застосовуються такі комплекси методів, а саме:

- поєднаного впливу та повторний або варіативного впливу та повторний;

- для спеціальних вправ використовуються в комплексі метод варіативного впливу та повторний;

- для спеціально-допоміжних - метод короткочасних зусиль та повторний.

При виконанні спеціальних (локальних) вправ швидкісно-силового характеру, під час розвитку окремих м'язів або м'язових груп, повинен зберігатись «вибуховий» характер зусилля. Досвід навчальної практики та численні дослідження констатують, що до найефективніших величин опору для підвищення швидкісно-силового потенціалу належать ті, які школяр може подолати в одному підході один. тричі .

При розвитку швидкісно-силових здібностей інтенсивність виконання основної вправи має бути близькограничною, граничною та субграничною на даний момент. У динамічних вправах вона може задаватися швидкістю виконання вправи [4].

При виконанні статичних вправ інтенсивність напруги може бути субграничною. Чим ближче величина опору до максимальною, тим менше повторень в одному підході, і, навпаки, у міру зменшення величини опору та інтенсивності кількість повторень може зростати. При виконанні вправ з ациклічною структурою рухів з граничною інтенсивністю в одному підході кількість повторень одноразове, а при виконанні з субграничною інтенсивністю - 2-3 рази, з приграничною - 3-5 разів. Дане методичне положення є загальним для школярів під час уроку. Кількість підходів, тривалість пауз та відпочинку на одному уроці фізичної культури абсолютно індивідуально. Загальним показником для всіх вправ, що обмежує кількість підходів або серій підходів, є падіння інтенсивності, з якою були виконані на початку заняття перші найкращі спроби. Інтенсивність виконання вправ та обсяг засобів розвитку спеціальних швидкісно-силових здібностей між собою взаємопов'язані.

На початку процесу розвитку швидкісно-силових здібностей вправи виконуються переважно з інтенсивністю навколограничної та застосовується найбільший обсяг коштів за рахунок широкого використання спецвправ. Надалі, у міру підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості, необхідно використовувати у оптимальних дозах інтенсивність субграничну. При систематичному виконанні вправ з інтенсивністю субграничного їх обсяг дещо зменшується [5].

Підводячи підсумок зазначимо, що технологія виховання швидкісно-силових здібностей учнів 9-11 класів має базуватися на обліку їх вікових та статевих особливостей, а також механізмів взаємозв'язку виховання швидкості та сили, на тлі розвитку інших фізичних якостей.

***Висновки.***

Підлітковий вік характеризується прогресивними морфофункціональними змінами, які стосуються практично всіх життєво важливі системи організму, що росте. Бурхливий розвиток рухової функції, властиве середньому шкільному віку, визначає наближення її основних показників до рівня дорослих.

Технологія виховання швидкісно-силових здібностей учнів 9-11 класів має базуватися на обліку їх вікових та статевих особливостей, а також механізмів взаємозв'язку виховання швидкості та сили, на тлі розвитку інших фізичних якостей. Швидко-силові вправи, що застосовуються на уроках фізичної культури в школі, поряд із бігом та іншими руховими діями, здебільшого повинні відноситися до групи природних локомоцій, які виконують важливе прикладне значення у повсякденному житті школярів [1-7].

Під час проходження тренерської практики в 9-11 класах використовував основні методики виховання швидкісних здібностей: метод строго регламентованої вправи; змагальний метод; ігровий метод, що сприяло навчанню розвитку швидкості.

***Література***

1. Ажиппо О.Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія. 2015; (47): 290-300.

2. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

3. Зубалій М.Д. Методика фізичного виховання учнів 1-11-х класів : Навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. [За редакцією М. Д. Зубалія]. – К. : Педагогічна думка, 2012. – 209 с.

4. Ніколаєв Ю. Визначення рівня фізичної підготовленості й рухової активності студенток І-х курсів навчання та дівчат випускного 11-го класу (абітурієнток) / Ю. Ніколаєв, С. Ніколаєв // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільств : зб. наук. пр. Волин. нац. ун.-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун.-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 3 (11). – С. 39-43.

5. Самусь А. І. Динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості студенток під впливом занять зі спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах ЗВО / А.І. Самусь // Вісник Кам'янецьПодільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. -2018. – Вип 11. – С. 317-324.

6. Dikhtiarenko, Zoia, Steshyts, Andrii, Kostenko, Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

7. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in

a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

# ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

***Отравенко О. В.,***

*канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання*

*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»;*

***Воронцов С. Б.,***

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту*

*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».*

***Анотація.*** *Інформатизація та бурхливий розвиток інформаційних технологій спричинили популяризацію комп'ютерних технологій, які в умовах дистанційного навчання набули найбільшу актуальність. У статті основну увагу приділено оптимізації професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури через організацію освітнього процесу в закладі вищої освіти із застосуванням новітніх інформаційних технологій; впровадженню педагогічних програмних засобів навчання та новітніх інформаційних технологій в освітній процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури.*

***Ключові слова:*** *якість підготовки, майбутні учителі фізичної культури, сучасні інформаційні технології, дистанційне навчання.*

***Вступ (актуальність теми дослідження).*** В останні роки модернізація освіти із застосування новітніх інформаційних технологій у процесі навчання набуває все більшої актуальності. Сучасне суспільство висуває вимоги перед вчителем фізичної культури у потребі використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання.

Так, у Законі України «Про вищу освіту» професійна підготовка визначається як здобуття кваліфікації за відповідним напрямом підготовки або спеціальністю [5]. У Законі України «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007-2015 роки» було наголошено, що: «вітчизняний ринок інформаційних технологій перебуває у стані активного становлення та за певних умов може стати фундаментом розвитку інформаційного суспільства в Україні [6].

Інформатизація освіти в період дистанційної та змішаної форм навчання спричинила популяризацію комп'ютерних технологій. Саме це викликало

необхідність підготовки такого фахівця, який би вдало використовував комп'ютерні технології у своїй професійній діяльності.

Означена проблема характеризується низкою суперечностей між: масовою популяризацією застосування сучасних інформаційних технологій у підготовці кваліфікованих фахівців та низьким рівнем забезпечення комп'ютерною технікою закладів вищої освіти, особливо які є двічі переміщеними; застосуванням новітніх інформаційних технологій у навчанні та низьким рівнем володіння інформаційними технологіями вчителями та викладачами у закладах освіти.

***Мета*** дослідження полягає в аналізі стану підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування новітніх інформаційних технологій.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що застосування інформаційних технологій в професійній діяльності вчителя фізичної культури буде відбуватися найбільш ефективно за наступних *умов*: підвищення оптимізації професійної діяльності вчителів фізичної культури через організацію освітнього процесу з закладі вищої освіти із застосуванням новітніх інформаційних технологій; впровадження педагогічних програмних засобів навчання та новітніх інформаційних технологій в освітній процес уроку фізичної культури.

***Аналіз наукових джерел.*** У сучасній науці проблемі удосконалення професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури приділяють увагу: М. Данилко (2000), Л. Демінська (2004), Л. Сущенко (2004), О. Тимошенко (2009) О. Ажиппо (2013), Є. Захаріна (2013), Н. Степанченко (2017), М. Данилевич (2018) та ін. На підготовку майбутніх фахівців в закладах освіти до застосування інформаційних технологій звернули увагу такі вчені, як: Г. Генсерук (2005), А. Жуковська (2006), Р. Клопов (2010), Т. Волкова (2011), Т. Носенко (2011), О. Овчарук (2019), С. Шостя (2019) та ін. [1-11].

За О. Ажиппо, підвищення якості професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, вимагає від науковців, викладачів-методистів, фахівців у галузі фізичного виховання й спорту активізувати інтенсивні пошуки нового змісту, ефективних форм і методів підготовки вчительських кадрів з фізичної культури, діяльність яких плідно впливає на забезпечення фізичного й духовного здоров'я підростаючого покоління» [1, с. 1].

Т. Волкова додала, що «лише якісна освіта може сприяти формуванню конкурентоспроможного людського капіталу, а це вимагає участі підприємців у розробці навчальних планів і програм та побудові системи навчання впродовж життя» [2, с. 44].

У свою чергу, А. Жуковська у своїй статті «Комп'ютерні технології навчання як запорука якісної освіти у світлі сучасних новітніх інформаційних досягнень» зазначила, що в умовах сучасного інформаційного суспільства змінюється методика традиційного навчання, яка орієнтується на застосування комп'ютерних технологій та вносить докорінні зміни в стійку динамічну систему «учитель – учень», змінює її на «учитель – комп'ютер – учень», або «учень – комп'ютер – учень», або «учень – комп'ютер» [4].

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Якісну підготовку фахівців у закладах вищої освіти можна з упевненістю вважати однією із головних проблем нашої держави. Сучасний рівень освіти повинен забезпечувати якісну підготовку конкурентоспроможних фахівців, які вдало володіють інформаційними технологіями. Ми згодні з науковцями В. Ягуповим, Л. Петренко, С. Кравець, (2019), що «робота в інформаційному середовищі передбачає самостійний пошук, накопичення та аналіз інформації. Результат такої діяльності залежить від рівня інформаційної культури користувача як однієї зі складових загальної культури, що характеризується уміннями усвідомлювати і формулювати свої інформаційні запити; оперувати різними джерелами інформації, здійснювати їх свідомий вибір; умінням здійснювати вільну навігацію в інформаційному потоці; знати і самостійно використовувати на практиці алгоритми роботи з інформацією; використовувати інформацію в різноманітних пізнавальних і життєво-практичних ситуаціях» [3, с. 86].

У процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, як зазначає Н. Степанченко, необхідно використовувати системний підхід для успішного виявлення усіх особливостей саме фахівців із фізичного виховання та спорту із застосуванням інформаційних технологій: структурних елементів (змісту педагогічної системи), зв'язків усередині системи (цілі), зовнішніх зв'язків (взаємодія системи з системою освіти України, із системою фізичного виховання України) [8].

*Таблиця 1.*

**Уміння та навички майбутнього вчителя фізичної культури з використання сучасних інформаційних технологій**

| | |
|---|---|
| 1 | Встановлювати навчальну програму та забезпечувати доступ до програми (установка мережевої версії) |
| 2 | Користуватися проекційною технікою, в ролі якої можуть виступати і монітор персонального комп'ютера і мультимедійний проектор |
| 3 | Відбирати програмні засоби, які забезпечать оптимальні процеси подачі матеріалу і управління аудиторією; комбінувати, адаптувати їх залежно від об'єму і рівня складності матеріалу |
| 4 | Вміти знаходити потрібні матеріали у мережі інтернет, електронних енциклопедіях, електронних посібниках, електронних довідниках |
| 5 | Використовувати ІКТ при оцінюванні знань учнів |
| 6 | Готувати дидактичні матеріали та презентації для проведення фізкультурних занять, уроків фізкультури |
| 7 | Користуватися електронною поштою, скайпом, сучасними інформаційними програмами MOODL GOOGLE та ін. |
| 8 | Викладати учбовий матеріал, використовуючи не лише голос і дошку, але і мультимедійні навчальні засоби, а також взаємодіяти з класом в даних умовах |

У свою чергу, С. Шостя [9] окреслює коло необхідних знань і навичок, які дозволили викладачу вільно використовувати готові програмні продукти і готуватися та проводити заняття, використовуючи інформаційні комп'ютерні технології. Для цього вчитель повинен уміти (табл.1).

В останні роки можливості комп'ютерних технологій зросли в декілька разів, в державі проводиться масова комп'ютеризація закладів освіти, вводяться такі освітні програми, як «Intel@ Навчання для майбутнього» та Microsoft «Партнерство у навчанні». Утім, на нашу думку, велика робота з їх впровадження в освітню діяльність визначається особистістю вчителя. Тому, в закладах освіти необхідно мати таку систему навчання, яка дозволить створити необхідні умови для постійного поповнення цих знань, бажання до самоосвіти, використання інформаційних комп'ютерних технологій усвідомленим і стабільним [7].

У Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» мультимедійні технології широко застосовуються в процесі професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Викладачі кафедри теорії та методики фізичного виховання надають предметні лекції у вигляді мультимедійних презентацій, що, в значній мірі, викликає ще більший інтерес до навчальних занять та сприяє кращому засвоєнню знань студентами, а також в університеті добре розвинута мережа Інтернет та MOODL, студенти виконують завдання на Освітньому порталі ЛНУ імені Тараса Шевченка.

На нашу думку, саме практична діяльність є визначальною у фізичному вихованні та спрямована на вдосконалення саме професійних навичок. Уведення в освітній процес більшої кількості годин на практичну підготовку, моделювання і вирішення проблемних ситуацій тобто все те, що допомогло б майбутньому фахівцю в реалізації своїх знань і, головне, наочному баченні результатів своєї діяльності. На практичних заняттях формуються елементи педагогічної майстерності майбутніх фахівців фізичного виховання: навчаючи техніки виконання фізичних вправ, постійно звертається увага на методику навчання, способи виправлення помилок, організацію студентів, активізацію їх діяльності. Важливе значення для професійної підготовки здобувачів вищої освіти має навчальна практика. Саме тут майбутні фахівці засвоюють важливі елементи педагогічної техніки, методики групових технологій і проведення уроку фізичної культури [10].

Сутність підготовки майбутнього вчителя фізичної культури із застосуванням інформаційних технологій ми узагальнили необхідним чітким розумінням конкретних вимог фахівця до професійної підготовки із застосуванням інформаційних технологій, але разом із цим необхідно готувати такого фахівця, який би міг технологічно спрямувати фахові знання на особистість кожного учня, визначати індивідуальні особливості учнів, здійснювати вироблення потреби до постійної самоосвіти та саморозвитку.

Під час проходження практики за професійним спрямуванням, ми працювали над створенням комплексу електронних версій у галузі фізичної

культури, а саме презентацій, участі у вебінарах, публічних виступах.. Головна мета – залучити дітей до активного пошуку інформації, оволодіння новими знаннями, зацікавити їх сучасними технологіями; освоїти комп'ютерні технології, проектні технології навчання, що дозволить учням набувати знання і вивчати предмети шкільної програми в процесі планування та виконання практичних завдань – проектів. При цьому Інтернет-технології виступають в якості обов'язкового інструменту, вживаного в навчанні, що в підсумку сприятиме підвищенню якості навчання в школі. Ми працювали з програмою «Intel@. Навчання для майбутнього».

Важливим є те, що здобувачі вищої освіти спеціальності 014.11 «Середня освіта. Фізична культура» ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» пройшли програму «Intel» та на практичних заняттях використовують різноманітні засоби комп'ютера.

Результати дослідно-експериментальної роботи з визначення рівнів професійної готовності майбутнього вчителя фізичної до застосування інформаційних технологій зображені у таблиці 1.

Отже, у ході роботи було визначено рівні професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій: низький, середній та високий із відповідними знаннями та вміннями. На початку експерименту всі студенти, як у контрольній, так і в експериментальній групі, мали приблизно однаковий високий рівень (КГ – 55 %, ЕГ – 57 %) професійної готовності до застосування інформаційних технологій. Наприкінці експерименту відбувалися позитивні зміни в експериментальній групі (на високому рівні підвищилися з 57 % до 70 %, у контрольній групі – з 55 % до 60 %.

*Таблиця 1.*

**Результати дослідно-експериментальної роботи з визначення рівнів професійної готовності майбутнього вчителя фізичної до застосування інформаційних технологій**

| | **Групи** | **Рівні професійної готовності** | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Низький** | **Середній** | **Високий** |
| Початок | КГ | 10% | 35% | 55% |
| | ЕГ | 12% | 31% | 57% |
| Кінець | КГ | 8% | 32% | 60% |
| | ЕГ | 4% | 26% | 70% |

***Висновки.*** Проблема підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до використання інформаційних технологій, потребує значної уваги. Це пов'язано з тим, що інформатизація освіти висуває суттєво нові вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців в умовах змішаного та дистанційного навчання. Проаналізувавши рівень володіння інформаційними технологіями майбутніх

вчителів фізичної культури та, користуючись даними опитування, можна стверджувати, що здобувачі вищої освіти інформовані про сучасні інформаційні засоби та вміють ними користуватися. Отже, комп'ютерні технології дозволяють модифікувати освітній процес і гарантують більшу ефективність у досягненні результатів навчання. Використання комп'ютерних технологій суттєво збагачує педагогічні методи підготовки майбутніх фахівців.

Подальші розробки потребують вивчення проблем, пов'язаних із використанням педагогічних технологій, інновацій, інтерактивних методів у педагогічній діяльності та виявлення їх ролі у формуванні педагогічної майстерності вчителя фізичної культури.

***Література***


1. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах: автореф. дис. … д-ра пед. наук: спец.13.00.04. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2013. 39 с.

2. Волкова Т. Чинники розвитку професійної освіти і навчання в умовах інформаційного суспільства. *Модернізація професійної освіти і навчання: проблеми, пошуки і перспективи*: зб. наук. пр. / [редкол.: В. О. Радкевич (голова) та ін.]. Київ: Ін-т проф.-техніч. освіти НАПН України, 2011. Вип. 1. С. 44.

3. Дистанційне навчання в системі професійно-технічної освіти : монографія / авт. кол. В. В. Ягупов, Л. М. Петренко, С. Г. Кравець та ін. / За наук. ред. В. В. Ягупова. Житомир: «Полісся», 2019. 234 с.

4. Жуковська А. Л. Комп'ютерні технології навчання як запорука якісної освіти у світлі сучасних новітніх інформаційних досягнень. 2006. Режим доступу: studentam.net.ua/content/view/7557/97/ .

5. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/2984-14.

6. Закон України «Про основні засади розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2007 – 2015 роки» [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=537-16.

7. Отравенко О. В. Вплив сучасних інформаційних технологій на якість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. Випуск 2. 142 с. С.70-73.

8. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Дис… на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук за спеціальністю: 13.00.04. Вінниця. 2017. 629 с.

9. Шостя С. П. Розвиток цифрової компетентності учителів у контексті європейських стандартів. Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи: зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. семінару (Київ, 12 березня 2019 р.) / за заг. ред., О.В. Овчарук. Київ: Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України. 2019. С.105-108.

10. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko Analysis Of The Current State Of Training OfFuture Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning *JOURNAL of Positive School Psychology* http://journalppw.com 2022, Vol. 6, No. 8, 6018-6031.

11. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in

a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

## НОВІТНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА

***Чернишин В. М.,***
*здобувач освіти другого (магістерського рівня) кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету;*
***Хіміч В. Л.,***
*доктор філософії, доцент, доцент, кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Хмельницького національного університету*

***Анотація.*** *У тезах представлено фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера-викладача. Впровадження та доцільне використання фізкультурно-оздоровчих технологій вважаємо необхідним пріоритетним завданням при проведенні сучасних занять з фізичної культури та при підготовці конкурентоспроможних тренерів-викладачів.*

***Ключові слова:*** *фізкультурно-оздоровчі технології, тренер-викладач, педагогічний процес, фізична підготовка, здоровий спосіб життя.*

***Вступ.*** Розвиток соціальних потреб у галузі фізичної культури і спорту, загострення конкуренції на ринку праці підвищують вимоги до рівня кваліфікованих тренерів-викладачів, які повинні бути професійно компетентними, мобільними особистостями, здатними працювати в сучасних умовах, вчитеся упродовж життя та самовдосконалюватися. У формуванні особистості майбутнього тренера-викладача ключова роль належить не тільки фізичній підготовці, а і використання різних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Аналіз нормативних документів, наукових джерел, даних сучасних досліджень свідчать про те, що теоретико-методичні засади застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій заслуговують на особливу увагу. Доцільність дослідження посилюється необхідністю розв’язанням суперечностей між вимогами суспільства до вдосконаленням фізкультурної освіти та потреби оволодіння і вмілого застосування інноваційних оздоровчих технологій фізичного виховання майбутніми тренерами-викладачами. Поступове усвідомлення на державному рівні значущості щодо збереження, профілактики, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління цінності здоров'я, духовно-фізичного розвитку, формування звичок здорового способу життя [4].

***Мета дослідження***. Визначити особливості сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці майбутнього тренера-викладача.

***Матеріал і методи дослідження.*** Аналіз науково-методичної літератури, системний аналіз, узагальнення.

***Результати дослідження та їх обговорення.*** Практичні заняття з фізичної підготовки спрямовані на розвиток у здобувачів вищої освіти фізичних якостей, формування професійно-прикладних умінь, навичок і професійно важливих рис. Ефективність занять підвищуватиметься завдяки введенню в освітній процес сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які передбачають використання різних засобів фізичного виховання. Такі новації мотивуватимуть здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, сприятимуть залученню їх до здорового способу життя, підвищенню рівня фізичної активності та підготовленості [5].

Зміни, що відбуваються у теперішній час потребують нових підходів до викладання загальноосвітніх дисциплін. В умовах ущільнення учбового матеріалу саме використання інноваційних технологій є найефективнішим способом навчання, яке створює умови для диференційованого та індивідуального підходу до кожного, дає майбутньому фахівцю цілісне бачення світу та знаходження його власного місця в ньому.

Найбільш популярними у сьогоденні є такі фізкультурно-оздоровчі технології:

– види рухової активності аеробної спрямованості;

– рекреаційні види рухової активності;

– оздоровчі види гімнастики;

– види рухової активності силової спрямованості;

– засоби психоемоційної регуляції.

Є підстави вважати, що грамотне і цілеспрямоване впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в систему освіти є основним актуальним завданням модернізації навчальних планів та програм навчальних закладів.

Як зазначають науковці Ляхова І. та Верховська М. наукове поняття «технологія» в галузі фізичного виховання і спорту визначається як сукупність різних елементів, зокрема прийомів, операцій, дій, процесів, та їх послідовність, що є своєрідною майстерністю людини. Будь-яка технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності [3].

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій є фізкультурно-оздоровчі програми або фітнес-програми та фізкультурно-оздоровчі заняття або фітнес-заняття, в основу яких покладено різновиди рухової активності людини [1]. Різниця між програмою та заняттям полягає в часі. Заняття спрямовуються не на вдосконалення окремих сторін фізичної підготовленості, а на розвиток вміння інтегрувати весь його наявний руховий і ментальний потенціал для максимально точного та ефективного виконання вправи.

Таким чином, під час професійній підготовці тренерів-викладачів необхідний комплексний педагогічний процес на оволодіння теоретичними

знаннями, професійними уміннями та навичками, морально-вольовими якостями, певним рівнем фізичної підготовленості, що в комплексі дозволить проводити змістовні заняття та виконувати професійні функції на високому навчально-методичному рівні.

Так, автори (Z. Dikhtiarenko, I. Korzhenko, A. Steshyts) закордонної публікації «Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies» [5] розробили та описали:

1. Суть і структура готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

2. Критерії, показники та рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

3. Теоретичне обґрунтування та практичні шляхи реалізації методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

4. Експериментальна перевірка ефективності методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти.

Авторський колектив (І. Корженко, О. Бельорін-Еррера, З. Діхтяренко, К. Козлова) описав результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів [6].

Авторами (Z. Dikhtiarenko, A. Steshyts, V. Kostenko) наукової публікації «The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work)» перераховані теми бесід, які бажано проводити під час тренувань, навчально-виховного процесу, а, особливо, дистанційно, для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу (при можливості і в умовах воєнного стану); описано прогнозований результат бесід (знати); перераховано запитання для учнівської та студентської молоді, курсантів. На основі розроблених запитань З. Діхтяренко розробила таблицю: «Рівні сформованості знань після прослуховування бесід на загальну тему: «Вплив вітамінів на збереження та зміцнення здоров'я в учнівської та студентської молоді, курсантів: спортсменів бойового хортингу» [7].

***Висновки.***

1. На нашу думку, наукова публікація «Новітні фізкультурно-оздоровчі технології при підготовці тренера-викладача» – актуальна публікація в умовах воєнного стану.

2. Фізкультурно-оздоровча технологія – раціональний спосіб планомірної взаємодії учасників педагогічного процесу, в основу якого покладено різновиди рухової діяльності, що цілеспрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, здійснення потреби людини в русі, здоров'ї та свідомого регулювання фізичної активності.

***Перспективи подальших досліджень.*** Існує потреба в подальшому дослідженні сучасні фізкультурно-оздоровчі технологій при підготовці тренера-викладача.

***Література***


1. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Верховська // Вісник Запорізького національного університету : зб. наук. пр. / редкол.: М. В. Маліков (голов. ред.) [та ін.]. – Запоріжжя, 2014. – Вип. 1. – С. 11–19.1

2. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 19-30.

3. Ляхова І., Верховська М., Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. Взято з: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/ 123456789/7586/1 Інна Ляхова/Марина Верховська.pdf2

4. Согоконь С., Донець О. Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій при підготовці вчителів фізичної культури. Витоки педагогічної майстерності, 2020, Випуск 26, Взято з: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/ 123456789/17689/1/SOGOKON.pdf3

5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичній підготовці здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України [Текст]: метод. рек./ [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, С. М. Козенко та ін.]. − Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2023. – 75 с.4

6. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

7. Dikhtiarenko, Zoia, Steshyts, Andrii, Kostenko, Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

# ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І ТРЕНЕРІВ З ЄДИНОБОРСТВА «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ВПРОВАДЖЕННЯ АВТОРСЬКИХ МЕТОДИК УЧНЯМ 5-9 КЛАСІВ (ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА)

***Юсупов О. І., Кононенко Р. Р., Родченко А. В.,***
*здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації ДПУ;*
***Лаврентьєв О. М.,***
*кандидат наук з фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації ДПУ;*
***Діхтяренко З. М.,***
*канд пед наук, доцент, доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації ДПУ*

***Анотація.*** *Автори наукової публікації «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану: впровадження авторських методик учням 5-9 класів (експериментальна робота)» намагалися довести актуальність обраної теми дослідження. Так, О. Юсупов, Р. Кононенко та А. Родченко розробили тести для майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та після воєнного часу під час змішаного навчання» й можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг», що сприяють визначенню життєвої позиції. З. Діхтяренко описала три етапи педагогічного експерименту.*

***Ключові слова:*** *бойовий хортинг, тести, урок фізичної культури, спортивний гурток, майбутні учителі фізичної культури, тренери, спортсмени, учні, 5-9 класи, в умовах воєнного стану, змішане навчання, експериментальна робота.*

***Вступ.*** З метою створення для здобувачів освіти належних умов для заняття руховою активністю та формування ставлення до занять фізичною культурою і спортом як до важливої складової здорового способу життя відповідно до пункту 624 Плану пріоритетних дій Уряду на 2021 рік, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 року № 276-р, передбачено затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти.

Даний План пріоритетних дій Уряду на 2021 рік підсилюється через закони України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про професійну (професійно-

технічну) освіту», «Про вищу освіту», «Про позашкільну освіту», Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 року № 115[1] тощо.

Тому, відповідно до освітніх завдань науковці та методисти розробляють /-ли програми з фізичного виховання; концепції підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні; наукові дослідження щодо методичного забезпечення навчально-виховного процесу школи; авторські методики для майбутніх педагогів, учителів фізичної культури і тренерів (В.Арефьєв, І. Бех, Т. Бойченко, А. Борисенко, О. Вавілова, Г. Ващенко, Е. Вільчковський, В. Верхлін, Л. Волков, С. Волкова, А. Вольчинський, С. Гальперін, Г. Грибан, Н. Денисенко, М. Дубовис, Г. Єдинак, В. Завацький, М. Зубалій, Я. Кодлюк, Г. Костюк, М. Кричфалуший, О. Курок**,** О. Леонов, В. Столітенко, Є. Столітенко, О. Тимошенко, С. Цвек, Б. Шиян та ін.) тощо [2, с. 49; 8]**.**

І, таким чином, підготовка майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану: впровадження авторських методик учням 5-9 класів є дуже актуальною та не дослідженою темою сьогодення.

***Аналіз останніх досліджень та публікацій.*** До питання підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів систематично звертаються науковці та педагоги-дослідники: С. І. Болтівець, Л. Т. Уралова «Психофізіологічне підготовлення майбутніх учителів фізичної культури та тренерів бойового хортингу в заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та дитячо-юнацькі спортивні школи»; А. Г. Захаріна, Т. С. Кльопка «Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері»; А. Г. Захаріна «Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з туризму до анімаційної діяльності в рекреаційно-оздоровчій сфері»; В. С. Костенко, А. В. Стешиц «Методика викладання настільного тенісу для майбутніх учителів фізичної культури та тренерів»; В. Л. Хіміч, Н. В. Демченко «Теоретичне обґрунтування засобів народного хореографічного мистецтва на заняттях з фізичної культури у майбутніх учителів фізичної культури й тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг»; О. В. Шевченко, А. О. Мельнік «Оздоровчі ігрові технології в системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту» [8] та ін.

Проаналізувавши останні дослідження та публікації з проблеми впровадження авторських методик учням-спортсменам бойового хортингу було встановлено, що дане питання частково відображено в наукових статтях: З. Діхтяренко, Г. Коломоєць, А. Ребрина, К. Діхтяренко «Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану

[1] https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakaz-mon-vid-27-10-2021-1141-4088-pro-zatverdzhennia-kontseptsii-rozvytku-shchodennoho-sportu-v-zakladakh-osvity/

(експериментальна робота)», 2022; Е. Єрьоменко, К. Кукушкін «Можливості бойового хортингу щодо формування військово-патріотичного виховання старшокласників – успішних особистостей», 2021; Dikhtiarenko, Z., Korzhenko, I., Steshyts, A. «Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies», 2022; Dovhan, N. «Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets, 2022»; Kukushkin, K. «The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials)», 2021; Ostapenko, O., Zubalii, M., Dikhtiarenko, Z. «Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation», 2020) [1; 3-19] та ін.

***Зв'язок роботи з науковими темами.*** Отже, визначення назви публікації «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану: впровадження авторських методик учням 5-9 класів (експериментальна робота)» направлено на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-19]. Дане дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ІПВ НАПН України: з 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (ДР № 0120U100443); з 2023-2025 роки «Організаційно-педагогічні умови та технології забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти» (ДР № 0123U100608); 2) кафедра «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації Державного податкового університету: з 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (ДР № 0118U001989); з 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР № 0121U113261); 3) кафедра «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» з 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032).

На підставі описаного теоретичного матеріалу визначено ***мету публікації*** – це є опис своєчасної проведеної експериментальної роботи: впровадження авторських методик учням 5-9 класів на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та після воєнного часу під час змішаного навчання». А, отже, це є актуальним і важливим науково-практичним дослідженням [1-19].

***Виклад основного матеріалу.*** Наше дослідження щодо впровадження авторських методик учням 5-9 класів під час підготовки майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану, було розраховане на три етапи педагогічного експерименту [1; 7; 8; 12; 18].

*Перший етап.*

Для ЗВО (здобувачів вищої освіти) написати Есе (власноруч) на тему: «Чому я обрала / обрав спеціальність: «Тренер» / «Учитель фізичної культури»?

Прогнозований результат щодо вибору моєї майбутньої професії:

- що я повинна / повинен знати,
- що я повинна / повинен вміти,
- що я повинна / повинен знати в умовах воєнного стану,
- що я повинна / повинен вміти в умовах воєнного стану,
- що я повинна / повинен знати в умовах після воєнного часу,
- що я повинна / повинен вміти в умовах після воєнного часу,
- що я повинна / повинен знати під час змішаного навчання,
- що я повинна / повинен вміти під час змішаного навчання.

*Другий етап.*

На основі написаного Есе розробити презентацію на 8-11 слайдів на ту ж саму тему: «Чому я обрала / обрав спеціальність: «Тренер» / «Учитель фізичної культури»?

*Третій етап.*

Здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня денної форми навчання потрібно було виконати творче завдання: наприклад, розробити *тести* для майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» (автор методики: З. Діхтяренко).

Ось деякі з них.

*Олександр Юсупов.* Тести для майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» на тему: «Гігієна харчування, її екологічна та соціальна проблеми».

1. *Яка з наведених характеристик є ключовою для забезпечення гігієнічного харчування?*

a) велика кількість фаст-фуду;

b) різноманітна та збалансована дієта;

c) постійне перекусування цукерками;

d) велика кількість газованих напоїв.

2. *Які фактори можуть впливати на екологічні аспекти гігієни харчування?*

a) споживання продуктів з сезонних ринків;

b) переважання продуктів рослинного походження;

c) використання продуктів упакованих у біоразградний пластик;

d) всі відповіді є вірними.

3. *Чому важливо слідкувати за джерелами харчових продуктів з точки зору їхньої екологічної вартості?*

a) для забезпечення великої кількості продуктів;

b) для зменшення витрат на продукти;

c) для збільшення терміну зберігання продуктів;

d) для збереження природних ресурсів та зменшення негативного впливу на довкілля.

4. *Яка із зазначених проблем є соціальною у гігієні харчування?*

a) недостатність калорій у раціоні;

b) забруднення продуктів хімічними речовинами;

c) нерівномірний доступ до здорової їжі в різних соціальних групах;

d) утримання домашніх улюбленців в кухні.

5. *Які фактори можуть впливати на соціальні аспекти гігієни харчування?*

a) наявність широкого асортименту продуктів на ринках;

b) ефективне використання сучасних кулінарних технік;

c) економічні можливості і доступність до здорової їжі;

d) всі відповіді є вірними.

6. *Чому важливо уникати надмірного споживання продуктів, які мають велику вуглеводно-жирову вартість?*

a) для забезпечення швидкої енергії;

b) для покращення смакових властивостей їжі;

c) для попередження розвитку хронічних захворювань та збереження здоров'я;

d) для підвищення імунітету.

7. *Яка група продуктів вважається основним джерелом білка в раціоні людини?*

a) цукор та цукрові напої;

b) м'ясо та риба;

c) цитрусові фрукти;

d) молочні продукти.

8. *Які продукти сприяють зміцненню зубів і чистоті ротової порожнини?*

a) цукерки та мед;

b) чіпси та солодкі газовані напої;

c) фрукти та овочі;

d) фаст-фуд і шоколад.

9. *Чому важливо дотримуватися основних принципів особистої гігієни при приготуванні та вживанні їжі?*

a) для заощадження часу;

b) для збереження смакових властивостей їжі;

c) для запобігання захворюванням та збереження здоров'я;

d) для зменшення витрат на продукти.

10. *Які продукти вважаються джерелом важливих вітамінів та мінералів?*

a) продукти з високим вмістом цукру;

b) овочі та фрукти;

c) чіпси та солодкі напої;

d) фаст-фуд та фритюрні страви.

*Руслана Кононенко.* Тести для майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» на тему: «Особиста гігієна».

1. *Коли слід дотримуватися гігієни ротової порожнини?*

a) завжди;

b) іноді;

c) ніколи.

2. *Як впливає на органи дихання, нервову діяльність, теплообмін відсутність у квартирі необхідного санітарно-гігієнічного мікроклімату?*

a) ніяк не впливає;

b) позитивно впливає;

c) негативно впливає.

3. *Якщо засмагаючи на пляжі стало зле твоїй подрузі. Що потрібно робити?*

a) почну бити палкою, привертаючи увагу;

b) сховаю її в тінь і дам води;

c) зніму сторіс для Інстаграм.

4. *Знаходячись на безлюдному острові, потрібно мити їжу та руки?*

a) так, бо я піклуюсь про своє здоров'я;

b) ні, мені це не потрібно;

c) помию тільки їжу, руки не обов'язково.

5. *Під час манікюру майстер повинен дотримуватися всіх вимог гігієни та стерилізації інструментів?*

a) так;

b) ні;

c) дивлячись, який клієнт.

6. *Як потрібно починати загартовуватись?*

a) відразу стрибати в холодну воду;

b) поступово загартовуватися;

c) кидатися один в одного снігом.

7. *Коли займаєшся спортом, потрібно мати рушник?*

a) так, витиратиму після себе інвентар;

b) не потрібен;

c) так, витиратиму руки, частини тіла.

8. *Під час прибирання потрібно протирати поверхні шкафів і поличок?*

a) я зазвичай таким не займаюсь;

b) підлогу протерти достатньо;

c) я піклуюсь про своє здоров'я, тому протираю всі поверхні від пилу.

9. *Потрібно провітрювати щодня квартиру взимку?*

a) авжеж, потрібно;

b) не потрібно;

c) інколи можна.

10. Чи потрібна щоденна гігієна хатніх тварин після прогулянки?

a) завжди повинна бути;

b) немає часу на тваринку;

c) вона сама впорається.

*Аріна Родченко.* Тести для майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» на тему: «Гігієна харчування, її екологічна та соціальна проблеми».

1. *Гігієна харчування (трофологія)* – це

a) це доцільно організоване і вчасне забезпечення організму людини поживною та смачною їжею, яка містить оптимальні кількості харчових речовин, необхідних для підтримання життєдіяльності, росту та розвитку людини, а також для збереження її здоров'я та підвищення працездатності, подовження тривалості активного творчого довголіття;

b) розділ гігієнічної науки, яка вивчає вплив аліментарного фактору на організм людини і розробляє заходи попередження захворювань і зміцнення здоров'я людини, збереження її працездатності, збільшення тривалості життя шляхом впровадження заходів по раціональному харчуванню, безпеки та якості харчових продуктів, які виробляються;

c) спеціальне харчування хворої людини, що є обов'язковою частиною комплексного лікування;

d) стан, коли людина споживає недостатньо або занадто багато поживних речовин, або коли її харчові звички призводять до негативних наслідків для здоров'я.

2. *Функції їжі для організму:*

a) енергетична, пластична, транспортна;

b) біорегуляторна, імунорегуляторна, каталітична;

c) реабілітаційна, пристосувально-регуляторна, пластична;

d) захисна, енергетична, реабілітаційна.

3. *Виберіть варіант відповіді який НЕ відноситься до біорегуляторних функцій мікроелементів:*

a) синтез гормонів;

b) синтез вітамінів;

c) кровоутворення;

d) синтез білків.

4. *Якісна повноцінність:*

a) у харчовому раціоні повинна бути необхідна кількість всіх харчових речовин, необхідних для пластичних цілей і регуляції фізіологічних функцій;

b) харчовий раціон повинен бути збалансований за вмістом різних нутрієнтів;

c) хімічний склад їжі повинен відповідати потребам і можливостям організму (процесів травлення, засвоєння, транспорту, обміну речовин, стану здоров'я);

d) їжа повинна надходити в організм в певний час, через рівні проміжки часу, раціонально розподілена за прийомами.

5. *Принцип адекватності:*

a) їжа повинна надходити в організм в певний час, через рівні проміжки часу, раціонально розподілена за прийомами;

b) хімічний склад їжі повинен відповідати потребам і можливостям організму (процесів травлення, засвоєння, транспорту, обміну речовин, стану здоров'я);

c) в харчовому раціоні повинна бути необхідна кількість всіх харчових речовин, необхідних для пластичних цілей і регуляції фізіологічних функцій.

d) енергетична цінність їжі повинна відповідати енерговитратам організму (ізоенегретичний режим функціонування організму).

6. *Принцип збалансованості:*

a) енергетична цінність їжі повинна відповідати енерговитратам організму (ізоенегретичний режим функціонування організму);

b) харчовий раціон повинен бути збалансований за вмістом різних нутрієнтів;

c) хімічний склад їжі повинен відповідати потребам і можливостям організму (процесів травлення, засвоєння, транспорту, обміну речовин, стану здоров'я);

d) у харчовому раціоні повинна бути необхідна кількість всіх харчових речовин, необхідних для пластичних цілей і регуляції фізіологічних функцій.

7. *Режим харчування:*

a) хімічний склад їжі повинен відповідати потребам і можливостям організму (процесів травлення, засвоєння, транспорту, обміну речовин, стану здоров'я);

b) харчовий раціон повинен бути збалансований за вмістом різних нутрієнтів;

c) енергетична цінність їжі повинна відповідати енерговитратам організму (ізоенегретичний режим функціонування організму);

d) їжа повинна надходити в організм в певний час, через рівні проміжки часу, раціонально розподілена за прийомами.

8. *Виберіть варіант відповіді який НЕ є ЕКОЛОГІЧНОЮ проблемою гігієни харчування:*

a) виробництво та переробка продуктів;

b) масове виробництво та швидкість;

c) водна криза;

d) транспортування та глобалізація.

9. *Виберіть варіант відповіді який НЕ є СОЦІАЛЬНОЮ проблемою гігієни харчування:*

a) транспортування та глобалізація;

b) доступність та нерівність;

c) культурна проблематика;

d) масове виробництво та швидкість.

10. *Токсичні речовини поділяються на:*

a) природні, хімічні, неорганічні;

b) екзогенні, хімічні, біологічні;

c) хімічні, природні, органічні;

d) органічні, неорганічні, екзогенні.

11. *До заходів біобезпеки НЕ відносять:*

a) державне регулювання та контроль;

b) економічне регулювання та контроль;

c) місцеве самоуправління;

d) індивідуальна відповідальність.

12. *Травний тракт людини має захисні механізми для боротьби зі збудниками шлунково-кишкових захворювань, який з варіантів відповіді НЕ є захисним механізмом:*

a) лізоцим;

b) хлоридна кислота;

c) жовч;

d) цинк.

***Висновки***

Передбачена мета публікації – це є опис своєчасної проведеної експериментальної роботи: впровадження авторських методик учням 5-9 класів на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та після воєнного часу під час змішаного навчання» – була досягнута.

Дані методики можна проводити на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного та змішаного навчання / тренування для закріплення теоретико-практичного матеріалу в учнів 5-9 класів. Ефективність описаних трьох етапів педагогічного експерименту О. Лаврентьєвим і З. Діхтяренко перевірено під час семінарських і практичних занять.

Результати та ефективність розроблених тестів (автори: О. Юсупов, Р. Кононенко та А. Родченко) для майбутніх учителів фізичної культури і тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» на тему: «Українське єдиноборство – бойовий хортинг в умовах воєнного стану та після воєнного часу під час змішаного навчання», що можна проводити на уроках фізичної культури / у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» й сприяють визначенню життєвої позиції буде описано в наступних публікаціях, що відобразить ***перспективи подальших досліджень*** і підтвердить актуальність й своєчасність обраної теми.

***Література***

1. Городницький А. В. Підготовка підлітків – майбутніх тренерів з єдиноборства «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану: формування активної життєвої позиції (експериментальна робота) / А. В. Городницький, Т. С. Кльопка, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер.

Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 52-59.

2. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 „Теорія і методика виховання“ / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 275 с.

3. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі он-лайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

4. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

5. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров’я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

6. Діхтяренко Зоя. Рівень сформованості військово-патріотичної вихованості в учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко, Костянтин Кукушкін, Артем Гречаний // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 133-143.

7. Петрова О. О. Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота) / О. О. Петрова, А. О. Цвіга, З. М. Діхтяренко, Ю. В. Гонтар // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 100-108.

8. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядник : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – 337 с. – PDF формат.

9. Присяжнюк С. І. Програма розвитку бойового хортингу в Україні / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 114-129.

10. Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed

and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

11. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

12. Dikhtiarenko Zoia, Kozlova Kateryna, Petrova Oksana, Tsviha Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).

13. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

14. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

15. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

16. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M.,Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

17. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs., bibls. (pp. 268-273).

18. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

19. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

## Секція 3.
## БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

# РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

***Борсукова Д. М., Малиновський М. С.,***
*здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;*
***Діхтяренко З. М.,***
*кандидат педагогічних наук, доцент,доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ;*
*доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету СГТСР Державного податкового університету*

***Анотація.*** *У науковій статті авторами зроблено спробу актуалізувати питання щодо раціонального харчування як основу здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану. Звернено увагу на питання здорового та повноцінного харчування і переходу на вегетаріанську дієту. Акцентовано факт, що раціональне вегетаріанське харчування позитивно впливає як на фізичний, так і психічний стан підлітка. Перераховано декілька рекомендацій щодо збалансованого та корисного харчування лікарями-дієтологами, вченими і т.д. Запропоновано тест із теми «Раціональне харчування для здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу».*

***Ключові слова:*** *здоровий спосіб життя, здоров'я, раціональне харчування, бойовий хортинг,підлітки, воєнний стан, режим харчування,вегетаріанство, тривожність і стрес, сумісність продуктів, оздоровче харчування,імунітет.*

***Вступ.*** Раціональне харчування являє собою чи не найважливіший показник, який впливає на стан як фізичного. так і психічного здоров'я підлітків-спортсметів бойового хортингу та загалом – всіх людей.

Наразі, Україна перебуває в умовах воєнного стану, що значно ускладнює дотримання харчового раціону, який був у довоєнний час. Хоч умови й ускладнилися, але про те, що здоров'я потрібно постійно підтримувати – не треба забувати, адже, втративши його зараз, у майбутньому можна повноцінно й не відновити. Враховуючи ситуацію що склалася, потрібно більше уваги звернути на те, що нас оточує, адже, те що раніше ми могли не споживати, так як мали достатньо фінансів і великий вибір, може виявитись набагато кориснішим і потрібнішим для тих, хто у постійному русі. До того ж слід пам'ятати, що особливо підліткам необхідно правильно харчуватись, адже, вони ростуть і

розвиваються, витрачаючи при цьому багато енергії та будівельного матеріалу, який необхідно відновлювати.

Отже, за здоров'ям потрібно слідкувати – не колись, а зараз, раціонально харчуватись, розширюючи свої знання в сфері дієтології, переходити на місцеві продукти в період економічної кризи та не припиняти активно рухатись.

***Зв'язок роботи з науковими темами.*** Отже, вибір теми наукового дослідження «Раціональне харчування – основа здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу в умовах воєнного стану» є актуальною публікацією, що направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-17]. І тому наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт:

1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту ДПУ на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР 0121U113261);

2) кафедра «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032);

3) ІПВ НАПН України на 2023-2025 роки за загальною темою: «Організаційно-педагогічні умови та технології забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти» (ДР № 0123U100608).

***Мета статті*** – дослідити питання щодо раціонального харчування, в період воєнного стану, підлітків-спортсменів бойового хортингу.

***Аналіз наукових джерел.*** Тема раціонального харчування як засобу збереження та зміцнення здоров'я – завжди досліджується теоретиками та практиками. Але, враховуючи воєнний стан на території України, вона стала ще актуальнішою. Цю тему завжди розглядають багато лікарів, дієтологів, тренерів, реабілітологів, нутриціологів, науковців і спортсменів.

Так, Горацій вважав: «Здорове харчування – це спосіб життя, тому важливо встановити звичайні, реалістичні та зручні для життя процедури». «Нехай їжа буде ліками твоїми, а ліки твої будуть їжею», – писав Гіппократ. Такі відомі люди як Адель Девіс, Махатма Ганді, Карен Салмансон, Жюль Робсон, Морган Спарлок, Марк Твен, Едвард Стенлі – говорили про те, на скільки важливе раціональне харчування для довгого, здорового життя. Вінстон Черчілль вважав, що найбільшим активом країни, є здорові громадяни. Енн Вігмор сказав: «Їжа, яку ви їсте, може бути або найбезпечнішою та найпотужнішою формою ліків, або найповільнішою формою отрути». Бетні Френкель вважає, що дієта людини – це банківский рахунок, а раціональне харчування – хороша інвестиція. Навіть

Аюрведична приказка наголошує на тому, що коли дієта неправильна, медицина не приносить користі, але коли дієта є правильною, медицина не потрібна [3].

Так, за 2021-2023 рр. вийшли наукові публікації для науковців, тренерів і спортсменів бойового хортингу, що доводять актуальність публікації [1-17].

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Незаперечним фактом є вплив раціонального, повноцінного харчування на здоров'я людини. Багато хто вважає, що спорт вирішить всі проблеми для його фізичного стану та гарантуватиме відсутність хвороб і хороше самопочуття. Але, люди, які так вважають, роблять велику помилку, адже, лише спорт – не може гарантувати міцне здоров'я та самопочуття. Щоб бути завжди у тонусі, необхідно: приділяти увагу відпочинку, загартуванню, перебуванню на свіжому повітрі певний час під сонячними променями, випитій за день води в достатній кількості, уникати стреси та звернути особливу увагу на раціональне харчування, про яке йтиметься в цій науковій статті.

Наразі Україна перебуває в умовах воєнного стану, що стало для багатьох людей в тому числі підлітків-спортсменів бойового хортингу, значною перепоною у підтримані здоров'я на належному рівні. Виготовлення значної української харчової продукції припинилось через зруйнування загарбниками виробництв. Багато людей втратили своє місце роботи в наслідок чого не можуть купувати дорогі імпортовані продукти, що раніше постійно споживали. А, також, поставки продуктової бази з-за кордону зменшились через небезпечність та складність транспортування. Через часті відключення електроенергії, людям іноді навіть не вистачає часу, щоб приготувати щось корисне, а не напівфабрикати.

Але, якою б не була ситуація в країні, потрібно намагатися підтримувати своє здоров'я як спортом, так і раціональним харчуванням.

Згідно з проектом Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо реалізації прав підлітків у сфері охорони здоров'я», в якому пропонується внести зміни до Цивільного кодексу України, Основ законодавства України про охорону здоров'я, Закону України «Про охорону дитинства», які мають на меті «підвищити увагу держави до дітей віком від 10 до 18 років шляхом введення в законодавство України терміна «підліток», а також удосконалення порядку реалізації неповнолітніми прав у сфері охорони здоров'я» [10]. Підліток – це та особа, яка активно розвивається та росте і їй необхідні різноманітні корисні поживні речовини, які будуть будувати її організм та надавати енергію, особливо, якщо вона активно займається спортом.

Елен Уайт писала про те, що регулярність харчування має життєво важливе значення. Нерегулярне харчування порушує нормальний ритм органів травної системи, приносить велику шкоду здоров'ю та негативно впливає на настрій. Сніданок у підлітка повинен бути самим об'ємним прийомом їжі за день, так як калорії, які отримає підліток під час сніданку будуть використовуватись протягом дня, що дасть йому достатньо сил та енергії як для формування організму, так і для спортивних тренувань. Краще, якщо в сніданок підлітка будуть входити хліб

грубого помелу, каші, фрукти. Якщо фрукти відсутні, їх можна замінити салатом зі свіжих овочів. Всі ці продукти можна придбати під час дії воєнного стану [1, с. 154-155]. Лікарі-дієтологи радять їсти на сніданок фрукти, адже, вони дуже важливі для усіх людей і підлітків, у тому ж числі. Переваги вживання фруктів:

1. Більшість фруктів мають у складі велику кількість вітаміну А і С.

2. Фрукти містять у собі клітковину, яка особливо необхідна для організму в активній фазі розвитку.

3. Вони вміщають мало натрію і багато калію.

4. Фрукти солодкі і не потребують добавляння цукру, за рахунок цього можна знизити рівень рафінованого цукру.

5. У фруктових стравах міститься багато рідини, тому підліток не запиватиме їх водою, що добре для шлунка.

6. У фруктах міститься мало калорій, тому підліток не набиратиме зайвої ваги.

7. Фрукти не вміщають в собі холестерин і жир, але містять клітковину та бета-каротин – це запобігає розвитку серцево-судинних захворювань.

Фрукти краще вживати місцеві, а ніж імпортовані, адже, вони не проходять хімічну обробку, завдяки чому повністю зберігають всі поживні речовини, до того ж вини набагато дешевші, мають більший асортимент вибору та доступні для всіх [12]. Обід повинен бути ситним, але не таким калорійним, як сніданок. А вечеря легкою. Раціон підлітка повинен бути різноманітним, адже,не існує продукту, який б містив у собі всі необхідні елементи для нашого організму. Жири тваринного походження вважаються найшкідливими в раціоні людини, адже, підвищують рівень холестерину, що в свою чергу призводить до різних захворювань, які можуть стати причиною смерті. Тваринні жири рекомендовано заміняти рослинними. Хоч рослинні жири й корисні, але не слід забувати про їх дозування, адже, якщо не знати міри – буде лише шкода, а не користь. До того ж, необхідно вживати нерафіновані продукти, адже, вони є корисними і містять необхідні для правильного функціонування організму елементи.

День підлітка повинен починатися з 1-2 склянок води кімнатної температури. Снідати потрібно не раніше ніж за 15 хвилин після того як випили воду. Сніданок повинен містити продукти, котрі забезпечать організм підлітка енергією. Слід звертати особливу увагу на вуглеводи. Рекомендовано, щоб у сніданок входили такі продукти: злаки (до каш додавати фрукти та ягоди), горіхи, сухофрукти, свіжі фрукти, харчові добавки (якщо в цьому є потреба).

В обід повинні входити салати зі свіжих овочів із зеленню та нерафінованою олією. Чим менше солі додано в страви, тим корисніше це для дитини. До основної страви можуть входити: бобові, картопля, злакові. Основна страва та салат – повноцінний набор поживних речовин. Потрібно пам’ятати, що супи, які так часто не хочуть їсти підлітки, корисні та необхідні для людського організму. Від десерту краще відмовитись. Звичайно, можна іноді дозволяти солодощі, але не в великих кількостях, або ж замінити їх на натуральні ласощі

(сухофрукти, пастила, дієтичні солодощі, йогурти на соєвій основі без цукру та ін.). Вечеря повинна бути легкою, не пізніше ніж за 3-4 години до сну. Їжа повинна вміщати якомога менше жиру. Краще, якщо це будуть фрукти, овочевий суп або свіжі овочі. Якщо підліток багато їстиме ввечері, це може відобразитись на його вазі, сні, шкірі та ін.

Підлітку обов'язково необхідно снідати, адже, без енергії знижуються фізичні та інтелектуальні показники [8].

Необхідно пам'ятати, що перекуси, навіть самі незначні, мають великі негативні наслідки для організму. Органи, які постійно працюють перетравлюючи їжу з часом починають зношуватись. У людей, які постійно щось жують починаються розлади травлення і в більшості випадків вони не розуміють в чому причина. Перерва між прийомами їжі повинна бути 5-6 годин, для нормального функціонування шлунку та інших органів. Також варто звернути увагу на те, що якщо підліток не хоче їсти, не потрібно його примушувати – це одне з важливих правил здорового харчування.

Важливо не лише те, що ми їмо, але й те, коли ми їмо. Ось декілька порад щодо правильного режиму харчування:

1. Не робіть перекусів поміж прийомами їжі, якщо це не прописано лікарем. Пам'ятайте про інтервал між прийомами їжі в 5-6 годин.

2. Їжте тільки за наявності відчуття голоду, ні в якому разі не потрібно себе змушувати.

3. Не запивайте їжу водою, адже, такими діями ви ускладнюєте роботу шлунка.

4. Не приймайте їжу під час болях, фізичної та розумової слабкості, втомі, дискомфорті, підвищеній температурі. Краще замість їжу випитій воді.

5. Сніданок з'їжте самостійно, обід розділіть з другом, а вечерю – відайте ворогу.

6. Не ставайте рабом свого шлунка. Розвивайте самодисципліну та вміння володіти собою.

7. Їжа повинна бути кімнатної температури, або тепла.

8. Зменшіть кількість спецій та гірких сортів перцю у своїх стравах.

9. Не споживайте продукти, що містять ферменти бродіння.

10. Не вживайте каву, алкогольні напої та відмовтесь від цигарок.

11. Не вживайте продукти, які у своєму складі містять змішані молоко, яйця та цукор (торти, солодкі молочні креми тощо).

12. Не споживайте випічку на соді та пекарських розпушувачах.

13. Уникайте недозрілих або перезрілих плодів.

14. Не змішуйте багато овочів і фруктів за один прийом.

15. Споживати їжу потрібно спокійно, добре пережовуючи [1, с 157-158; 169-170].

Також важливо пам'ятати про сумісність продуктів, задля уникнення проблем зі здоров'ям і втрати всіх корисних поживних речовин. При надмірному

потраплянні одного вітаміну в організм, інший може активно виводитись. Наприклад, надмірне надходження вітаміну А до організму, може призвести до активного виведення вітаміну С і Е, котрі важливі для нормальної життєдіяльності організму. Такий самий зв'язок існує і в мінеральних речовин [1, с. 167].

Якщо підліток-спортсмен бойового хортингу, тай будь яка інша людина, хоче бути здоровим, то йому краще перейти на вегетаріанське харчування. По-перше, рослинна їжа більше підходить для нашого організму. Шведський вчений Лінней відмітив: «Внутрішня та зовнішня будова людського тіла в порівнянні з тваринами показує, що фрукти та овочі є природною їжею для людини». Людина по будові шлунково-кишкового тракту схожа з травоїдними тваринами. Фізіологія та анатомія підтверджує той факт, що ми більш пристосовані до харчування, що складається з фруктів, овочів, злаків і горіхів.

По-друге, рослини екологічно чистіші та не приводять до захворювань. У процесі росту і розвитку рослини та тварини накопичують у собі токсини, але в рослинах їх набагато менше. Рослини на відміну від тварин не слугують джерелом інфекцій, вони хімічно чисті і тому корисні.

По-третє, рослинна їжа дає більше витривалості та сили. Прикладами можна вважати відомих на весь світ спортсменів, які дотримуються вегетаріанської дієти: Білл Уолтон, Скотт Юрек, Дуг Айвен Хепберн, Кріс Фенн, Кареле Льюісе. Вони стверджують, що в рослинній дієті є все необхідне для повноцінного та активного життя і що, наше тіло – храм. Якщо ми будемо його правильно харчувати, воно відплатить за добро і Ви проживете довше.

По-четверте, рослинна їжа наділена захисними властивостями. Як сказав Гіппократ: «Нехай їжа буде моїми ліками, а ліки – їжею». Рослинна дієта значно знижує ризик захворювання раком і допомагає при ньому. Фітохімічні речовини, що містяться в фруктах, овочах, зернових, бобових і горіхах – знижують ймовірність захворіти на рак і допомагають із ним боротися. Флавоноїди, які надають колір рослинам, наприклад, моркві, помідорам, шкірці цитрусових, зеленій цибулі, темним ягодам, червоній капусті та баклажанам значно знижують ризик виникнення багатьох видів рака, дегенеративних хвороб, а також зміцнюють імунний захист організму.

Крім цього, саме рослинні вітаміни є природними антиоксидантами, які нейтралізують дію вільних радикалів, віддаючи їм свої електрони. До них відносяться – токофероли (вітамін Е), каротиноїди (вітамін А ),аскорбінова кислота (вітамін С). Вітамін Е міститься в нерафінованих оліях, різноманітних горіхах, зернятах, зелених листових овочах, а також у проростках зернових і бобових. Вітамін А міститься в моркві, гарбузах, ягодах, солодкому перці, обліписі, буряку, помідорах, шпинаті, абрикосах. Вітамін С міститься лише в рослинах. На відміну від вітамінів А і Е не наколюється в організмі. Міститься в смородині, чорноплідній горобині, шипшині, солодкому червоному перці, часнику, винограді, полуниці, гранатах, ківі, апельсинах та зелених листових овочах.

По-п’яте вегетаріанське харчування заповняє всі потреби організму. Продовольча піраміда, розроблена в Міністерстві сільського господарства в США і адаптована для вегетаріанців, дає всі необхідні речовини, які нам потрібні. Вона поділяється на шість великих груп:

1. Зернові продукти – не менше половини нашого раціону. В основному в цій групі містяться складні вуглеводи, як джерело енергії, клітковина та вітаміни групи В. Порція на день 600-1100 г.

2. Овочі – це всі відомі овочі, в тому ж числі картопля. Особливо рекомендуються зелені листові овочі. В цій групі містяться мінерали, вітаміни А, С, фолієва кислота, клітковина та мікроелементи. Денна порція – 400-700 г.

3. Фрукти та ягоди. Сюди, також, уходять соки. Їх склад подібний до овочів, але багато з них мають більш виражену антиоксидантну дію за рахунок фітохімічних речовин і вітамінів. Добова норма – 300-500 г.

4. Молочні продукти – джерело білків, жирів, вітаміна В 12, мікроелементів. Добова норма – 200-300 г. При хорошій переносимості бобових і горіхів молочні продукти можна перестати вживати, адже, вони досить легко заміняються. З профілактичною ціллю в раціон радять додати вітамін В 12.

5. Бобові горіхи та зернята – містять білок, жири, вітамін Е та мікроелементи. Денна порція в вареному вигляді – 0,5-1 склянка.

6. Солодощі та сіль – у мінімальній кількості, рослинна олія – 1-2 ст. л. [13, с. 118-127].

Пропоную звернути увагу на рекомендації, щодо системи оздоровчого харчування за дієтологом Ваерландом та лікарем Бирхером-Беннеру:

1. Віддавати перевагу сирим салатам і молочним продуктам.

2. Вживати багато рослинної їжі в сирому вигляді, адже, при кулінарній обробці вона втрачає свої корисні властивості.

3. Надмірне вживання кислоутворюючих продуктів при одночасній недостачі лугоутворюючої їжі з її вітамінами та мінеральними солями, може стати причиною багатьох хвороб.

4. Не порушуйте правильне співвідношення продуктів.

5. Починати лікувальну дієту необхідно з декількох днів посту, при якому людина приймає лише маленькі порції соку, свіжих овочів та фруктів. Поступово збільшуючи порції, можна переходити на вегетаріанську дієту з великою кількістю салатів, чорного хліба, фруктів, овочевих варених страв, коров’ячого молока та кисломолочних продуктів.

6. Потрібно звертати увагу на психічний стан підлітка [14, с. 78-79].

До Вашої уваги, п’ять правил харчування після фізичних навантажень, які потрібно запам’ятати:

1. Приймайте їжу не раніше, ніж через 30-60 хвилин після тренування.

2. Не зациклюйтесь на білках. Білки важливі, але необхідно пам’ятати про корисні жири, які необхідні для відновлення м’язів і суглобів, а також велику кількість інших поживних речовин, що є джерелами складних вуглеводів. Також

не менше значення мають вітаміни, мікроелементи і фітохімічні речовини з цільної нерафінованої рослинної їжі.

3. Не помиляйтеся в розрахунках. В організм людини від їжі повинно надходити стільки калорій, скільки було витрачено під час тренувань. Надмірні калорії можуть призвести до надлишкової ваги та ожиріння.

4. Водний баланс. Рекомендовано випивати дві склянки рідини за дві години до тренування, ще дві – за 15 хвилин до початку зайняття, а також по пів склянки кожні 15 хвилин під час інтенсивних тренувань. Це потрібно робити з тієї причини, що людський організм інтенсивно витрачає рідину з організму, що може призвести до його обезводнення.

5. Відмова від алкоголю. Алкоголь пришвидшує втрату м'язової ваги після тренувань на 40 %. Перешкоджає відновленню енергії в м'язах.

Існує золоте правило: вживати їжу за 2-4 години до тренувань або через 30-60 хвилин після них. Не вживайте жирну та важку їжу, краще з'їсти кашу з ягодами або бобовими – це дасть організму достатньо енергії [11].

У сучасному суспільстві підлітки надто часто перебувають у стані тривожності та стресу. Для того, щоб зменшити їх вплив на підлітка, дієтологи рекомендують додати до свого раціону продукти багаті магнієм і вітамінами групи В. До продуктів багатих на магній можна віднести: яблука, горіхи, квасоля, висівки, салат, солодкий перець, квасоля, насіння та дуже велика їх кількість у бурих водоростях. До ознак дефіциту магнію відносять: спазми, тривожність, судоми, прискорене серцебиття, оніміння, поколювання в руках і ногах, головний біль, безсоння, дратівливість, часта зміна настрою, хронічна перевтома. Якщо підліток постійно хоче їсти, не може зосередитись, постійно в песимістичному настрої, у нього туманиться в голові – необхідно приймати вітаміни групи В безпосередньо В 12, краще якщо вони будуть у природному вигляді. Нестача вітамінів групи В призводить не тільки до збоїв у роботі нервової системи, а й у проблемах із зовнішністю: ламкості нігтів, випадання волосся, погіршення стану шкіри [7].

Також, необхідно пам'ятати, що до продуктів, які оптимізують роботу імунної системи, яка дуже важлива для підлітків, особливо в сучасних складних воєнних умовах, відносяться: яблука, зелені листові овочі, ягоди, коренеплоди та багато інших рослин. Якщо правильно поєднати здорове, збалансоване рослинне харчування з регулярними фізичними навантаженнями, своєчасним відпочинком і контролем стресу, то імунітет буде міцним. Навіть, звичайна яблучна шкірка має сильний антиоксидантний та антипроліферативний ефект на ракові клітини. Крім того, ні одна, навіть, сама корисна речовина в ізольованому вигляді не виявить таку позитивну дію, як цільний продукт, в якому взаємодіють сотні корисних елементів [9].

До Вашої уваги, хочемо запропонувати тест із теми «Раціональне харчування для здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу».

1) В якій країні виник бойовий хортинг?

a. Китай
b. Англія
c. Україна
d. Словаччина
2) Яке походження слова «хортинг»?
a. таку назву мали дерев'яні човни
b. так називали спеціальний ритуал воїнів-козаків
c. так називався напій який пили козаки
d. таку назву мав одяг в якому воювали
3) Едуард Єременко розробляючи правила мав за мету…
a. надати спортсмену максимум свободи
b. встановити чіткі рамки в правилах
c. зробити правила схожими на інші бойові мистецтва
d. він не займався розробкою правил
4) Яку назву має перший раунд «Двобою»?
a. «Сила»
b. «Віра»
c. «Честь»
d. «Надія»
5) Чи використовуються шоломи і рукавиці у раунді під назвою «Честь»?
a. так
b. ні
c. лише рукавиці
d. лише шоломи
6) Одним з принципів філософії хортингу є…
a. повернення до первісних вірувань
b. духовність без сили – ніщо
c. досягнення високих результатів
d. пропаганда патріотизму
7) Скільки країн є членами Міжнародної федерації хортингу?
a. 16 країн
b. 45 країн
c. 28 країн
d. тільки Україна
8) На що впливають заняття бойовим хортингом?
a. розвиток інтелектуальних здібностей
b. зміцнення здоров'я
c. розвиток морально-вольових якостей
d. всі варіанти вірні
9) В якому році хортинг ввівся в якості варіативної частини у програму фізичної культури для 5-11 класів?
a. 2010р.

b. 2015р.

c. 2011р.

d. хортинг заборонений в загальноосвітні навчальні заклади

10) Хортинг максимально наближений до…

a. Муай-тай

b. Джиу-джицу

c. Тхеквандо

d. змішаних єдиноборств ММА

11) Які в хортингу існують удари руками?

a. прямий, збоку і знизу

b. зверху, збоку і з оберту

c. косий, прямий та кручений

d. рівний, з нахилом та поперечний

12) Чим в хортингу різняться перший і другий раунди?

a. послідовністю виконання прийомів

b. правилами та оцінюванням

c. екіпіруванням та арсеналом прийомів

d. вони однакові

***Висновки.***

Раціональне харчування – є чи не найважливішим чинником, який впливає на здоров'я підлітків-спортсменів бойового хортингу та й на всіх людей в цілому.

Хоч Україна й перебуває в умовах воєнного стану, потрібно намагатися раціонально харчуватись тим самим зберігаючи та укріплюючи своє здоров'я. Підліткам необхідно особливо уважно віднестися до цього питання, адже, їх організм росте та розвивається, потребуючи при цьому багато енергії й поживних речовин. Необхідно звернути увагу на денний раціон. Сніданок найбільший, обід трохи менший і легка вечеря. Багато дієтологів і спортсменів світового рівня рекомендують перейти на вегетаріанське харчування, адже, воно є природнім для нашого організму і принесе лише користь. У піраміді здоров'я вегетаріанців, детально розписані всі необхідні для активності та міцного здоров'я продукти та їх денна норма. Варто звернути увагу на продукти, що знизять рівень тривожності та стресу, в якому підліток майже постійно перебуває у наш непростий час. Потрібно пам'ятати, що через постійні хвилювання та нераціональне харчування знижується захисна здатність імунітету, тому необхідно вживати їжу, яка допоможе його зміцнити. Для спортсменів рекомендовано звернути увагу на п'ять правил харчування після фізичних навантажень, які є корисними та допоможуть зберігати своє здоров'я й покращувати фізичні показники.

***Література***

1. Бондар Даніель. Прочитай і живи / Даніель Бондар // Джерело життя. – К., 2011 – 352 с.

2. Борсукова Д. М. Пропаганда здорового способу життя учнівською та студентською молоддю, курсантами спортивного гуртка «Бойовий хортинг» / Д. М. Борсукова, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне

видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 281-286.

3. Висновок на проект Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо реалізації прав підлітків у сфері охорони здоров'я». URL: https://uk.midmichiganboxerrescue.org/healthy-eating-quotes-2120.

4. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

5. Діхтяренко Зоя. Збереження здоров'я в підлітків – успішної особистості засобами бойового хортингу під час дистанційного навчання / Зоя Діхтяренко, Костянтин Федорченко // Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань): матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – С. 300-305.

6. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко, А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

7. Крейг Уїнстон. Мікроелемент проти тривожності та стресів / Уїнстон Крейг // Джерело життя. – К., 2022. – 10(165). – С. 4.

8. Памплона-Роджер Джордж. Меню на день: як скласти свій ідеальний раціон? / Джордж Памплона-Роджер // Джерело життя. – К., 2020. – 10(141). – С. 14-15.

9. Панда А. Покращуємо імунітет за допомогою харчування / А. Панда. Перекл. Panda A. Human innate immunosenescence: causes and consequences for immunity in old age. Trends Immunol. 2009 Jul; 30(7):325-33 //Джерело життя. – К., 2018.–12(119). – С. 14.

10. Проект Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо реалізації прав підлітків у сфері охорони здоров'я». URL: https://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=67795.

11. П'ять правил харчування після фізичних навантажень // Джерело життя. – К., 2018. – 12(119). – С. 6-7.

12. Рудко Марта. Як правильно вживати фрукти? / Марта Рудко // Джерело життя. – К., 2020. – 3(134). – С. 14.

13. Хацинський Олексій. Секрети здоров'я і довголіття / Олексій Хацинський. – К.: Джерело життя, 2017. – 720 с.

14. Шульц Ян. Ліки з Божої аптеки / Ян Шульц, Э. Убергубер: пер. з польськ. – К.: Джерело життя, 2011. – 256 с.

15. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

16. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V.,

Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

17. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

# ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК НАУКОВА І НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА:
## теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів

***Грибан Г. П.,***
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирський державний університет імені Івана Франка;
***Канішевська Л. В.,***
заступник директора з науково-експериментальної роботи Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, доктор педагогічних наук, професор;
***Єрьоменко Е. А.,***
*кандидат педагогічних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Навчально-наукового інституту економіки, оподаткування та митної справи Державного податкового університету, президент Національної федерації бойового хортингу України;*
***Діхтяренко З. М.,***
*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Державного податкового університету, доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ*

***Анотація.*** *У науковій публікації розкривається основна ідея створення теорії і методики бойового хортингу як наукова і навчальна дисципліна, що складається з вступу; місця теорії і методики бойового хортингу у системі наук про фізичну культуру і спорт; мети; завдання та функції фізичного виховання засобами бойового хортингу; результатів діяльності у бойовому хортингу; мети фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу; оздоровчі завдання бойового хортингу; освітні завдання бойового хортингу; виховні завдання бойового хортингу; мета фізичного виховання засобами бойового хортингу.*

*Авторами наукової роботи встановлено: як навчальна дисципліна теорія і методика бойового хортингу (ТМБХ) є основним профілюючим предметом професійної освіти за спеціальністю фізична культура і спорт (спеціалізація*

*«Бойовий хортинг»), а також за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» галузі знань «Цивільна безпека» (спеціалізації «Кримінальний аналіз», «Оперативно-тактичне забезпечення правоохоронної діяльності»). Цей предмет має першорядне значення в формуванні основних професійних поглядів і переконань не тільки тренерів і спортсменів, а також військовослужбовців, правоохоронців та працівників інших силових структур. Це база для освоєння спеціальності тренер з бойового хортингу, інструктор, учитель, методист тощо. Тому в розробці специфічних проблем теорії і методики спортивного тренування з даної спеціалізації всі спортивно-педагогічні дисципліни спираються на основні положення теорії і методики бойового хортингу.*

*Розроблено запитання для самоконтролю учням, студентам і курсантам із правильними відповідями.*

***Ключові слова:*** *Україна, спортсмени, бойовий хортинг, теорія і методика бойового хортингу, наукова дисципліна, навчальна дисципліна, мета, фізична культура, фізичне виховання, оздоровчі, освітні, виховні завдання.*

***Вступ.*** Теорія і методика бойового хортингу – це система основних ідей у галузі бойового хортингу, що дає цілісне уявлення про закономірності взаємозв'язків між предметами, явищами, процесами розвитку виду спорту.

Теорія і методика бойового хортингу (ТМБХ) як наукова дисципліна являє собою узагальнену систему наукових знань про сутність бойового хортингу і закономірності його використання для фізичного вдосконалення людини.

З історії можна зазначити, що розвиваючись під впливом праці, а також у процесі своєї ігрової, пізнавальної, комунікативної діяльності, людина впливала на природу, на навколишнє середовище за допомогою своїх фізичних сил і рухових дій. Її фізичні здібності спочатку удосконалювалися у ході природного біологічного розвитку і праці. Поступово людина стала усвідомлювати, що існує залежність між підготовкою до праці та її результатами.

Виникають первісні, стихійні основи навчання і виховання як необхідні умови підготовки до життя, до праці, до багатогранної діяльності. З цього складного процесу первісної педагогіки поступово, у міру історичного розвитку суспільства, виділяються і зачатки фізичної культури як області спеціальної діяльності, в якій вирішуються завдання власне фізичної підготовки людей до різних вимог життя.

У ході розвитку людини і суспільного виробництва виникла соціальна потреба визначити загальні цілі та конкретні завдання, а також і спеціальні засоби фізичної підготовки людей до життя, методи використання цих засобів. На перших порах розвитку людського суспільства всі ці питання вирішувалися інтуїтивно, стихійно, або тільки на основі прямої передачі та освоєння досвіду попередніх поколінь. Пізніше ця діяльність виділилася у самостійну і соціально необхідну професію та її теорію. А з виробленням теорії, яка відповідала на питання «що це за явища», виникла методика, яка відповідає на запитання «як цими явищами керувати для досягнення результату».

Фізична культура поступово виростає в область широкої і складної соціальної діяльності, в якій формуються і здійснюються науково-практичні підходи з позицій різних наук – філософії, історії, педагогіки, психології, біології (фізіології, анатомії тощо), соціології. Тому виникає її теорія і методика, яка спирається на дані історичного досвіду, сучасної практики, а також на дані соціально-економічних, медико-біологічних і психолого-педагогічних наук і розкриває загальні закони та закономірності фізичної культури.

Таким чином, у міру ускладнення і розвитку суспільних вимог до фізичної підготовленості людей, до діяльності в різних сферах життя з'являються передумови до виникнення теорії і методики фізичного виховання. Спочатку виникають і розвиваються погляди на фізичне виховання як на педагогічний процес і необхідну частину загальної освіти. У другій половині XIX століття була розроблена теорія і методика фізичної освіти, яка була спрямована на формування знань, умінь, навичок в області рухової діяльності, розроблені принципи, форми і методи використання фізичних вправ для фізичного та інтелектуального розвитку людини. Отже, пізніше була розроблена теорія і методика фізичного виховання.

Теорія і методика бойового хортингу відноситься до категорії педагогічних наук, оскільки вона пов'язана з процесами освіти, тренування, навчання і виховання людини. Вона вивчає бойовий хортинг не тільки як вид спорту, а й як особливий, специфічний вид культури суспільства, складну область соціально необхідної діяльності, що має безліч взаємозв'язків з іншими явищами і сторонами соціального життя суспільства.

Завдання теорії і методики бойового хортингу як науки полягають у тому, щоб:

виявити і розкрити взаємозв'язок і взаємовплив культури бойового хортингу загальної та фізичної, закономірності гармонійного розвитку людини;

обґрунтувати засоби, що забезпечують цілеспрямований і всебічний фізичний розвиток спортсменів бойового хортингу;

визначити оптимальні методи використання засобів, доцільні форми і принципи, що забезпечують їх ефективну реалізацію

***Місце теорії і методики бойового хортингу у системі наук про фізичну культуру і спорт***

Теорія і методика бойового хортингу тісно пов'язана з рядом наукових дисциплін. Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежившись результатами тільки власного предмета дослідження. Теорія і методика бойового хортингу вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на стику декількох наукових дисциплін. Вона тісно пов'язана із загальною педагогікою, загальною та віковою психологією.

Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені отримують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів в області бойового хортингу, проникати в суть проблеми, узагальнювати,

аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування і перспективи розвитку в суспільстві.

Зв'язок із біологічними науками обумовлений необхідністю вивчення реакцій організму спортсменів бойового хортингу на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптації. Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні та біохімічні закономірності, що протікають в організмі людини, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання під час занять бойовим хортингом.

Особливо тісні контакти теорії і методики бойового хортингу з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами. Приватні дисципліни спираються на загальні положення, що розробляються теорією фізичної культури, а отримувані ними конкретні дані є матеріалом для нових узагальнень. У процесі свого розвитку теорія і методика бойового хортингу не може повністю виключити із загальної теорії приватні закономірності, які стали предметом бойового хортингу як спеціальної науки.

Отже, найбільш загальні закономірності, які діють не тільки в бойовому хортингу, а стосуються будь-яких видів рухової активності людини, не стали і не можуть стати предметом будь-якої приватної дисципліни. Розробка цих загальних закономірностей та специфічних характеристик бойового хортингу і становить основу сучасної теорії і методики бойового хортингу.

Як навчальна дисципліна теорія і методика бойового хортингу (ТМБХ) є основним профілюючим предметом професійної освіти за спеціальністю фізична культура і спорт (спеціалізація «Бойовий хортинг»), а також за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» галузі знань «Цивільна безпека» (спеціалізації «Кримінальний аналіз», «Оперативно-тактичне забезпечення правоохоронної діяльності»).

Цей предмет має першорядне значення в формуванні основних професійних поглядів і переконань не тільки тренерів і спортсменів, а також військовослужбовців, правоохоронців та працівників інших силових структур.

Це база для освоєння спеціальності тренер з бойового хортингу, інструктор, учитель, методист тощо. Тому в розробці специфічних проблем теорії і методики спортивного тренування з даної спеціалізації всі спортивно-педагогічні дисципліни спираються на основні положення теорії і методики бойового хортингу.

***Мета, завдання та функції фізичного виховання засобами бойового хортингу***

З кожним роком кількість спортсменів в Україні, які займаються бойовим хортингом, збільшується. Відповідно до законодавства, заклад освіти, вирішуючи завдання професійної підготовки, має забезпечити і фізичну підготовку учнів / студентів / курсантів. Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу, таким чином, розглядається як невід'ємна, найважливіша частина загального виховання особистості.

Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Він є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною сферою пізнання та виховання. Разом із тим це специфічний процесі результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості. Бойовий хортинг впливає на життєво важливі сторони спортивного існування, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються в процесі життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища. Бойовий хортинг, як соціальне явище, повноцінно задовольняє потреби людини у спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність.

У своїй основі бойовий хортинг має доцільну рухову діяльність у формі прийомів самозахисту, фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність.

Як бачимо, бойовий хортинг представлений сукупністю матеріальних і духовних цінностей. До перших відносяться спортивні споруди, інвентар, спеціальне обладнання, спортивна екіпіровка, медичне забезпечення. До других можна віднести інформацію, твори мистецтва, сам вид спорту як змагальна діяльність, арсенал прийомів самооборони, ігри, комплекси фізичних вправ, етичні норми, що регулюють поведінку людини в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. У розвинених формах бойовий хортинг продукує естетичні цінності: спортивні змагання, фізкультурні паради, спортивно-показові виступи, фізкультурні свята тощо.

На нашу думку, ***результатом діяльності*** у бойовому хортингу є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових умінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний та інтелектуальний розвиток.

***Метою*** фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу є формування загальної фізичної культури особистості, через застосування тренувальних методик і оздоровчих технологій бойового хортингу. Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних тренувальних, виховних, освітніх, розвивальних і оздоровчих *завдань:*

розуміння ролі бойового хортингу щодо розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;

знання науково-практичних основ бойового хортингу як засобу фізичної культури і здорового способу життя;

формування мотиваційно-ціннісного ставлення до бойового хортингу, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом;

оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості

спортсмена бойового хортингу, самовизначення людини у виді спорту бойовому хортингу.

зміцнення здоров'я засобами бойового хортингу, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

засвоєння спортсменами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок у бойовому хортингу;

підвищення рівня фізичної підготовленості;

удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність спеціалізованих професійно-технічних дій у бойовому хортингу;

створення у спортсменів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, в побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей бойового хортингу;

створення умов для повної реалізації творчих здібностей спортсменів;

моральне й естетичне виховання, фізичний і духовний розвиток спортсменів у ході навчально-тренувального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій в області теорії, методики і практики бойового хортингу;

забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, психофізичної готовності школяра та студента, який займається бойовим хортингом, до майбутньої професії.

Роль бойового хортингу та інших форм спрямованого використання фізичного виховання у закладах освіти багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації, яку потребує сучасний фахівець, роблять навчальний процес школяра і студента все більш інтенсивним, напруженим.

Тому й відповідно зростає значення бойового хортингу як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності учнів, студентів, курсантів протягом усього періоду навчання у закладах освіти. Поряд з цим за допомогою бойового хортингу забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка спортсменів з урахуванням умов майбутньої професії.

Вирішуючи специфічні завдання фізичного виховання учнів, студентів, курсантів і молоді, бойовий хортинг відіграє суттєву роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний вклад у підготовку високоосвічених і всебічно розвинених фахівців.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів бойового хортингу в період навчання у закладах загальної середньої, позашкільної, професійно-технічної і вищої освіти обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим школяра, студента, курсанта часто характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10–12 годин. Спеціальні профілактичні та оздоровчі

фізичні вправи бойового хортингу в цих умовах – ефективний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття бойовим хортингом при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, і в тому числі і розумової.

У процесі фізичного виховання молоді засобами бойового хортингу здійснюються тренувальні, оздоровчі, освітні та виховні завдання.

Серед тренувальних та оздоровчих завдань особливе місце займає охорона життя і зміцнення здоров'я школярів і студентів, які займаються бойовим хортингом, всебічний фізичний розвиток, вдосконалення функцій організму, підвищення активності та загальної працездатності.

З огляду на специфіку дитячого, юнацького, молодіжного віку, тренувальні та оздоровчі завдання системи бойового хортингу визначаються в більш конкретній формі.

***Оздоровчі завдання бойового хортингу*** передбачають:

допомога формуванню вигину хребта, розвитку склепінь ступні,

зміцненню зв'язкового-суглобового апарату;

сприяння розвитку всіх груп м'язів, особливо м'язів-розгиначів;

сприяння правильному співвідношенню частин тіла;

вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної системи.

***Освітні завдання бойового хортингу*** передбачають:

формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей;

підвищення ролі фізичних вправ у життєдіяльності спортсменів;

застосування різноманітних способів зміцнення здоров'я.

Завдяки пластичності нервової системи у спортсменів бойового хортингу рухові навички формуються порівняно легко. Рухові навички полегшують зв'язок з навколишнім середовищем і сприяють освоєнню професійно-орієнтованих рухів: школяр і студент сам цікавиться новими рухами і діями щодо обраної професії, вивчає ті рухи і дії, які його цікавлять, і знайомиться з ними.

Правильне виконання фізичних вправ бойового хортингу ефективно впливає на розвиток м'язів, сухожиль, суглобів, кісткової системи. Рухові навички, сформовані у молодих людей учнівського та студентського віку, складають фундамент для їх подальшого вдосконалення в професійній діяльності і дозволяють надалі досягати високих спортивних результатів у бойовому хортингу.

В процесі формування рухових навичок у молоді виробляється здатність легко опановувати складнішими рухами і різними видами діяльності, що включають ці рухи. Обсяг рухових навичок за віковими даними експериментально доведений і знаходиться в розроблених і впроваджених навчальних програмах з бойового хортингу для школярів і студентів закладів освіти.

***Виховні завдання бойового хортингу*** спрямовані на різнобічний розвиток спортсменів, формування у них інтересу і потреби до систематичних занять бойовим хортингом. Система фізичного виховання засобами бойового хортингу у закладі освіти будується з урахуванням індивідуальних вікових та психологічних особливостей учнів.

Фізичне виховання засобами бойового хортингу сприяє здійсненню естетичного виховання. У процесі виконання прийомів бойового хортингу та фізичних вправ слід розвивати здатність сприймати, відчувати естетичне задоволення, розуміти і правильно оцінювати ефективність, прикладну цінність, красу, витонченість, виразність рухів.

***Метою фізичного виховання засобами бойового хортингу*** є формування фізичної підготовленості в бойовому хортингу та навичок здорового способу життя.

Для вирішення завдань фізичного виховання молоді використовуються: гігієнічні фактори, сили природи, фізичні вправи тощо. Повноцінне фізичне виховання засобами бойового хортингу досягається при комплексному застосуванні всіх засобів, оскільки кожен з них по-різному впливає на організм людини. Дотримання гігієнічних факторів є обов'язковою складовою для вирішення завдань фізичного виховання спортсменів.

***Фізичні вправи*** – основний специфічний засіб фізичного тренування і виховання засобами бойового хортингу надає на спортсмена різносторонню дію. Вони використовуються для вирішення завдань фізичного виховання, сприяють збагаченню розумового і трудового потенціалу людини, а також є засобом лікування при багатьох захворюваннях.

*Запитання для самоконтролю учням, студентам і курсантам*

1. Чи можете Ви дати визначення поняттю «бойовий хортинг»?

*Правильна відповідь*. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Він є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною сферою пізнання та виховання. Разом із тим це специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості.

2. Чи можете Ви дати визначення поняттю «теорія і методика бойового хортингу (надалі – ТМБХ)»?

*Правильна відповідь*. Теорія і методика бойового хортингу – це система основних ідей у галузі бойового хортингу, що дає цілісне уявлення про закономірності взаємозв'язків між предметами, явищами, процесами розвитку виду спорту.

3. Чи можете Ви дати визначення поняттю «фізичні вправи (в межах даної теми)»?

*Правильна відповідь*. Фізичні вправи – основний специфічний засіб фізичного тренування і виховання засобами бойового хортингу надає на спортсмена різносторонню дію. Вони використовуються для вирішення завдань

фізичного виховання, сприяють збагаченню розумового і трудового потенціалу людини, а також є засобом лікування при багатьох захворюваннях.

4. Чи можете Ви дати визначення поняттю «мета фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу»?

*Правильна відповідь*. Метою фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу є формування загальної фізичної культури особистості, через застосування тренувальних методик і оздоровчих технологій бойового хортингу.

5. Чи можете Ви дати визначення поняттю «мета фізичного виховання засобами бойового хортингу»?

*Правильна відповідь*. Мета фізичного виховання засобами бойового хортингу: формування фізичної підготовленості в бойовому хортингу та навичок здорового способу життя.

6. Чи можете Ви продовжити вираз: «Для вирішення завдань фізичного виховання молоді використовуються …».

*Правильна відповідь*. Для вирішення завдань фізичного виховання молоді використовуються: гігієнічні фактори, сили природи, фізичні вправи тощо. Повноцінне фізичне виховання засобами бойового хортингу досягається при комплексному застосуванні всіх засобів, оскільки кожен з них по-різному впливає на організм людини. Дотримання гігієнічних факторів є обов'язковою складовою для вирішення завдань фізичного виховання спортсменів.

7. Чи можете Ви продовжити вираз: «Існує залежність між підготовкою до праці та …».

Правильна відповідь: Існує залежність між підготовкою до праці та її результатами.

8. Чи можете Ви продовжити фразу: «Теорія, яка відповідала на питання …».

Правильна відповідь: Теорія, яка відповідала на питання «що це за явища»?

9. Чи можете Ви продовжити речення: «Методика, яка відповідає на запитання …».

Правильна відповідь: Методика, яка відповідає на запитання «як цими явищами керувати для досягнення результату»?

10. Чи можете Ви продовжити вираз: «Фізична культура поступово виростає в область …».

Правильна відповідь: Фізична культура поступово виростає в область широкої і складної соціальної діяльності, в якій формуються і здійснюються науково-практичні підходи з позицій різних наук – філософії, історії, педагогіки, психології, біології (фізіології, анатомії тощо), соціології.

11. Чи можете Ви продовжити вираз: «Теорія і методика, що спирається на…».

Правильна відповідь: Теорія і методика, що спирається на дані історичного досвіду, сучасної практики, а також на дані соціально-економічних, медико-біологічних і психолого-педагогічних наук і розкриває загальні закони та закономірності фізичної культури.

12. Чи можете Ви продовжити вираз: «Спочатку виникають і розвиваються погляди на фізичне виховання як на …».

Правильна відповідь: Спочатку виникають і розвиваються погляди на фізичне виховання як на педагогічний процес і необхідну частину загальної освіти.

13. Чи можете Ви продовжити вираз: «У другій половині XIX століття науковцями була розроблена …».

Правильна відповідь: У другій половині XIX століття науковцями була розроблена теорія і методика фізичної освіти, яка була спрямована на формування знань, умінь, навичок в області рухової діяльності, розроблені принципи, форми і методи використання фізичних вправ для фізичного та інтелектуального розвитку людини.

14. Чи можете Ви продовжити вираз: «Теорія і методика бойового хортингу відноситься до категорії …».

Правильна відповідь: Теорія і методика бойового хортингу відноситься до категорії педагогічних наук, оскільки вона пов'язана з процесами освіти, тренування, навчання і виховання людини.

15. Перерахуйте завдання теорії і методики бойового хортингу як науки

Правильна відповідь: Завдання теорії і методики бойового хортингу як науки полягають у тому, щоб:

1) виявити і розкрити взаємозв'язок і взаємовплив культури бойового хортингу загальної та фізичної, закономірності гармонійного розвитку людини;

2) обґрунтувати засоби, що забезпечують цілеспрямований і всебічний фізичний розвиток спортсменів бойового хортингу;

3) визначити оптимальні методи використання засобів, доцільні форми і принципи, що забезпечують їх ефективну реалізацію.

16. Чи можете Ви продовжити вираз: «Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежившись …».

Правильна відповідь: Будь-яка наука не може повноцінно розвиватися, обмежившись результатами тільки власного предмета дослідження

17. Чи можете Ви продовжити вираз: «Теорія і методика бойового хортингу вирішує спеціальні педагогічні проблеми …».

Правильна відповідь: Теорія і методика бойового хортингу вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на стику декількох наукових дисциплін. Вона тісно пов'язана із загальною педагогікою, загальною та віковою психологією.

18. Чи можете Ви продовжити вираз: «Філософія для ТМБХ дає методологічну основу пізнання …».

Правильна відповідь: Філософія дає для неї методологічну основу пізнання, спираючись на яку вчені отримують можливість об'єктивно оцінювати дію соціальних законів в області бойового хортингу, проникати в суть проблеми, узагальнювати, аналізувати і відкривати нові закономірності її функціонування і перспективи розвитку в суспільстві.

19. Чи можете Ви продовжити вираз: «Зв'язок з біологічними науками ТМБХ обумовлений необхідністю вивчення ...».

Правильна відповідь: Зв'язок з біологічними науками ТМБХ обумовлений необхідністю вивчення реакцій організму спортсменів бойового хортингу на вплив засобів фізичного виховання, що визначає розвиток адаптації. Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні та біохімічні закономірності, що протікають в організмі людини, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання під час занять бойовим хортингом.

20. Чи можете Ви продовжити вираз: «Особливо тісні контакти теорії і методики бойового хортингу з усіма спортивно …».

Правильна відповідь: Особливо тісні контакти теорії і методики бойового хортингу з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами.

21. Чи можете Ви продовжити вираз: «Приватні дисципліни спираються на …».

Правильна відповідь: Приватні дисципліни спираються на загальні положення, що розробляються теорією фізичної культури, а отримувані ними конкретні дані є матеріалом для нових узагальнень.

22. Чи можете Ви продовжити вираз: «У процесі свого розвитку ТМБХ не може повністю виключити із загальної теорії приватні закономірності …».

Правильна відповідь: У процесі свого розвитку ТМБХ не може повністю виключити із загальної теорії приватні закономірності, які стали предметом бойового хортингу як спеціальної науки.

23. Чи можете Ви продовжити вираз: «Найбільш загальні закономірності, які діють не тільки в бойовому хортингу, а стосуються будь-яких видів рухової активності людини, не стали …».

Правильна відповідь: Найбільш загальні закономірності, які діють не тільки в бойовому хортингу, а стосуються будь-яких видів рухової активності людини, не стали і не можуть стати предметом будь-якої приватної дисципліни. Розробка цих загальних закономірностей та специфічних характеристик бойового хортингу і становить основу сучасної теорії і методики бойового хортингу.

24. Чи можете Ви продовжити вираз: «Навчальна дисципліна ТМБХ є основним профілюючим предметом професійної освіти за спеціальністю…».

Правильна відповідь: Навчальна дисципліна ТМБХ є основним профілюючим предметом професійної освіти за спеціальністю фізична культура і спорт (спеціалізація «Бойовий хортинг»), а також за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» галузі знань «Цивільна безпека» (спеціалізації

«Кримінальний аналіз», «Оперативно-тактичне забезпечення правоохоронної діяльності»).

25. Чи можете Ви продовжити вираз: «ТМБХ має першорядне значення в формуванні основних професійних поглядів і переконань не тільки тренерів і спортсменів …».

Правильна відповідь: ТМБХ має першорядне значення в формуванні основних професійних поглядів і переконань не тільки тренерів і спортсменів, а також військовослужбовців, правоохоронців та працівників інших силових структур. Це база для освоєння спеціальності тренер з бойового хортингу, інструктор, учитель, методист тощо.

26. Чи можете Ви продовжити вираз: «Відповідно до законодавства, заклад освіти, вирішуючи завдання професійної підготовки … ».

Правильна відповідь: Відповідно до законодавства, заклад освіти, вирішуючи завдання професійної підготовки, має забезпечити і фізичну підготовку учнів / студентів / курсантів.

27. Чи можете Ви продовжити вираз: «Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу розглядається …».

Правильна відповідь: Фізичне виховання спортсменів бойового хортингу розглядається як невід'ємна, найважливіша частина загального виховання особистості.

28. Чи можете Ви продовжити вираз: «Бойовий хортинг впливає на життєво важливі сторони спортивного …».

Правильна відповідь: Бойовий хортинг впливає на життєво важливі сторони спортивного існування, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються в процесі життя під впливом виховання, діяльності та навколишнього середовища

29. Чи можете Ви продовжити вираз: «Бойовий хортинг, як соціальне явище, повноцінно …».

Правильна відповідь: Бойовий хортинг, як соціальне явище, повноцінно задовольняє потреби людини у спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність.

30. Чи можете Ви продовжити вираз: «У своїй основі бойовий хортинг має доцільну рухову діяльність …».

Правильна відповідь: У своїй основі бойовий хортинг має доцільну рухову діяльність у формі прийомів самозахисту, фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність.

31. Чи можете Ви продовжити вираз: «Бойовий хортинг представлений сукупністю цінностей …».

Правильна відповідь: Бойовий хортинг представлений сукупністю цінностей: матеріальних і духовних.

32. Чи можете Ви продовжити вираз: «До матеріальних цінностей бойового хортингу відносяться …».

Правильна відповідь:  До матеріальних цінностей бойового хортингу відносяться: спортивні споруди, інвентар, спеціальне обладнання, спортивна екіпіровка, медичне забезпечення.

33. Чи можете Ви продовжити вираз: «До духовних цінностей бойового хортингу можна віднести …».

Правильна відповідь:  До духовних цінностей бойового хортингу можна віднести: інформацію, твори мистецтва, сам вид спорту як змагальна діяльність, арсенал прийомів самооборони, ігри, комплекси фізичних вправ, етичні норми, що регулюють поведінку людини в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. У розвинених формах бойовий хортинг продукує естетичні цінності: спортивні змагання, фізкультурні паради, спортивно-показові виступи, фізкультурні свята тощо.

34. Чи можете Ви продовжити вираз: «Результатом діяльності у бойовому хортингу є ...».

Правильна відповідь: Результатом діяльності у бойовому хортингу є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових умінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральний, естетичний та інтелектуальний розвиток.

35. Чи можете Ви продовжити вираз: «Для досягнення поставленої мети фізичного виховання дітей та молоді засобами бойового хортингу передбачається вирішення наступних … завдань …

Правильна відповідь: Для досягнення поставленої мети передбачається вирішення наступних тренувальних, виховних, освітніх, розвивальних і оздоровчих завдань:

1) розуміння ролі бойового хортингу щодо розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності;

2) знання науково-практичних основ бойового хортингу як засобу фізичної культури і здорового способу життя;

3) формування мотиваційно-ціннісного ставлення до бойового хортингу, установки на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях бойовим хортингом;

4) оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, якостей і властивостей особистості спортсмена бойового хортингу, самовизначення людини у виді спорту бойовому хортингу;

5) зміцнення здоров'я засобами бойового хортингу, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

6) засвоєння спортсменами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок у бойовому хортингу;

7) підвищення рівня фізичної підготовленості;

8) удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність спеціалізованих професійно-технічних дій у бойовому хортингу;

9) створення у спортсменів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, в побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей бойового хортингу;

10) створення умов для повної реалізації творчих здібностей спортсменів;

11) моральне й естетичне виховання, фізичний і духовний розвиток спортсменів у ході навчально-тренувального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій в області теорії, методики і практики бойового хортингу;

12) забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, психофізичної готовності школяра та студента, який займається бойовим хортингом, до майбутньої професії.

36. Чи можете Ви продовжити вираз: «Зростає значення бойового хортингу як засобу …».

Правильна відповідь: Зростає значення бойового хортингу як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності учнів, студентів, курсантів протягом усього періоду навчання у закладах освіти.

37. Чи можете Ви продовжити вираз: «Вирішуючи специфічні завдання фізичного виховання учнів, студентів, курсантів і молоді, бойовий хортинг відіграє суттєву роль у …».

Правильна відповідь: Вирішуючи специфічні завдання фізичного виховання учнів, студентів, курсантів і молоді, бойовий хортинг відіграє суттєву роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний вклад у підготовку високоосвічених і всебічно розвинених фахівців.

38. Чи можете Ви продовжити вираз: «Робочий режим школяра, студента, курсанта часто характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом …».

Правильна відповідь: Робочий режим школяра, студента, курсанта часто характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин у період навчання в закладах загальної середньої, позашкільної, професійно-технічної і вищої освіти.

39. Чи можете Ви продовжити вираз: «Спеціальні профілактичні та оздоровчі фізичні вправи бойового хортингу в умовах малорухомості …».

Правильна відповідь: Спеціальні профілактичні та оздоровчі фізичні вправи бойового хортингу в умовах малорухомості, одноманітності робочої пози – ефективний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового і нервово-емоційного навантаження.

40. Чи можете Ви продовжити вираз: «У процесі фізичного виховання молоді засобами бойового хортингу здійснюються завдання ...».

Правильна відповідь: У процесі фізичного виховання молоді засобами бойового хортингу здійснюються завдання: тренувальні, оздоровчі, освітні та виховні.

41. Чи можете Ви продовжити вираз: «Оздоровчі завдання бойового хортингу передбачають: …».

Правильна відповідь: Оздоровчі завдання бойового хортингу передбачають:

1) допомога формуванню вигину хребта, розвитку склепінь ступні,

2) зміцненню зв'язкового-суглобового апарату;

3) сприяння розвитку всіх груп м'язів, особливо м'язів-розгиначів;

4) сприяння правильному співвідношенню частин тіла;

5) вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної системи.

42. Чи можете Ви продовжити вираз: «Освітні завдання бойового хортингу передбачають:

Правильна відповідь: Освітні завдання бойового хортингу передбачають:

1) формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей;

2) підвищення ролі фізичних вправ у життєдіяльності спортсменів;

3) застосування різноманітних способів зміцнення здоров'я.

43. Чи можете Ви продовжити вираз: «На розвиток м'язів, сухожиль, суглобів, кісткової системи ефективно впливає …».

Правильна відповідь: На розвиток м'язів, сухожиль, суглобів, кісткової системи ефективно впливає правильне виконання фізичних вправ бойового хортингу.

44. Чи можете Ви продовжити вираз: «Виховні завдання бойового хортингу спрямовані на …».

Правильна відповідь: Виховні завдання бойового хортингу спрямовані на різнобічний розвиток спортсменів, формування у них інтересу і потреби до систематичних занять бойовим хортингом. Система фізичного виховання засобами бойового хортингу у закладі освіти будується з урахуванням індивідуальних вікових та психологічних особливостей учнів.

45. Чи можете Ви продовжити вираз: «Естетичному вихованню сприяє … Адже, …».

Правильна відповідь. Естетичному вихованню сприяє фізичне виховання засобами бойового хортингу. Адже, в процесі виконання прийомів бойового хортингу та фізичних вправ слід розвивати здатність сприймати, відчувати естетичне задоволення, розуміти і правильно оцінювати ефективність, прикладну цінність, красу, витонченість, виразність рухів.

***Висновки.***

1. Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді.

В Україні та за її межами змагання проводяться для вікових категорій 6–7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17, 18 років і старше, а також для спортсменів ветеранського віку.

2. Встановлено, що на основі розроблення навчальної дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу» (автор: Е. А. Єрьоменко) авторами публікації (Г. Грибан, Л. Канішевська, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко) розроблено запитання для самоконтролю учням, студентам і курсантам із правильними відповідями; складено теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів з теорії і методики бойового хортингу як наукової й навчальної дисципліни.

3. Дана наукова публікація сприяє впровадженню науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (ДР № 0118U001989); кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту ДПУ на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР № 0121U113261); 2) ІПВ НАПН України на 2023-2025 роки за загальною темою: «Організаційно-педагогічні умови та технології забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти» (ДР № 0123U100608).

4. Перед укладанням наукової публікації, авторами (Г. Грибан, Л. Канішевська, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко) проаналізовано низку літературних джерел та ін. [1-38].

У ***перспективах подальших досліджень*** передбачається розробка тестів, на які зможуть відповідати учні, студенти і курсанти в закладах загальної середньої освіти, вищих навчальних закладів, у спортивних гуртках бойового хортингу, і під час дистанційного навчання, і в умовах воєнного стану, і після воєнного періоду.

***Література***

1. Бойко Валерій. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / Валерій Бойко, Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С.46-55.

2. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.

3. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

4. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6-21.

5. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 6-18.

6. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 20-28.

7. Діхтяренко Зоя. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2 (97). – С. 239-265.

8. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров'я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с

9. Єрьоменко Е. А., Кукушкін К. М. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія. К. : Паливода А. В., 2020. 1110 с.

10. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, Ю, І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 102-111.

11. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

12. Єрьоменко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. А. Єрьоменко, Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 139-146.

133. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 517 с.

14. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 280 с.

15. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 752 с.

16. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 652 с.

17. Короткова Тетяна. Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом / Тетяна Короткова, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 137-146.

18. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

19. Присяжнюк Станіслав. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / Станіслав Присяжнюк, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.

20. Присяжнюк С. І. Програма розвитку бойового хортингу в Україні / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 114-129.

21. Радчук Наталія. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Наталія Радчук, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 83–93.

22. Чаплигін Василь. Бойовий хортинг та здоров’я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / Василь Чаплигін, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Тетяна Короткова // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 139-147.

23. Федорченко Тетяна. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Тетяна Федорченко, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80-87.

24. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I.,Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. Wiadomości Lekarskie, 73 (6), 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

25. Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L, Kovalchuk A. (2023). Formation of students’ health culture in the process of physical education and health recreation activities. Wiadomości Lekarskie, 76 (2), 264-273. doi: 10.36740/WLek202302104. https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/2023/04/WLek2023021.pdf.

26. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 240-246).

27. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 232-239).

28. Dikhtiarenko Zoia, Khatko Alla, Veselova Viktoriia, Ilnytskyi Ivan. Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 556-567).

29. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

30. Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliy. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy

of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 513-524).

31. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

32. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

33. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

34. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 268-273).

35. Prysiazhnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiazhnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 54-65.

36. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

37. Fedorchenko Tetiana. Active life position: methods of improving the health of pupils, students and cadets who are engaged in Combat horting / Tetiana Fedorchenko, Svitlana Konovets, Zoia Dikhtiarenko, Ivan Ilnytskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 272-280.

38. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

# ВБОЛІВАЛЬНИКИ ЯК УЧАСНИКИ СПОРТИВНИХ РИТУАЛІВ І СПОЖИВАЧІ СПОРТИВНИХ ЗАХОДІВ:

## досвід спортсменам бойового хортингу

***Жуляєв В. М.,***

*Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, старший науковий співробітник Навчально-наукового центру Інституту права і політології УДУ імені М. Драгоманова, кандидат історичних наук*

***Анотація.*** *Автор публікації згадав про чотири ритуалізованих стратегій фанів, що застосовуються: формалізм, соціальна взаємодія та символічний перформанс, традиціоналізм, визначали, яким чином молодіжні культурні цінності впливають на процеси ритуалізації [1-5]. Акцентовано увагу на виді спорту українських козаків – бойовий хортинг? Назва якого походить від острова Хортиця. Про український козацький вид спорту – бойовий хортинг чули і учні, і студентська молодь, дивлячись в Інтернеті змагання, семінари тощо [6; 7].*

***Ключові слова****: спортивне споживання, бойовий хортинг, спортивні фани, символічний перформанс, ритуальна практика.*

***Вступ***. Ритуальні аспекти спортивного споживання потенційно пропонують можливість індивідам підтримувати і святкувати культурну змістовність ритуалу, закладену у споживанні [2]. Індивідуальна потреба в культурній ідентифікації може стати мотивацією для особи бути спортивним фаном. Дані, отримані дослідниками в різних країнах, показують, що спортивні фани активно ритуалізують свою спортивну споживчу діяльність для досягнення і збереження культурної ідентифікації. Спортивні фани використовують декілька ритуалізованих стратегій, у тому числі формалізм, символічний перформанс, традиціоналізм і соціальний взаємозв'язок із метою визнання їх спортивного споживання як значимої ритуальної практики і , таким чином, приєднати себе до культурної ідентифікації суспільства.

Спорт став важливим сучасним світовим споживчим феноменом, а спортивне споживання забезпечує індивідів видовищними заходами, які підкреслюють їх приналежність до групи, втечу від щоденного життя, самоповагу тощо [1]. За останні роки кількість досліджень щодо розвитку фан-культури в спорті, мотивації участі у фанів в цьому русі зросла.

***Огляд літературних джерел*** дослідження та виклад основного матеріалу.

Динаміка участі молоді в спортивному споживанні та соціалізація спортивних фанів, як підкреслюють практично одноголосно дослідники, говорить про те, що рівень соціалізації молодих людей через споживчу складову спорту підвищується завдяки впливу сім`ї, групи однолiток, шкільних друзів, що пропонують рольові моделі групової поведінки, що, в свою чергу, надає можливість дослідникам вивчити поведінкову, афективну і когнітивну компоненти ролі і практик спортивного споживання [3].

Дослідники, як правило, концентрувються на вивченні характерних

особливостей ідентифікації фанів і стверджують, що індивіди приймають участь у спортивному споживанні тому, що ідентифікація об'єкту (спортивної команди або / та гравця) надає їм шанс збагачення, розширення своїх можливостей [4]. Обидва напрями досліджень націлені на значенні для індивіда видовищності, групового і колективного впливу і самооцінки в поясненні того, чому і як вони стають спортивними фанами. На жаль, ми маємо визнати, що вивчені нами практики з тих досліджень, які нами застосовуються, мало місця приділяють ритуальним аспектам спортивного споживання. Вивчення ритуальних аспектів спортивного споживання можуть допомогти маркетологам зрозуміти глибину і величність спорту.

У нашій науковій публікації, тези якої ми розглядаємо, спортивне споживання подається як ритуальна практика. Ми виказуємо точку зору, що основною роллю спортивного споживання на шляху досягнення та збереження ідентифікації з культурологічної точки зору, є використання символів / атрибутів і придання символічних значень об'єктам та діяльності, збереження цінних традицій, закріплення поведінки в культурному та соціальному устрою. З метою показати, як індивіди пов`язують себе з культурною ідентифікацією через спортивне споживання, ми пропонуємо *концепт ритуалізації фанів*. У рамках цього концепту передбачається, що спортивні фани використовують декілька стратегій для того, щоб узаконити своє спортивне споживання як значущу практику в ритуальній діяльності і, таким чином, «підключитись» до культурної ідентичності в суспільстві. Це може надати альтернативну основу для розуміння, чому і як індивід становиться спортивним фаном, тому що тяга індивіда до культурної ідентичності може бути вірогідною мотивацією стати спортивним фаном. Деякі дослідники з питань ритуалу, наприклад Д. Рук, М. Валлєндорф і Е. Арнольд [5] стверджують, що ритуали забезпечують засіб, за допомогою якого індивіди можуть пов`язувати свою ідентичність із соціальними і культурними цінностями. Індивіди активно маніпулюють об'єктами та символами для нарощування ритуального досвіду, що дозволяє їм будувати свою культурну ідентичність. Тим не менш, існує небагато досліджень, як спортивні фани підтримують свою культурну ідентичність у своєму спортивному споживанні.

Автори досліджених нами джерел приводять дані своїх інтерв'ю з фанатами спорту відносно їх спортивного споживання, передусім,через пасивне спостереження тих видів спорту, які найбільш розвинуті в їх країнах. Виходячи з результатів інтерв'ю вони роблять висновок, що бажання бути пов'язаним із відповідною культурною ідентичністю може бути головним мотивом для спортивного споживання, і особи активно використовують різноманітні стратегії для збереження відчуття культурної ідентичності в їх спортивному споживанні. В доповнення до цього вони (автори) запропонували декілька основних джерел, які формують практики спортивного споживання фанів у реалізації стратегії.

*Осмислення понятійного апарату ритуалізації фанів.* У цьому матеріалі намагаємося визначити термін «фанатство» як ритуалізовану практику

споживання, діяльність «ритуалізованої соціальної особи, яка володіє у різній мірі відчуттєвим сприйняттям ритуалу». Такий підхід, зокрема, застосовував дослідник С. Белл (Bell, 1992). Він визначав таке сприйняття ритуалу як можливість особи сприймати і застосовувати дії та елементи поведінки з ритуалізованого його оточення.

У цілому, попередні дослідження про спортивне споживання характеризували ритуальні аспекти спортивних вболівальників (фанів) як символізовану, асимільовану і самостійно прийняту практику спортивного споживання.

По-перше, спортивні фанати символізують свою споживчу діяльність і досвід. Спортивні фани представляють і передають багатогранні символічні значення своїх дій, що містять культурні цінності та соціальні взаємовідносини (Holt, 1992, 1995).

По-друге, спортивне споживання це практика асиміляції ролі. Спортивні фани грають різні ритуальні ролі, що змінюються у відповідності з різними споживчими ситуаціями. Наприклад, фани приймаючої команди мають різні рольові функції у порівнянні з фанами гостьової команди: вони сидять на різних трибунах, по різному ведуть себе в привітаннях своєї команди, або , відрізняються навіть активністю поза меж стадіону. Хоча спортивні фани мають свободу виконувати особисті свої ролі у своєму спортивному споживанні, вони час від часу можуть відчувати невмілі ситуації, якщо вони ігнорують ці ролі.

По-третє, прийняті спортивними фанами рольові функції базуються на волонтерстві. «Ритуалізовані фани» скоріше приймають на себе рольові функції, ніж стримуються. Крім того, багато фанів приймають дуже активну роль. Апріорний досвід дій, таких як, речитативи, покачування у вигляді хвиль тощо сприймається як важливий фактор у мотивації фанів трансформувати ролі в нові як ми вважаємо, самозатверджені. У випадку з покачуванням, щоденні соціальні ролі й статуси зникають і заміняються новими, що характеризують братерські взаємовідносини.

Такі ритуальні особливості роблять можливим для індивідів розвивати свою ідентичність, пов’язану з традиційними, культурними і соціальними цінностями за допомогою спортивного споживання. У цьому зв`язку, ми пропонуємо розглядати ритуали як засоби, користуючись якими, індивіди реалізують силу, владу та цінності суспільства. Індивіди формують спільноти навкруги досвіду та цінностей ритуалу, що розділяється іншими . Багато хто з дослідників вказують на те, що сучасні споживачі шанують і оберігають ритуальний досвід від своєї споживчої діяльності, тому що оберігати культурну спадщину від споживання товарів масового ринкового виробництва, дуже не просто. Споживачі активно застосовують різні стратегії для ритуалізації свого споживання для досягнення культурно значимого споживчого досвіду. Цей висновок застосування подібних практик стає характерним для таких авторів, як Арнольд, Прайс, Курасі, 1999.

Яким шляхом спортивні фани ритуалізують своє спортивне споживання? Якого роду стратегії вони використовують для отримання ритуального досвіду через спортивне споживання? Ми вважаємо, що ритуал – це низка заходів діяльності вболівальників, що різняться від іншої діяльності та мають виключний характер. Значимість ритуальної поведінки полягає в тому, як така діяльність кваліфікує свою автентичність і легітимність. Люди застосовують різні стратегії ритуалізації, такі як формалізм, традиціоналізм і драматичний перформанс для легалізації своєї діяльності, як відповідні соціальні ритуали. Отже, така практика ритуалізації носить специфічний характер культури, тому що ефективність кожної зі стратегій залежить від кожної з систем культурних цінностей.

Базуючись на теорії ритуалізації, автором якої вважають *Белла* (1992, 1997), ми припускаємо, що спортивні вболівальники (особливо молоді) використовують різні стратегії ритуалізації свого спортивного споживання. Фани можуть придбати ті, що підтримують ритуалізований вболівальницький рух, зі своїми символами, розподілом рольових функцій та самоорганізацією. У доповнення до цього, фанати мають можливість зберігати культурну ідентифікацію через спортивне споживання тому, що фанатська практика ритуалізації базується на природній системі культурних і соціальних цінностей. Таке бачення спортивного фан-руху як ритуалізованної практики споживання може поширити сучасне і лімітоване розуміння спортивного споживання, яке сфокусоване на спорті, як на глядацькому заході, спектаклі без акцентування на спорті, та як на засобі визнання його культурно-ідентифікаційного змісту.

*Методологія дослідження.* Фанатські стратегії ритуалізації застосовувались у якості схеми для аналізу того, як спортивні фани легітимували своє спортивне споживання як культурно значиму ритуалізовану практику в суспільстві. Річ йдеться, як ми вже згадували про чотири ритуалізованих стратегій фанів, що застосовуються: формалізм, символічний перформанс, традиціоналізм, соціальна взаємодія та визначали, яким чином молодіжні культурні цінності впливають на процеси ритуалізації [1-5].

***Висновок.*** У даній публікації ми використовуємо, як первинні, так і вторинні результати досліджень різних авторів та ті, що були проведені нами враховуючи метод розширених, глибоких інтерв'ю з інформантами – студентами Київського державного університету фізичної культури і спорту. По-друге, більшість із них були волонтерами під час проведення Чемпіонату Європи з футболу, який проводився в Україні та Польші у 2012 р. На змагання з бойового хортингу в Україну систематично приїжджають поляки. В результаті цих інтерв'ю була отримана інформація про вплив української та європейської культури на процеси ритуалізації молодих людей / спортсменів.

Отже*, результати* були наступні:

1. Щодо *спортивної стратегії ритуалізації фанатів.* Респонденти, які допомогали нашому дослідженню, як ми з'ясували, дійсно ритуалізовували своє спортивне споживання під час участі в спортивних заходах, зокрема, футбольних

матчах Чемпіонату Європи 2012 рокуДля ритуалізації вони формалізували, драматизували, традиціоналізували і соціалізували своє спортивне споживання, однак, існує різниця в рівнях ентузіазму з боку «серйозних» і «несерйозних» фанів по відношенню до різних застосованих стратегій. Ця ритуалізація спортивного споживання, на наш погляд, дозволили їм мати зв'язок із культурними і соціальними цінностями, що закладені як у спорті, так і в суспільстві.

2. *Формалізм*. Формалізація поведінки є однією з популярних ритуалізаційних стратегій, тому що особливість ситуації ефективно контрастує з менш спеціальними, і таким чином підтримуючи традиційний і послідовний порядок проведення заходу. Таку поведінку респонденти характеризували, як використання більш лімітованого та жорстко організованого набору емоцій та рухів, забороненого коду комунікації або поведінки у порівнянні з більш відкритим і складним кодом.

Формалізована ритуальна стратегія поведінки вболівальника передбачає, наприклад, спеціальний одяг, капелюхи, наявність прапора України тощо. Привітальна діяльність фанів також формалізована, наприклад, активне використання музичних інструментів, спеціальних привітань, пісень, скандувань для команди суперника або окремих гравців.

***Література***

1. Wann, Daniel L, Merill J. Melnik, Gordon W.Russel, and Dale G.Pease (2001), Sport Fans: Psychology and Social Impact of Spectators, New York, NY: Routledge.

2. S.Chun, J.W.Gentry, L.P.McGinnis., Ritual Aspects of Sport Consumption: How Do Sports Fans Become Ritualised (2005). http://acrwebsite.org/volumes/11930/volumes/ap06/AP-06.P.331-336).

3. McPherson,Barry D. (1976). «Socialization Into the Role of Sport Consumer: A Theory and Causal Model», Canadian Review of Sociology and Antropology, 13(2), pp.165-177.

4. Laverie, Debra A. and Dennis B. Arnett (2000). «Factors Affecting Fan Attendance: The Influence of Identity Salience and Satisfaction», Journal of Leisure Reseach, Vol.32(2), pp.225-246.

5. Rook, Dennis (1985). «The Ritual Dimension of Consumer Behaivior», Journal of consumer Research, 14 (September), pp. 189-199. – Wallendorf, Melanie and Eric Arnold (1991). «We Gather Together»: Consumption Rituals of Thanksgiving Day». Journal of Consumer Research, 18 (June), pp. 13-31.

6. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

7. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

# ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ (на прикладі бойового хортингу)

***Коржова Д. О.,***
*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня*
*кафедри «Комп'ютерна інженерія та інформаційних систем»*
*Хмельницького національного університету;*
***Демченко Н. В.,***
*старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту*
*Хмельницького національного університету*

***Анотація.*** *У тезах проаналізовано та узагальнено напрями використання сучасних комп'ютерних технологій у фізичній культурі і спорті: на прикладі бойового хортингу (навчальні, фізкультурно-оздоровчі, діагностично-консультативні, комп'ютеризація тренувальноото та змагального процесів під час оф-лайн, он-лайн і змішаного тренування в умовах воєнного стану), за якими відбувається підготовка фахівців цієї галузі.*

***Ключові слова:*** *сучасні комп'ютерні технології, тренер-викладач, студент, бойовий хортинг, оф-лайн, он-лайн і змішане тренування, в умовах воєнного стану.*

***Вступ.*** Під час пандемії та в умовах воєнного стану впровадження сучасних комп'ютерних технологій у галузі фізичної культури і спорту дають можливість ефективно збирати, обробляти та передавати інформацію, якісно змінювати методи і організаційні форми підготовки висококваліфікованих фахівців, підвищувати результативність діяльності вчителів фізичної культури, тренерів, суддів, викладачів.

***Метою*** публікації є з'ясування напрямів сучасних комп'ютерних технологій, що використовуються у підготовці фахівців у галузі фізичної культури і спорту та виокремити основні з них.

***Аналіз наукових друкованих джерел*** й Інтернет-ресурсів дають нам підстави знайти наукові праці ще за межами України [5-7] та виділити основні напрями використання сучасних комп'ютерних технологій. Комп'ютеризація суспільства, розвиток ефективних інформаційних технологій, стрімке зростання ролі та значення інформації в сучасному світі спричинили зміни інформаційної складової розвитку науки, соціального життя, всіх сфер виробництва. Сучасному суспільству притаманні надзвичайно високі темпи розвитку. Щоб встигати за змінами, людина повинна переробляти величезну кількість інформації, яка надходить з усіх куточків земної кулі. Тому інформаційні (комп'ютерні) технології мають сьогодні пріоритетне значення у діяльності людини й визначають розвиток майбутнього суспільства [3]

Сучасні комп'ютерні технології сприяють навчальній діяльності в теперішніх умовах, активізують навчальний процес студентів. Саме завдяки мультимедійним технологіям відкриваються нові можливості для творчості та розвитку студентів.

Комп'ютери дозволяють індивідуалізації навчання і навантаження не тільки за темпом вивчення матеріалу, але й за логікою та типом його сприйняття.

Впровадження інформаційних технологій істотно змінило освітній процес і призвело до вдосконалення діяльності його учасників. Сучасний педагог повинен знати та уміти визначати реальний рівень духовного, соціального, психічного, фізичного розвитку студентів, прогнозувати результат своєї діяльності, обирати з уже відомих або проектувати нову виховну технологію, яка б забезпечила їх особистісне зростання. І провідну роль у вирішенні сучасних освітніх і виховних завдань почали відігравати інформаційні технології [1].

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Сучасні комп'ютерні технології у фізичній культурі і спорті використовують для біомеханічного аналізу техніки руху спортсменів, створення моделей тренувальних і змагальних ситуацій і як засіб автоматизації процесів обробки результатів змагань і наукових досліджень. Науковці користуються інформаційними технологіями для організації моніторингу фізичного стану тих хто займається, як засіб автоматизації процесів контролю, а також комп'ютерного тестування фізичного, функціонального, розумового і психологічного станів тих, хто займається, корекції результатів навчально-тренувальної діяльності.

Мультимедійні технології трансформували комп'ютер на повноцінного помічника тренера-викладача, дали змогу людям будь-якого віку, не виходячи з навчальної аудиторії або будинку бути присутнім на лекціях видатних учених, брати участь у конференціях, міжнародних конференціях, проходити стажування, вести діалоги з науковцями або вихованцями. Актуальним є запровадження мультимедійних методів у технології викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах. Безперечно, комп'ютер не замінить живого спілкування з тренером-викладачем який буде робити зауваження або хвалити за вірне виконання фізичної вправи, однак розробка спеціальних презентацій, фільмів спортивної тематики, створення комп'ютерної моделі дали б змогу студентам візуального сприйняття правильності виконання фізичної вправи й сформувати правильний підхід щодо дотримування здорового способу життя. Студент, коли готується до заняття, переглядає запропонований відеоматеріал по заданій темі та складає план тренування для корекції виконання певних рухових вправ.

В Україні інформаційні технології діють у таких напрямах:

– навчальні програми – вони виконують навчально-контролюючу функцію. Пропонується теоретичний матеріал, різноманітні тактичні ситуації з певних видів спорту, правила суддівства, методичні рекомендації, залікові питання, тестові завдання, контроль на проміжному рубежі, залік, іспит тощо;

– діагностично-консультативні програми на основі фізіологічних показників, антропометричних індексів та особистісних якостей оцінюють стан здоров'я, біологічний вік, розраховують ризик до певних захворювань, дають індивідуальну оцінку функціональному класу та патологічному індексу, рекомендують режими занять, дають оцінку психологічних якостей та вибирають допустимі тести для визначення фізіологічного стану досліджуваних;

– фізкультурно-оздоровчі програми оцінюють стан здоров’я людини і видають конкретні рекомендації для занять певними видами фізичних вправ. Рекомендації ґрунтуються на показниках фізичного розвитку і результатах тестування фізичної підготовленості;

– автоматизовані інформаційні системи, нормативно-довідкові і методичні комплекси в основному забезпечують збір, зберігання, обробку і видачу інформації, формують банк програмно-методичних матеріалів з певних питань, а також містять окремі технології необхідні для оптимізації розвитку фізичної, культури і спорту [4];

– комп'ютеризація процесу фізичного виховання в загальноосвітній школі. До цього напрямку належить розроблена під керівництвом Р.Т.Раєвського комп’ютерна програма «Паспорт здоров’я». Також широко використовується програма В.А.Шаповалової «Школяр» [2]. Вона дає можливість здійснити поточний контроль за динамікою фізичного здоров’я та розвитку, що допомагає змінити види вправ, дозуючи навантаження в максимально допустимих межах, враховуючи втрати енергії при різних видах діяльності.

Розробляються комп’ютерні програми, які об’єднають навчальний процес, спортивне тренування, спортивні змагання, оздоровчу фізичну культуру, спортивний менеджмент і регулювання кадрового потенціалу.

***Висновки.*** Таким чином, у галузі фізичної культури і спорту розроблено багато комп’ютерних програм, проте методологія створення та використання комп’ютерних технологій з фізичної культури і спорту ще детально не розроблена і не одержала достатнього наукового обґрунтування. Комп’ютерні програми не враховують екологічних, кліматичних і метеорологічних особливостей місцевості, де розташований навчальний заклад. Так, на сьогодні в бойовий хортинг впроваджено програми: навчальні, фізкультурно-оздоровчі, діагностично-консультативні, комп'ютеризація тренувального та змагального процесів під час оф-лайн, он-лайн і змішаного тренування в умовах воєнного стану [5-7]. Впровадження комп’ютерних технологій у навчальний процес підвищить інтерес студентів до занять фізичним вихованнях і спортом. Відповідно, фективність праці тренера-викладача, дозволить йому в повній мірі реалізувати принцип індивідуального навчання.

***Література***

1. Данилюк В., Назарова І. Науковий напрям. Застосування сучасних інформаційних технологій в навчальному та тренувальному процесі з фізичної культури та спорту в вищих навчальних закладах. URL: http://eprints.zu.edu.ua/27434/1/06.pdf.

2. Дубенчук А. Фізична культура: змінюємо пріоритети / А. Дубенчук // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 2. – С. 36-37.

3. Жиле Л .І. Застосування інформаційних технологій у процесі виховання школярів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. Вип. 43. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2015. С. 19-23.

4. Шандригось В. Про компютерні технології у галузі фізичної культури та спорту. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/12668/1/Шандригось%20В%20 Про....pdf.

5. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

6. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

7. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

# ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ НА ТРЕНУВАННІ З БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

***Лещенко Д. І.,***

*здобувач освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету;*

***Хіміч В. Л.,***

*доктор філософії, доцент, доцент, кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Хмельницького національного університету*

***Анотація.*** *Автори публікації проаналізували: декілька наукових джерел, що видані в Україні та за її межами про бойовий хортинг; дали перелік переваг спортивної ходьби при відновленні після травм і тренуванні витривалості; перелічили заходи безпеки під час спортивної ходьби. Зроблено висновок, що для відновлення функцій організму після травм і зміцнення здоров'я, пропонують використовувати спортивну ходьбу.*

***Ключові слова:*** *спортсмени, бойовий хортинг, спортивна ходьба, тренування, заходи безпеки, зміцнення здоров'я.*

***Вступ.*** Тренуванню юних спортсменів бойового хортингу потрібно надавати велике значення, оскільки в цьому віці закладається основа майбутніх досягнень. Сучасна теорія спортивної підготовки розглядає спортсмена в усій складності його біологічної, соціальної та культурної природи. Наукові праці відомих учених І. Сеченова, І. Павлова, Н. Берштейна, П. Анохіна дозволили створити міцний теоретичний фундамент спортивного тренування. Роботи сучасних учених таких як: В. Платонов, Л. Матвєєва, В. Селуянова, М. Буланова продовжили традицію комплексного підходу до дослідження феномену фізичної культури і спорту та стали теоретичною основою побудови сучасної системи

спортивної підготовки, що довела свою безумовну ефективність успішним виступом спортсменів [1]. Виходячи з фундаментальних принципів теорії періодизації спортивного тренування, планування спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів бойового хортингу будується з урахуванням циклічності й рангової значущості майбутніх змагань. Річна система спортивної підготовки базується з урахуванням календаря змагань.

***Аналіз наукових джерел*** спрямовує наш погляд на публікації [4-8], що видані за межами України про бойовий хортинг, який має давні спортивні корені та славетні перемоги. Адже, система фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу є складним, багатофакторним явищем, що включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови тощо, забезпечуючи досягнення спортсменами найвищих спортивних показників [2].

Відповідно до першої класифікаційної ознаки спрямованість фізичного виховання спортсменів бойового хортингу розрізняють: заняття загальної фізичної підготовки. Їх використовують для створення надійного фундаменту фізичного розвитку, навчання і виховання, необхідного для підготовки до різних видів діяльності; заняття спортивного спрямування спеціалізації бойового хортингу. Вони є основною формою роботи зі спортсменами. Конкретний їх зміст залежить від специфіки виду спорту; заняття з прикладної фізичної підготовки спортсменів бойового хортингу (професійно-прикладної усіх різновидів: військово-прикладної, службово-прикладної тощо). Їх зміст і побудова визначаються видом і характером професійної військової чи іншої службової діяльності; заняття спортсменів бойового хортингу лікувальною фізичною культурою (ЛФК). Служать для реабілітації форм і функцій організму, порушених у результаті травм та захворювань. Їх зміст зумовлює характер порушень і перебіг відновних процесів, а також зв’язок з іншими засобами лікування.

Сучасний тренувальний процес спирається на методичні підходи, тренувальні заняття є предметні та комплексні. Предметні заняття характеризуються використанням в основній частині рукопашних сутичок, борцівських сутичок, самозахисту тощо. Комплексні заняття, навпаки, включають у себе матеріал різних розділів навчальної програми.

Для відновлення після травм, покращення спортивної форми, функцій організму та зміцнення здоров’я ми пропонуємо використовувати спортивну ходьбу. Ходьба є циклічним локомоторним рухом. У всіх видах ходьби (звичайна, спортивна й ін.) є одна й та сама особливість – постійна опора. Ця особливість і відрізняє ходьбу від бігу, де чергуються опорні і польотні періоди. У ходьбі, таким чином, постійна опора з ґрунтом здійснюється то однією, то одночасно обома ногами. Подвійний крок (крок з лівої ноги і з правої) складає один цикл руху. Кожна нога в ходьбі буває опорної і маховою. У спортивній ходьбі, як і в звичайній, відбувається чергування одноопорної та двоопорної фаз. У момент, коли стопа, відштовхуючись, ще торкається ґрунту носком, інша нога, закінчуючи випрямлення попереду, ставиться з зовнішнього боку п'яти на грунт [3].

Відмінності спортивної від звичайної ходьби: вища швидкість; більша довжина кроків; висока частота рухів; випрямлення опорної ноги; значні рухи тазом довкола вертикальної і сагітальної осей; активні рухи руками вперед і назад. Швидкість у спортивній ходьбі, як і в бігу, залежить від довжини і частоти кроків.

Рухи при спортивній ходьбі, незважаючи на високий темп, повинні бути природними, плавними і м'якими, особливо в ділянці плечей і тазу. При спортивній ходьбі в активну роботу залучаються майже всі м'язові групи тіла, але найбільше – м'язи ніг. Важливо напружувати мінімум м'язових груп, що сприяють пересуванню спортсмена, але при цьому інші м'язи слід розслабляти.

Правильна техніка спортивної ходьби передбачає вміння спортсмена чергувати напруження в момент відштовхування і розслаблення після нього. Вона відрізняється простотою і раціональністю рухів. Велике значення при спортивній ходьбі мають рухи рук. Вони допомагають зберігати рівновагу і дозволяють регулювати частоту і довжину кроків: завдяки зміни кута згинання у ліктях створюються умови для збільшення довжини кроків, а при сильному згинанні – для збільшення частоти кроків. Рухи руками необхідно виконувати у боковій площині: при рухові руки вперед, кисть дещо стиснута в кулак.

Переваги спортивної ходьби при відновленні після травм і тренуванні витривалості:

– підходить для всіх спортивних категорій, тому що не вимагає швидкого темпу пересування та великого силового навантаження, а також удару стопи об поверхню значно нижче порівняно з бігом;

– позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, збільшує циркуляцію крові в організмі;

– покращує роботу дихальної системи, насичуючи організм киснем;

– позитивно впливає на м’язовий тонус тіла, в процесі тренування задіяні практично усі м’язи;

– гарний антистрес, відволікає від життєвих негараздів.

При використанні на тренуванні спортивної ходьби потрібно враховувати заходи безпеки, такі як:

– тренування потрібно розпочинати з розминки та розтяжки, щоб підготувати м’язи та суглоби до фізичного навантаження;

– підібрати комфортне взуття;

– навантаження потрібно поступово збільшувати відстань та інтенсивність тренувань.

Таким чином, логічно зробити ***висновки*** про те, що ефективна спортивна ходьба позитивно впливає на відновлення організму після травм і може використовуватися для тренування витривалості спортсменів бойового хортингу.

***Література***

1. Литвиненко А. Сучасна структура спортивної підготовки в хортингу. Матеріали Другої міжнародноїнауково-практичної конференції до 10-річниці заснування хортингу «Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» / [ред.кол.: Пашко П.В. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А.В., 2019. – С. 20.

2. Єрьоменко Е. А. Фізична підготовка спортсмена бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України, ГС «НФБХУ», 2020. – 455 с.

3. Чорненька Г.В., Павлось О.О. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби, бігу на середні та довгі дистанції. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/16327/1.

4. Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia, Yeromenko, Veronica. Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 547-555).

5. Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia. Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. VolodymyrPrystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole, 2021; pp. 384; ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 327-337).

6. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

7. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

8. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

## РОЛЬ МУЗИКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

***Науменко І. М., Олійник Т. О.,***

*здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;*

***Діхтяренко З. М.,***

*кандидат педагогічних наук, доцент,доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ;*

*доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету СГТСР Державного податкового університету*

***Анотація.*** *Авторами публікації проаналізовано наукові джерела за темою дослідження та зроблено висновки, що вони поверхнево розкривають питання ролі застосування / музики під час уроків фізичної культури / тренувань спортсменів бойового хортингу. Тому, акцентуючи увагу на музикотерапії та функціях музики (ритмічна, навчально-пізнавальна, емоційна, виразна, фонова, оздоровча), її сутності [1; 3], зроблено висновок: музика – це гарний додаток до тренувань, вона може бути для кожного різна, але, так чи інакше, вона дає позитивний вплив (настрій, самопочуття, зниження відчуття втоми, активна життєва позиція) і це підтверджується науковими дослідженнями.*

***Ключові слова:*** *бойовий хортинг, музика, музикотерапія, функції музики, тренування, спортсмени, ЗЗСО.*

***Вступ***. Серед проблем суспільства в останні роки є істотне зниження рівня фізичного, психічного і духовного здоров'я населення. Зростає число захворювань, що мають психосоматичну етимологію. Причому, практично в усіх вікових групах на тлі зниження інтересу до фізкультурних занять. Фізична культура, відгукуючись на виклики часу, розробляє нові, і модернізує традиційно існуючі засоби, форми і технології для виходу з цієї критичної ситуації. Будучи невід'ємною частиною життя суспільства і сучасної науки, під впливом загальних тенденцій вона, також, трансформується, інтегруючи в себе підходи та методи інших наук. Слід особливо відзначити, що перетворення в сфері фізичної культури обумовлені не тільки розвитком її теоретико-методологічних основ, але і запитами практики. Її важливішим, магістральним завданням – є підвищення рівня фізичного, психічного і духовного здоров'я населення, що тісно взаємопов'язано з рівнем інтересу до фізкультурних занять, а, також, із нагальною потребою домогтися зазначених результатів, не перевищуючи жорсткий часовий регламент на заняття фізичними вправами, обумовлений високими навантаженнями і зайнятістю усіх вікових і соціальних груп. Істотні можливості для вирішення поставлених завдань, може мати поєднання впливу фізичних вправ і музичного супроводу з урахуванням специфічних можливостей його впливу на розвиток рухових здібностей, організм і психіку спортсмена бойового хортингу, який тренується, а також широких можливостей використання для оптимізації, організації занять. Ретроспективний аналіз становлення та розвитку фізичної культури і спорту переконливо доводить її нерозривний зв'язок з музичним мистецтвом [6, с. 1-8].

***Аналіз наукових джерел*** засвідчує популярність даної тематики: О. Бартків «Музика як засіб фізичного виховання молодших школярів», 2017; А. Вільчковська «Застосування музики на уроках фізичної культури (з досвіду польських загальноосвітніх шкіл)», 2014; В. Гриньова «Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді», 2015; О. Кравченко «Використання музики на заняттях з фізичного виховання студентів консерваторії», 2011; М. Ліхтіна «Особливості взаємозв'язку спорту та музики», 2014; Н. Орленко «Музичний супровід як чинник впливу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання», 2014; Н. Радчук, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко «Українська

народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку», 2019; Т. Ротерс «Стан духовного розвитку школярів у процесі взаємодії фізичного й естетичного виховання», 2006; Н. Хлус «Вплив музичного супровіду на покращення психоемоційного стану студенток під час занять фітбол-аеробікою», 2016 та ін. [1-8], хоча вона поверхнево розкриває питання ролі застосування / музики під час уроків фізичної культури / тренувань спортсменів. У нашому досліджені – спортсменів бойового хортингу.

***Зв'язок роботи з науковими темами.*** Аналіз наукових джерел довів актуальність публікації «Роль музики під час тренувань спортсменів бойового хортингу», що направлена на впровадження результатів НДР у заклади середньої та вищої освіти [1-12]. І тому наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт:

1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту ДПУ на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР 0121U113261);

2) кафедра «Теорії та методики фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут» на 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (ДР № 0121U113032);

3) ІПВ НАПН України на 2023-2025 роки за загальною темою: «Організаційно-педагогічні умови та технології забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти» (ДР № 0123U100608).

***Мета дослідження*** – аналіз науково-методичної літератури з питання ролі музики під час тренувань спортсменів бойового хортингу, виокремивши значення музикотерапії, функції музики (ритмічна, навчально-пізнавальна, емоційна, виразна, фонова, оздоровча) та її сутності для підтвердження її позитивного стимулюючого впливу на організм людини (настрій, самопочуття, зниження відчуття втоми, активна життєва позиція).

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Музика впливає як мінімум на чотири різні області, пов'язані з результатами, досягнутими в спорті. Так, постійний темп доріжки допомагає привчити тіло до тривалого повторення постійної послідовності рухів. Яскравим прикладом слугують: велоспорт, біг на довгі дистанції або спортивна гімнастика (синхронізація). Музика заглушує багато перешкод під час тренувань / змагань: оплески натовпу, біль і втому (дистанціювання). Темп твору регулює серцевий ритм, одночасно викликаючи певні емоційні стани (контроль збудження). Створений з урахуванням індивідуального смаку, збірник пісень значно знижує відчуття втоми. Правильно підібраний плейлист із мотиваційним тоном може сприяти збільшенню

витривалості до 15 %. Власні асоціації, що пов'язані з музикою, також роблять значний вплив на виконання. Наприклад, мотиваційний текст пісні, зв'язок пісні зі спогадами про успішні змагання, або інші ключові досягнення для нашого розвитку. Виконання державних гімнів під час чемпіонату додатково посилює почуття національної приналежності та спільності з командою [5, с. 138-143].

Усім відомо, що добре підібрана музика може мотивувати краще багатьох тренерів, але як це працює? Вушна раковина влаштована таким чином, що вона вловлює звукові хвилі та перенаправляє їх через слуховий прохід до середнього вуха, де вони викликають вібрацію 200 мікролітрів рідини в закритому равлику. Коливання рідини переміщують мікроскопічні вії та перетворюють в електричні імпульси. Ці імпульси викликають вивільнення нейротрансмітерів, які по нервових закінченнях передають сигнали в мозок. Імпульси надходять в центрі слуху в корі головного мозку, де розпізнаються такі елементи, як висота звуку, ноти та мелодія. Вокал передається в центр Верніке, де відбувається процес розпізнавання мови, тобто, додавання значення окремих звуків, слів і речень, звуки інструментів і тексти пісень стимулюють лімбічну систему, що відповідає за емоції.

Таким чином, дослідження показали, що ця система сильніше стимулюється музикою у швидкому темпі. Належна до лімбічної системи, мигдалеподібне тіло викликає асоціації. Імпульси лімбічної системи стимулюють прилегле ядро, що викликає викид дофаміну – речовини, що відповідає за відчуття задоволення. Те, що виходить від прослуховування музики, пригнічує інші почуття, в тому числі втому. Так, професор Костас Карагеоргіс, психолог із Університету Брунеля, вважає, що музика знижує стомлюваність до 15 %. Коли пісня закінчується, рівень дофаміну падає, але залишається приємне відчуття задоволення, яке запам'ятовується Вашим мозком. А в наступний раз, коли Ви почуєте цю пісню, мигдалеподібне тіло нагадає Вам про задоволення [4, с. 52-54].

У свою чергу, наприклад, дослідник В. Бехтєрев зауважив, що «Якщо встановити механізми впливу музики на організм, то можна викликати або посилити збудження» [6, с. 21].

Науковець П. Анохін, який займався темою впливу мажорного і мінорного ладу на стан організму робить висновок, що раціональне використання методичної, ритмічної та інших компонентів музики допомагає людині протягом праці та відпочинку [6, с. 21].

У свою чергу. за даними досліджень Л. Дорфмана, вплив музики на емоційну активність людини залежить від сили – слабкості нервової системи. В «сильних» активація зростає, на ряду з фоном при різних видах музики, а у «слабких» – активація спадає при інтенсивній музиці будь-якого ладу [6].

З приводу зв'язку емоційного стану людини з музикою, дослідниця Л. Фахрутдінова написала: «Виникнення емоції того чи іншого знаку залежить від звичної (для даної культури), чи незвичної музики. Тобто, звична музика викликає в основному позитивні емоційні переживання (задоволення, радість, блаженство,

щастя), або сум; незвична музика – емоційно-негативно забарвлені стани (апатію, утому, млявість [6].

Ю. Коджаспіров стверджує, що «Музика, при правильному її використанні, може підвищувати інтерес учнів до навчальних занять, а також допомогти їм у кращому опануванні різноманітних фізичних вправ, які заплановані вчителем на уроці» [1, с. 37].

Більша частина науковців вважають музикотерапію допоміжним засобом психотерапії, засобом специфічної підготовки пацієнтів до використання складних терапевтичних методів. Інші автори визначають музикотерапію як:

- системне використання музики для лікування, фізіологічних і психосоціальних аспектів хвороби або розлади;
- засіб реабілітації, профілактики, підвищення резервних можливостей організму;
- засіб оптимізації творчих сил і педагогічно-виховної роботи;
- одну з новітніх психотехнік, яка покликана забезпечити ефективне функціонування людини в суспільстві, гармонізувати її психічне життя тощо.

За даними С. Шабутіна, С. Хміль, І. Шабутіна музикотерапія:

- впливає на рецептори шкіри;
- активізує функції нервової системи;
- зменшує больовий поріг;
- регулює виділення гормонів, що знижує стрес;
- впливає на серцевий ритм і пульс;
- може підвищувати і знижувати кров'яний тиск;
- знижує м'язову напругу і покращує координацію рухів;
- нівелює неприємні відчуття, впливає на температуру тіла;
- впливає на травлення;
- впливає на енергоінформаційний потенціал організму;
- може поліпшити пам'ять і здатність до навчання;
- стимулює внутрішньоутробний розвиток плода [3, с. 29-30].

Узагальнивши погляди вчених та взявши за основу ідеї Ю. Коджаспірова, О. Бартків і С. Дмитрів визначили функції, які виконує музика на уроках фізичної культури (див. Таблицю1) [1, с. 39].

Таблиця 1.

**Функції музики на уроках фізичної культури**

| Функції | Сутність функції |
|---|---|
| Ритмічна | стимулює ритміку рухів. Школярі у ритмі музики виконують різні рухи. Ритмічна музика передбачає гармонійне співвідношення ритму рухів школярів з ритмом музики, що проявляється у чіткості, виразності та пластичності. Головною умовою ефективності використання ритмічної музики є добір таких музичних творів, які б подобалися школярам та відповідали структурі фізичних вправ; |

| | |
|---|---|
| Навчально-пізнавальна | спрямована на закріплення знань і умінь, які школярі отримали на уроках музики стосовно виконання рухів. Через темп, динаміку, музичний розмір та ін. музика допомагає школярам засвоїти якісні характеристики рухів, рухову структуру різних вправ. Головною умовою реалізації цієї функції є добір спеціальних музично-ритмічних рухів та взаємозв'язок фізичних вправ і засобів музичної виразності; |
| Емоційна | сприяє покращенню настрою, підвищенню інтересу школярів до таких занять, позитивно впливає на почуття школярів. Музика уможливлює моделювання емоційного стану школярів, вплив на внутрішній світ, удосконалення духовних якостей через рухи тіла. Головною умовою ефективності цієї функції є застосування музики з яскраво вираженою сюжетною лінією; |
| Виразна | виховує у школярів творче виконання фізичних вправ замість репродуктивного. Саме музика допомагає передавати школярам свої почуття та емоції, створюючи руховий образ пори року (зима, літо, весна, осінь); природи (дерева, вітер, вогонь, вода); відображати рухи та повадки різних тварин, виконувати сучасні та національні танцювальні кроки тощо; |
| Фонова | створює позитивний емоційний фон уроку фізичної культури з метою підвищення працездатності учнів. Для фонової музики підбирають музичні твори з акцентуванням, підкресленням мелодії, сильних метричних долей такту, які виражаються музичними засобами – ритмічною зупинкою, чи з енергійним поділом тривалості, вступом нової гармонії, акцентом гучності, мелодійною вершиною. |
| Оздоровча | має лікувальний ефект. Виконання музично-ритмічних рухів підвищує загальний життєвий тонус дітей із порушеннями слуху, зору, затримкою психічного розвитку, розумовою відсталістю, допомагає у формуванні основних рухів, регулює діяльність багатьох систем організму (серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової), виробляє правильну поставу, скоординований м'язовий тонус, формує довільність психічних функцій. Поєднання рухів під музику зі словом чинить корекційний вплив на формування мовленнєвої функції дітей із вадами мовлення. |

***Висновки.***

Отже, роль музики для формування активної життєвої позиції під час тренувань спортсменів бойового хортингу має непередбачуваний ефект. Тому слід знати та пам'ятати:

1. Лікувальна дія музики на організм людини відома з давніх часів. Адже, музикотерапія – це контрольоване використання музики в цілях лікування, навчання, виховання людей, відновлення й зміцнення їх здоров'я.

Термін «музикотерапія» має греко-латинське походження та в перекладі означає «зцілення музикою» [3, с. 30].

2. На сучасному етапі становлення громадянського суспільства все більшого значення набуває використання української народної пісні в патріотичному вихованні козацької молоді. Пісня відіграє немаловажну роль у зростанні козачат і джур. Вона поліпшує настрій, кличе до звитяги, мотивує до удосконалення бойової майстерності. Так, без маршової пісні не можливе досягнення злагоджених дій в строю, відчуття святковості дійства і взагалі, – здійснення козацької звитяги, заклику до захисту Вітчизни [7, с. 83].

3. Музика володіє стимулюючою дією на настрій і емоції, дозволяючи підтримувати спортивний дух і тим самим довгостроково впливає на фітнес-досягнення [3, с. 30].

4. Використання музики на заняттях фізичної культури / тренуваннях ефективно впливає на реалізацію освітніх, виховних та розвивальних завдань уроку; сприяє формуванню не лише необхідного мінімуму знань, всебічній фізичній підготовці учнів, а й розвиває відчуття ритму, удосконалює моторику рухів, розвиває особисту творчість дітей під час виконання різноманітних вправ. Музика на уроках може виконувати ритмічну, фонову, навчально-пізнавальну, емоційну, виразну та оздоровчу функції. Найважливіша і обов'язкова умова правильного застосування музики у фізичному вихованні школярів – правильний її добір відповідно до завдань уроку, віку, фізичного розвитку й уподобань учнів [1, с. 39].

5. Музика під час тренувального процесу, може зробити його більш приємним, і цей факт у подальшому впливає, у якійсь мірі на те, що спортсмен бойового хортингу буде більш змотивований у своїх тренуваннях. Отже, музика – це гарний додаток до тренувань, вона може бути для кожного різна, але, так чи інакше, вона надає позитивного стимулюючого впливу на організм людини (настрій, самопочуття, зниження відчуття втоми, активна життєва позиція) і це підтверджується науковими дослідженнями.

***Література***

1. Бартків О. Музика як засіб фізичного виховання молодших школярів / О. Бартків, С. Дмитрів // Молодь і ринок. – 2017. – № 3 (146). – С. 36-40.

2. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді / В. Гриньова. // Витоки педагогічної майстерності. – 2015. – № 16. – С. 20-28.

3. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

4. Кравченко О. І. Використання музики на заняттях з фізичного виховання студентів консерваторії / О. І. Кравченко // Дніпропетровська консерваторія ім. М. Глінки. – 2011. – № 8. – С. 52-54.

5. Ліхтіна М. Особливості взаємозв'язку спорту та музики / М. Ліхтіна. // Молода спортивна наука України. – 2014. – № 1. – С. 138–143.

6. Орленко Н. А. Музичний супровід як чинник впливу на психологічний стан студентів під час занять з фізичного виховання / Н. А. Орленко, Н. Турчина, Т. Совгіря // Національний авіаційний університет, Україна, К. – 2014. – С. 1-8.

7. Радчук Наталія. Українська народна пісня як засіб патріотичного виховання козачат, джур і спортсменів бойового хортингу дитячо-юнацького віку / Наталія Радчук, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К.: Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 83-93.

8. Хлус Н. О. Вплив музичного супроводу на покращення психоемоційного стану студенток під час занять фітбол-аеробікою / Н. О. Хлус. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.. – 2016. – № 9. – С. 390–397.

9. Корженко І. О. Результати впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в роботу працівників освіти, майбутніх учителів фізичної культури та тренерів / І. О. Корженко, О. М. Бельорін-Еррера, З. М. Діхтяренко, К. П. Козлова // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 19-30.

10. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

11. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

12. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

# ФОРМУВАННЯ КАР'ЄРНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЯК ЗАПОРУКА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДЛЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ – СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В МАЙБУТНЬОМУ ВИСОКОГО РІВНЯ ЖИТТЯ

***Охріменко З. В.,***
*кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії виховання готовності до ринку праці Інституту проблем виховання НАПН України*
***Морін О. Л.,***
*кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, завідувач науково-організаційного відділу Інституту проблем виховання НАПН України*

***Анотація.*** *У статті розкриваються окремі результати проведеного констатувального експерименту по формуванню кар'єрної спрямованості в учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО). Впровадження отриманих результатів в освітню практику має задовольнити зростаючий попит на конкурентоспроможних і мобільних спеціалістів, здатних ефективно діяти в умовах післявоєнного відновлення України, стати запорукою забезпечення для учнівської молоді у майбутньому високого рівня життя.*

***Ключові слова:*** *учні, учні-спортсмени, кар'єрна спрямованість, бойовий хортинг, педагогічна технологія, заклади загальної середньої освіти.*

***Актуальність наукового дослідження.*** Воєнний стан в Україні, загалом складна соціально-економічна ситуація, що складається на тлі військової агресії з боку росії ще гостріше актуалізує проблему створення сприятливих умов для забезпечення цілісності процесу професійного самовизначення учнівської молоді. Особливо це стосується учнів ЗЗСО. Одним з чинником забезпечення цього процесу є продовження досліджень [5-7] зі осучаснення і розробки профорієнтаційних технологій, зокрема, технології формуванню кар'єрної спрямованості в учнів ЗЗСО і учнів-спортсменів бойового хортингу.

Впровадження отриманих результатів в освітню практику має у майбутньому задовольнити зростаючий попит на конкурентоспроможних і мобільних спеціалістів, здатних ефективно діяти в умовах післявоєнного відновлення України, стати запорукою забезпечення для учнівської молоді у майбутньому високого рівня життя.

Це обумовило доцільність продовження наукових розвідок у цьому напрямі і ініціювало дослідження співробітниками лабораторії виховання готовності до ринку праці Інститут проблем виховання НАПН України у 2023-2025 рр. проблеми формування кар'єрної спрямованості у учнів ЗЗСО в умовах Нової української школи (НУШ).

***Метою статті*** є висвітлення окремих результатів проведеного у 2023 р. констатувального етапу дослідження.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Варто зазначити, розуміння педагогічної технології пов'язане з пошуком способів максимального підвищення результатів освітнього процесу за допомогою аналізу, відбору, конструювання та

контролю всіх його ланок. Педагогічним технологіям притаманні властивості алгоритмів, тобто вони містять опис дій, послідовне виконання яких педагогічними працівниками в подібних умовах дозволяє досягти подібних результатів [3].

Педагогічна технологія як певний «алгоритм» має наступні характеристики: ефективність, системність, концептуальність, науковість, оптимальність, гарантованість відтворення і отримання результату в інших умовах.

Таким чином, профорієнтаційна технологія постає як сукупність способів, прийомів, принципів і методів профорієнтації, що базуються на методичному арсеналі особистісно орієнтованого підходу, та відповідають таким вимогам як діалогічність, діяльнісно творчий характер, спрямованість на підтримку індивідуального розвитку, представлення учню необхідного простору свободи, для прийняття самостійних рішень, творчості, вибору змісту і засобів у професійному самовизначенні і подальшому професійному [2].

Зазначимо, основною метою створення профорієнтаційних технологій є забезпечення активізації процесу професійного самовизначення особистості.

Тому одним з провідних завдань констатувального етапу експерименту було визначення стану забезпечення професійного самовизначення учнів ЗЗСО. Для цього, було зокрема, проведено педагогічний моніторинг. Моніторинг передбачав спостереження за означеною складовою освітнього процесу закладів, що беруть участь у експерименті, визначення її стану, характерних особливостей, виявлення тенденцій розвитку, а також прогнозування внесення у подальшому певних змін на формувальному етапі експерименту.

Для проведення моніторингового дослідження було розроблено низку анкет для батьків та вчителів. В анкетуванні брали участь 68 батьків, та 16 педагогів. Одна з анкет містила питання на виявлення стану забезпечення професійного самовизначення у учнів профільної школи, тобто стан організації і проведення в освітньому закладі профорієнтаційної діяльності в умовах профільного навчання (етапи виховного процесу, зміст роботи, результати, умови тощо).

Результати засвідчили, оцінили означений стан, вчителі, як високий 23 %, середній 36 % і низький 41 %. Відповідно батьки учнів, високий 12 %, середній 26% і низький 62 %.

Тобто, освітня практика дійсно потребує профорієнтаційних технологій професійного самовизначення особистості, особливо з огляду на зміни в організації профільного навчання.

Крім того, було запропоновано анкету з метою визначено рівнів готовності педагогічних працівників до здійснення профорієнтаційної діяльності саме в умовах профільного навчання.

За результатами нами було окреслено ознаки чотирьох груп, в залежності від ставленням до здійснення означеної діяльності. Перша, педагоги, які адекватно характеризують сутність профорієнтаційної діяльності в умовах профільного навчання і здійснюють її у повному обсязі; друга, розуміючи

сутність і важливість означеної діяльності, здійснюють її епізодично; третя, з одного боку, визнаючи значення професійної орієнтації, відносять до компетенції інших працівників освітнього закладу; четверта, педагоги виявляють часткове розуміння необхідності її здійснення.

З 16 опитаних педагогічних працівників, до першої групи було віднесено 14 %, другої 31 %, третьої 39 %, а решта 16 % четверта.

Крім того, п'ята частина опитаних педагогічних працівників скаржаться на брак часу для здійснення виховної роботи під час вивчення навчальних предметів, а решта визнає складності і труднощі у проведенні такої роботи. Нажаль частка з них підходить формально до здійснення профорієнтаційної діяльності. Показники зацікавленості у здійсненні означеної діяльності в освітньому процесі коливаються в межах фахової спрямованості вчителів й стажу їхньої роботи. З року у рік застосовуються одні й ті самі форми і методи, а планування їх проведення має формальний характер.

Варто зазначити, заклади освіти незалежні у виборі підходів до організації професійної орієнтації. При цьому вони мають орієнтуватися на очікувані результати, визначені стандартами освіти. Організація взаємодії суб'єктів профорієнтаційної діяльності, створення профорієнтаційних програм та методик має бути результатом педагогічної творчості та свободи закладів освіти [4]. При цьому ця програма не перелік різноманітних заходів, а логічно побудований та узгоджений документ, що враховує положення типових освітніх програм, якому характерна відповідність між цілями, змістом і очікуваними результатами навчання, документ орієнтований на формування компетентностей здобувачів освіти для забезпечення у майбутньому їхньої успішної самореалізації у суспільстві.

Таким чином, для нас одним із результатів проведеного констатувального етапу експерименту є упевненість у необхідності створення ресурсних центрів виховних технологій освітніх закладів. Отже, метою діяльності центрів має бути не тільки накопичення розробок занять виховної спрямованості кожної предметної галузі, виховних заходів, портфоліо педагогів з висвітленням досвіду виховної роботи, тощо, а і база даних презентацій закладів освіти різного типа, матеріалів зустрічей з представниками цих закладів та ілюстративний матеріал за наслідками проведених екскурсії (до училищ, коледжів, університетів), виробництв, офісів компаній, центрів зайнятості тощо, матеріали індивідуальних або групових проектів щодо вивчення світу професій та ринку праці, матеріали наскрізних уроків (занять) з елементами профорієнтаційної спрямованості, бесід із обговореннями з випускниками закладів про професії та шляхи набуття ним цих професій, тощо [4].

Ми переконалися, діяльність ресурсних центрів виховних технологій освітніх закладів по формуванню готовності підростаючої особистості до сприйняття виховних впливів і правильного реагування на них можливо шляхом створення визначених І. Д. Бехом відповідних умов [1, с. 13-14].

На нашу думку, в аспекті проблеми, що досліджується, такими умовами успішного переведення вихованих цілей у перспективу життєдіяльності учнів є:

1. Спрямованість педагога на перспективу у сфері забезпечення розвитку особистості вихованця. Зокрема, одним з напрямів такої діяльності є проведення педагогом тривалої, цілеспрямованої роботи з вивчення і розвитку креативних можливостей вихованців, з добору видів профорієнтаційної діяльності відповідно до здібностей кожного з них.

2. Програмно-цільовий педагогічний вплив на вихованців згідно з їхніми новими особистісними утвореннями. За такого характеру виховного впливу дії педагога мають випереджальний характер, зумовлюються не наявною ситуацією, а його цілями, розробленою програмою дій, і ситуація створюється як результат постановки цілі й розробки програми.

3. Творча самодіяльність вихованців. До творчої самодіяльності у всіх її видах і формах вихованця необхідно послідовно й цілеспрямовано готувати. Розуміючи це, педагоги мають виробити у вихованців вміння й навички самоорганізації життєдіяльності.

4. Орієнтація педагога на виховання успіхом. Виховання успіхом є однією з важливих умов розвитку особистості. Неможливо формувати позитивну особистість у діяльності, що приносить їй постійні невдачі. Лише успіх молодої людини формує у неї достатню віру в себе і на цій основі – прагнення стати кращою.

***Висновки.***

Завершений констатувальний експеримент спрямований на встановлення стану забезпечення формування кар’єрної спрямованості в учнів закладів загальної середньої освіти в умовах профільного навчання, а його результати дозволять визначити сукупність чинників підвищення ефективності здійснення цього процесу, дозволить окреслити характер перебігу формувального етапу, окреслити, які будуть запропоновані спеціальні принципово важливі зміни для внесення в освітній процес відповідно до мети і завдань дослідження, визначать організацію освітнього процесу, за якою буде можливо виявлення і фіксація зв'язки між досліджуваними явищами без порушень їхньої цілісності.

На нашу думку, визначальним наслідком впровадження в освітню практику отриманих за результатами дослідження теоретико-практичних матеріалів має стати створення сприятливих умов для формування кар’єрної спрямованості зростаючої особистості – спортсменів бойового хортингу, що у наслідку має у майбутньому забезпечити для неї високий рівень життя.

***Література***

1. Бех І.Д. Сучасна освіта на шляху досконалості / І.Д. Бех // Рідна школа, № 1-2 (1072). 2021. С. 32-37.

2. Морін О. Л. Компоненти педагогічної технології формування професійно-ціннісних орієнтацій учнів до трудової діяльності. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. 2021. № 25, Кн. 2. С. 4-14. DOI https://doi.org/10.32405/2308-3778-2021-25-2-4-14

3. Охріменко З.В., Ткачук І.І. Кар'єрне становлення здобувачів освіти: сучасні профорієнтаційні технології і інструменти. Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка», № 16 (48), 2023. С. 176-181. DOI: https://doi.org/10.24919/2413-2039.16/48.25

4. Професійна орієнтація у Новій українській школі. У межах Програми ЄС «“EU4Skills”: кращі навички для сучасної України». 2020. 36 с. URL: https://uied.org.ua/wp-content/uploads/2020/12/konczepcziya-profori%D1%94ntaczii%CC%88-dlya-gromadskogo-obgovorennya-16_12_20-.pdf (дата звернення 31.10.2023).

5. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

6. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

7. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

## ПОЛОЖЕННЯ ПРО СУДДІВСЬКУ КОЛЕГІЮ НАЦІОНАЛЬНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ УКРАЇНИ: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів

***Присяжнюк С. І.,***

*доктор педагогічних наук, професор, старший науковий співробітник лабораторії наукового супроводження розроблення нормативів і стандартів з фізичної підготовки і спорту Науково-дослідного центру проблем фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ННІ фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняховського, почесний професор і член ГО «Об’єднання педагогів і науковців України»;*

***Єрьоменко Е. А.,***

*кандидат педагогічних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності Навчально-наукового інституту економіки, оподаткування та митної справи Державного податкового університету, президент Національної федерації бойового хортингу України;*

***Кукушкін К. М.,***

*науковий кореспондент лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України; член ради Національної федерації бойового хортингу України, майор Збройних Сил України, учасник бойових дій;*

***Діхтяренко З. М.,***
*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Державного податкового університету, доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ;*
***Карасевич С. А.,***
*Президент Київської області Національної федерації бойового хортингу України, учитель вищої категорії, учитель фізичної культури ЗОШ № 169 м. Києва, тренер, Віце-президент НФБХ України, Суддя міжнародної категорії, майстер спорту України*

***Анотація.*** *У науковій публікації викладено Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів, яке складається з розділів: загальні положення, мета і завдання Колегії, склад і структура Колегії, зміст роботи Колегії, атестація суддів з бойового хортингу, класифікація суддів з бойового хортингу, застосування кваліфікаційних суддівських категорій та органи, які їх присвоюють, порядок оформлення кваліфікаційних документів, умови присвоєння суддівських категорій, права та обов'язки суддів, порядок формування суддівських бригад на змаганнях, права та обов'язки головного судді змагання перед Колегією Федерації, порядок призначення головного судді змагання, заохочення, дисциплінарні покарання, облік суддів, посвідчення та значок судді з бойового хортингу, фінансування роботи Колегії, міжнародна діяльність суддів.*

*Розроблено запитання для самоконтролю учням, студентам і курсантам із правильними відповідями.*

***Ключові слова:*** *Україна, спортсмени, бойовий хортинг, Положення про суддівську колегію, Національна федерація бойового хортингу України, учні, студенти, курсанти, розділи Положення.*

**1. Загальні положення**

1.1. Дане положення є нормативним документом, який регламентує роботу суддів з бойового хортингу в Україні. Воно розроблене відповідно до положень Закону України «Про фізичну культуру і спорт», «Про об'єднання громадян», Статуту Національної федерації бойового хортингу України та визначає умови і порядок присвоєння почесного спортивного звання «Суддя з бойового хортингу».

1.2. Положення регламентує порядок присвоєння кваліфікаційних категорій спортивних суддів з бойового хортингу і вимоги до кандидатів на присвоєння даних категорій.

1.3. Почесне спортивне звання «Суддя з бойового хортингу» (надалі – Звання) впроваджене з метою визнання особистих заслуг людей, які мають відповідну підготовку у суддівстві кваліфікованих спортсменів України на змаганнях з бойовому хортингу різного рівня.

1.4. Суддівство змагань з бойового хортингу є почесною і відповідальною громадською роботою, що виконується на добровільних засадах.

1.5. Судді Національної федерації бойового хортингу України (надалі – Федерації) об'єднуються у Суддівську колегію (надалі – Колегія), загальне керівництво якої здійснює Рада Колегії.

1.6. Суддями бойового хортингу можуть бути громадяни України, які мають відповідну кваліфікаційну підготовку, виявили бажання брати участь в організації, проведенні та суддівстві змагань. До суддівської роботи залучаються фахівці, спортсмени та любителі бойового хортингу. Призначення суддів на змаганнях відповідного масштабу залежить від рівня їх підготовленості та здійснюється безпосередньо членами ради Колегії.

1.7. Суддя з бойового хортингу має бути чесним і неупередженим під час суддівства змагань, бути прикладом для спортсменів і тренерів, дотримуватись правил змагань, постійно сприяти вихованню спортсменів, вести боротьбу з випадками недисциплінованості і грубості, нетактовності, порушенням правил змагань, активно сприяти популяризації бойового хортингу в Україні і за кордоном.

1.8. Дане Положення є загальним для керування суддями змагань з бойового хортингу в усіх структурах Федерації. Сфера застосування даного Положення розповсюджується на змагання всіх рівнів, серед усіх вікових груп та вагових категорій бойового хортингу в усіх розділах змагань, починаючи з клубних змагань, і закінчуючи чемпіонатом та Кубком України.

1.9. Дія кваліфікаційної категорії спортивного судді, привласненої в бойовому хортингу, не розповсюджується на інші види спорту.

1.10. Дія кваліфікаційної категорії спортивного судді, привласненої в інших видах спорту, не розповсюджується на бойовий хортинг.

**2. Мета і завдання Колегії**

2.1. Колегія засновується для обслуговування змагань з бойового хортингу всіх рівнів, рангів, категорій та розділів.

2.2. Колегія у відповідності до пунктів даного Положення:

надає практичну допомогу спортивним організаціям, регіональним, обласним, міським та міськрайонним федерація, спортивним клубам і секціям з бойового хортингу в підготовці та проведенні змагань;

узагальнює та залучає до роботи передовий досвід організації, проведення та суддівства змагань з бойового хортингу;

організовує роботу щодо делегування суддів з бойового хортингу на різні змагання, сприяє формуванню суддівських колегій змагань та підвищенню кваліфікації суддів;

проводить суддівські навчальні семінари, організує роботу щодо вивчення та практичного застосування Правил змагань серед тренерів, спортсменів та інших фахівців з виду спорту.

**3. Склад і структура Колегії**

3.1. До складу Колегії можуть входити судді, які мають бажання брати участь у суддівстві змагань з бойового хортингу, підтримують і приймають пункти даного Положення, є членами Федерації. До складу Колегії входять судді з бойового хортингу, які мають міжнародну, національну, першу, другу, третю категорії, суддя-стажер та категорію «юний суддя з бойового хортингу».

3.2. Для того, щоб потрапити до складу Колегії, суддя зобов'язаний пройти курс підготовки національного суддівського семінару, виконати необхідні вимоги тестів та успішно скласти іспит з теорії і практики суддівства змагань з бойового хортингу.

3.3. Безпосереднє управління діяльністю Колегії здійснюється Президія Федерації. Голова Колегії за посадою входить до Президії Федерації.

3.4. Структура Колегії:

3.4.1. Колегією керує голова Суддівської колегії Федерації, який призначається президентом Федерації відповідним наказом. Голова Колегії, у випадку невиконання своїх зобов'язань, може бути достроково звільнений зі своєї посади рішенням Президії Федерації або наказом Президента Федерації.

Голова Колегії має наступні повноваження:

за дорученням президента Федерації керує роботою Колегії Федерації;

розподіляє обов'язки між членами Колегії за основними напрямами діяльності;

призначає голів комітетів суддів в розділах змагань «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма»;

рекомендує кандидатури суддів для проведення фінальних сутичок на чемпіонатах і кубках України, а також всеукраїнських змагань; призначає голів обласних, міських та районних суддівських комітетів з бойового хортингу;

відповідає перед Президентом та Президією Федерації за якість роботи суддів на змаганнях, які проводяться на території України;

вносить пропозиції щодо поліпшення роботи Колегії та організації суддівства змагань;

організує і проводить суддівські семінари для всіх категорій суддів, тренерів, спортсменів, інших фахівців виду спорту;

надає практичну допомогу спортивним організаціям, дитячо-юнацьким спортивним школам, навчальним закладам у підготовці та проведенні змагань з бойового хортингу;

організовує роботу щодо підвищення кваліфікації суддів в областях, містах, районах України;

забезпечує кваліфіковану роботу суддів на всіх національних змаганнях;

організує роботу з навчання і розуміння представниками федерації правил змагань, нюансів суддівства серед тренерів і спортсменів;

звітує на щорічних звітних загальних зборах Федерації перед Президією Федерації про проведену роботу Колегії та особисту діяльність за звітний період;

у разі своєї відсутності, призначає одного зі своїх заступників для організації роботи Колегії.

3.4.2. Заступники Голови Колегії.

За клопотанням Голови Колегії, Президія Федерації затверджує двох заступників Голови (Першого заступника і заступника Голови) та 25 членів ради Колегії, по одному в кожній області України.

Перший Заступник Голови Колегії є відповідальним за проведення суддівських семінарів та навчання суддів.

Заступник Голови Колегії є відповідальний за організаційно-технічну роботу.

Заступники Голови Колегії відповідно до пунктів даного Положення:

здійснюють безпосередню організаційну роботу, займаються навчанням та підбором суддівських кадрів, комплектацією регіональних федерацій необхідними засобами суддівства, суддівської форми, суддівських таблиць, прапорців, навчальних і методичних видань щодо здійснення суддівства змагань;

готують пропозиції щодо забезпечення суддівства національних та місцевих змагань, організації заходів з підготовки суддів, суддівських семінарів, нарад, тощо.

3.5. Члени ради Колегії призначаються зі складу найбільш досвідчених суддів по одному від кожної області України та мають наступні обов’язки:

виконують функції, визначені Головою Колегії;

здійснюють контроль за якістю роботи суддів на змаганнях;

надають практичну допомогу в підготовці суддів, беруть безпосередню участь у вирішенні основних завдань Колегії.

3.6. Член ради Колегії є головою обласного суддівського комітету, який підпорядковується керівництву обласної федерації, проводить роботу в своєму регіоні щодо підвищення кваліфікації суддів, організує суддівство обласних, міських та районних змагань з бойового хортингу в області.

3.7. Колегія має чотири Суддівських комітетів за розділами змагань з бойового хортингу розділені на наступні спеціалізації:

3.7.1. Суддівський комітет розділу «Рукопашна сутичка» займається питаннями суддівства змагань свого розділу, забезпечує суддівство сутичок, згідно особливостям даної спеціалізації, має свою структуру і органи управління: голову, заступника голови, членів комітету.

3.7.2. Суддівський комітет розділу «Борцівська сутичка» займається питаннями суддівства змагань свого розділу, проводить суддівство сутичок, згідно особливостям даної спеціалізації, досліджує і вдосконалює принципи та методики використання техніки боротьби в бойовому хортингу, має свою структуру і органи управління: голову, заступника голови, членів комітету.

3.7.3. Суддівський комітет розділу «Самозахист» займається питаннями суддівства змагань свого розділу, проводить суддівство виступів учасників, які демонструють прийоми самозахисту, розробляє і вдосконалює практики

застосування прийомів самооборони та демонстрації техніки розділу, згідно особливостям даної спеціалізації, має свою структуру і органи управління: голову, заступника голови, членів комітету.

3.7.4. Суддівський комітет розділу «Форма» займається питаннями суддівства змагань свого розділу, проводить суддівство з демонстрації форм, досліджує і вдосконалює принципи та методики базової техніки бойового хортингу, згідно особливостям даної спеціалізації, має свою структуру і органи управління: голову, заступника голови, членів комітету.

3.8. У разі невиконання своїх обов'язків, Колегія може бути доповнена, реорганізована, розформована рішенням Президії Федерації.

**4. Зміст роботи Колегії**

4.1. Колегія виконує наступні функції:

здійснює контроль підготовки місць змагань у відповідності до вимог Міжнародних правил змагань з бойового хортингу;

забезпечує організаційний комітет змагань необхідною кількістю кваліфікованих суддів, членів Колегії;

заслуховує звіти головних суддів національних, обласних, міських, районних і клубних змагань про підсумки проведення та загальний аналіз рівня суддівства;

здійснює підготовку і підвищення кваліфікації суддівських кадрів шляхом організації семінарів, суддівських нарад, консультацій, курсів підвищення кваліфікації суддів;

проводить іспити та екзаменаційні тести на знання Правил змагань з бойового хортингу, суддівської термінології та спеціальних суддівських знань;

оцінює організаційну діяльність, практичне суддівство окремих суддів, їх дисципліну;

організовує заходи щодо обміну досвідом роботи обласних суддівських комітетів та провідних суддів з різних міст країни, заходи щодо підвищення культури проведення змагань, популяризації бойового хортингу та поліпшення взаємовідносин з глядачами та вболівальниками змагань;

здійснює нагляд та інспектування підготовки і проведення змагань, призначає спостерігачів змагань;

розглядає подання щодо присвоєння суддівських категорій, веде особистий облік роботи кожного судді;

розглядає матеріали щодо зняття суддівської категорії з некваліфікованого судді, який не виконує суддівських зобов'язань, або за порушення суддівської дисципліни;

здійснює підготовку суддів-початківців для вступу і складання іспитів на право бути членом Суддівської Колегії України, отримати звання судді-стажера або юного судді;

готує пропозиції щодо випуску обладнання та атрибутики для проведення змагань, суддівської форми;

розглядає подання і клопотання про заохочення та покарання членів Колегії;

проводить конкурси для визначення кращих суддів на національних змаганнях, кращих суддів Федерації за підсумками спортивного календарного року.

4.2. Суддівська Колегія оцінює загальну роботу кожного судді впродовж звітного періоду, його професійні навички та суддівську дисципліну і класифікує їх за трьома рівнями високим, середнім і низьким:

робота судді високого рівня: обслуговування і суддівство змагань практично без помилок і зауважень, відсутність порушень суддівської дисципліни;

робота судді середнього рівня: обслуговування і суддівство змагань із зауваженнями та помилками незначного характеру, які не впливають на правильність винесення рішення щодо визначення переможця сутички, бажання навчатися та вдосконалювати свій професійний рівень, правильне реагування на зауваження, незначні порушення дисципліни виражені в особистій неорганізованості;

робота судді низького рівня: обслуговування і суддівство змагань з істотною кількістю зауважень і помилок, які впливають на визначення переможця сутички, наявність вагомих порушень дисципліни, виявлення небажання прислуховуватися до зауважень та виконувати загальноприйняті норми поведінки суддів під час змагань.

4.3. Колегія проводить кваліфікаційну оцінку суддів за трьома рівнями на всіх без виключення змаганнях з бойового хортингу, що проводяться в Україні, на основі письмового звіту головного судді чи голови оргкомітету змагань. Роботу головних суддів та голів оргкомітетів оцінює безпосередньо Колегія у співпраці з керівництвом суддівського комітету області та комітету розділу змагань.

4.4. Судді, які отримали оцінку високого рівня на календарних змаганнях України з бойового хортингу мають право обслуговувати наступні національні, регіональні та місцеві змагання, проводити суддівство фінальних сутичок в якості арбітра хорта, рефері та бокового судді, надавати клопотання щодо організації і проведення обласних і місцевих змагань.

4.5. Судді, які отримали оцінку середнього рівня на календарних змаганнях України з бойового хортингу не отримують права обслуговувати в якості арбітра або рефері наступні національні, регіональні та місцеві змагання, проводити суддівство фінальних сутичок в якості арбітра хорта, рефері, надавати клопотання щодо організації змагань з виду спорту на місцях. Вони зберігають за собою право працювати в суддівських бригадах тільки в якості бокового судді, судді при учасниках.

4.6. Судді, які отримали оцінку низького рівня на календарних змаганнях України з бойового хортингу не допускаються до суддівства наступних національних, регіональних змагань і понижуються в кваліфікації на одну

категорію або дискваліфікуються строком на один рік з моменту отримання оцінки роботи низького рівня. Таким суддям дозволяється брати участь в суддівстві міських, районних і клубних змагань, підвищуючи свій суддівський рівень та виправляючи помилки суддівства.

**5. Атестація суддів з бойового хортингу**

5.1. Атестація суддів з бойового хортингу проходить 1 раз на рік з метою надання суддівської ліцензії на поточний рік. Головними заходами, які є кваліфікованими для видання суддівської ліцензії, є національній суддівський семінар, семінари, що проводяться за один день до початку чемпіонату України з бойового хортингу серед дорослих чи Кубку України.

5.2. Суддя, який не пройшов атестацію в поточному році, не допускається до суддівства на чемпіонатах України та наступних офіційних змаганнях календарного спортивного року.

5.3. При необхідності атестація суддів може проводитись частіше ніж 1 раз у рік перед офіційними змаганнями з бойового хортингу за рішенням Президії Федерації.

5.4. Для проходження суддівської атестації необхідно пройти базовий суддівський семінар, на якому судді знайомляться з правилами та принципами суддівства, що містять наступні питання:

основні критерії суддівства дитячих та юнацьких змагань;

принципи суддівства змагань у розділах «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», «Самозахист», «Форма»;

критерії суддівських оцінок;

традиції та зміст суддівського етикету;

суддівська документація;

особливості жестикуляції та сигналізації рефері і бокових суддів;

принцип підрахунку результативних атак арбітром хорта;

особливості суддівства міжнародних змагань;

зміни та доповнення в Положеннях і Правилах змагань, регламентуючих документах Федерації.

5.5. Після базового семінару суддя здає атестаційний іспит, під час якого визначається його рівень теоретичної і практичної підготовки в кожному розділі змагань, у якому він претендує на суддівство.

5.6. Після атестації відбувається засідання атестаційної комісії, на якому підтверджується підвищення або пониження суддівської категорії суддям за наступними критеріями:

відповідність своїй суддівській категорії впродовж року;

рівень підготовлених спортсменів, їх присутність у збірних командах;

виконання етичних норм поведінки;

участь у суддівських, тренерських, атестаційних та інших семінарах;

участь в якості судді на змаганнях;

кількість проведених навчально-тренувальних семінарів з бойового хортингу;

кількість організованих і проведених змагань в якості головного судді;

участь зі своїми спортсменами в міжнародних змаганнях в Україні та за кордоном;

активна суддівська та інструкторська позиція, бажання працювати в питаннях розвитку і популяризації бойового хортингу в Україні та за кордоном.

5.7. Суддівська категорія підвищується на 1 рівень на кожній атестації. В окремих випадках, враховуючи особливі здобутки суддів, категорія може підвищуватись на 2 рівня. Категорія понижується на 1 рівень, якщо суддя національної або першої категорії протягом сезону не мав достатньої суддівської практики: провів суддівство менше, ніж 5 змагань на рік; судді нижчих категорій (другої та третьої) – менше, ніж 3 змагання на рік та провів суддівство менше ніж 25 виступів спортсменів за змагання, або взагалі не був присутнім на спортивних заходах Федерації.

5.8. Протокол результатів атестаційної комісії затверджує Президія Федерації, підписує Президент Федерації та за підсумками семінару видаються відповідні кваліфікаційні суддівські документи особам, які успішно склали іспити. Результати семінарів офіційно публікуються на сайті Федерації.

**6. Класифікація суддів з бойового хортингу**

6.1. У Федерації встановлюються наступні суддівські категорії:

6.1.1. Юний суддя з бойового хортингу;

6.1.2. Суддя з бойового хортингу III категорії;

6.1.3. Суддя з бойового хортингу II категорії;

6.1.4. Суддя з бойового хортингу I категорії;

6.1.5. Суддя з бойового хортингу національної категорії;

6.1.6. Рефері з бойового хортингу національної категорії;

6.1.7. Суддя з бойового хортингу міжнародної категорії;

6.1.8. Рефері з бойового хортингу міжнародної категорії.

**7. Застосування кваліфікаційних суддівських категорій та органи, які їх присвоюють**

7.1. Суддя, який має кваліфікацію «Юний суддя з бойового хортингу», має право обслуговувати наступні змагання з бойового хортингу, при умові, що в них приймають участь спортсмени з 1 по 6 учнівський ранк – спортивний рівень, які мають перший юнацький – третій дорослий спортивний розряд:

всеукраїнські дитячі змагання новачків;

чемпіонат області серед юнаків;

рейтингові обласні турніри серед юнаків;

клубні та міжклубні змагання обласного та міського рівня серед юнаків;

першості закладів освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл серед юнаків;

клубні та міжклубні турніри закладів освіти серед юнаків.

Кваліфікацію «юний суддя з бойового хортингу» присвоює керівний орган клубу, районної, міської федерації бойового хортингу.

7.2. Суддя, який має кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу III категорії», має право обслуговувати наступні змагання з бойового хортингу, при умові, що в них приймають участь спортсмени з 1 по 10 учнівський ранк – спортивний рівень, які мають перший юнацький – другий дорослий спортивний розряд:

всеукраїнські відкриті змагання серед юнаків, кадетів;

міжнародні турніри серед юнаків, кадетів, крім офіційних чемпіонатів, кубків, відкритих міжвідомчих турнірів;

міжобласні і міжрегіональні турніри серед юнаків, кадетів, юніорів;

чемпіонати області серед юнаків кадетів, юніорів;

рейтингові обласні турніри серед юнаків та юніорів;

клубні та міжклубні обласні турніри серед юнаків, кадетів та юніорів;

першості закладів, освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл серед юнаків, кадетів, та юніорів;

клубні та міжклубні турніри закладів освіти серед юнаків, кадетів та юніорів.

Кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу III категорії» присвоює Рада Колегії за поданням претендента на категорію.

7.3. Суддя, який має кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу II категорії», має право обслуговувати наступні змагання з бойового хортингу, при умові, що в них приймають участь спортсмени з 1 учнівського по 3 інструкторський ранк – спортивний рівень, які мають перший юнацький – перший дорослий спортивний розряд:

всеукраїнські відкриті змагання серед юнаків та юніорів;

міжнародні турніри серед юнаків, кадетів та юніорів, крім офіційних чемпіонатів, кубків, відкритих всесвітніх турнірів;

міжобласні і міжрегіональні турніри серед юнаків кадетів та юніорів;

чемпіонати області серед юнаків, кадетів, юніорів та молоді;

рейтингові обласні турніри серед юнаків, юніорів та молоді;

клубні та міжклубні обласні турніри серед юнаків, юніорів та молоді;

першості закладів освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл серед юнаків, юніорів та молоді;

клубні та міжклубні турніри закладів освіти серед юнаків, юніорів та молоді.

Кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу II категорії» присвоює Радою Колегії за поданням претендента на категорію.

7.4. Суддя, який має кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу I категорії», має право обслуговувати наступні змагання з бойового хортингу, при умові, що в них приймають участь спортсмени з кваліфікацією будь-який ранк – спортивний рівень, які мають перший юнацький розряд – кандидат у майстри спорту України:

чемпіонати України серед юнаків, кадетів та юніорів за рішенням Ради Федерації;

командні чемпіонати України серед юнаків, кадетів та юніорів за рішенням Ради Федерації;

всеукраїнські відкриті змагання категорії А будь-якої вікової групи;

міжнародні турніри серед юнаків, юніорів та молоді, крім офіційних чемпіонатів, кубків, відкритих всесвітніх турнірів;

міжобласні та міжрегіональні турніри серед юнаків, юніорів і молоді;

чемпіонати області серед юнаків, юніорів, молоді та дорослих;

рейтингові обласні турніри серед юнаків, юніорів, молоді та дорослих;

клубні та міжклубні обласні турніри серед юнаків, юніорів, молоді та дорослих;

першості закладів освіти, дитячо-юнацьких спортивних шкіл серед юнаків, юніорів, молоді та дорослих;

клубні та міжклубні турніри закладів освіти серед юнаків, юніорів, молоді та дорослих.

Кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу I категорії» присвоює Рада Колегії за поданням претендента на категорію.

7.5. Суддя, який має кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу національної категорії», має право в якості бокового судді, заступника арбітра хорта обслуговувати національні змагання з бойового хортингу любого рангу і розділів змагань, любої вікової групи та проводити суддівство сутичок любого рівня майстерності спортсменів від спортсменів-розрядників до майстрів спорту України міжнародного класу. Суддя національної категорії має право брати участь у суддівстві змагань, засновниками яких є, як сама Федерація, так і її структурні підрозділи – обласні федерації, а також, за її дорученням, окремі спортивні клуби бойового хортингу, любі міжнародні змагання, крім офіційних чемпіонатів Європи та світу, кубків Європи та світу, відкритих всесвітніх турнірів.

Кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу національної категорії» присвоює Рада Колегії за поданням претендента на категорію.

7.6. Суддя з бойового хортингу, який має кваліфікацію «Рефері національної категорії», має право в якості рефері на хорті, арбітра хорта обслуговувати національні змагання з бойового хортингу любого рангу і розділів змагань, любої вікової групи та проводити суддівство сутичок любого рівня майстерності спортсменів від спортсменів-розрядників до майстрів спорту України міжнародного класу. Рефері національної категорії має право брати участь у суддівстві змагань в якості рефері, арбітра хорта, засновниками яких є, як сама Федерація, так і її структурні підрозділи – обласні федерації, а також за її дорученням окремі спортивні клуби бойового хортингу, любі міжнародні змагання, крім офіційних чемпіонатів Європи та Світу, кубків Європи та світу, відкритих всесвітніх турнірів.

Кваліфікацію «Рефері національної категорії» присвоює Рада Колегії за поданням претендента на категорію.

7.7. Суддя, який має кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу міжнародної категорії», «Рефері з бойового хортингу міжнародної категорії» має право обслуговувати від імені України офіційні чемпіонати, Кубки Європи і світу, відкриті міжнародні турніри всесвітнього рейтингу Всесвітньої федерації бойового хортингу – World Combat Horting Federation.

Кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу міжнародної категорії», «Рефері з бойового хортингу міжнародної категорії» присвоює Міжнародний суддівський комітет Всесвітньої федерації бойового хортингу – World Combat Horting Federation за поданням Президії Федерації при успішному проходженні іспитів на міжнародних суддівських семінарах.

Для участі в Міжнародних суддівських семінарах на присвоєння категорії «Суддя міжнародної категорії», «Рефері міжнародної категорії», Президія Федерації рекомендує фахівців тільки із числа спортивних суддів національної категорії.

**8. Порядок оформлення кваліфікаційних документів**

8.1. Особи, кандидатури яких подані на присвоєння суддівських категорій, розглядаються відповідними колегіями суддів з бойового хортингу. Присвоєння суддівських категорій оформлюється відповідними наказами.

8.2. Для оформлення суддівських категорій: «Юний суддя з бойового хортингу» подаються наступні документи:

заява претендента встановленого зразка;

оформлена картка обліку спортивної суддівської діяльності;

2 фотокартки розміром 3×4 см;

копія свідоцтва про народження (для присвоєння кваліфікаційної категорії юного спортивного судді);

рішення керівного органу обласної федерації бойового хортингу;

8.3. Для оформлення суддівських категорій: «Суддя з бойового хортингу III категорії», «Суддя з бойового хортингу II категорії», «Суддя з бойового хортингу I категорії», «Суддя з бойового хортингу національної категорії», «Рефері з бойового хортингу національної категорії» подаються наступні документи:

заява претендента встановленого зразка;

оформлена картка обліку спортивної суддівської діяльності;

2 фотокартки розміром 3×4 см;

ксерокопія паспорта (сторінка з прізвищем, ім’ям та по-батькові);

рішення Ради Суддівської колегії національної федерації.

**9. Умови присвоєння суддівських категорій**

9.1. Суддівські категорії «Юний суддя з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу III категорії», «Суддя з бойового хортингу II категорії», «Суддя з бойового хортингу I категорії» присвоюються Колегією за умов виконання наступних вимог:

9.1.1. Суддівська категорія «Юний суддя з бойового хортингу» надається особам у віці від 14 років, які прослухали суддівський семінар і мають досвід суддівства не менш одного року в п'яти змаганнях.

9.1.2. Суддівська категорія «Суддя з бойового хортингу III категорії» – надається Радою Колегії Федерації за клопотанням профільного комітету особам у віці 16 років і більше, які мають досвід суддівства не менш півтора роки і приймали участь у суддівстві 7-ми змагань: першості клубу, району або міста, брали участь у суддівському семінарі за правилами змагань і успішно склали іспит кваліфікаційній комісії з питань знання Правил змагань, у тому числі приймали участь у 3-х змаганнях у складі суддівської бригади, укомплектованої з суддів інших клубів, федерацій, організацій бойового хортингу.

Категорія привласнюється при наявності категорії «Юний суддя з бойового хортингу». Претендент повинен мати практику роботи судді при учасниках, бокового судді, заступника арбітра хорта.

9.1.3. Суддівська категорія «Суддя з бойового хортингу II категорії» присвоюється Радою Колегії Федерації за клопотанням профільного комітету особам у віці 16 років і старше, які мають стаж суддівства не менш 2 років після присвоєння кваліфікації «Суддя з бойового хортингу III категорії», приймали участь у суддівстві 7 змагань: районних, міських, спортивних клубів, приймали участь у суддівському семінарі за правилами змагань і успішно склали іспит кваліфікаційній комісії в питаннях знання Правил змагань, а також приймали участь у 3 змаганнях в складі суддівської бригади, вкомплектованої з суддів інших клубів, федерацій, організацій бойового хортингу, приймали участь в організації і проведенні суддівського семінару для отримання кваліфікації «Юний суддя з бойового хортингу», «Суддя з бойового хортингу III категорії».

Претендент повинен мати практику роботи судді при учасниках, бокового судді, рефері, заступника арбітра хорта, заступника головного судді або помічника секретаря змагань.

9.1.4. Суддівська категорія «Суддя з бойового хортингу I категорії» присвоюється рішенням Ради Колегії Федерації за клопотанням профільного комітету особам, які мають категорію «Суддя з бойового хортингу II категорії» і стаж суддівства не менше 2 років після присвоєння кваліфікації «Суддя з бойового хортингу II категорії», стаж суддівства не менше 7 змагань міського, районного, обласного і 5 змагань національного рівня у складі суддівської бригади, укомплектованої з суддів інших клубів, федерацій, організацій бойового хортингу, мати досвід роботи в якості головного судді або заступника головного судді та головного секретаря змагань. Обов’язкова участь не менше, ніж у трьох семінарах з підготовки «Суддів з бойового хортингу III категорії» та «Суддів з бойового хортингу II категорії», які проводяться за 40-годинною програмою: особисто провести в загальній складності не менше 8 годин занять програми семінару.

Претендент повинен мати практику роботи головним суддею, заступником головного судді або секретарем змагання, вміти правильно оформляти суддівську звітність.

9.2. Суддівські категорії «Суддя з бойового хортингу національної категорії», «Рефері з бойового хортингу національної категорії» присвоюються рішенням Ради Колегії Федерації за клопотанням профільного комітету. Дані суддівські категорії можуть бути присвоєні суддям, які мають І категорію і стаж суддівства не менше 4 років після її присвоєння, а також тим діючим суддям, які вже мають звання «Суддя з бойового хортингу національної категорії», «Рефері з бойового хортингу національної категорії», які мають практику суддівства за звітний період не менше 28 змагань, з них 14 календарних змагань Федерації, мати досвід роботи за цей період в якості головного судді у 2 змаганнях, заступника головного судді у 2 змаганнях, головного секретаря у 2 змаганнях. Для отримання даної кваліфікації необхідно взяти участь у 3 семінарах з підготовки «Суддів з бойового хортингу І категорії», які проводяться за 40-годинною програмою. Особисто провести не менше 12 годин занять, брати участь у семінарі і скласти кваліфікаційний іспит Колегії.

Претендент повинен мати практику роботи на всіх рівнях суддівства: судді при учасниках, бокового судді, рефері, заступника арбітра хорта, арбітра хорта, головного судді, заступника головного судді, секретаря змагання, здійснювати суддівство у збірній суддівській бригаді, уміти надавати консультації з оформлення суддівської документації.

9.2.1. Особа, яка призначається Головним суддею на національному змаганні повинна мати суддівську кваліфікацію «Суддя з бойового хортингу національної категорії», «Рефері з бойового хортингу національної категорії».

9.2.2. Суддя з бойового хортингу національної категорії, Рефері з бойового хортингу національної категорії, Суддя з бойового хортингу І категорії, Суддя з бойового хортингу ІІ категорії, який не з’явився на Національний суддівський семінар без поважної причини, допускається до суддівства спортивних змагань Федерації на одну категорію нижче, строком до проведення наступного Національного суддівського семінару, з обов’язковим відвідуванням і проходженням тестів даним суддею.

**10. Права та обов’язки суддів**

10.1. Суддя з бойового хортингу має право:

у відповідності до своєї кваліфікації приймати участь у суддівстві змагань з бойового хортингу, семінарах щодо підвищення суддівської кваліфікації;

при суддівстві змагань використовувати всі необхідні суддівські атрибути, обумовлені правилами змагань;

проводити семінари та інструктажі за дорученням відповідних колегій суддів;

вимагати від організатора змагання, головного судді, Президії Федерації, Ради обласної спортивної федерації захисту своєї честі і гідності;

вимагати через головного суддю припинення змагань для усунення виявлених порушень правил поведінки;

відповідно до чинного законодавства отримувати грошові виплати та інші заохочення за виконання суддівської діяльності, в залежності від суддівської категорії і посади на змаганнях, отримувати відшкодування витрат, пов'язаних з відрядженням до місця проведення змагань;

подавати клопотання щодо підвищення суддівської категорії у відповідності з кваліфікаційними вимогами, якщо виконав для цього всі умови;

подавати апеляцію через Дисциплінарну колегію Федерації до Президії Федерації, Ради обласної федерації на рішення головного судді, організатора змагань, яке він вважає не правочинним, у відношенні до його особисто або спортсмена, виступ якого він судів;

бути звільненим від основної роботи на період участі в суддівстві змагань на підставі офіційного запрошення організацій або відповідних федерацій бойового хортингу;

клопотати про зняття покарань, відновлення втраченої суддівської категорії;

клопотати про видання дублікату посвідчення судді з бойового хортингу, у разі втрати оригіналу.

10.2. Суддя з бойового хортингу зобов'язаний:

чесно, об'єктивно і неупереджено оцінювати виступи учасників змагань, без врахування минулих досягнень, наявності звань, зайнятих раніше місць і рейтингів спортсменів, здійснювати суддівство кваліфіковано і професійно, виключаючи помилки, які можуть привести до несправедливої оцінки виступів і спотворення результатів змагань, своєчасно і справедливо вирішувати всі питання, які виникли в ході змагання;

досконало знати правила змагань, суворо і об'єктивно застосовувати їх у процесі суддівства, сприяти проведенню змагань на високому організаційному рівні;

постійно дбати про підвищення своєї суддівської кваліфікації, рівня підготовленості, передавати свої знання і досвід молодшим суддям, брати активну участь у роботі Колегії і популяризації неупередженого суддівства, в роботі семінарів з підготовки і підвищення кваліфікації суддів;

проводити семінари та інструктажі за дорученням відповідних суддівських комісій;

знаходячись на хорті в якості рефері або бокового судді під час суддівства, не вступати у розмови із глядачами, тренерами, секундантами, спортсменами, іншими спортивними суддями, не виявляти упередженості щодо виступів учасників або роботи інших суддів, поводити себе коректно і стримано, не залишати місце суддівства і не припиняти суддівство без дозволу головного судді змагання;

здійснювати суддівство змагань у заздалегідь підготовленій, охайній суддівській формі, встановленій правилами змагань;

виховувати в роботі толерантність, дисциплінованість, дотримання правил змагань учасниками, тренерами і представниками, бути коректним, ввічливим і доброзичливим по відношенню до всіх учасників і глядачів змагань;

до початку змагання, в перервах і по їх закінченні не вступати в обговорення з тренерами, учасниками, іншими суддями, організаторами, офіційними особами Федерації і глядачами оцінок виступів учасників і не намагатися з'ясувати думку вказаних осіб про виступ спортсменів, у перервах знаходитися тільки в кімнаті офіційних суддів;

бути прикладом дисциплінованості і організованості в ході проведення змагань, неупереджено та справедливо вирішувати спірні питання, непередбачені правилами змагань, сумлінно ставитись до своїх обов'язків; не порушувати вимоги даного Положення, етичні норми поведінки судді з бойового хортингу, інші нормативні акти Федерації, які відносяться до питань організації і проведення змагань;

протистояти проявам грубості, неповаги, недисциплінованості, порушеннями правил змагань з боку учасників, тренерів, представників команд, глядачів;

виховувати спортсменів у дусі дотримання спортивної етики;

відмовитися від суддівства у разі участі в змаганні найближчих родичів або членів сім'ї, заявити головному судді до початку змагання про факт реєстрації такого члена родини для виступу у розділі, на який суддя був призначений обслуговувати змагання;

заздалегідь готуватися і з'являтися до місця проведення змагання, маючи при собі посвідчення спортивного судді і відповідну суддівську форму;

не входити в будь-яку іншу суддівську колегію, крім Колегії Федерації;

у перервах між сутичками, колами змагань, інформувати головного суддю змагань про виявлені порушення правил проведення змагань або інших положень, вимагати від нього та організатора змагань усунення недоліків;

відмовитися від суддівства розділів змагань бойового хортингу, які не відповідають його категорії;

підписати протокол змагання.

10.3. У разі порушення суддею будь-якої з вимог даного Положення, Президія Федерації може застосувати до нього наступні форми покарання:

а) попередження;

б) тимчасове усунення від суддівства змагань в Україні і / чи за кордоном;

в) тимчасове припинення дії суддівської категорії, пониження категорії;

г) виключення із членів Колегії Федерації.

**11. Порядок формування суддівських бригад на змаганнях**

11.1. Суддівські бригади чемпіонатів та кубків України формує і затверджує виключно Президія Федерації на підставі рекомендацій, розроблених Колегією, координаторами комітетів з розділів змагань.

11.2. До складу однієї суддівської бригади у розділі змагань «Рукопашна сутичка» на чемпіонаті або кубку України входять 5 чоловік, із яких 4 судді (арбітр хорта, заступник арбітра хорта – хронометрист, рефері і один боковий суддя) – судді національної або міжнародної категорії і один боковий суддя –

суддя першої категорії. В цьому випадку даний боковий суддя може здавати практичний іспит на підвищення суддівської кваліфікації до національної категорії.

11.3. За рішенням Президії Федерації в одну суддівську бригаду на чемпіонаті чи кубку України можуть бути включені не більше одного судді міжнародної категорії із зарубіжної федерації – члена Всесвітньої федерації бойового хортингу.

11.4. Під час попередніх змагань (не напівфінальних і фінальних виступів) одна область, на території якої проводиться чемпіонат або кубок України, може бути представлена в суддівській бригаді двома суддями, кожна інша область – одним суддею.

11.5. Суддівство напівфінальних і фінальних сутичок на змаганнях національного рівня проводиться суддівською бригадою, укомплектованою по одному судді з кожної області. Два судді з однієї області не можуть обслуговувати напівфінальну і фінальну частину змагань ні в якому розділі змагань з бойового хортингу.

11.6. Забороняється включати в одну суддівську бригаду двох чи більше суддів від одного спортивного клубу бойового хортингу.

11.7. Забороняється включати в суддівську бригаду суддю, або призначати арбітром хорта, якщо в даному розділі змагання бере участь хоча б один член його родини (син, донька, внук, внучка, батько, мати), по лінії подружжя (обоє подружжя, в тому числі якщо вони знаходяться в громадянському шлюбі), а також по лінії брата або сестри (старші і молодші брати, сестри, племінники). Забороняється включати в одну суддівську бригаду спортивних суддів, які мають близькі або дальні родинні відносини: чоловік – жінка, в тому числі якщо вони знаходяться в громадянському шлюбі, один з батьків – син / донька, брат – брат, сестра – брат, сестра – сестра, також у відношенні до двоюрідних братів, сестер, дядів, тьоть, племінників, племінниць, дідусів, бабусь, внуків, внучок, братів чи сестер чоловіка або жінки тощо.

11.8. Запрошення в суддівську бригаду спортивних суддів, які не є членами Федерації, можливо на підставі спеціального рішення Президії Федерації.

11.9. Президія Федерація має право в окремих випадках включати в бригаду фахівців за своїм поглядом, до суддівства чемпіонатів серед молодших, старших юнаків можуть допускатися судді, які мають першу суддівську категорію.

11.10. На змаганнях суддівські бригади можуть мінятися між собою після кожного кола змагання в розділі «Рукопашна сутичка», «Борцівська сутичка», але в розділах «Самозахист» і «Форма» бригада суддів має судити змагання повністю від першого кола до фінальних виступів, включаючи фінали.

11.11. У випадку захворювання спортивного судді – члена укомплектованої бригади, порушення членом суддівської бригади норм суддівського етикету, пунктів даного Положення, норм поведінки члена Федерації, а також в інших виключних випадках, даний член суддівської бригади може бути замінений

рішенням головного судді змагання на запасного суддю або іншого фахівця після консультації з членами Президії Федерації.

11.12. Керівний орган обласної федерації – колективного члена Федерації має право впровадити необхідні місцеві критерії, специфічні для даного регіону, щодо формування суддівських бригад для обслуговування змагань з бойового хортингу, які вона організовує. Дані критерії не повинні суперечити вимогам даного Положення.

11.13. Суддівські бригади чемпіонатів і кубків областей, інших обласних змагань формує суддівський комітет з бойового хортингу області на нараді суддів і представників під час мандатної комісії, представляє їх в оргкомітет змагання, сформований Виконкомом обласної федерації, а при недостатності кваліфікованих суддів в області узгоджує такі дії з Колегією Федерації.

11.14. Пропозиції по складу суддівських бригад міжнародних турнірів категорії А, відкритих всесвітніх турнірів, які проводить Всесвітня федерація бойового хортингу, у відповідності з пунктами розділу 11 даного Положення розробляє організатор змагання, який після їх узгодження з Президією Федерації, може представити Міжнародній суддівській колегії з бойового хортингу.

**12. Права та обов’язки головного судді змагання перед Колегією Федерації**

12.1. Очолює суддівську колегію та керує проведенням змагань Головний суддя змагань. У разі створення Оргкомітету змагань, Головний суддя за посадою є одночасно заступником голови Оргкомітету. Головний суддя призначається організацією, що проводить змагання, а для всеукраїнських календарних змагань з бойового хортингу – Федерацією.

12.2. Головний суддя несе відповідальність за проведення змагань у відповідності з правилами змагань, даним Положенням, Регламентом (Положенням) про проведення змагань, керує роботою суддівської колегії змагань, звітує перед організацією, яка проводить змагання, і відповідає перед Федерації або обласною федерацією бойового хортингу (у залежності від статусу змагань).

12.3. Головний суддя змагань зобов'язаний:

перевіряти стан і готовність місця змагань до початку виступів спортсменів, інвентаря та устаткування, приміщень для суддів і учасників, документації, яка ведеться на змаганні;

заздалегідь з’явитися на місце проведення змагань і разом з організатором перевірити готовність усіх служб до проведення заходу і внести необхідні корективи щодо поліпшення роботи;

отримати в організатора змагань і вивчити сценарій урочистого відкриття, проведення заходу з хронометражем кіл змагань, перерв, включенням показових виступів, офіційних промов, церемонії нагородження та урочистого закриття змагань;

призначати суддів і посадових осіб для проведення зважування учасників, жеребкування і формувати суддівські бригади;

разом з організатором оглянути кімнату суддів, переконатися, що рішення Президії Федерації щодо відсутності алкогольних напоїв і цигарок будуть виконуватися, що для почесних гостей та інших запрошених осіб виділене окреме приміщення. До початку першого кола змагань провести інструктивну нараду з суддями і забезпечити заповнення ними бюлетеня про знання кодексу етичних норм поведінки суддів Федерації та даного Положення;

не допускати до участі у змаганнях спортсменів, суддів, представників команд, які не підготовлені і не відповідають вимогам правил змагань, даного Положення і Регламенту (Положення) про змагання;

разом із організатором перевірити наявність і готовність медичного персоналу в залі для надання допомоги учасникам змагань;

затверджувати дискваліфікацію учасників;

перед самим початком змагання або в ході першого тура оглянути всіх учасників, переконатися, що змагальні костюми відповідають вимогам Міжнародних правил змагань з бойового хортингу, реклама спонсорів на костюмах відповідає нормам Всесвітньої федерації бойового хортингу, а в разі виявлення порушень вимагати від представника команди, яку представляє даний учасник, привести костюм у належний вигляд у відповідності з правилами змагань;

у ході всього змагання контролювати, щоб інформація про послідовність виступів учасників, протоколи сутичок, результати попереднього кола для учасників вивішувалися своєчасно і в доступному місці;

знімати зі змагань суддів, що допустили грубі помилки при суддівстві;

проводити засідання і наради суддівської колегії у всіх випадках, коли це буде потрібно (до початку, по ходу змагань і після їхнього закінчення);

проводити наради з медперсоналом, який обслуговує змагання;

при одержанні протесту приймати обґрунтоване рішення відповідно до правил змагань, даного Положення і Регламенту (Положення) про змагання;

разом з організатором змагання забезпечити припинення неетичної поведінки на змаганнях спортсменів, тренерів, глядачів, суддів, самому чітко виконувати етичні норми громадської поведінки;

відповідно до представлення інспекторської групи змагань і особистих спостережень, давати оцінку діям кожного члена суддівської колегії;

мати безпосередній постійний зв'язок з арбітром хорта, який підписує остаточний протокол рішення суддівської бригади щодо об'явлення перемоги чи поразки в певній сутичці;

приймати остаточне рішення у випадках, не обговорених правилами змагань, даним Положенням і Регламентом (Положенням) про змагання, а також при виникненні суперечливих ситуацій;

не пізніше ніж через 3 дні після закінчення змагань здати звіт, протоколи та інші обов'язкові документи в організацію, яка проводить змагання. Вислати короткий звіт чи копії вищевказаних документів в Секретаріат Федерації. Головний суддя зобов’язаний не допустити суддю до суддівства змагань або вилучити його зі складу суддівської бригади, якщо суддя порушив будь-який із пунктів даного Положення.

12.4. Головний суддя змагань має право:

скасувати змагання, якщо місце їхнього проведення, устаткування чи інвентар не відповідають вимогам правил змагань;

припинити змагання, оголосити перерву, перенести початок змагань на більш пізніший час, при виникненні виключних обставин чи якщо глядачі своєю поведінкою заважають ефективному перебігу змагань;

не допускати до змагань учасників, які за своїм віком, спортивною кваліфікацією, зовнішнім виглядом або з інших причин не відповідають вимогам правил змагань або Регламенту (Положення) про проведення змагань;

внести зміни до програми і розкладу змагань, якщо за умовами їхнього проведення в цьому виникла необхідність;

переміщувати суддів по ходу змагань;

помилки чи невірно прийнятого рішення;

в разі необхідності переформовувати суддівські бригади для ефективнішого проведення сутичок;

скасувати рішення судді, якщо сам особисто переконався в його помилковості, й прийняти своє рішення;

відсторонити від участі в суддівстві змагань суддів, що зробили грубі помилки і не справляються з виконанням покладених на них обов'язків;

під час перерви між сутичками, при виникненні необхідності, замінити рефері або бокового суддю сутички;

при невстановленні переможця сутички, за усним клопотанням рефері сутички, особистим рішенням призначати додатковий час, дане рішення може приймати виключно головний суддя, і воно не підлягає оскарженню і є остаточним для виявлення переможця;

дискваліфікувати учасників змагань за недисциплінованість або грубе порушення правил змагань;

за столом суддівської колегії можуть знаходитися тільки члени суддівської колегії даних змагань, персонально визначені головним суддею.

12.5. Спортивні результати змагань затверджуються суддівською колегією змагань, відповідні протоколи підписуються Головним суддею змагань і членами суддівської колегії, а результати повідомляються учасникам змагань до їх закриття.

13. Порядок призначення головного судді змагання

13.1. Головним суддею національного змагання може бути особа, яка має національну або міжнародну суддівську категорію з бойового хортингу.

13.2. Головний суддя національних змагань призначається виключно Президією Федерації.

13.3. Призначення Головного судді обов'язкове на любому змаганні з бойового хортингу в системі Всесвітньої федерації бойового хортингу.

13.4. Головний суддя любого обласного змагання призначається Суддівським комітетом при керівному органі обласної федерації.

13.5. Організатор змагання рекомендує Президії в якості головного судді фахівця із числа кваліфікованих членів Колегії, а Президія Федерації призначає його головним суддею змагань.

13.6. Кандидатура Головного судді мінімум за 30 днів до початку змагання має бути представлена організатором на узгодження в:

Президію Федерації – на міжнародні та національні змагання, включаючи будь-які всеукраїнські рейтингові змагання;

керівний орган обласної федерації бойового хортингу – на обласні, міські, районні, клубні, міжклубні змагання, включаючи абиякі обласні рейтингові змагання.

13.7. Організатор відкритого турніру всесвітнього рейтингу, призначений Всесвітньою федерацією бойового хортингу за узгодженням з Федерацією, пропонує в якості головного судді тільки осіб, які мають міжнародну суддівську категорію і ліцензію на представлення Всесвітньою федерацією бойового хортингу в якості головного судді змагання. Даний список міжнародних суддів опублікований на офіційному сайті Всесвітньою федерацією бойового хортингу.

**14. Заохочення**

14.1. За кваліфіковане володіння і використання методики суддівства змагань з бойового хортингу, гідне і доброчинне виконання своїх суддівських обов'язків, за активну популяризацію бойового хортингу в Україні і за кордоном, регулярну участь в організації та проведенні змагань різного рівня судді з бойового хортингу можуть отримувати заохочення та відзнаки від організаторів, що проводять змагання, Колегії, Президії Федерації, Президента Федерації.

14.2. Види відзнак та заохочень:

нагородження дипломами, почесними грамотами, листами подяки, цінними подарунками, іншими почесними відзнаками спортивних організацій;

включення до списку кращих суддів року з врученням почесної грамоти, пам'ятної відзнаки і публікацією списку в засобах масової інформації, спортивних виданнях Федерації і її підрозділів; подання на присвоєння наступної суддівської категорії;

у встановленому порядку клопотання до Міністерства молоді та спорту України, Міністерства освіти і науки України та інших державних органів про присвоєння спортивних і почесних звань.

**15. Дисциплінарні покарання**

15.1. За неналежне виконання суддівських обов'язків і неспортивну поведінку, порушення правил змагань та норм дисциплінарного характеру до судді можуть бути застосовані наступні засоби покарань:

зауваження;

попередження про невідповідність кваліфікації;

усунення від суддівства змагання до завершення змагання;

зниження оцінки за суддівську діяльність;

тимчасова дискваліфікація з встановленням строку її дії;

пониження суддівської категорії;

позбавлення суддівської категорії;

припинення членства в Колегії Федерації;

припинення членства в Федерації.

15.2. Скоєні суддями порушення розглядаються на нараді Суддівського комітету з розділу змагання, а при винесенні суворого покарання Радою Колегії не пізніше 3-х місяців з моменту припущеного порушення. Прийняті рішення оформляються постановами, фіксуються відповідними протоколами у встановленому порядку та доводяться до відома всіх членів Колегії та судді, до якого застосовано покарання.

15.3. У разі зниження суддівської категорії судді, вона може бути відновлена при повторному підтвердженні кваліфікаційних вимог, затверджених даним Положенням.

15.4. Питання про застосування покарань до суддів, які мають національну та першу категорію, вирішується на засіданні Ради Колегії.

15.5. Питання про застосування покарань до суддів, які мають другу, третю та категорію «Юний суддя», вирішується обласною або місцевою федерацією бойового хортингу на засіданні керівного органу даної обласної чи місцевої федерації.

15.6. Рішення про зниження або позбавлення національної, першої, другої та третьої суддівської категорії затверджується органом, який присвоїв відповідну категорію.

15.7. При позбавленні суддівської категорії за вагоме правопорушення, вона не може бути присвоєна знову.

15.8. За одне і теж порушення до судді не може бути застосовано декілька видів покарань.

**16. Облік суддів**

16.1. Судді міжнародної, національної, першої, другої та третьої категорії знаходяться на обліку в Колегії Федерації. Дані про їх рівень суддівської кваліфікації, загальні списки та інші дані використовуються при плануванні суддівських бригад для обслуговування всеукраїнських і обласних змагань.

16.2. Всі обласні та місцеві федерації за місцем проживання суддів ведуть їх облік і використовують дані обліку для формування суддівських бригад на обласні і місцеві змагання.

16.3. При зміні місця проживання суддя має стати на облік у відповідну районну, міську, обласну федерацію бойового хортингу за новим місцем проживання.

16.4. Обласні федерації щорічно, не пізніше 15 грудня кожного року в письмовій формі надають Раді Колегії Федерації інформацію і дані про кількість та кваліфікацію зареєстрованих в обласній федерації суддів.

16.5. Участь у суддівстві національних змагань з бойового хортингу реєструється в Суддівських комітетах з розділів змагань та подається до Ради Колегії Федерації. Участь у суддівстві також фіксується в особистій картці обліку суддівської діяльності судді. Кількість змагань, на яких працював суддя впливає на присвоєння йому наступної суддівської кваліфікації.

16.6. Судді, дані про яких своєчасно не надаються до Колегії Федерації, не залучаються до суддівства національних змагань, чемпіонатів областей та відкритих всеукраїнських і обласних турнірів, а їх представлення та клопотання на присвоєння національної суддівської категорії в поточному році залишаються без розгляду.

**17. Посвідчення та значок судді з бойового хортингу**

17.1. Після отримання суддею певної суддівської категорії, присвоєння та реєстрації даної суддівської категорії відповідними фізкультурними організаціями, даній особі видається значок та іменне кваліфікаційне посвідчення судді єдиного зразка, встановленого Президією Федерації.

**18. Фінансування роботи Колегії**

18.1. Фінансування діяльності суддівської колегії окремого змагання здійснюється згідно Регламенту (Положення) про проведення змагань за кошторисом на їх проведення, який готує оргкомітет змагань.

18.2. Фінансування поточної, організаційної, навчально-методичної, видавничої та іншої діяльності Колегії, заохочення кращих суддів, відрядження суддів на змагання і семінари може здійснюватися за рахунок коштів організацій, які відряджають на змагання, та організацій, які проводять змагання.

**19. Міжнародна діяльність суддів**

19.1. Судді Колегії Федерації можуть рекомендуватися та залучатися до суддівства міжнародних змагань, які проводить Всесвітня федерація бойового хортингу, національні федерації бойового хортингу інших країн.

19.2. Тільки кваліфіковані судді національної та міжнародної категорії, які знаходяться на обліку в Колегії Федерації, мають достатній досвід роботи в суддівстві національних змагань та високий рівень особистої професійної дисципліни, можуть бути рекомендовані, а при робочій необхідності відряджені для участі в суддівстві міжнародних змагань від імені Федерації.

*Запитання для самоконтролю учням, студентам і курсантам*

1. Чи можете Ви дати визначення поняттю «бойовий хортинг»?
2. Чи можете Ви назвати кількість розділів Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України?
3. Чи можете Ви перерахувати законодавчі документи, відповідно до яких розроблене Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України?

4. Чи можете Ви перерахувати розділи Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України?

5. Чи зможете Ви назвати декілька пунктів Розділу 1. «Загальні положення»?

6. Чи зможете Ви назвати мету Колегії?

7. Чи зможете Ви перерахувати завдання Колегії?

8. Чи зможете Ви перерахувати склад Колегії?

9. Чи зможете Ви розповісти про структуру Колегії?

10. Чи зможете Ви перерахувати категорії суддів, які входять до складу Колегії НФБХ України?

11. Хто входить до Президії Федерації?

12. Чи зможете Ви перерахувати обов'язки Президента Федерації?

12. Чи зможете Ви перерахувати обов'язки голови Суддівської колегії Федерації?

13. Чи зможете Ви перерахувати обов'язки голови Колегії?

14. Чи зможете Ви перерахувати розділи змагань з бойового хортингу?

15. Для чого судді потрібно пройти курси підготовки національного суддівського семінару, виконати необхідні вимоги тестів та успішно скласти іспит із теорії і практики суддівства змагань з бойового хортингу?

16. Хто управляє діяльністю Колегії?

17. Хто має право достроково звільнити Голову Колегії?

18. Чи зможете Ви перерахувати обов'язки заступників Голови Колегії?

19. Чи можете Ви назвати кількість Суддівських комітетів у Колегії?

20. Чи можете Ви перерахувати Суддівські комітети у Колегії?

21. Чи зможете Ви перерахувати функції Колегії?

22. Скільки разів на рік проходить Атестація суддів з бойового хортингу?

23. Чи зможете Ви перерахувати суддівські категорії в Федерації?

24. Перерахуйте права та обов'язки Юного судді з бойового хортингу.

25. Перерахуйте права та обов'язки судді з бойового хортингу III категорії.

26. Перерахуйте права та обов'язки судді з бойового хортингу II категорії.

27. Перерахуйте права та обов'язки судді з бойового хортингу I категорії.

28. Перерахуйте права та обов'язки судді з бойового хортингу національної категорії.

29. Перерахуйте права та обов'язки рефері з бойового хортингу національної категорії.

30. Перерахуйте права та обов'язки судді з бойового хортингу міжнародної категорії.

31. Перерахуйте права та обов'язки рефері з бойового хортингу міжнародної категорії.

32. Перерахуйте документи для оформлення суддівської категорії: «Юний суддя з бойового хортингу».

33. Перерахуйте документи для оформлення суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу ІІІ категорії».

34. Перерахуйте документи для оформлення суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу ІІ категорії».

35. Перерахуйте документи для оформлення суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу І категорії».

36. Перерахуйте документи для оформлення суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу національної категорії».

37. Перерахуйте документи для оформлення суддівської категорії: «Рефері з бойового хортингу національної категорії».

38. Перерахуйте умови присвоєння суддівської категорії: «Юний суддя з бойового хортингу».

39. Перерахуйте умови присвоєння суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу ІІІ категорії».

40. Перерахуйте умови присвоєння суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу ІІ категорії».

41. Перерахуйте умови присвоєння суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу І категорії».

42. Перерахуйте умови присвоєння суддівської категорії: «Суддя з бойового хортингу національної категорії».

43. Перерахуйте умови присвоєння суддівської категорії: «Рефері з бойового хортингу національної категорії».

44. Перерахуйте права та обов'язки суддів одної з категорій.

45. Опишіть порядок формування суддівських бригад на змаганнях.

46. Перерахуйте права та обов'язки головного судді змагання перед Колегією Федерації.

47. Перерахуйте порядок призначення головного судді змагання.

48. Перерахуйте види відзнак та заохочень.

49. Перерахуйте види дисциплінарних покарань.

50. Опишіть порядок проведення обліку суддів.

51. Чи зможете Ви перерахувати умови, при яких видається посвідчення та значок судді з бойового хортингу?

52. Чи зможете Ви описати порядок фінансування роботи Колегії?

53. Чи зможете Ви описати міжнародну діяльність суддів?

***Висновки.***

1. Національний професійно-прикладний вид спорту України – бойовий хортинг, заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді.

Загально відомо, що в Україні та за її межами змагання проводяться для вікових категорій 6–7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17, 18 років і старше, а також для спортсменів ветеранського віку.

2. Визначено, що на основі розроблення навчальної дисципліни «Теорія і методика бойового хортингу», «Програми розвитку бойового хортингу в Україні» (автор: Е. А. Єрьоменко) авторами публікації (С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін, З. Діхтяренко, С. Карасевич) розроблено запитання для самоконтролю учням, студентам і курсантам відповідно до викладеного Положення про суддівську колегію Національної федерації бойового хортингу України: теоретичні відомості для учнів, студентів і курсантів, яке складається з розділів: загальні положення, мета і завдання Колегії, склад і структура Колегії, зміст роботи Колегії, атестація суддів з бойового хортингу, класифікація суддів з бойового хортингу, застосування кваліфікаційних суддівських категорій та органи, які їх присвоюють, порядок оформлення кваліфікаційних документів, умови присвоєння суддівських категорій, права та обов'язки суддів, порядок формування суддівських бригад на змаганнях, права та обов'язки головного судді змагання перед Колегією Федерації, порядок призначення головного судді змагання, заохочення, дисциплінарні покарання, облік суддів, посвідчення та значок судді з бойового хортингу, фінансування роботи Колегії, міжнародна діяльність суддів.

3. Дана наукова публікація сприяє впровадженню науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (ДР № 0118U001989); кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту ДПУ на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР № 0121U113261); 2) ІПВ НАПН України на 2023-2025 роки за загальною темою: «Організаційно-педагогічні умови та технології забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти» (ДР № 0123U100608).

4. Перед укладанням наукової публікації, авторами (С. Присяжнюк, Е. Єрьоменко, К. Кукушкін, З. Діхтяренко, С. Карасевич) проаналізовано низку літературних джерел та ін. [1-43].

У ***перспективах подальших досліджень*** передбачається розробка тестів, на які зможуть відповідати учні, студенти і курсанти в закладах загальної середньої освіти, вищих навчальних закладів, у спортивних гуртках бойового хортингу, і під час дистанційного навчання, і в умовах воєнного стану, і після воєнного періоду.

***Література***

1. Бойко Валерій. Бойовий хортинг та психологічні особливості підготовки спортсменів / Валерій Бойко, Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С.46-55.

2. Бойко В. Розвиток силових якостей у студентів-хортингістів / В. Бойко, І. Малинський, Е. Єрьоменко, З. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 7. – С. 104-112.

3. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

4. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг та значення патріотичних цінностей у процесі виховання спортсменів молодшого шкільного віку / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 6-18.

5. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг у комплексі навчально-виховних засобів загальноосвітньої школи / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 6-216.

6. Діхтяренко Зоя. Бойовий хортинг – національна система підготовки професійних захисників України / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 20-28.

7. Діхтяренко Зоя. Військово-патріотичного виховання учнівської та студентської молоді, курсантів у спортивному гуртку «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану / Зоя Діхтяренко, Едуард Єрьоменко // Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2022. Вип. 2 (97). – С. 239-265.

8. Діхтяренко З. М. Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та вчителів фізичної культури до Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції / З. М. Діхтяренко, Н. Ю. Довгань, О. В. Отравенко, Е. А. Єрьоменко, О. Д. Завістовський // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. – Вип. 8 (168) 23. – С. 51-56.

9. Єрьоменко Е. А. Виховання фізичної культури та основ здоров’я студентів у процесі занять бойовим хортингом : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 867 с.

10. Єрьоменко Е. А. Військово-патріотичне виховання старшокласників засобами бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко, К. М.. Кукушкін. – К. : Паливода А. В., 2020. 1110 с.

11. Єрьоменко Е. А. Вплив здоров'я на нетрадиційні біомеханічні показники серця спортсменів за результатами даних ехокардіографії / Е. А. Єрьоменко, В. І. Чибісов, Ю, І. Рейдерман, Д. А. Загороднюк, З. М. Діхтяренко // Теорія і методика хортингу : зб. наук. праць / [ред. кол. Бех І. Д. (голова) та ін.]. К. : Паливода А. В., 2016. Вип. 5. С. 102-111.

12. Єрьоменко Е. А. Засоби навчання в бойовому хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Інститут проблем виховання НАПН України. – К.: ГС «НФБХУ», 2023. – 519 с.

13. Єрьоменко Е. А. Концепція розвитку бойового хортингу в системі освіти України : монографія / Е. А. Єрьоменко ; Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України, ГС «Національна федерація бойового хортингу України. – К : ГС «НФБХУ», 2020. – 122 с.

14. Єрьоменко Е. А. Морально-психологічне супроводження спортсменів бойового хортингу в стресових ситуаціях у процесі змагань / Е. А. Єрьоменко, Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. Е. Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 139-146.

15. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для закладів позашкільної освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 517 с.

16. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1–11 класів закладів загальної середньої освіти : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. 280 с.

17. Єрьоменко Е. А. Теорія і методика бойового хортингу : монографія / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 752 с.

18. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навч. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 652 с.

19. Короткова Тетяна. Ознаки психофізіології стресу та особливості його впливу на організм студентів у процесі занять бойовим хортингом / Тетяна Короткова, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2019. – Вип. 11. – С. 137-146.

20. Малинський І. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів / І. Малинський, З. Діхтяренко, В. Чаплигін, В. Хоменко, С. Коцюба // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 2 (122) 20. – С. 100-105.

21. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева. // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 1 (355), 2023. – С. 136-146.

22. Присяжнюк Станіслав. Бойовий хортинг як засіб формування здоров'язбережувальної компетентності студентів закладів вищої освіти ІТ-технологій / Станіслав Присяжнюк, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 223-231.

23. Присяжнюк С. І. Програма розвитку бойового хортингу в Україні / С. І. Присяжнюк, Е. А. Єрьоменко, К. М. Кукушкін, З. М. Діхтяренко // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 114-129.

24. Чаплигін Василь. Бойовий хортинг та здоров'я людини у системі інтердисциплінарних досліджень / Василь Чаплигін, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Тетяна Короткова // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2018. – Вип. 9. – С. 139-147.

25. Федорченко Тетяна. Бойовий хортинг як засіб національно-патріотичного виховання і фізичної підготовки школярів, студентської та курсантської молоді / Тетяна Федорченко, Едуард Єрьоменко, Зоя Діхтяренко, Вероніка Єрьоменко // Теорія і методика хортингу: зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. – К. : Паливода А. В., 2017. – Вип. 8. – С. 80-87.

26. Griban, G., Yavorska, T., Tkachenko, P., Kuvaldina, O**.,** Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E.,Lytvynenko, A., Hresa, N., Okhrimenko, I., Ovcharuk, I.,Prontenko, K. (2020). Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. Wiadomości Lekarskie, 73 **(6),** 1199-1206. doi: 10.36740/WLek202006123.

27. Griban G., Liakhova N., Sahach O., Dikhtiarenko Z., Fedorchenko T., Pustoliakova L, Kovalchuk A. (2023). Formation of students' health culture in the process of physical education and health recreation activities. Wiadomości Lekarskie, 76 (2), 264-273. doi: 10.36740/WLek202302104. https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/2023/04/WLek2023021.pdf.

28. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 240-246).

29. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana. «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets) (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs., bibls. (pp. 232-239).

30. Dikhtiarenko Zoia, Khatko Alla, Veselova Viktoriia, Ilnytskyi Ivan. Simulation of physical education lesson programs and physical education classes for pupils, students and cadets with health orientation with the use of elements of Combat Horting in educational institutions (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 556-567).

31. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

32. Dikhtiarenko Z. Peculiarities of the gender approach during distance learning of theoretical material by teenagers with the potential of forming an active life position by means of Combat horting / Z. Dikhtiarenko, K. Fedorchenko, K. Dikhtiarenko // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 257-262.

33. Dikhtiarenko Zoia. Features of the gender approach in physical culture (5-9 grades) and in physical education classes with elements of Combat horting during martial law / Zoia Dikhtiarenko, Tetiana Malechko, Larysa Pustolyakova, Veronica Yeromenko // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 248-256.

34. Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliy. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 513-524).

35. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

36. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

37. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii. Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp. 286, illus., tabs.,bibls. (pp. 247-252).

38. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

39. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 268-273).

40. Prysiazhnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiazhnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 54-65.

41. Fedorchenko Tetiana. Active life position: methods of improving the health of pupils, students and cadets who are engaged in Combat horting / Tetiana Fedorchenko, Svitlana Konovets, Zoia Dikhtiarenko, Ivan Ilnytskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в

сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 272-280.

42. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

43. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

# ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ І СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗВИЧКИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

***Пустолякова Л. М.,***

*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного медичного університету імені О. О. Богомольця*

***Анотація.*** *Ще з часів античності фізичне виховання вважалося невід'ємною частиною процесу формування всебічно розвиненої та гармонійної особистості, а також одним із головних засобів формування звички до здорового способу життя. Це підтверджується поглядами відомих давньогрецьких філософів: Аристотеля, Демокріта, Платона, Сократа та інших, які вважали, що правильна підготовка людини може здійснюватися шляхом поєднання морального, розумового та фізичного розвитку.*

***Ключові слова:*** *законодавчі документи, фізичне виховання, спорт, студенти, бойовий хортинг,* здоров'я, *студентоцентризм, здоровий спосіб життя, гендерний підхід.*

***Вступ.*** У сучасних умовах фізичне виховання як соціокультурний феномен набуває своєї винятковості і його важливість полягає в тому, щоб врятувати людство від виродження і деградації. Адже, реальність такої загрози викликана не лише поширенням нездорових звичок (куріння, алкоголізм, наркоманія) або нездорове харчування, а й бурхливим розвитком комп'ютерних технологій. Які з однієї сторони значно покращили комунікаційний процес у суспільстві, а з іншого – спричинили деякі небажані наслідки щодо фізичного здоров'я суспільства.

Можливість отримати доступ до всієї необхідної інформації, обмінюватися даними та спілкуватися через Інтернет (не виходячи з квартири чи офісу), негативно відбивається на нашому здоров'ї. Однією з причин низького рівня

здоров’я є малорухливий спосіб життя та відсутність звички до здорового способу життя.

Отже, у Концепції охорони здоров’я населення України, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України, в числі першочергових заходів, спрямованих на охорону здоров’я, визначено створення умов та залучення різних груп населення до активних занять фізичною культурою і спортом.

У Національній доктрині освіти в Україні, затвердженій постановою Кабінету Міністрів України, як одну з основних цілей визначено виховання здорового способу життя, розвиток дитячого та юнацького спорту.

Основною метою державної політики України в галузі фізичної культури і спорту, за сучасних умов, є зміцнення здоров’я нації як одного з чинників національної безпеки країни (матеріали колегії Мінмолодьспорту) [5, с. 347]

***Мета*** – проаналізувати взаємозв’язок між фізичним вихованням і звичкою до здорового способу життя.

***Аналіз наукових джерел.*** Сучасні дослідники здоров’я дітей та підлітків С. В. Гозак, С. Л. Нянковський, М. С. Яцула та ін. наголошують на стабільному підвищенні рівня загальної захворюваності, зростанні поширеності відхилень у роботі окремих органів і систем організму учнівської молоді. В закладах освіти спостерігається динаміка щорічного збільшення кількості дітей, віднесених до спеціальної медичної групи з фізичного виховання, їх кількість у різних регіонах держави сягає 30-40 % (О. Д. Дубогай, Л. І. Іванова, Н. С. Полька, С. І. Присяжнюк, Н. С. Сорокаліт).

Таким чином, можемо констатувати, що на сучасному етапі розвитку суспільства фізичне виховання студентів стали розглядати як основний засіб формування звички до здорового способу життя, що є необхідною умовою гармонійного розвитку сучасної молоді.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** За даними наукових досліджень здоров’я сучасної молоді України є вкрай незадовільним, а сама проблема охорони здоров’я позначена як «найгостріша соціальна проблема України».

Зауважимо, що Кримінальне законодавство не може залишатися індиферентним у випадках заподіяння шкоди здоров’ю під час заняттях спортом, занять з фізичного виховання, тому особливого розгляду заслуговує проблема відповідальності за заподіяння шкоди здоров’ю людини при проведенні спортивних ігор і змагань [3, с. 240].

Окрім цього, для успішного формування у студентів і студентів-спортсменів бойового хортингу звички до здорового способу життя засобами фізичного виховання, повинні пам’ятати та дотримуватися гендерного підходу. Адже, актуальність долучення гендерної проблематики до освітньої системи України на початку XXI ст. пов’язана з позитивними тенденціями розвитку галузі освіти, а саме: варіативністю, студентоцентризмом, відкритістю до суспільства та особливо – з якістю освіти, рівним доступом обох статей до різних сфер

суспільного життя, що в майбутньому визначатиме гідні умови життєдіяльності жінок і чоловіків. Важливими компонентами гендерної соціалізації особистості є гендерна освіта та гендерне виховання [4, с. 249].

Фізичне виховання в контексті специфіки сучасного життя виступає як найважливіша складова у формуванні звички до здорового способу життя. Бо це забезпечує мобілізацію «здорового духу» особистості, покращує самоорганізацію, сприяє самовихованню, несумісне зі шкідливими звичками.

Таким чином, формується потреба у здоровому та збалансованому харчуванні. Фізичне виховання є найважливішою запорукою формування здорової фізичної культури. У студентів є коло знань, пов'язаних не тільки з уявленнями про стандартні рухливі вправи, а також з поглядами на важливість гігієни та збалансованого здорового харчування. Іншими словами, фізичне виховання забезпечує формування у студентів звички до здорового способу життя.

Отже, для підвищення фізичного здоров'я студентів важливим є система удосконалення фізичного виховання і спорту в закладах освіти, яка повинна здійснюватися в таких аспектах.

Здоровий спосіб життя - це цінності, принципи, інструменти, поведінка та дії, які людина використовує для збереження та зміцнення свого здоров'я. Основними складовими здорового способу життя є елементи, які взаємопов'язані і відображені в духовному, соціальному, психологічному і фізичному аспекті, що в свою чергу визначає цілісність її сприйняття та розуміння.

Аналіз науково-методичних джерел свідчить, що українські педагоги визначають деякі загальні групи навичок, що забезпечують здоровий спосіб життя. До першої групи належать ті, що сприяють фізичному, до другої – соціальному, третє - духовне і душевне здоров'я.

Особливо велику увагу у формуванні звички до здорового способу життя слід приділяти оздоровчій роботі у позаурочний час. Спрямованість навчальної і позакласної роботи з фізичної культури на масове охоплення студентів систематичними заняттями фізичною культурою і спортом великою мірою сприяє зміцненню здоров'я сучасної молоді, підвищенню рівня їх фізичної і розумової працездатності. Всі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної і позанавчальної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всемірно сприяти залученню кожного студента до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом, що позитивно впливатиме формування звички до здорового способу життя [1; 2].

***Висновки.***

Нові підходи до організації фізичного виховання в закладах освіти пов'язана з формуванням звички студентів до здорового способу, враховуючи їх стан здоров'я, мотивацію до рухової активності тощо.

Незадовільний стан здоров'я сучасної молоді, зневажливе ставлення більшості з них до основних норм здорового способу життя, породжує

загальнонаціональну проблему, що виливається в різке зменшення чисельності населення країни, зниження загального рівня фізичного і психічного здоров'я нації. Основними підходами у покращенні фізичного виховання є фізкультурно-оздоровча діяльність та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. Формування звички до здорового способу життя вимагає проведення комплексних цільових досліджень причин існуючого стану речей у сучасному середовищі, підвищення рівня знань студентів щодо особливостей формування, збереження і зміцнення здоров'я та здорового способу життя.

Бойовий хортинг – відображає при цьому всю універсальність соціальних ролей і значень такої вимоги (морально-вольове виховання підростаючого покоління, соціалізація особистості, зміцнення здоров'я різних категорій людей, відновлювально-реабілітаційний складник, формування патріотичних почуттів, вдосконалення спортивної майстерності, зростання престижу країни на міжнародній арені) [5, с. 348].

Тому доцільно було б застосовувати диференційований підхід і брати до уваги вікові особливості; особливості психолого-педагогічного виховання юнаків і дівчат; встановлювати взаємозв'язок між цими ознаками і мотивацією діяльності; ціннісними орієнтаціями у фізичному вихованні; враховувати рівень фізичної підготовленості хлопців і дівчат тощо [4, с. 254].

**Література**

1. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б.Ф. Ведмеденко. – Київ, 1993. – 33 с.

2. Демінська Л.О. Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. - №

3. Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Pustoliakova, Larysa. Combat horting: prevention of injuries and harm to life and health of pupils, students, cadets during training (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; ISBN 978-83-66567-04-7; pp.286, illus., tabs.,bibls. (pp. 240-246).

4. Dikhtiarenko Zoia. Features of the gender approach in physical culture (5-9 grades) and in physical education classes with elements of Combat horting during martial law / Zoia Dikhtiarenko, Tetiana Malechko, Larysa Pustolyakova, Veronica Yeromenko // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 248-256.

5. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

# СПОРІДНЕНІСТЬ ПОНЯТЬ: «ГРА», «РУХЛИВА ГРА», «БОЙОВИЙ ХОРИНГ» І «ВОЄННИЙ СТАН» У ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ТА МЕТОДИЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

***Цвіга А. О.,***
*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня денної форми навчання, галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка, спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт» Державного податкового університету;*
***Петрова О. О. ,***
*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня заочної форми навчання, галузь знань: 01 «Освіта / Педагогіка, спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт» ДПУ; учитель фізичної культури Приватного ліцею «ДієСлово», м. Херсон (он-лайн); учитель трудового навчання та групи продовженого дня Приватного ліцею «Академія мудрості», м. Бучі (оф-лайн);*
***Діхтяренко З. М. ,***
*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету СГТСР Державного податкового університету;*
***Гонтар Ю. В.,***
*методист кафедри військової підготовки Державного податкового університету*

***Анотація.*** Здобувачі вищої освіти другого (магістерського) рівня намагалися в науковій публікації через психолого-педагогічну та методичну літературу теоретично дослідили поняття: «гра», «рухлива гра», «бойовий хортинг» і воєнний стан і визнати / спростувати їх спорідненість.

***Ключові слова:*** гра, рухлива гра, бойовий хортинг, воєнний стан, психолого-педагогічній література, методична література.

***Вступ.*** У сучасних умовах роботи закладів вищої освіти вивчення будь-якої навчальної дисципліни починається з освоєння її понятійного апарату, тобто, зі специфічних професійних термінів і понять. … Основою професійного спілкування в будь-якій галузі є спеціальна термінологія, що вдосконалюється разом із розвитком відповідного фаху. Але, формування фізкультурної термінології саме по собі лише половина проблеми, а основне – володіння нею і застосування в безпосередньому спілкуванні та викладанні, що значно підвищує розуміння та взаємопорозуміння. Спортивні терміни мають свої особливості. Вони становлять складну систему термінів і правил користування ними. Специфіка спортивних термінів полягає в тому, що вони дуже різноманітні і доволі нечасто зустрічаються у звичайній діяльності людини. Переважна більшість спортивних термінів мають абстрактний характер, через що пояснити їх дуже важко. Так, для їх пояснення потрібно більше десятка слів [3, с. 3].

***Аналіз літературних джерел.*** Отже, підкреслюючи важливість трактування понять, на всіх етапах історичного розвитку людини, відомі

давньогрецькі філософи, історики, правителі держав, психологи, педагоги та ін. (І. Бех, Е. Вільчковський, С. Гончаренко, Демокріт, Епікур, Є. Ільїн, О. Запорожець, В. Зеньківський, Г. Костюк, В. Кремінь, Лукреція, О. Леонтьєв, Дж. Локк, Г. Люблінська, Я. Мудрий, Ж. Піаже, Е. Покровский, С. Рубінштейн, С. Русова, В. Селиванов, І. Сеченов, Сократ, М. Солопчук, В. Сухомлинський, О. Степанов, К. Ушинский, М. Фіцула, З. Фрейд, В. Ягупов, М. Ярмаченка та ін.) звертали увагу на сутність, що передбачалася в поясненнях.

Майже в п'ятсот науково-методичних джерелах, монографіях, наукових статтях є визначення поняття «бойовий хортинг» – відтворений українськими науковцями, спортсменами та тренерами міжнародного класу національний професійно-прикладний вид спорту України спорту [10-14].

***Зв'язок роботи з науковими темами.*** Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації УДФС України на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989); кафедра «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту ДПУ на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР 0121U113261); 2) ІПВ НАПН України на 2023-2025 роки за загальною темою: «Організаційно-педагогічні умови та технології забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти» (ДР № 0123U100608).

***Мета*** публікації – теоретично дослідити в психолого-педагогічній та методичній літературі поняття: «гра», «рухлива гра», «бойовий хортинг» і «воєнний стан», виявивши / спростувавши спорідненість.

***Вклад основного матеріалу дослідження***. Таким чином, згідно етимологічного словника лексема «гра» старослов'янського походження, яке не має достовірної етимології; розвинулася з старослов'янського «jьgra» – іскра і давньоіндійського «aig» – різко рухатися; споріднене з старослов'янським «бавити» – замовляти, закликати; праслов'янським «baviti» – говорити, розповідати; індоєвропейським «bha» – говорити, розважати [6, с. 30].

По-своєму тлумачать значення слова «гра» різні народи: у древніх греків – дія, яка притаманна дітям і виражається тим, що тепер називається «віддаватися хлопчатістю»; у євреїв – жарти та сміх; у римлян «Iodo» – радість, веселощі; по санскритськи «кляда» – гра, радість; у німців «spilan» – легкий плавний рух, на зразок руху маятника, який приносить задоволення. Згодом усі європейські народи під грою розуміють, по-перше, неважку роботу, по-друге, роботу, від якої отримуєш утіху і радість [5, с. 31].

Дорослі так само, як діти, люблять гру. По суті, всі вболівальники, що сидять на трибунах стадіонів або дивляться ігрові поєдинки по телевізору, є учасниками гри. Вони подумки знаходять способи вирішення нагальних завдань,

не менше гравців вони схвильовані забитим голом або влучно кинутою у ціль битою гравця в городки і т.д. [4, с. 3].

Тлумачення слова «гра» із «Словника української мови»: гра, и, *ж.* (*мн.* ігри, ігор). 1. Дія за значенням грати, гратися; забава (*Оксано, Оксано! ..де твої танці та скоки? де твої ігри та щебетання?..* (Кв.-Осн., II, 1956, 443); // Заняття дітей. *Обидві дівчини, мала і велика, були між собою у щирій приязні, я часто заставала їх за розмовою або якоюсь дитячою грою* (Л. Укр., III, 1952, 612). У ряді праць показано роль гри, що є провідною діяльністю в дошкільному віці, в розвитку мислення дітей)[2].

Е. Клапаред, визначаючи та описуючи чотири теорії гри (теорія відпочинку; теорія надлишку енергії; теорія атавізму (закон Геккеля); теорія підготовчої вправи) пише, що зацікавленість і гра повинні лежати в основі будь-якого виховання [5, с. 42].

У словнику термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання» (укладачі: О. Гуржий і А. Порохнявий) слово «гра» тлумачаться як форма діяльності в умовних ситуаціях, що спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, фіксованого у соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури (особливий вид суспільної практики, який відтворює норми людського життя та діяльності, сприяє всебічному й гармонійному розвитку особистості) [3, с. 7].

Укладачі словника основних понять з фізичної культури – О. Согоконь і О. Донець подають поняття «гра» як діяльність із розважальною та іноді навчальною метою. Гра відрізняється від роботи тим, що не ставить перед собою корисної практичної мети, і від мистецтва тим, що не створює художніх цінностей, хоча кордони між цими видами діяльності розмиті. Це звична форма занять для школярів. Для дітей молодшого шкільного віку це не тільки розвага, але і спосіб розвитку (вікова особливість). За допомогою ігор, що вимагають прояви рухової активності, учні засвоюють правила і норми раціональних форм рухів, розвивають психічні та фізичні якості, комунікативні здібності [7, с. 17-18].

В іншому науковому джерелі – українському педагогічному словнику С. Гончаренко пише, що гра – форма вільного самовияву людини, яка передбачає реальну відкритість світові можливого й розгортається або у вигляді змагання, або у вигляді зображення (виконання, репрезентації) якихось ситуацій, смислів, станів [2, с. 73].

Поняття «гра» розглядається як вид діяльності, мотив якої полягає не в її результатах, а в самому процесі. Значною мірою впливає на розвиток особистості, особливо у дитинстві.

Дитячі ігри – один із найважливіших засобів дитячого розвитку. Гра є провідною діяльністю дітей. Рухливі ігри сприяють фізичному вихованню дітей, розвитку сили волі, сміливості, наполегливості, витримки, рішучості. В цих іграх складаються перші колективи дітей.

[2] https://slovnyk.ua/index.php?swrd=%D0%B3%D1%80%D0%B0

Гра – це специфічна форма прояву дитячої активності в певному непродуктивному виді діяльності, спрямованому не на одержання результату, а на переживання задоволення від самого процесу.

Дитяча гра – це вид діяльності, який історично виник у людському суспільстві і полягає у відтворенні дітьми в доступній для них формі дій дорослих та відносин між ними і спрямована на пізнання навколишньої дійсності. У дошкільному віці гра є провідним видом діяльності і створює найсприятливіші умови для психічного і розумового розвитку. Розробки теорії дитячої гри (Л. Виготський, О. Леонтьєв, Д. Ельконін) зазначають, що під час гри в дитини з'являється потреба здійснювати активний вплив на навколишні предмети, розвиваються інтелектуальні, емоційні, вольові та моральні якості, формуються всі сторони її особистості [6, с. 37].

У сучасному тлумачному психологічному словнику (укладач В. Шапар) поняття «гра» цитується як форму діяльності в умовних ситуаціях, спрямована на відтворення і засвоєння суспільного досвіду, зафіксованого в соціально закріплених способах здійснення предметних дій, у предметах науки і культури. У грі як особливому виді суспільної практики відтворюються норми людського життя і діяльності, підпорядкування яким забезпечує пізнання і засвоєння предметної і соціальної дійсності, а також інтелектуальний, емоційний і моральний розвиток особистості. Відмітні ознаки розгортання гри – швидка зміна ситуацій, у яких перебуває об'єкт, і настільки ж швидке пристосування його дій до нової ситуації. У структуру гри дітей входять:

1) ролі, гра ділова взяті на себе граючими;

2) ігрові дії як засіб реалізації цих ролей;

3) ігрове застосування предметів – заміщення реальних предметів ігровими, умовними;

4) реальні відносини між граючими.

Одиниця гри й одночасно центральний момент, що поєднує всі її аспекти, – роль. Сюжетом гри є відтворена в ній сфера дійсності; змістом гри виступає те, що відтворюється дітьми як головний момент діяльності та відносин між дорослими в їхньому трудовому і громадському житті. У грі відбувається формування довільної поведінки дитини, її соціалізація.

Характерна риса гри – її двоплановість, властива також драматичному мистецтву, елементи якого зберігаються в будь-якій колективній грі: 1) граючий виконує реальну діяльність, реалізація якої потребує дій, обумовлених вирішенням цілком конкретних, часто нестандартних завдань; 2) ряд моментів цієї діяльності носить умовний характер, що дозволяє відійти від реальної ситуації з її відповідальністю і численними прихідними обставинами. Двоплановість обумовлює розвиваючий ефект гри [8, с. 79, 80].

Гра – діяльність людини з моделювання іншого виду діяльності з розважальною чи навчальною метою. Гра відрізняється від роботи тим, що не ставить перед собою безпосередньо корисної мети (хоча сама гра може мати свою

власну корисність), а також тісно межує з мистецтвом, хоч зазвичай не створює художніх цінностей[3].

Гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на перемогу в досягненні умовної мети, яку гравці самі ставлять перед собою.

Гра входить в життя дитини з самого раннього віку: гра виховує, задовольняє потребу у спілкуванні, отриманні інформації про оточуючий світ природи (флори і фауни), людських відносин.

Адже, гра – це не просто забавка, а водночас і весела школа життя. В іграх закладена народна мудрість. Вони не лише розвивають фантазію, кмітливість, спритність, також навчають справедливості, чесності, знайомлять нас із давніми народними звичаями, уявленнями про світ. Тому основним завданням, що стоїть перед педагогами, – це покращити всебічний розвиток молодших школярів, виховувати в них почуття прекрасного, формувати високі естетичні смаки, вміння розуміти та цінити красу і багатство рідної природи, любов і відданість своїй Батьківщині [4, с. 4, 7, 343].

В іншому словнику основних понять з фізичної культури для студентів факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів, укладачі О. Согоконь і О. Донець поняття «рухлива гра» цитують як усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення розумової, ігрової мети. Крім цього, рухлива гра – це активна рухова діяльність дітей. Рухлива гра багатьма авторами визначається як один з основних засобів і методів фізичного виховання і використовується в переваж на етапі закріпленні та удосконаленні рухових навичок. Цінність її полягає у тому, що рухлива гра викликає позитивні емоції, почуття задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на психічний та фізичний розвиток дошкільника, сприяє збагаченню рухового досвіду дитини [7, с. 57].

Укладачі: О. Гуржий і А. Порохнявий у словнику термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання» поняття «рухлива гра» цитують як усвідомлена, емоційна діяльність, спрямована на досягнення розумової, ігрової мети [3, с. 18].

Рухливі ігри зміцнюють здоров'я, виховують дітей і дорослих, сприяють гармонійному розвитку особистості. … У рухливих іграх із віршами, піснями, приказками у дітей розвиваються мова, мислення, збільшується запас слів, з’являється бажання своєчасно вимовити потрібне слово або речення.

Рухливі ігри є фундаментом для опанування спортивних ігор. Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, лише їхня рухлива основа залишається незмінною [4, с. 3, 6, 7].

Майже в п’ятсот науково-методичних джерелах, монографіях, наукових статтях є визначення поняття «бойовий хортинг» – створений в Україні вид спорту. У ряді публікацій [10-14] стверджується, що бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і

[3] https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0

відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти. Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня. …

Слід зауважити, що праукраїнський епос щодо стародавніх оздоровчих s спортивно-розважальних звичаїв, на історичному та філософському фундаменті яких ґрунтується бойовий хортинг, розвивається в двох абсолютно різних регістрах, що символізують відповідно «військову» та «культурну» народні традиції. Як би далеко не стояла від нас у часі стародавня Київська Русь чи Запорозька Січ, ці два історичні генератори наших народних традицій досі здатні захопити широку аудиторію тренерів, спортсменів, науковців, істориків, читачів, звичайних громадян, які поділяють ті ж цінності і одностайно захоплюються головними героями цих двох історичних епох: Київським Князем Володимиром Великим, Ярославом Мудрим, кошовим отаманом Іваном Сірко тощо.

Акцент робимо на Закон України «Про правовий режим воєнного стану», стаття 1. Так, поняття «воєнний стан» трактується як особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень [1].

Отже, з вище теоретично досліджених у психолого-педагогічній, методичній літературі та словниках понять: «гра», «рухлива гра», «бойовий хортинг» і «воєнний стан» авторами наукової публікації було виявлено спорідненість через:

- взаємопов’язаність між собою в багатьох наукових дослідженнях і публікаціях;

- у нашій країні Указом Президента України № 64/2022 від 24.02.2022 р. введено воєнний стан із 05 години 30 хвилин 24 лютого 2022 року строком на 30 діб (https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397), який продовжується відповідно до чинного законодавства України;

- під час введення воєнного стану працюють заклади загальної серньої освіти (ЗЗСО) в режимах: он-лайн, оф-лайн, змішаному, де проводяться ігри, рухливі ігри, працює секція «Бойовий хортинг»;

- справедлива народна мудрість стверджує, що «Людина пізнається в біді, а дитина – в грі». В процесі ігрової діяльності яскраво проявляються індивідуальні особливості дітей і дорослих, оскільки розкріпачуються стримуючі центри, природніше проявляються емоції, психічні і фізичні зусилля. Зрозуміло, що так як людина в грі розкривається, вона є доступнішою для спостереження. Цей момент використовують тренери для виявлення спортивних талантів. У практиці відбору людей для великого спорту часто використовують спеціальні ігри-тести. Спостереження за поведінкою дітей в грі корисні не тільки для тренерів, але і для дорослих, яким необхідно краще пізнати дитину: педагогам, вихователям, методистам [4, с. 3];

- бойовий хортинг – явище загальнолюдське і належить усім епохам. Ще у Стародавньому Києві, столиці Київської Русі виник звичай періодично збирати жителів різних міст-держав на свята, веселощі та ігри, що включали протистояння з боротьби і рукопашної сутички. Сильні чоловіки того часу таким чином демонстрували переваги чемпіонів і досконаліть людського організму у всіх сферах, у яких вона може бути проявлена. Під час свят, веселощів та ігор вручали нагороди переможцям та прославляли ті міста і поселення, які вони представляли. Суперництво в ході змагань служило єднанню громади в суспільному житті. Так само на землях Придніпров'я, Запорожжя, Таврії проводилися подібні змагання. З історії відомі змагання у колі козаків на майдані Запорозької Січі [10-14].

***Література***


1. Закон України «Про правовий режим воєнного стану». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text.

2. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.

3. Гуржий О. С. Словник термінів та понять з дисципліни «Фізичне виховання» / О. С Гуржий, А. В. Порохнявий. – Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2020. – 36 с.

4. Гуска М. Б. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навч-метод посіб. / М. Б. Гуска, М. В. Зубаль, М. В. Гуска, В. Й. Мазур. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. – 360 с.

5. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 275 с.

6. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості учнів загальноосвітньої школи засобами ігрової діяльності : метод реком. / З. М. Діхтяренко. – К.: Наук. світ, 2008. – 41 с.

7. Петрова О. О. Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота) / О. О. Петрова, А. О. Цвіга, З. М. Діхтяренко, Ю. В. Гонтар // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника

освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 100-108.

8. Словник основних понять з фізичної культури : для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів / уклад. О. А. Согоконь, О. В. Донець. – Полтава : Сімон, 2020. – 111 с.

9. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник / В. Б. Шапар. – Х.: Прапор, 2007. – 640 с.

10. Dikhtiarenko, Zoia, Kozlova, Kateryna, Petrova, Oksana, Tsviha, Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).

11. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

12. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

13. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273).

14. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

**Секція 4.**

**СУЧАСНІ ЗАКЛАДИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: ПРОГРАМА ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ «ЗДОРОВА УКРАЇНИ»; НОВІ ПІДХОДИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ; ЦИФРОВІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ; ВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ТА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ; ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ І В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ; ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ПРОЕКТИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ; ДИСТАНЦІЙНА ОСВІТА**

# АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ В ЗАКЛАДАХ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

***Іванов К. О.,***

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня, 1 курсу, спеціальності 014.11. Середня освіта (Фізична культура) ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»;*

***Отравенко О. В.,***

*канд. пед. наук, доцент, завідувачка кафедри теорії та методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»*

***Анотація**. У статті розглянуто актуальні проблеми формування здоров'язберігаючої компетентності дітей з обмеженими можливостями з позиції досвіду провідних фахівців та педагогів, а також власного досвіду. Нами здоров'язберігаюча компетентність дітей з обмеженими можливостями визначена як система обґрунтованих та взаємопов'язаних між собою знань про власну патологію, її прояви, знань про ведення здорового способу життя, вмінь і навичок збереження, самозбереження і покращення власного здоров'я під час знаходження в соціальному та професійному середовищі за допомогою усіх можливих і доступних для конкретного відхилення у стані здоров'я засобів та методів.*

***Ключові слова**: здоров'язберігаюча компетентність, діти з обмеженими можливостями, заклад спеціальної освіти, змішане навчання.*

***Вступ (актуальність теми дослідження).*** Підтримка належного рівня здоров'я важлива для всіх категорій населення. Люди з обмеженими можливостями не є винятком. Їм необхідно за допомогою регулярних занять фізичними вправами максимально мінімізувати прояв своєї нозології. А завдяки правильному харчуванню та режиму дня всі системи їхнього організму будуть працювати без збоїв та в належному режимі. Проте, нажаль, не всі люди з

обмеженими можливостями розуміють важливість підтримки власного здоров'я і вважають розвиток своїх систем і органів нормальним.

У Законі України «Про освіту» особа з особливими освітніми потребами трактується як особа, яка потребує додатково постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення її права на освіту [4].

Загальновідомо, що дітям з відхиленнями у стані здоров'я навички їх підтримки прищеплюють або вдома батьки, або педагогічні працівники у закладах спеціальної освіти. У цих закладах зі здобувачами освіти працюють досвідчені вчителі фізичної культури, інструктори з лікувальної фізичної культури, дефектологи та логопеди. Працівники закладів застосовують різноманітні методи функціонального відновлення систем організму. Проте не слід забувати, що якісна система освіти складається з трьох взаємодіючих частин. Це діти, батьки та працівники закладів освіти, причому діти є головною ланкою цієї системи. Без бажання здобувачів освіти неможливо зробити якісним навчання для них. Впровадження сучасних педагогічних технологій значно підвищують ефективність освітнього процесу закладів спеціальної освіти. Зазначені факти підтверджують актуальність даної теми.

***Мета дослідження***: проаналізувати навчально-методичну літературу та досвід кращих науковців України з проблеми дослідження, зробити системний аналіз понять «здоров'язбережувальні технології» та «здоров'язберігаюча компетентність дітей з обмеженими можливостями».

***Аналіз останніх досліджень і публікацій***: О. Антонова та Н. Поліщук, (2011) аналізували здоров'язберігаючу компетентність та поняття «здоров'я» за різними вченими. Н. Калька та С. Макаренко, (2013) описали вплив здоров'язберігаючої компетентності на професійну діяльність та стан здоров'я педагога, запропонували алгоритм впровадження здоров'язберігаючої педагогіки в освітній процес. О. Отравенко, (2022) визначила здоров'язберігаючі технології в умовах змішаного навчання закладів освіти [9]. У аспекті роботи з дітьми з обмеженими можливостями можна спостерігати наступне: О. Позднякова, (2009) вивчала формування життєвої компетентності дітей з обмеженими можливостями. О. Царькова, (2016) звернула увагу на особливості формування освітнього простору для дітей з обмеженими можливостями. Ю. Долинний, (2017) досліджував дітей з обмеженими фізичними можливостями як об'єкт професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи. Утім, жоден з науковців не досліджував розвиток даного феномену у дітей з особливими потребами в закладах спеціальної освіти та у аспекті впровадження нових видів рухової активності. О. Отравенко, О. Школа, В. Жамардій та ін. (2022) зробили аналіз сучасного стану підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в умовах дистанційної форми навчання [12]. Z. Dikhtiarenko, I. Korzhenko, A. Steshyts (2022) у розділі монографії «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій» описали науковий

експеримент, що складався з чотирьох частин: 1) суть і структура готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти; 2) критерії, показники та рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти; 3) теоретичне обґрунтування та практичні шляхи реалізації методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти; 4) експериментальна перевірка ефективності методичної системи підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів з єдиноборства – бойовий хортинг до застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти [11].

***Виклад основного матеріалу***. На думку О. Іонової та Ю. Лук'янової здоров'язбереження – це освітній процес, що створює безпечні і комфортні умови перебування дітей у школі: забезпечує індивідуальну освітню траєкторію дитини; запобігає стресам, перевантаженню, втомі школярів і, завдяки цьому сприяє збереженню здоров'я учнів [6].

Нам імпонує думка Т. Андрющенко стосовно того, що «пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я тих, хто оточує як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Оскільки проблеми зі здоров'ям сучасних дітей виходять на глобальний рівень, актуальним є формування у них навичок здоров'язбереження, тобто необхідно навчити їх зберігати найвищу цінність – здоров'я хоча б на тому рівні, на якому воно є з народження» [1 с. 30].

На нашу думку, необхідно створювати в сучасних закладах освіти здоров'язберігаюче середовище за допомогою якісного формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти та впровадження нових видів фізичної активності у процес фізичного виховання. А для цього необхідно підготувати висококваліфікованих, конкурентоздатних фахівців [10].

За Т. Бережною здоров'язбережувальне середовище загальноосвітнього навчального закладу це сукупність компонентів організаційно-педагогічних умов, групових і особистісних чинників, які у співвідношенні між собою забезпечують готовність молодших підлітків до ведення здорового способу життя, створюють здоровий життєдіяльнісний простір для усіх учасників навчально-виховного процесу на основі використання здоров'язбережувальних технологій [2].

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим [7].

У свою чергу, О. Ващенко виділяє наступні типи здоров'язберігаючих технологій [3]:

1. Здоров'язберігаючі технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в навчальному закладі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям людини.

2. Оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія.

3. Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти.

4. Виховання культури здоров'я – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Однак, слід зазначити, що поняття здоров'язберігаючі технології можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка в процесі реалізації створює необхідні умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів та вчителів. І найголовніше, що будь-яка педагогічна технологія має бути здоров'язберігаючою [3].

У таблиці 1. розкрито трактування поняття «здоров'язбережувальні технології» за різними вченими.

Ми хочемо запропонувати власне трактування вищезазначеного поняття саме з точки зору роботи з дітьми з обмеженими можливостями. На нашу думку, здоров'язбережувальні технології – це технології, за допомогою яких можливо ефективно організувати освітній процес з урахуванням віку, статі, нозології, відхилень чи дефектів у стані здоров'я кожного зі здобувачів освіти, при цьому адекватно дозуючи навчальне, фізичне та психологічне навантаження на учнів. та, допомагаючи їм підтримувати та самостійно покращувати рівень розвитку усіх загалом та кожної окремо складової здоров'я.

Оскільки у статті більше приділяється увага аналізу саме здоров'язберігаючої компетентності, необхідно проаналізувати декілька трактувань цього терміну. О. Отравенко розглядає здоров'язбережувальну компетентність здобувачів освіти – як «багатофакторну якість особистості, що інтегрує знання, уміння, навички, досвід та особистісні якості, які є дуже

важливими чинниками для досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності, мотивів, ставлень та цінностей, що спрямовані на усвідомлення важливості здоров'я, здорового стилю життя для всієї життєдіяльності особистості, створення здоров'язберігаючого середовища та здоров'язберігаючої поведінки здобувачів в закладі освіти й вдосконалення власного творчого потенціалу» [8, с. 100].

*Таблиця 1.*

**Трактування поняття «здоров'язбережувальні технології» за різними авторами**

| *№ п/п* | *Автор, рік* | *Визначення поняття* | *Джерела літератури* |
|---|---|---|---|
| 1. | В. Лозинський, 2008 | Здоров'язбережувальна технологія – система, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистого і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти (учнів, студентів, педагогів та ін.). | Техніки збереження здоров'я. К.: Главник, 2008. 160 с. |
| 2. | Т. Бойченко, 2009 | Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформувальних технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища. | Бойченко Т.Є. Основи здоров'я: підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. Т.Є. Бойченко, І.П. Василашко, Н.С. Коваль. К. : Генеза, 2009. 160 с |
| 3. | С. Дудко, 2010 | Здоров'язбережувальна технологія – це створення сприятливого для здоров'я учнів освітнього здоров'язбережувального середовища. | Здоров'язберігаючі технології в освітньому середовищі початкових класів. С. Г. Дудко. Постметодика. 2010. № 5. С. 45-47 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | М. Гончаренко, С. Лупаренко, 2010 | Здоров'язбережувальна технологія – це навчальнометодичний комплекс оздоровчо-фізкультурних і лікувально-профілактичних заходів. | Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: [науковий журнал]. Суми: СумДПУ, 2010. № 1 (3). С.30-38. |
| 5. | І. Поташнюк, 2012 | Здоров'язбережувальна технологія – це умови навчання учнів/студентів у навчальному закладі (відсутність стресу, адекватність вимог, адекватність методик навчання і виховання); раціональна організація навчального процесу (у відповідності з віковими, статевими, індивідуальними особливостями і гігієнічними вимогами); відповідність навчального і фізичного навантаження віковим можливостям; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим. | Теоретичні і методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах: дис…. докт. наук: 13.00.02. К., 2012. 507 с. |

Для ефективного формування здоров'язберігаючої компетентності у дітей з обмеженими можливостями під час їхнього навчання у закладах спеціальної освіти в них має бути наставник, який передасть здобувачам освіти власні знання, уміння і навички і власним прикладом буде надихати учнів на формування даної якості. Тобто вчителі фізичної культури та інструктори з лікувальної фізичної культури теж повинні мати високий рівень її розвитку. Велика кількість вітчизняних вчених досліджували сутність, компоненти, критерії, показники та рівні розвитку та наукові підходи формування здоров'язберігаючої компетентності представників професій, котрі найбільше консультують різні групи населення з питань збереження, самозбереження та покращення рівня здоров'я, а саме вчителів фізичної культури та лікарів. Для нашого дослідження важливою є думка І. Іванія, який вважає, що структура здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури ґрунтується на єдності свідомості й діяльності, особливостей системи професійної діяльності та її основних

складових. Вчений також зазначає, що результатом підготовки майбутніх вчителів фізичної культури повинна бути єдність внутрішньої, мотивованої, особистої готовності до фізкультурно-оздоровчої діяльності та практичної, теоретично-методичної до неї підготовленості. При цьому провідною ідеєю, концептуальною основою і аналізу, і вирішення проблем формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього вчителя фізичної культури виступає одночасний рух від особистості до професії та від професії до особистості [5].

***Висновки.*** Проаналізувавши науково-методичну літературу та досвід кращих вчителів-практиків України з проблеми дослідження, нами було визначено, що для ефективного формування здоров'язберігаючої компетентності дітей з обмеженими можливостями під час їхнього навчання в закладах спеціальної освіти, необхідно у даних установах створити безпечне середовище, у якому кожен учень або учениця, незалежно від статі, віку, нозології, рівня фізичного і психічного розвитку може почувати себе спокійно та врівноважено, звертатися за допомогою у будь-який момент і бути впевненим у ефективному зворотньому зв'язку з педагогічним колективом і отриманні рішення своїх проблем. На нашу думку здоров'язберігаюча компетентність дітей з обмеженими можливостями – це система обґрунтованих та взаємопов'язаних між собою знань про власну патологію, її прояви, знань про ведення здорового способу життя, вмінь і навичок збереження, самозбереження і покращення власного здоров'я під час знаходження в соціальному та професійному середовищі за допомогою усіх можливих і доступних для конкретного відхилення у стані здоров'я засобів та методів.

Надалі планується створити програму розвитку здоров'язберігаючої компетентності здобувачів базової середньої освіти з обмеженими фізичними можливостями.

***Література***


1. Андрющенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку: дис. … д-ра пед. наук. Одеса, 2014. 503 с.
2. Бережна Т. І. Формування здоров'язбережувального середовища для молодших підлітків у загальноосвітньому навчальному закладі: автореф. дис. …канд. пед. наук. К, 2015. 20 с.
3. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі О. Ващенко, С. Свириденко. Здоров'я та фізична культура. 2006. №8. С. 1-6.
4. Закон «Про освіту». Режим доступу: https://zakon. rada.gov.ua/laws/show/2145-19.
5. Іваній І. В. Характеристика сутності здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 18-22. doi:10.6084/m9.figshare.644933 С. 20.
6. Іонова О. М. Лук'янова Ю. С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2009. № 1. С. 69-72.
7. Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] авт. кол.; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. 221 с. ISBN 978-617-7118-17-5.
8. Отравенко, О. В. (2019). Здоров'язбережувальна компетентність як складова якісної професійної підготовки здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного*

*університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 4(327), 2019. Ч.1. 100-107. DOI: https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-1-100-107.

9. Отравенко, О. (2022). Здоров'язберігаючі технології в умовах змішаного навчання закладів освіти. *Collection of Scientific Papers* «ΛΌГОΣ», (December 9, 2022; Cambridge, UK), 176–179. https://doi.org/10.36074/logos-09.12.2022.48. Вилучено з: https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/519 .

10. Отравенко О. В., Іванов К. О. (2023). Нові спортивні активності регбі 5 та доджбол у закладах освіти в аспекті здоров'язбереження. *SWorldJournal Issue 18 / Part 3*. 2023. С.55-61. *ISSN 2663-5712*. DOI:10.30888/2663-5712.2023-18-03-052.

11. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

12. Otravenko Olena, Shkola Olena, Zhamardiy Valeriy, Sokolenko Olena, Pavliuk Olena, Hadiuchko Oleksandr (2022). Analysis Of The Current State Of Training OfFuture Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning Journal of Positive School Psychologyhttp: //journalppw.com 2022, Vol. 6, No. 8, 6018-6031.ISSN 2717-7564.

# ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

***Сидоренко Д. М.,***
*здобувач освіти другого (магістерського рівня)*
*кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту*
*Хмельницького національного університету;*
***Квасниця О. М.,***
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,*
*доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту*
*Хмельницького національного університету*

***Анотація.*** *У науковій публікації охарактеризовано роль технічної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Визначено недоліки у підготовці вітчизняних юних футболістів та виокремлено методичні рекомендації щодо удосконалення технічної підготовки у футболі на етапі початкової підготовки.*

***Ключові слова:*** *технічна підготовка, футбол, початкова підготовка, навчально-тренувальний процес.*

***Вступ (актуальність теми дослідження).*** Постійна інтенсифікація ігрової діяльності, що характерна для сучасного футболу, вимагає від гравців вміння ефективно та швидко виконувати техніко-тактичні прийоми в умовах дефіциту простору та часу, постійно мінливих умов, протиборства з боку суперників. Наразі фахівці футболу відзначають відставання вітчизняних спортсменів від найкращих закордонних футболістів у техніці володіння м'ячем. Початкові причини такого відставання на рівні команд майстрів збірних команд вбачаються в абсолютно недостатній ефективності навчання техніці футболу спортсменів саме в юному віці. Чимало фахівців футболу і провідних тренерів

відзначають невисокий рівень технічної підготовленості випускників ДЮСШ з футболу, який значно поступається вимогам сучасного світового футболу [2].

Відставання у засвоєнні техніки футболу на етапі початкової підготовки негативно впливає на подальшу підготовку юних футболістів. Практика останніх років доводить, що прийоми, що виконуються з високим відсотком браку в дитячому віці, залишаються такими в період вищої спортивної майстерності.

Ефективний процес навчання спортивної техніки повинен ґрунтуватися на знаннях про модельні характеристики техніки рухових дій, що реалізуються спортсменами високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. Оскільки техніка рухів є складною, виконується в умовах постійної протидії суперників, дефіциту часу і залежить від рівня розвитку фізичних якостей, тактичного фрагмента гри тощо, то визначити її найбільш раціональний варіант не вдається можливим [1].

***Мета дослідження*** **–** обґрунтування теоретичних і методологічних засад технічної підготовки юних футболістів.

***Аналіз наукових джерел.*** Аналіз літературних джерел доводить, що на сучасному етапі у футболі розробляються і впроваджуються різні методики вдосконалення процесу технічної підготовки. Науковці в галузі спорту постійно працюють над проблемою пошуку шляхів удосконалення технічної підготовки футболістів. Аналіз спеціальної літератури вказує на необхідність удосконалення процесу технічної підготовки футболістів на початковому етапі підготовки. Тому особливої актуальності набувають дослідження з проблеми обґрунтування раціонального планування технічної підготовки юних футболістів, зокрема: Wein, 2004, 2007; R. Peter, G. Bode, 2005; О. Шинкарук, 2011; В. Платонов, Ю. Павленко, В. Томашевский, 2012; Г. Лисенчук, 2003, 2012; P. Schomann, G. Bode, N. Vieth, 2014; Є. Столітенко, 2016, 2018 тощо.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Багаторічне тренування юних гравців розглядається як невід'ємна складова усієї системи підготовки спортсменів і спрямована, передусім, на досягнення найвищих спортивних досягнень [1; 2].

Футбол, як і інші ігрові види спорту, висувають високі вимоги до різних сторін підготовленості спортсменів. Техніко-тактична майстерність, на нашу думку, займає одну з провідних позицій як компонент підготовленості футболістів, який забезпечує реалізацію безпосередньо змісту самої гри і ефективне вирішення її завдань.

Під базовим методом виконання технічного прийому нами розуміється цілісна рухова дія, засвоєння якої створює оптимальні умови для успішного засвоєння інших методів технічного прийому завдяки ефекту позитивного переносу; у структурі якої представлені всі її базові елементи. Так, базовими способами технічних прийомів пересування у футболі є: біг, зупинка кроком, стрибок поштовхом однієї ноги, поворот у бік опорної ноги. Базовими способами технічних прийомів з м'ячем виступають: удари по м'ячу серединою підйому і

внутрішньою стороною стопи, ведення м’яча серединою підйому, зупинка м’яча стопою, «підбирання м’яча внутрішньою частиною підйому», зупинка м’яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи, «фінт тулубом», «хибний замах».

Вважається, що юних футболістів доцільно навчати техніці футболу в наступній послідовності:

- базові елементи техніки;
- базові технічні прийоми;
- інші способи виконання технічних прийомів.

При цьому, передусім, вивчається техніка пересування, а лише потім техніка володіння м’ячем [2; 4; 5].

Завдання технічної підготовки юних футболістів узгоджуються з послідовністю навчання техніки футболу. Нами було виділено наступні етапи технічної підготовки:

1) етап навчання базовим елементам техніки, що спрямований на формування узагальненої орієнтовної основи базових елементів техніки футболу, мотиваційної та координаційної готовності до навчання;

2) етап навчання технічним прийомам та їх узгодженого виконання у структурі цілісної рухової дії;

3) етап формування умінь виконувати технічні прийоми у русі у взаємодії з партнерами;

4) етап формування умінь застосовувати технічні прийоми за певних умов.

Так, для формування рухових уявлень про способи виконання базових прийомів техніки застосовуються адекватні їх змісту підвідні вправи, за допомогою яких засвоюються елементи прийому, його основна ланка. В якості підвідних вправ широко застосовуються вправи на «відчуття м’яча», спрямовані на формування рухового уявлення і координаційної готовності до навчання технічним прийомам. На основі найпростіших рухів з м’ячем надалі базуватимуться складніші технічні прийоми за принципами від простого до складного [4].

Вправи на «відчуття м’яча» розвивають здатність чітко диференціювати виконувані рухи по кінетичних (просторових, тимчасових, просторово-часових) та динамічних (величина м’язових зусиль, розподіл їх у часі та просторі) характеристик, забезпечуючи високий рівень розвитку пропріоцептивної чутливості ніг [13; 29; 34].

На початковому етапі необхідно навчити техніці ведення, зупинок, передач м’яча та найпростішим фінтам. Основними завданнями на даному етапі виступають формування логічного, зорового та рухового уявлення про дію, мотиваційну та кондиційну готовність до навчання.

Виходячи з цього можна виділити основні технічні елементи, що вивчаються у заданій послідовності та є підґрунтям майбутньої технічної майстерності юного футболіста:

- ведення м’яча;

- зупинка м’яча;
- удар ногою по м’ячу;
- удар головою по м’ячу;
- фінти;
- відбирання;
- вкидання.

Доведено, що ефективність тактико-технічних дій воротаря, на відміну від польових гравців, залежить від діяльності різних функціональних систем організму, зокрема сенсорних. Одним із ключових напрямів у технічній підготовці футбольних воротарів є аналіз особливостей сприйняття зоровим аналізатором польоту м’яча при різних рухових діях воротаря. При цьому особливості функціонування рухової, зорової та вестибулярної сенсорних систем при реагуванні воротарів на сигнал подразника вивчені недостатньо, відсутні спеціально розроблені методики навчально-тренувальних занять із технічної підготовки юних голкіперів. Аналіз тренувального процесу воротарів доводить, що техніко-тактична та фізична підготовка юних воротарів найчастіше здійснюється без створення необхідних умов комплексного розвитку функцій рухової та сенсорних систем [1; 4; 5].

Значна частина тренерів (86%) вважають за можливе використання спеціальних вправ і тренувальних пристроїв як необхідну умову тренування у воротарів функцій зорової та вестибулярної сенсорних систем, що моделюють реальні умови їхньої ігрової діяльності. У той же час аналіз протоколів спостережень за тренувальним процесом показує, що, незважаючи на впевненість у необхідності застосування спеціальних засобів, спрямованих на покращення функцій зорового аналізатора, тренери не приділяють належної уваги цьому питанню у процесі підготовки юних воротарів. На жаль, було констатовано, що тренувальні заняття з воротарями базуються в основному з урахуванням особливостей рухової асиметрії та іноді – домінування правої та лівої руки та ніг, але без урахування домінантності очей та даних периметрії.

Значна частина воротарів (87 %) також вважає, що використання спеціальних тренувальних пристроїв для розвитку функцій зорового та вестибулярного аналізаторів при моделюванні реальних умов ігрової діяльності може підвищити рівень їхньої технічної підготовленості. У тренувальному процесі спеціальних вправ, що базуються на обліку особливостей взаємовпливу зорової та рухової сенсорних систем, використовується дуже мало. У зв’язку з цим цілком обґрунтованим виглядає припущення про необхідність розробки комплексу тренувальних засобів, спрямованих на розвиток зорової та вестибулярної сенсорних систем у молодих воротарів.

Підготовка юних спортсменів, що спеціалізуються у футболі, вимагає від тренера наявних знань з вікової фізіології та теорії і методики спортивної підготовки, це дозволить правильно побудувати тренувальний процес. З огляду на те, що організм футболістів 6-7 років ще не здатний витримує тривалих значних

навантажень, слід зменшувати тривалість навантажень, планувати паузи між вправами (насамперед між тими, що сприяють розвитку швидкості, сили та витривалості); професійно підходити до вибору вправ для технічної і тактичної підготовки. Відібрані для навчання елементи техніки повинні бути посильними для футболістів певної вікової групи.

Не менш важливим є брати до уваги рівень рухової підготовленості гравців. Складні технічні завдання доцільно включати у тренування лише тих футболістів, які впевнено виконують основні елементи цих завдань. Вправи, що не відповідають рівню підготовленості, можуть негативно вплинути на впевненість юного футболістів у своїх силах.

Слід зауважити, що урізноманітнення тренувальних занять підвищує зацікавленість юних спортсменів (особливо ближче до кінця сезону). Вимога урізноманітнення стосується насамперед змісту основної частини тренування, але надасть ефективності й іншим частинам тренування.

Таким чином, вирішення завдань технічної підготовки на кожному етапі підготовки юних футболістів істотно підвищує ефективність засвоєння навчального матеріалу на початковому етапі навчання техніці футболу і сприяє підвищенню рівня розвитку умінь застосовувати технічні прийоми в різних поєднаннях, формуванню навички застосовувати технічні прийоми для вирішення поставленого завдання.

***Висновки.*** Під технічною підготовкою спортсмена розуміють навчання основ техніки рухових дій і вдосконалення обраних форм спортивної техніки в обраному виді спорт у, що забезпечують досягнення максимальних спортивних результатів. Для побудови процесу навчання техніці футболу вирішальне значення має структура навчання специфічним руховим діям і складена на її основі систематизація засобів технічної підготовки. Технічна підготовка починається з етапу навчання базових елементів техніки. На початковому етапі необхідно навчити техніці ведення, зупинок, передач м’яча та найпростішим фінтам. Основними завданнями на даному етапі виступають формування логічного, зорового та рухового уявлення про дію, мотиваційну та кондиційну готовність до навчання..

**Література**

1. Костюкевич В. (2012) Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту. 40 с.

2. Медвідь А., Медвідь М. (2017) Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. № 25-26. С. 180.

3. Латишев М., Квасниця О., Фененко С., Свіргунець Є. (2021) Аналіз змагальної діяльності команд чемпіонату Європи 2020 з футболу. *Спортивні ігри.* №1 (19). С. 23-33.

4. Столітенко Є. (2016) Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом. К.: Баланс клуб, 2016. 304 с.

5. Діхтяренко З. М. Рухливі ігри та естафети з елементами футболу / З. М. Діхтяренко // Фізичне виховання в школі: Науково-методичний журнал. – К.: “Педагогічна преса”. – 2005. – № 1. – С. 18-20.

# ВПРОВАДЖЕННЯ В МОДЕЛЬНУ НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 7-9 КЛАС» ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ»: ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ В ПІДЛІТКІВ

***Федорченко Т. Є.,***
*доктор педагогічних наук, професор,*
*головний науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку та здорового способу життя Інституту проблем виховання НАПН України;*
***Бережна Т. І.,***
*кандидат педагогічних наук, старший дослідник, Вчений секретар Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України;*
***Деревянко В. В.,***
*завідувач сектору ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України;*
***Коломоєць Г. А.,***
*кандидат педагогічних наук, начальник відділу науково-методичного забезпечення підвищення якості освіти Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України;*
***Діхтяренко З. М. ,***
*кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету СГТСР Державного податкового університету*

***Анотація****. Авторами наукової публікації «Впровадження в Модельну навчальну програму «Фізична культура. 7-9 клас» для закладів загальної середньої освіти модуль «Бойовий хортинг»: формування активної життєвої позиції в підлітків» розроблені: запитання для учнів 7 класів за трьома напрямами (очікувані результати навчання (27 штук), пропонований зміст навчального предмета (24 штуки), види навчальної діяльності учнів (11 штук) щодо самоконтролю знань. Варіативний модуль «Бойовий хортинг». Дана авторська новація повинна сприяти, на нашу думку, презентації Модельної навчальної програми «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Модуль: «Бойовий хортинг» (авторський колектив) рекомендована Міністерством освіти і науки України (наказ МОН України від 24.07.2023 року № 883). Ця програма містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову – варіативні модулі (60 штук).*

***Ключові слова:*** *модульна навчальна програма, бойовий хортинг, фізична культура, учні, підлітки, активна життєва позиція, запитання.*

***Вступ.*** Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 7-9 класів – це комплексна програма базового предметного навчання фізичної культури, яка забезпечує наступність між базовою та профільною середньою освітами.

Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовністю досягненню очікуваних результатів

навчання учнів 7-9 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Програма реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів / учениць, й закладає основу для реалізації завдань освітньої галузі «Фізична культура» Державного стандарту базової середньої освіти.

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Малечко Т. А., Омельяненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші) рекомендована Міністерством освіти і науки України (наказ МОН України від 24.07.2023 року № 883).

Дана програма складається з: пояснювальної записки, мети, ціннісних орієнтирів, завдань, засад, принципів, формування в учнів / учениць наскрізних вмінь, пріоритетів змісту і структури програми, інваріантної (обов'язкову) та варіативної складових, шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмета «Фізична культура», переліку загальнопедагогічних вимог, принципів навчання, головних вимог до сучасного уроку фізичної культури, опису фізкультурно-оздоровчої діяльності, оцінювання освітніх досягнень, критеріїв оцінювання на 12 балів у 7-9 класах, загальних критеріїв оцінювання результатів навчання учнів/учениць 7-9-х класів, переліку варіативних модулів тощо.

Одним із шестидесяти варіативних модулів є бойовий хортинг (№ 8) (автор О. М. Гречаний) – національний професійно-прикладний вид спорту України[4]

***Мета*** публікації – на основі презентації Модельної навчальної програми («Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти. Модуль: «Бойовий хортинг») розробити запитання для учнів 7 класів за трьома напрямами, що впливатиме на формування активної життєвої позиції в підлітків.

***Аналіз літературних джерел*** за осанні чотири роки підтверджує актуальність бойового хортингу серед науковців, педагогів, тренерів, спортсменів, вболівальників і т.д. Так, щороку систематично проводяться змагання, за календарем, різного рівня та, відповідно, й наукові дослідження. В Україні за цей час видано понад п'ятсот наукових публікацій, в яких є і результати досліджень. Звернемо увагу, що з 2020 по 2022 роки за межами України в колективних монографіях є параграфи: Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Fedorchenko, Tetiana «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets)», 2020; Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Lytvynenko, Andrii «Use in Google Fit Combat Horting to control the physical activity of students, students, cadets, servicemen, security personnel», 2020; Khimich, Vita, Boyko, Iryna, Koval, Alla «Implementation in the disciplines of the variant module «Combat Horting» in

[4] https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf.

higher and general educational institutions in the context of ideological and ideological confrontation», 2020; Kukushkin, Kostiantyn «The state of military-patriotic education of senior classes of pupils by means of Combat horting (approbation of research materials)», 2021; Dikhtiarenko, Zoia, Khimich, Vita, Demchenko, Natalia «Combat horting as a means of comprehensive education of pupils and students, cadets», 2021; Dikhtiarenko, Zoia, Fedorchenko, Tetiana, Hrek, Tetiana «Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions», 2021; Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa «The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets» 2021; Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica «The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting», 2021; Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii «Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies», 2022; Boltivets Sergii, Dikhtiarenko Zoia, Zavistovskyi Oleg, Rebryna Anatoliy «Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work)», 2022; Dikhtiarenko Zoia, Steshyts Andrii, Kostenko Vitaliy «The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work)», 2022; Dikhtiarenko Zoia, Khimich Vita, Demchenko Natalia, Yeromenko Veronica «Use of folk choreographic arts in Combat Horting by pupils, students and cadets (experimental work)», 2022; Dovhan, Nadiya «Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets», 2022; Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliy «Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes», 2022; Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa «The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work)», 2022; Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna «Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work)», 2022 і т.д. [1-17; 9, с. 167-168].

***Зв'язок роботи з науковими темами.*** Таким чином, аналіз досліджень і публікацій за осанні чотири роки дають можливість констатувати, що це є актуальна тема, яка направлена на впровадження результатів науково-дослідної роботи в заклади середньої та вищої освіти [1-17]. А, отже, НД виконується згідно науково-дослідних робіт: 1) з 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (ДР № 0118U001989); з 2021-2026 роки «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (ДР № 0121U113261); 2) з 2020-2022 роки за загальною темою: «Військово-патріотичне виховання учнів в умовах ідейно-світоглядної конфронтації» (ДР № 0120U100443); з 2023-2025 роки

«Організаційно-педагогічні умови та технології забезпечення єдності фізичного і військово-патріотичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти» (ДР № 0123U100608); 3) з 2021-2026 роки за темою «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (державний реєстраційний номер 0121U113032).

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України. Це високе і відповідальне призначення. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти.

Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня [1-17].

Таким чином, важко переоцінити значення бойового хортингу на етапі формування особистості.

Отже, в Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти» варіативний модуль «Бойовий хортинг» передбачає: очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів. Всі ці напрями впливають на виховання, навчання та формування активної життєвої позиції в підлітків.

Пропонуємо запитання для учнів 7 класів за трьома напрямами (очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів) щодо самоконтролю знань. Варіативний модуль «Бойовий хортинг».

І. *Очікувані результати навчання.*

1. Охарактеризуйте, будь ласка, історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту «Бойовий хортинг».

2. Охарактеризуйте, будь ласка, оздоровчі принципи бойового хортингу.

3. Охарактеризуйте, будь ласка, особливості оздоровчого напряму та користь від занять бойовим хортингом.

4. Охарактеризуйте, будь ласка, місце та роль у системі фізичного виховання, що займає бойовий хортинг.

5. Охарактеризуйте, будь ласка, поняття «фізичний розвиток» і «фізична підготовка» у бойовому хортингу.

6. Охарактеризуйте, будь ласка, шкідливість куріння для здоров'я школяра.

7. Назвіть, будь ласка, види фізкультурно-оздоровчих заходів, що у Вас проводяться у режимі дня? Перерахуйте правила їх проведення?

8. Назвіть, будь ласка, види сучасного інвентарю.

9. Опишіть, будь ласка, спортивну форму бойового хортингу – хортову та гігієнічні вимоги до неї.

10. Скажіть, будь ласка, чи дотримуєтеся Ви правил безпечної поведінки під час занять бойовим хортингом?

11. Чи зможете виконати стройові вправи та прийоми?

12. Чи зможете виконати загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами, обважнювачами, у парах?

13. Чи зможете виконати: підстрибування вгору з упору присівши?

14. Чи зможете виконати: стрибки: з місця у довжину, у присіді, пересуваючись у різні боки, вбік, вперед, назад, через гімнастичну лаву; на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами, багатоскоки?

15. Чи зможете виконати: перекид уперед і назад; стійка на лопатках; міст?

16. Чи зможете виконати: вправи для розвитку фізичних якостей: старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, прискорення 10-30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи: хлопці – від підлоги, дівчата – від гімнастичної лави; «човниковий біг» 4х9 м., стрибки через скакалку (вперед і назад); рівномірний біг: хлопці – 1000 м, дівчата – 500 м; ходьбу із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2-3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима?

17. Чи зможете виконати: види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю?

18. Чи зможете виконати: самостраховку при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці?

19. Чи зможете виконати Ви страховку під час виконання вправ?

20. Чи зможете виконати: спеціальні акробатичні вправи:

- хлопці – стійку на голові та руках із допомогою; перекид зі стійки назад і стає у стійку спортсмена; перекид зі стійки вперед і стає у стійку спортсмена; довгий перекид уперед і стає у стійку спортсмена; комбінації елементів вправ;

- дівчата – комбінації елементів вправ (два перекиди вперед, міст, два перекиди назад)?

21. Берете Ви участь у рухливих іграх загальнорозвивального характеру: «Малюкбол», «Ривок за м’ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом: «Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафетах із елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей; зі стрибками через скакалку?

22. Володієте Ви основними стійками та пересуваннями двобою бойового хортингу?

23. Володієте Ви основними видами оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами?

24. Чи зможете продемонструвати навчальні форми бойового хортингу на 16 (шістнадцять) рахунків і самостійно: другу захисну?

25. Чи зможете продемонструвати групове виконання форми: вивченої форми у стройовій коробці?

26. Чи зможете продемонструвати взаємодію учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу?

27. Перерахуйте очікувані результати для тих учнів, хто систематично займається бойовим хортигом і хоче мати активну життєву позицію?

II. *Пропонований зміст навчального предмета.*

1. Розповісти зможете історію виникнення та розвитку українського національного виду спорту «Бойовий хортинг»?

2. Розповісти зможете правила безпечної поведінки під час виконання оздоровчих фізичних вправ?

3. Розповісти зможете, яке місце та роль у системі фізичного виховання займає бойовий хортинг?

4. Розповісти зможете, як бойовий хортинг впливає на поняття «фізичний розвиток» і «фізична підготовка»?

5. Розповісти зможете про шкідливість куріння для здоров'я школяра?

6. Розповісти зможете про види фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школяра, що проводяться? Чи зможете перераховувати правила їх проведення?

7. Розповісти зможете про спортивну форму бойового хортингу – хортову?

8. Чи зможете перераховувати оздоровчі принципи бойового хортингу?

9. Чи зможете перераховувати особливості оздоровчого напряму та користь від занять бойовим хортингом?

10. Чи зможете перераховувати види сучасного інвентарю?

11. Чи зможете перераховувати гігієнічні вимоги до хортовки?

12. Чи зможете перераховувати правила безпечної поведінки під час занять бойовим хортингом?

13. Чи зможете розмежувати: загальна фізична підготовка та спеціальна фізична підготовка?

14. Розповісти зможете як і виконати: стройові й організовувальні вправи та прийоми; вправи з предметами; перешикування, повороти в русі; підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків, акробатичні вправи?

15. Розповісти зможете як і виконати: біг 30 м; 60 м; прискорення 10-30 м; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави; «човниковий» біг; стрибки через скакалку; рівномірний біг від 500 до 1000 м (без урахування часу); вправи у стані рівноваги на підлозі: зв’язка рухових елементів, ходьба із закритими очима з махом ніг, пробіжка, 2-3 стрибки на одній нозі, поворот на носках у напівприсіді, присід, упор стоячи на коліні з закритими очима?

16. Розповісти зможете як грати в рухливі ігри: загальнорозвивального характеру: «Малюкбол», «Ривок за м'ячем», «Мисливці й качки»; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом («Чехарда», «Двобій півнів» з елементами бойового хортингу; естафети з елементами бойового хортингу для розвитку фізичних якостей), зі стрибками через скакалку?

17. Розповісти зможете як і виконати: стійку спортсмена, її різновиди: стійки, способи пересувань, види пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення обзору при пересуваннях, подвійний крок, перенесення ваги тіла з ноги на ногу?

18. Розповісти зможете як і виконати: елементарні технічні рухи: види оздоровчих елементів і вправ бойового хортингу руками та ногами; пересування в однобічній і фронтальній стійках із виконанням імітаційних рухів руками та ногами по повітрю?

19. Розповісти зможете як і виконати: самостраховки при падінні на хорт (м'який килим чи гімнастичні мати): на спину, на бік, на сідниці?

20. Розповісти зможете як і виконати спеціальні акробатичні вправи під час занять бойовим хортингом і в дома:

- хлопці – стійка на голові та руках із допомогою; перекиди зі стійки спортсмена та повернення у стійку після виконання перекиду (вперед, назад, боком); довгий перекид уперед; комбінації елементів вправ;

- дівчата – комбінації елементів вправ?

21. Розповісти зможете як і продемонструвати форми (оздоровчих базових комплексів): Форма «Друга захисна» /2- з/ – «Second Defensive Form» /2-d/, під рахунок і самостійно?

22. Розповісти зможете як і з групою виконати вивчену форму в стройовій коробці?

23. Розповісти зможете як і з групою виконати взаємодію учнів передньої та задньої ліній, які вишикувані для групового виконання оздоровчого комплексу бойового хортингу?

24. Хто зможе спрогнозувати: хто / що може вплинути на учня /учениці, щоб він /вона став /стала вести активну життєву позицію?

III. *Види навчальної діяльності учнів*.

1. Чи зможете виконати окремі рухи, рухові завдання та вправи бойового хортингу на різних етапах навчання, що сприяють формуванню вмінь і навичок?

2. Чи зможете самостійно здійснити пошук і підбір інформації (історичні факти, цікаві приклади, про вплив бойового хортингу на організм людини, результати змагань, музичний супровід, опис техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках фізичної культури з елементами бойового хортингу / у гуртку «Бойовий хортинг» і т.д.?

3. Чи берете Ви участь в обговореннях і дискусіях (орієнтовні теми): «Командна взаємодія – шлях до успіху!», «Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху» і т.д.?

4. Чи берете Ви участь у квестах на знання термінології бойового хортингу (орієнтовна тема): «Вгадай, назви, виконай» і т.д.?

5. Чи берете Ви участь у проектній діяльності з розподілом на групи і команди?

6. Чи зможете Ви самостійно скласти комбінацією прийомів?

7. Чи зможете Ви самостійно підібрати прийом партнеру після проведення прийому в стійці?

8. Чи брали Ви участь в інтегрованих завданнях щодо поєднання рухів і вправ бойового хортингу; щодо специфічної рухової діяльності з окремими аспектами вивчення інших предметів?

9. Чи зможете Ви самостійно виконати: поєднати рухи і вправи бойового хортингу; поєднати специфічну рухову діяльність з окремими аспектами вивчення інших предметів?

10. Чи брали Ви участь у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобів, а також участь у міських і всеукраїнських спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах із бойового хортингу?[1]

11. Чи зможете Ви відповісти, хто / що впливає на учня /учениці, щоб він /вона став /стала пропагувати активну життєву позицію?

***Висновки.***

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Малечко Т. А., Омельяненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші) рекомендована Міністерством освіти і науки України (наказ МОН України від 24.07.2023 року № 883).

Дана програма складається з: пояснювальної записки, мети, ціннісних орієнтирів, завдань, засад, принципів, формування в учнів / учениць наскрізних вмінь, пріоритетів змісту і структури програми, інваріантної (обов'язкову) та варіативної складових, шляхи реалізації програми та особливості організації освітнього процесу з предмета «Фізична культура», переліку загальнопедагогічних вимог, принципів навчання, головних вимог до сучасного уроку фізичної культури, опису фізкультурно-оздоровчої діяльності, оцінювання освітніх досягнень, критеріїв оцінювання на 12 балів у 7-9 класах, загальних критеріїв оцінювання результатів навчання учнів/учениць 7-9-х класів, переліку варіативних модулів тощо.

Одним із шестидесяти варіативних модулів є бойовий хортинг (№ 8) (автор О. М. Гречаний) – національний професійно-прикладний вид спорту України[1]

Ця система сприяє проведенню і он-лайн, і оф-лайн уроків фізичної культури для 5-6 класів.

2. Визначена мета публікації була досягнута через розроблені запитання для учнів 7-х класів за трьома напрямами (очікувані результати навчання (27 штук), пропонований зміст навчального предмета (24 штуки), види навчальної

діяльності учнів (11 штук) щодо самоконтролю знань. Варіативний модуль «Бойовий хортинг»

Наступна назва та мета публікації будуть направлені на розроблення тестів, що можна проводити і під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» – це відобразить ***перспективи подальших досліджень*** і підтвердить актуальність й своєчасність обраної теми.

***Література***


1. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 14-15 листопада 2019 р., м. Ірпінь / Мін-во фінансів України, Університет ДФС України [та ін.]. – Ірпінь, 2019. – 1635 с.

2. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (14-15 липня 2020 року) / уклад.: Е. А. Єрьоменко. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 430 с.

3. Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. 4-5 січня 2021 р. / Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. Ч. 1. – 1419 с.

4. Діхтяренко Зоя. Адаптація учнівської та студентської молоді, курсантів спортивних гуртків «Бойовий хортинг» до блочної системи тренувань – визначення життєвої позиції в умовах воєнного стану (експериментальна робота) / Зоя Діхтяренко, Галина Коломоєць, Анатолій Ребрина, Катерина Діхтяренко // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф (25-26 серпня 2022 року в режимі онлайн) / упорядн.: Баженков Є. В., Цьось А. В., Коломоєць Г. А., Дикий О. Ю., Ребрина А. А., Боляк А. А., Кліванська Ю. А., Буянова Г. В., 2022. – С. 147-161.

5. Діхтяренко З. М. Впровадження в «Модельну навчальну програму «Фізична культура. 7-9 клас» для ЗЗСО модуль «Бойовий хортинг»: формування активної життєвої позиції в підлітків / З. М. Діхтяренко, Е. А. Єрьоменко // Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 23 листопада 2023 р.). Івано-Франківськ: «НАІР», 2023. – С. 69-74.

6. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : Паливода А. В., 2015. – 324 с.

7. Єрьоменко Е. А. Збірник навчальних програм з бойового хортингу : навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко // Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. – Київ : ГС «НФБХУ», 2021. – 861 с.

8. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. / Е. А. Єрьоменко. – К. : Паливода А. В., 2020. – 280 с.

9. Федорченко Т. Є. Впровадження в модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти бойовий хортинг для життєво активної, успішної особистості: експериментальна робота / Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. В. Деревянко, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 166-177.

10. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

11. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa, Gontar, Julia. The potential of pedagogical technologies during distance learning in the study of theoretical material by adolescents and students (cadets) with the possibility of forming an active life position by means of Combat Horting (2021). Improving living standards in a globalized world: opportunities and challenges. Monograph. The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, (pp. 690-704).

12. Dikhtiarenko, Zoia, Shcerbina, Yuriy, Pustoliakova, Larysa. The impact of information technology and Combat horting on the pupils and students, cadets (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 347-357).

13. Dikhtiarenko, Zoia, Fedorchenko, Tetiana, Hrek, Tetiana. Regulatory and legal support for the development of Combat horting in educational institutions (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 338-346).

14. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4.Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272-357).

15. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups.Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs.,bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226-273).

16. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 598. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 474-573).

17. Fedorchenko Tetiana, Dikhtiarenko Zoia, Berezhna Tamila, Kolomoiets Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 474-488).

**Секція 5.**
**ВІЙСЬКОВА, ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ТА БОЙОВА ПІДГОТОВКА; НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ (в умовах воєнного стану). КРАЄЗНАВСТВО І ТУРИЗМ**

## ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИСТЕМИ МВС

***Бойко А. А.,***
*здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня*
*Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;*
*Науковий керівник:* ***Завістовський О. Д.,***
*старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки*
*Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*

***Анотація.*** *Фізична підготовка поліцейських має велике значення в професійному зростанні та нерозривно пов'язана з процесами навчання, а також направлена на розвиток фізичних якостей, які допомагають у вирішені службових завдань. Зміни які відбуваються у суспільстві вимагають від працівників поліції за частую приймати рішення в екстремальних ситуаціях. Ускладнення завдань та посилення проявів злочинності зумовлюють потребу у високому рівні фізичної підготовки поліцейського з метою здійснення ефективної правоохоронної діяльності.*

***Ключові слова:*** *фізична підготовка, працівники поліції, курсанти, професійна підготовка.*

***Вступ.*** В умовах демократизації української держави, гуманізації всієї системи суспільних відносин особливого значення набула проблема збереження життя та здоров’я працівників поліції, мінімізації тимчасових чи незворотних втрат серед особового складу [1, с. 108]. Кризові явища, що відбуваються в суспільстві призвели до посилення злочинності, ускладнення кримінальної обстановки в нашій країні. Це змушує уряд і Міністерство внутрішніх справ як ніколи велику увагу приділяти питанням професійної підготовки співробітників, вдосконалення процесу навчання [2, с. 247].

***Мета*** дослідження полягає у комплексному аналізі найважливіших питань, пов’язаних з організацією фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів зі специфічними умовами навчання, удосконалення системи професійного навчання.

***Аналіз наукових джерел.*** Проблеми професійної підготовки працівників правоохоронних органів висвітлювалися у працях М.І. Ануфрієва, В.Г. Бабенка, С.Є. Бутова, Г.І. Васильєва, І.П. Закорка, В.І. Пліска, Б.Б. Шаповалова та інш. Окремі питання фізичного виховання та аспекти самооборони розглядалися в роботах І.М. Ляховой, І.В. Лебедєва, С.В. Волковой, Н.М. Ознобішина, В.А.

Спірідонова, Л.М. Українця, Е.А. Єрьоменка, А.В. Ляхович, Б.Б. Шаповалова, А.А. Харлампієва, М.Х. Хасанова та інш.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Діяльність по охоронні громадського порядку, боротьбі зі злочинністю, забезпечення прав і свобод громадян завжди була небезпечною [3, с. 44]. Служба поліцейських пов'язана з високим ступенем ризику, небезпекою для життя та здоров'я, усвідомленням високої відповідальності за результати виконання завдань та безпеки громадян [4, с. 335].

Професійна діяльність щодо захисту громадян, їх прав і свобод, боротьби зі злочинністю з давніх часів спиралась на спеціальні знання, що обумовило необхідність професійного зростання правоохоронців. Рівень професійної майстерності працівників правоохоронних органів щорічно зростає. [5, с. 124].

На необхідність належної професійної підготовки людей, що стоять на захисті прав і свобод громадян, зверталась увага вже наприкінці XIX – початку XX ст. у різних країнах світу. За роки, що пройшли з того часу, система професійної підготовки працівників, як і підходи до неї, неодноразово змінювалися [6, с. 183].

Фізична підготовка є однією з найважливіших складових підготовки курсантів, яка має на меті формування відповідних навичок та вмінь в області вогневої бойової діяльності. У зв'язку з цим, необхідно розглядати різні шляхи удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів у закладах вищої освіти.

Взагалі, метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом [7, с. 51].

У спеціальній літературі зазначається, що від рівня підготовки правоохоронців, уміння діяти в умовах, пов'язаних з ризиком для життя, напряму залежить життя і безпека громадян. При цьому фізичній підготовці правоохоронців належить велике значення в виконані службових завдань щодо охорони публічного порядку та боротьбі зі злочинністю.

Спеціальна фізична підготовка є однією з складових професійної підготовки працівників сил охорони правопорядку. Водночас існуюча практика професійного навчання працівників забезпечує лише їх готовність і спроможність до застосування заходів фізичного впливу до правопорушників, тобто спрямована на нейтралізацію небезпеки безпосередньо фізичному здоров'ю працівника, залишаючи поза увагою інші категорії небезпеки, що становлять загрозу психічному здоров'ю та соціальному благополуччю поліцейських. Також слід констатувати, що така підготовка первісно й усталено орієнтована на забезпечення тільки оперативно-службової сфери діяльності. Питання особистої безпеки у повсякденній життєдіяльності правоохоронців залишається як методично, так і практично не вирішеними [8, с. 203].

Одним із шляхів удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти системи МВС є: 1. Прочитати та аналізувати публікації, що були виокремлені. 2. Проведення анкетування курсантів, визначивши рівні. 3. Зробити висновки, визначивши шляхи удосконалення рівня фізичної підготовки курсантів закладів вищої освіти системи МВС [9].

Проблематика теми полягає у тому, що рівень фізичної підготовки курсантів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання не завжди відповідає сучасним вимогам та потребам. Це може бути пов'язано з застарілими методиками та програмами навчання, недостатньою кількістю практичних занять та іспитів на засвоєння матеріалу. До інших проблем можна віднести також недостатню увагу до підготовки курсантів до виконання службових задач в умовах надзвичайних та екстремальних ситуацій.

***Висновки.*** Підводячи підсумки, можемо зробити висновки, що вдосконалення рівня фізичної підготовки курсантів у закладах вищої освіти є надзвичайно важливою та актуальною проблемою. Для цього потрібно впроваджувати сучасні методики та програми навчання, використовувати сучасні технології та обладнання, забезпечувати достатню кількість практичних занять для освоєння матеріалу та покращення навиків. Крім того, важливо надавати належну увагу підготовці курсантів до виконання службових функцій в умовах надзвичайних та екстремальних ситуацій. Це дозволить забезпечити безпеку та ефективність виконання завдань курсантами в майбутньому, що є важливим для безпеки країни та її громадян.

***Література***

1. Завістовський, О. Д. (2021). Проблемні питання оптимізації психологічної підготовки працівників патрульної поліції щодо забезпечення особистої безпеки та адаптації в службово-бойовій діяльності. URL: http://elar.naiau.kiev.ua/bitstream/123456789/21314/1/2021%20%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%A3%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%86%20%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%91%D0%9B%D0%95%D0%9C%D0%98%20%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%9E%20%D0%97%D0%90%D0%91%D0%95%D0%97%D0%9F%D0%95%D0%A7%D0%95%D0%9D%D0%9D%D0%AF%20%D0%A1%D0%9B%D0%A3%D0%96%D0%91%D0%9E%D0%92%D0%9E%D0%87%20%D0%94%D0%86%D0%AF%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86_p108-110.pdf

2. Бодирєв, Д. А., & Завістовський, О. Д. (2023). Нові підходи у методиці викладання вогневої підготовки під час воєнного стану. *Аналітично-порівняльне правознавство*, (3), 246-249. URL: http://journal-app.uzhnu.edu.ua/article/view/284717/278803

3. Zavistovskyi, O. D. (2023). Implementation of information technologies in the professional training of future police officers in higher educational institutions of educanion. *Publishing House "Baltija Publishing"*. URL: http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/290/7922/16752-1

4. Шаповалов, Б. Б., & Завістовський, О. Д. (2021). Забезпечення виживання поліцейських і персоналу охорони в екстремальних ситуаціях: американський підхід. *Бизнес и безопасность*, (1), 44-45.

5. Завістовський, О.Д. Принципи забезпечення службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку під час дії воєнного стану. In The III International Scientific and Practical Conference «Theories, methods and practices of the latest technologies», November 07–09, Tokyo, Japan. P. 123-

125. URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/5624/166852046996524.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=124

6. Завістовський О.Д. Фізична підготовка як складова професійного навчання правоохоронців в сучасних умовах// Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Житомир, 4 листопада 2021 р.). – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – С. 182-184.

7. Діхтяренко, З. М., Довгань, Н. Ю., Отравенко, О. В., Єрьоменко, Е. А., & Завістовський, О. Д. (2023). Інноваційні підходи майбутніх тренерів єдиноборства та учителів фізичної культури до модельної навчальної програми «Фізична культура 5-6 клас». Варіативний модуль «Бойовий хортинг» в умовах воєнного стану для формування активної життєвої позиції. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/41955

8. Завістовський О. Д. Питання спеціальної фізичної підготовки в системі професійного навчання поліцейських під час введення воєнного стану / О. Д. Завістовський // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 202-205.

9. Boltivets, Sergii, Dikhtiarenko, Zoia, Zavistovskyi, Oleg, Rebryna, Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

## ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПОВНОЦІННОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

***Бочарова А. В.,***
*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня*
*Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів*
*Національної поліції*
*Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;*
***Тінін Д. Г.,***
*старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки*
*Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*

***Анотація.*** *Автори наукової публікації погодилися, що фізична підготовка дозволяє значно підвищити стійкість фізіологічних і психічних функцій організму людини для повноцінної професійної діяльності військовослужбовців, забезпечивши в умовах фізичних навантажень і психічних напруг фізичну й розумову працездатність на високому та кваліфікованому рівні.*

***Ключові слова:*** *фізична підготовка, військовослужбовці, професійна діяльність, підвищення стійкості.*

***Вступ.*** Особливості бойової діяльності вимагають постійної наявності у військовослужбовців високого рівня фізичної підготовленості, який забезпечує

більш швидке оволодіння військовою спеціальністю, стійку повсякденну працездатність і резерви функціональних можливостей організму для дій у найнапруженіші моменти бою.

У сучасний час це явище пояснюється з погляду про перенесення підготовленості військовослужбовців. Переніс підготовленості – це одна з найбільш важливих та складних проблем теорії та практики фізичної культури взагалі та фізичної підготовки військових особливо.

***Аналіз наукових джерел.*** Під перенесенням у сенсі цього терміну тлумачиться літературними джерелами як вплив одного виду діяльності на іншу [1, с. 51]. У вузькому сенсі - це вплив систематичними фізичними заняттями на різні показники навчально-бойової та бойової видів діяльності. В даному контексті ефект фізичної підготовки, що полягав у морально-етичному, тактико-стратегічному, психологічному та фізичному вдосконаленні, а також у посиленні злагодженості особового складу, переноситься на специфічну військово-професійну діяльність.

За виконання організмом того чи іншого виду діяльності здійснюються різні складні рухи та дії, що супроводжуються м'язовими скороченнями, активізацією функцій діючих рухових структур, сенсорним контролем та керуючим впливом з боку центральної нервової системи людини [2, с. 89].

Разом із тим кожна робота задіює певні органи та системи, викликає специфічне поєднання взаємозв'язків у психічної та біологічної сферах організму, тобто формує своєрідну центрально периферичну освіту – функціональну систему характерну лише для даного виду діяльності. Під час занять фізичними вправами з'являються, народжуються та утворюються специфічні для них функціональні системи. Особливі функції в системі також утворюються і в різних видах навчально-бойової і бойової діяльності військовослужбовців.

У переважну більшість перенесення підготовленості військовослужбовців відбувається загалом. Спостерігати перенесення окремих її сторін у «чистому вигляді» майже неможливо. Однак у кожному виді діяльності можна виділити основну ланку, яка потребує переважного прояву тих чи інших показників.[3, с. 21] Це дає можливість більш глибоко усвідомити механізми перенесення стосовно окремих сторін підготовленості людини. Грамотні та щоденні заняття фізичними вправами позитивно впливають на появу, розвиток та збільшення основних фізичних якостей, на зміцнення та посилення опорно-рухового апарату організму людини.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** На заняттях фізичною підготовкою досягається одна з основних цілей – це зміцнення та збільшення маси м'язів у людському організмі [4, с. 57]. Можна відзначити, що м'язова маса у фахівців військової сфери діяльності, повноцінно та щоденно займаються фізкультурою, становить 50-55% ваги тіла, а у щодня займаються фізичними вправами – 40-45 %. В результаті цих фізичних впливів зміцнюється опорно-руховий апарат в організмі людини, і як наслідок зменшується ймовірність

отримання різних травм, як у звичайних видах діяльності, так і у наближених до бойових.

У науці деякі вчені висловлюють, досліджують та доводять думку про те, що займаючись регулярно фізичною культурою це може вплинути і на антропометричні дані людини. Зокрема, на зростання та на його зовнішні дані, особливо це явно проявляється у молодих людей, що підростають і ростуть (формуються зовні, у віці до 27 років). У зв'язку з формуванням та появою підвищеної м'язової маси в людському організмі і, як правило, зменшенням жирового прошарку, м'язи перетворюються на більш рельєфний вигляд, встановлюються постава, стройова стійка та виправлення. Статура людини стає більш статною і фізично розвиненою в хорошому розумінні цього слова.

Позитивно і плідно фізична підготовка надає свій вплив на військових фахівців не тільки фізичної сфери діяльності, а й у розумовій. Збільшення обсягу розумової діяльності у військовослужбовців різних спеціальностей має дуже важливе значення, так як у деяких військових спеціальностей це є основою їх виду діяльності і пов'язаний він насамперед із бойовою підготовкою [5, с. 27]. Бойова підготовка з права вважається однією з основних видів підготовки військовослужбовців, яка являє собою процес високоорганізований і має свій певний вектор діяльності у військовій сфері навчання та виховання фахівців, а також у злагодженні підрозділів у мирний та у воєнний час для виконання бойових та інших завдань відповідно до їх призначення. Однією з характеристик професійного стану військовослужбовців, як і різних військових формувань, є поняття «бойова готовність». У структурі боєготовності військ можна назвати такі невід'ємні компоненти: готовність особового складу до різних дій у своїй військовій сфері діяльності, готовність матеріально-технічних засобів та готовність організаційних форм. Під готовністю особового складу до різних дій у військовій сфері діяльності в буквальному сенсі розуміється сукупність окремих властивих тільки їм готовностей і необхідною (найважливішою складовою), бойовою злагодженістю, спрацьованістю, укріпленістю для військових формувань.

Тут важливо звернути увагу на те, що професійний рівень бойової готовності військовослужбовців може бути забезпечений тільки за необхідної, своєчасної та достатньої підготовленості їх у всіх призначених їм сферах діяльності. При цьому слід зазначити, що жодний із вищезгаданих компонентів, навіть за максимального ступеня їх розвитку, не здатні компенсувати низький рівень розвитку за рахунок інших більш високих та розвинених компонентів. Фізична готовність – це такий стан військовослужбовця, який відповідає вимогам сучасного бою та дозволяє успішно виконувати бойові завдання стосовно його бойового призначення. Формування фізичної готовності військовослужбовців до подальшої бойової діяльності забезпечується під впливом всіх складових частин їх життєдіяльності при провідному значенні фізичної підготовки.

Підсумовуючи вищевикладене ми приходимо до ***висновку*** про те, що фізична підготовка дозволяє значно підвищити стійкість фізіологічних і

психічних функцій організму людини для повноцінної професійної діяльності військовослужбовців, забезпечивши в умовах фізичних навантажень і психічних напруг фізичну й розумову працездатність на високому та кваліфікованому рівні.

***Література***

1. Тінін Д. Удосконалення умов праці поліцейського в умовах сьогодення. The 15 th International scientific and practical conference “Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects”(August 14-16, 2022) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2022. 426 p. https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/4356/MODERN-SCIENTIFIC-RESEARCH-ACHIEVEMENTS-INNOVATIONS...-14-16.08.22%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20301.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=410.

2. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. - С. 155 -319.

3. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-09), затверджена наказом МО України № 865 від 30.12.2009 р. - 231 с.

4. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с.

5. Тінін , Д., & Тимофєєв , В. (2023). Важливість підготовки поліцейських до несення служби в критичних ситуаціях в умовах воєнного стану. Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», (June 16, 2023; Athens, Greece), 75–77. Retrieved from https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/1037.

## ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТРІЛЬЦІВ НА ДАЛЕКІ ДИСТАНЦІЇ

***Виноградський Б. А.,***

*завідувач кафедри стрільби та технічних видів спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, майстер спорту зі стрільби з лука, відмінник освіти України, член-кореспондент Української технологічної академії відділення «Сучасні біомеханічні технології»;*

***Шило О. М.,***

*Президент Міжнародної федерації військового хортингу України, засновник ГО «Федерація військового хортингу України», майстер спорту з хортингу, КМС з кульової стрільби, головний редактор журналу «Militari horting of Ukraine», інструктор «Школа підготовки снайперів ЗСУ»*

***Анотація.*** *Автори публікації намагалися: теоретично встановити особливості та окреслити шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовленості стрільців на далекі відстані; описати результати дослідження та їх обговорення (враховуючи інформацію отриману зі спеціальної літератури та інших доступних джерел і зважаючи на думки респондентів, анкетування підтвердило різноманіття підходів до удосконалення СФП стрільців на далекі відстані).*

***Ключові слова:*** *стрільба, далекі відстані, спеціальна фізична підготовленість, анкетування.*

***Вступ.*** Спеціальна фізична підготовленість (СФП) один із ключових елементів спортивної майстерності стрільців на далекі відстані. Поряд із технічним рівнем виконання спеціалізованих рухів, тактичною готовністю, рівнем розвитку необхідних психологічних якостей, інтелектуальною підготовленістю, належна спеціальна фізична готовність формує спортивний результат. Однак, наукові дослідження, проведені останніми роками, практика стрілецького спорту та, навіть, фахова військова стрілецька підготовка снайперів надають обмежені уявлення про значення й зміст спеціальної фізичної підготовки у стрільбі на далекі відстані.

Певну інформацію про СФП доцільно перейняти і застосувати з теорії та практики суміжних дисциплін стрілецького спорту: спортивної стрільби з малокаліберної гвинтівки, пістолету, пневматичної зброї; динамічної стрільби; стендової стрільби, стрільби з лука, лазер-рану тощо [1-4]. Проте, кожна така дисципліна та її варіації можуть суттєво відрізнятися в частині спеціальної фізичної підготовки стрільців.

Таким чином, можемо теоретично визначити, що актуальність проблеми, недостатній рівень її дослідженості педагогічною теорією і практикою та наявність суперечностей під час здійснення спеціальної фізичної підготовки стрільців спонукали до вибору теми дослідження.

***Мета дослідження:*** теоретично встановити особливості та окреслити шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовленості стрільців на далекі відстані.

***Методи дослідження.*** Для досягнення мети застосовано аналіз та узагальнення літературних та Інтернет-джерел, протоколів змагань, документальних фільмів, опитування фахівців у стрільбі на довгі дистанції, в тому числі спортсменів, тренерів й інструкторів. Опитування відбувалося у формі анкетування. Анкета складалася з двох основних частин. Де, в першій частині необхідно було подати свою експертну думку про важливість того чи іншого компоненту СФП для стрільців на довгі дистанції у вигляді рангованого ряду чинників, а, друга частина відображала педагогічні засоби удосконалення спеціальної фізичної підготовки спортсменів-стрільців на далекі відстані. Всього було опитано 24 експерта.

***Результати дослідження та їх обговорення.*** Результати опитування фахівців показали значну варіативність щодо важливості того чи іншого компоненту спеціальної фізичної підготовленості. У відповідності до рангового оцінювання зворотнім способом нарахування балів проводилося з найвищого оцінення: 1 – здатність точно сприймати та відтворювати просторові параметри; 2 – статичну витривалість стрільця; 3 – вестибулярну стійкість стрільця; 4 – інтегральну силу м’язів плечового поясу; 5 – силу кисті; 6 – здатність точно сприймати часові відрізки; 7 – здатність перемикати увагу; 8 – швидкість складної реакції з вибором необхідного об’єкта; 9 – швидкість простої реакції; 10 – інтегральну силу м’язів спини при розгинанні.

Слід відмітити, що анкетування практично не виявило одностайності у важливості якогось певного компоненту СФП стрільців на довгі дистанції. Певний чинник в одних відповідях міг знаходитися на верхніх щаблях значущості, а в інших на долі. Різниця балів між найвищим показником значущості (156 балів) і найнижчим (84 бали) склала лише 72 пункти. Враховуючи те, що в опитуванні взяли участь 24 експерти, середня розбіжність про чинники СФП у максимальній різноманітності думок склала лише 3 рангові позиції.

Друга частина анкети підкреслила відсутність одностайності щодо застосування педагогічних засобів найбільш ефективного впливу на покращення інтегрального рівня СФП стрільців. До рангової таблиці увійшли найважливіші комплекси вправ і вона набула такого вигляду (подано у порядку зменшення коефіцієнту важливості від найважливіших до менш важливих): вправи на утримання зброї у статичному положенні; вправи з холостінням (застосування холостої стрільби); вправи з використанням ваги власного тіла; вправи на удосконалення міжм'язової координації у плечовому поясі; вправи із удосконалення просторової орієнтації; вправи поліпшення часового сприйняття; силові вправи TRX для м'язів спини; вправи для удосконалення швидкості та точності реагування на світловий і звуковий подразник; засоби удосконалення вертикальної стійкості тіла; вправи з поліпшення сили кисті рук.

***Обговорення.*** Враховуючи інформацію отриману зі спеціальної літератури та інших доступних джерел і зважаючи на думки респондентів, анкетування підтвердило різноманіття підходів до удосконалення СФП стрільців на далекі відстані. Дана проблема потребує додаткових глибоких досліджень.

***Висновки.*** Шляхом анкетування відібрано найважливіші чинники формування інтегрального рівня спеціальної фізичної підготовленості стрільців на довгі дистанції, а, також, окреслено найбільш ефективні педагогічні засоби їх удосконалення. У найближчій перспективі повстала необхідність створення типової та варіативних програм розвитку СФП стрільців на довгі дистанції.

***Література***

1. Виноградський Богдан. Інструментальний контроль вітрових навантажень у кульовій стрільбі на довгі дистанції / Богдан Виноградський, Олексій Шило, Володимир Савран // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали XVII Міжнародної наукової конференції, Львів / Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. – Л.: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. – С. 106-108.

2. Виноградський Б.А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія / Б.А. Виноградський. – Львів: ЛДУФК, 2012. – 306 с.

3. Демічковський Андрій. Удосконалення техніко-тактичної підготовки стрільців із пневматичної гвинтівки по рухомій мішені / Андрій Демічковський, Василь Ткачек, Олексій Шило, Володимир Савран // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: матеріали XVI Міжнародної наукової конференції. 7-8 жовтня, 2021 р. Львів / Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського. – Л.: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. – С. 153-156.

4. Mon-López D, Moreira da Silva F, Calero Morales S, López-Torres O, Lorenzo Calvo J. What Do Olympic Shooters Think about Physical Training Factors and Their Performance? Int J Environ Res Public Health. 2019 Nov 21;16(23):4629. doi: 10.3390/ijerph16234629.

# ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ З ВОГНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

***Горобець В. В.,***
*здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня*
*Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;*
***Волков Ю. М.,***
*старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки*
*Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*

***Анотація.*** *У тезі визначено зміни та модифікації в методиці викладання та вивчення вогневої підготовки в ЗВО МВС України зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану. Наразі практично-тактичні можливості з проведення занять з вогневої підготовки, не відповідають до реальних умов і ситуацій застосування вогнепальної зброї. Також досліджується практична необхідність підвищення кваліфікації з вогневої підготовки під час воєнного стану.*

***Ключові слова:*** *вогнева підготовка, воєнний стан, методика викладання, ЗВО, МВС України.*

***Вступ.*** Україна, яка стикається із складними геополітичними викликами і конфліктами, особливо цінує питання підвищення кваліфікації з вогневої підготовки під час воєнного стану. Зокрема, в контексті російсько-української війни на території України, навички військової підготовки та бойової майстерності стали вирішальними для оборони країни. Україна вдосконалює систему підготовки своїх працівників поліції і забезпечення їхньої готовності до ведення вогневих дій в умовах воєнного стану. Це включає в себе тренування військового персоналу, підвищення якості вогневої зброї та техніки, а також розробку стратегій і тактик, які враховують специфіку конфлікту на сході країни. Такий підхід допомагає зміцнити національну безпеку та готовність України до різних викликів і загроз, зберігаючи актуальність теми підвищення кваліфікації з вогневої підготовки у контексті сучасних воєнних конфліктів.

***Аналіз наукових джерел.*** Дане питання досліджувалося такими науковцями, як І. Атаманенко, Ю. Великий, С. Жуковський, С. Заболотний, Д. Казначеєв, О. Лопаєва, М. Матросов, О. Мінченко, О. Мислива, В. Покайчук, В. Поливанюк, О. Резнік, М. Савченко та інш.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Вогнева підготовка є критично важливою частиною професійної підготовки співробітників Національної поліції, спрямованою на розвиток стійких навичок у використанні вогнепальної зброї, та навчання особового складу ефективно та законно застосовувати її. Зброя, яка перебуває в руках поліцейського, є не лише символом влади, але й дієвим інструментом для протистояння злочинним елементам і забезпечення особистої безпеки. Саме тому навчання стрільбі з пістолета стає важливою складовою професійної підготовки працівників Національної поліції [1].

Ця професійна підготовка не лише сприяє формуванню навичок коректного та безпечного використання вогнепальної зброї, але також розвиває важливі аспекти, такі як концентрація, точність та реакція на стресові ситуації. Співробітники Національної поліції повинні бути готові реагувати на різні виклики, і вміння володіти зброєю є обов'язковим для їхнього безпечного та ефективного функціонування в різних сценаріях.

Крім того, ця підготовка також сприяє підвищенню довіри громадян до поліцейських сил, оскільки вони бачать, що співробітники поліції мають необхідні навички для забезпечення їхньої безпеки і захисту правопорядку. Таким чином, вогнева підготовка є важливою складовою сучасної поліцейської професійної підготовки, спрямованою на підтримання правопорядку і безпеки громадян.

Підвищення кваліфікації з вогневої підготовки під час воєнного стану визнається як важливий компонент готовності військових та правоохоронних органів до дій в умовах кризи та конфлікту. Це включає в себе: підвищення рівня майстерності в стрільбі, тактиці та використанні вогневої зброї для ефективного опору проти ворожих сил; навчання особового складу діяти в екстремальних умовах, з обмеженими ресурсами та під підвищеним стресом; навчання правил безпечного ведення вогневої діяльності, щоб уникнути нещасних випадків та мінімізувати ризики для власних військових та цивільного населення; вивчення нових стратегій і тактик, які враховують конкретну ситуацію воєнного стану та максимізують ефективність захисту країни. Підвищення кваліфікації вогневої підготовки під час воєнного стану є необхідною складовою для забезпечення національної безпеки та обороноздатності країни в умовах збройного конфлікту [3].

Аналіз статистики реальних вогневих конфліктів підкреслює необхідність включення у систему професійної підготовки співробітників поліції трьох взаємопов'язаних компонентів: Основна підготовка для точного та швидкого поразки цілей на відстані від 1 до 25 метрів, забезпечуючи відповідну стрільбу. Правова підготовка, що необхідна для негайної оцінки ситуації та прийняття правильного рішення щодо застосування чи використання зброї відповідно до закону. Психологічна підготовка, яка готує співробітників до управління стресом та реагування на складні ситуації під час вогневих контактів. Ці компоненти взаємодіють для створення комплексної підготовки, яка дозволяє співробітникам поліції ефективно відповідати на виклики та забезпечувати безпеку громадян [2].

Ця комплексна система підготовки має на меті не лише підвищити бойові навички та військову готовність співробітників поліції, але і забезпечити їх дієвими засобами для взаємодії з громадою та забезпечення правопорядку в мирний час. Ця недоречність між практичними вправами та реальними умовами використання вогнепальної зброї створює проблеми і може обмежувати готовність співробітників поліції до дій в справжніх ситуаціях. Потрібно ретельно переглянути та оновити навчальні практики, щоб вони відображали сучасні виклики та реальні сценарії, з якими можуть стикатися правоохоронці під час виконання своїх обов'язків. Тільки тоді можна забезпечити високу ефективність та безпеку діяльності поліції в умовах вогневих контактів та воєнного стану.

Існує кілька способів підвищення кваліфікації з вогневої підготовки під час воєнного стану:

1. Використання сучасних технологій для створення симуляцій вогневих ситуацій, що надають можливість вправлятися в реальних умовах, але без реальних загроз. Це може включати віртуальні тренажери, імітаційні полігони та спеціалізовані програми тренувань.

2. Проведення тренувань на основі реалістичних сценаріїв, які можуть відтворювати можливі ситуації воєнного стану. Це допомагає військовим та поліцейським адаптуватися до різних обставин та приймати швидкі та обґрунтовані рішення.

3. Здійснення тренувань у стресових умовах, що дозволяє підвищити операційну готовність та адаптувати відгуки до екстремальних ситуацій.

4. Запровадження постійних навчальних курсів, які охоплюють нові техніки, стратегії та технології у вогневій підготовці. Це дозволяє тримати кадри впродовж актуальних тенденцій та методів[4].

Комбінація цих методів дозволить покращити підготовку військових та правоохоронців для ефективної реакції в умовах воєнного стану та ведення операцій з використанням вогневої зброї.

Таким чином, підвищення кваліфікації з вогневої підготовки під час воєнного стану є необхідним і актуальним завданням, яке спрямоване на забезпечення національної безпеки та відповідь на потенційні загрози. Це вимагає систематичного навчання та надання співробітникам військових та правоохоронних органів необхідних інструментів, щоб ефективно діяти в стресових ситуаціях та в рамках закону. Комбінація сучасних методів навчання, актуальних підходів до психологічної підготовки та ретельного аналізу реальних сценаріїв воєнного стану сприяє створенню високоякісної та ефективної системи підготовки. Ця система, у свою чергу, забезпечує якісний захист громадян та відповідь на потенційні загрози, що стають актуальними в сучасному геополітичному середовищі.

***Література***

1. Атаманенко І.О., Матросов М.В., Арабаджі О.М. Методичні рекомендації щодо викладання вогневої підготовки в підрозділах Національної гвардії України. Молодий вчений № 11 (75) (2019). с. 146−150.

2. Бодирєв Д., Лопаєва О. Особливості вогневої підготовки поліцейських на початкових етапах навчання. Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони України в умовах воєн-ного стану. *Збірник матеріалів регіональної науково-практичної конференції (30 червня 2022 р. м. Дніпро, ДДУВС). Дніпро*: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. с. 14-15. URL: https://er.dduvs.in.ua/bitstream/123456789/10467/1/3.pdf.

3. Мислива О., Лопаєва О. Оптимізація вогневої підготовки поліцейських. Міжнародна та національна безпека: теоретичні і прикладні аспекти: матеріали V Між-нар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 12 березня 2021 р.). Дніпро: ДДУВС, 2021. с. 210−212 URL: er.dduvs.in.ua/han-dle/123456789/6346.

4. Ульянов О.І., Конєв О.Ю. Теоретико-методологічні засади удосконалення викладання вогневої підготовки у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання. *Південноукраїнський правничий часопис* № 3 2019 ОДУВС. с. 191−194 URL: http://www.sulj.oduvs.od.ua/archive/2019/3/48.pdf.

# НАВЧАННЯ ОСНОВАМ САМОЗАХИСТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

***Дмитришин Н. О.,***
здобувач освіти другого (магістерського рівня)
кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету;
***Квасниця І. М.,***
доктор філософії, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету

***Анотація.*** *У сучасних реаліях актуалізується необхідність навчати молодь прийомам самозахисту – комплексу дій, що формується на основі засобів єдиноборств з метою забезпечення захисту від проявів агресії. На теперішній час навчання основам самооборони – актуальний напрям фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти. У роботі схарактеризовано арсенал прийомів самооборони на прикладі карате.*

***Ключові слова:*** *самооборона, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, карате.*

***Вступ (актуальність теми дослідження).*** Самооборона – реальні, активні дії людини щодо запобігання чи припинення противоправної поведінки, яка загрожує її здоров'ю та життю, або здоров'ю та життю інших людей. Право громадян на самооборону закріплено Статтею 27 Конституції України, де зазначено, що «кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань» [4]. З метою доповнення означеної Статті, законодавством закріплено Статтю 36 Кримінального кодексу України щодо необхідної оборони, де зазначено, що кожна людина має право на необхідну оборону, незалежно від можливості уникнути суспільно небезпечного посягання або звернутися за допомогою до інших осіб чи органів влади. Ця ж Стаття визначає необхідну оборону як набір дій, спрямованих на захист своїх або чужих законних прав та інтересів [5].

Питання необхідної оборони та самозахисту завжди були у центрі дискусій, а навчання прийомам самооборони – актуальний напрям фізичного виховання здобувачів закладів освіти. Слід зауважити, що молоді люди студентського віку зазвичай не мають достатньої фізичної підготовки, що робить їх вразливою категорією для правопорушників.

***Мета дослідження –*** обґрунтування ефективності методики навчання комплексу прийомів самооборони на прикладі технічних дій карате в умовах практичних заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти.

***Аналіз наукових джерел.*** Питання оволодіння технікою самооборони на прикладі окремих систем єдиноборств висвітлювали в своїх наукових працях низка науковців, зокрема: В. Кличко, А. Нікітенко (на прикладі боксу); Ф. Загура, Е. Кочурко, О. Задорожна (боротьби дзюдо); Ю. Компанієць, В. Данильченко

(рукопашного бою); З. Діхтяренко, Е. Єрьоменко, М. Зубалій (хортингу); Б. Кіндзер, Г. Максименко (східних бойових мистецтв) та інші.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що система підготовки в різних видах бойових мистецтв є багатовекторною: одноборства поєднують в собі силові, координаційні, гімнастичні, легкоатлетичні, дихальні та інші вправи. Але передусім бойові мистецтва, як різноманітні системи тренувань та традицій, орієнтовані на ведення бою у певний спосіб. Кожне бойове мистецтво має унікальні риси, які роблять його відмінним від інших. Загальною характеристикою бойових мистецтв є систематизація технік ведення бою, перш за все з метою самозахисту.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Основи самооборони – комплекс дій, що ґрунтуються на техніці видів єдиноборств, яка формує арсенал специфічних умінь і навичок, що сприяють забезпеченню особистої безпеки в екстремальних життєвих ситуаціях.

Впровадження елементів основ самозахисту в навчальний процес з фізичного виховання у закладах вищої освіти забезпечує підвищення зацікавленості до занять студентів, а володіння навичками самооборони обумовлено потребою в забезпеченні безпеки в конфліктних життєвих ситуаціях, що є особливо актуальним за сучасних складних реалій сьогодення. Навчання здобувачів освіти основам самооборони має правову основу та входить у спектр завдань фізичного виховання в закладах вищої освіти. Найбільш продуктивною видається методика навчання здобувачів вищої освіти самозахисту на основі східних єдиноборств, що гармонійно поєднують в арсеналі ударну та кидкову техніку, зокрема й прикладного характеру, та мають розроблену систему фізичної підготовки тих, хто займається.

Так, у роботі Б. Кіндзера висловлено думку, що навчання здобувачів освіти самообороні на основі технічних дій карате «це спосіб залучення до активного суспільного життя соціально адаптованої особистості, яка вміло застосовує здобуті навики поборення труднощів в процесі тренувань у повсякденному житті і впевнено рухається до поставленої мети» [1]. Без сумніву, навчання основ самооборони сприятиме забезпеченню особистої безпеки в екстремальних життєвих ситуаціях, і є найбільш перспективним варіантом для застосування в рамках практичних занять з фізичної культури у закладах вищої освіти.

Зазначимо, що самооборона – не вид спорту і немає чітко визначеного арсеналу технічних дій, тому важливою умовою навчання прийомам самооборони є конкретизація його змісту, а також обґрунтованого вибору засобів єдиноборств та їх обсягу, що не перевищують допустиму межу необхідної оборони.

В якості бази нами взято арсенал технічних дій популярного серед молоді виду східних єдиноборств – карате. Карате – динамічне, багатокомпонентне бойове мистецтво, що поєднує фізичну підготовку з психічними та духовним навчанням. Світоглядною базою карате є «філософія ненасилля» – позитивне, конструктивне вираження сили та активності людини. Етика бойових мистецтв

навчає, передусім, прагненню уникнути конфлікту, виступаючи дієвим засобом профілактики девіантної поведінки серед молоді.

При оцінці техніки спортивних дій незмінно використовуються поняття біомеханічної раціональності та ефективності техніки. Поняття раціональності технічної дії означає спосіб виконання вправи, що дозволяє досягти найкращого результату.

За Б. Шаповаловим технікою самозахисту слід вважати «сукупність прийомів та дій, що забезпечують ефективне вирішення рухових завдань щодо збереження життя та здоров'я особи під час фізичного нападу на неї та нейтралізують небезпечні для неї чинники» [4].

Самозахист – це відповідні дії особи, що вживаються для забезпечення свого життя та здоров'я, а також прав, порушених нападом іншої особи. Так що тренування прийомів бойового хортингу прикладного спрямування, певної агресивності та впевненості в собі виявляється невід'ємною частиною системи підготовки до самозахисту в нестандартних екстремальних ситуаціях [6-8].

У карате в якості основних критеріїв раціональності ударної дії виступають загальний час виконання руху, економічність рухів, мінімізація витрат енергії, потужність, швидкість і несподіваність виконання дії для супротивника. На сьогодні у дослідженнях, присвячених біомеханічним критеріям раціональності ударних дій у карате, вказується на відсутність єдиного критерію раціональності техніки даних дій [1; 2]. На думку провідних науковців та практиків, вибір критерію залежить від декількох факторів, у тому числі від виду східних єдиноборств та індивідуальних особливостей тих, хто займається. До найбільш значущих біомеханічних критеріїв ударних дій в карате належать:

а) час виконання відштовхування від опори;

б) швидкість переміщення загального центру мас тіла при відштовхуванні від опори;

в) швидкість руху ударної ланки;

г) час виконання ударної дії;

д) величина ударної маси.

Означена структура враховує, що більшість ударів в карате виконується на основі пересувань – кроків, випадів тощо.

Серед важливих факторів, що впливають на загальний час виконання ударів руками, виділяють швидкість атакуючого пересування, ударного руху руки і повороту тулуба. Швидкість відіграє провідну роль у виконанні технічних дій східних єдиноборств. Збільшення швидкості ударних дій руками і ногами досягається за рахунок використання біомеханізму «хльосту», заснованого на почерговому розгоні та гальмуванні ланок тіла. Швидкість руху, концентрація м'язових зусиль у точці зіткнення, а також особливості техніки дозволяють компенсувати перевагу більш сильного супротивника.

Отже, критерії раціональності технічної дії є важливою характеристикою, що має вирішальне значення. В умовах нетривалого часу навчання прийомам

самооборони (1-2 семестри) для досягнення здобувачами вищої освіти необхідного рівня ефективності виконання техніки необхідний особливий підхід у формуванні арсеналу захисних та атакуючих дій, що ґрунтується, передусім, на визначенні найбільш раціональної техніки.

Варто наголосити, що для ситуації самозахисту характерна відсутність будь-яких стандартів. Так, при відборі засобів східних єдиноборств для комплексу самооборони слід звернути увагу на наступні критерії, які можна визначити, як специфічні характеристики технічних дій, що зумовлюють ефективність їх застосування в ситуації самооборони: свобода виконання технічного елемента, можливість його виконання у звичайному одязі; характер вражаючої дії удару, що дає можливість протистояти більш сильному і важкому супернику; збереження стійкості та контролю в процесі та після виконання технічної дії; рівень безпеки в процесі виконання технічної дії (для виконавця) [1; 3].

Слід відмітити, що в ситуації самозахисту не менш важливим критерієм є стійкість, збереження стану рівноваги під час захисту чи після проведення контратакуючих дій [2]. На момент, коли сутичка відбувається в умовах вулиці, виконання кидків часто призводить до втрати рівноваги, що в умовах реальної сутички може закінчитися травмою для того, хто обороняється, а також позбавити його переваги. Тому при навчанні прийомам самообороні найбільш раціональним є вибір на користь ударних елементів, що поєднують невисоку координаційну складність з достатнім ступенем вражаючого впливу, і зведення до мінімуму кидкової техніки.

***Висновки.*** Підводячи підсумок, можна стверджувати, що на теперішній час актуальним є дослідження проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти, а також засобів і методів підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості в ході освоєння елементів самооборони в умовах навчальних занять з фізичного виховання. Найбільш перспективним є застосування методики формування навичок самозахисту на основі технічних дій східних єдиноборств. Застосування характеристик раціональності технічних дій і специфічних критеріїв ефективності дій на прикладі карате дозволяють сформувати обсяг прийомів, придатний для навчання основам самооборони студентів закладів вищої освіти.

***Література***

1. Кіндзер Б. М. Спеціальна підготовка кваліфікованих каратистів у дисципліні куміте з використанням формальних комплексів Ката (на прикладі Кіокушинкай карате): дис... к.фіз.вих. / Б. М. Кіндзер. – Львів, 2016. – 206 с.

2. Саєнко В. Г. Рівень нервово-психічної стійкості у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / Саєнко В. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – No 9. – С. 119–122.

3. Шаповалов Б. Оволодіння технікою самозахисту як складова формування готовності учнів юридичних ліцеїв МВС України до дій в екстремальних ситуаціях (на прикладі хортингу). / зб.наук.п. «Теорія і методика хортингу», Вип.1. – К., 2014. – 212 с.

4. Конституція України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text

5. Кримінальний кодекс України. URL: https://ips.ligazakon.net/document/view/T012341?utm_source=biz.ligazakon.net&utm_medium=news&utm_content=bizpress01.

6. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 2 / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 420 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).

7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

8. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

## ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

***Завістовський О. Д.,***

*старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки*

*Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,*

*Президент федерації поліцейського хортингу України, майстер спорту*

***Анотація.*** *У зв'язку з вимогами сьогодення постає одне з головних питань, це підвищення професійної майстерності поліцейських, безперервного їх навчання та оволодіння передовими методами. Одне з пріоритетних питань у професійному навчанні поліцейських набувають інформаційні технології, які позволяють більш якісно виконувати покладені на співробітників функціональні обов'язки.*

***Ключові слова:*** *поліція, правопорядок, інформаційні технології, професійне навчання, професійна підготовка, професійна діяльність.*

***Вступ.*** Актуальність дослідження пов'язана із курсом на побудову в Україні правової держави, яка забезпечує ефективну охорону прав і свобод людини і громадянина, верховенство права в усіх сферах суспільного життя та залишається одним із головних напрямів державного будівництва. Подальший розвиток демократії, забезпечення прав і свобод громадян нерозривно пов'язані з підвищенням якості й ефективності діяльності сил охорони правопорядку, одне з провідних місць серед яких належить підрозділам поліції. Належне виконання

поліцією своїх службових завдань, як в мирний так і під час дії воєнного стану, напряму залежить від рівня їх професійної підготовки.

***Мета*** дослідження полягає у комплексному аналізі найважливіших питань, пов'язаних з організацією професійної підготовки, у тому ж числі спеціальної фізичної підготовки працівників поліції, та розробці науково обґрунтованих пропозицій щодо вдосконалення правового регулювання цього процесу.

***Аналіз наукових джерел.*** Проблеми професійної підготовки працівників правоохоронних органів висвітлювалися у працях М.І. Ануфрієва, О.Г. Комісарова, В.Я. Покайчука, В.Г. Бабенка, С.Є. Бутова, Г.І. Васильєва, І.П. Закорка, В.І. Пліска, Б.Б. Шаповалова та ін. [1-14].

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** На шляху до подальшого розвитку України, забезпечення прав і свобод громадян особливого значення набула проблема підвищення якості й ефективності діяльності поліції. Успішне здійснення правоохоронної діяльності не в останню чергу залежить від того, чи досконало володіють працівники передовими формами і методами боротьби зі злочинністю, чи належним чином застосовують їх на практиці. Адже, як життя не стоїть на місці, так само і протидія криміналітету постійно потребує від правоохоронців вживати різнопланові заходи для підтримання правопорядку в державі, забезпечення законних прав та свобод громадян. У зв'язку з цим постає одне з головних питань, це підвищення професійної майстерності поліцейських, безперервного їх навчання та оволодіння передовими методами [4].

Становлення України як незалежної, демократичної держави зумовлює необхідність протидії суспільним явищам, які негативно впливають на розвиток суспільних відносин, існуванню основ правової держави [8]. Це в свою чергу нерідко створює загострення оперативної обстановки, в якій доводиться діяти працівникам поліції, вирішуючи при цьому відповідні завдання по підтриманню правопорядку та боротьбі зі злочинністю. У таких умовах перед поліцейськими повстають додаткові задачі, різко зростає обсяг роботи, виникає необхідність особливої організації служби та покладається велика відповідальність. Збільшується увага до захисту прав і свобод людей, боротьбі зі злочинністю та охороні публічної безпеки. Діяльність по охоронні громадського порядку, боротьбі зі злочинністю, забезпечення прав і свобод громадян завжди була небезпечною [12].

Професійна діяльність щодо захисту громадян, їх прав і свобод, боротьби зі злочинністю з давніх часів спиралась на спеціальні знання, що обумовило необхідність професійного зростання правоохоронців. Рівень професійної майстерності працівників підрозділів поліції постійно зростає. Від рівня підготовки працівників, уміння діяти в умовах, пов'язаних з ризиком для життя, прямо залежить як їх особиста безпека, так і життя, здоров'я, безпека громадян [1; 4; 7].

Сучасна система підготовки поліцейських потребує ідеального поєднання можливостей вирішення завдань, що будуть виникати в професійній діяльності,

відпрацювання та напрацювання алгоритмів реагування на подібні завдання, розвивати якості професійного поліцейського, котрий буде здатний реалізувати та втілити у життя навички на практиці [11].

Слід зазначити, що у кожному органі та підрозділі внутрішніх справ України діє регламентована відомчими нормативними документами відповідна система навчання і виховання працівників [9].

На необхідність належної професійної підготовки людей, що стоять на захисті прав і свобод громадян, зверталась увага вже наприкінці XIX – початку XX ст. у різних країнах світу. За роки, що пройшли з того часу, система професійної підготовки працівників, як і підходи до неї, неодноразово змінювалися [2; 5; 6].

У зв’язку з цим виникають обставини, що сприяють необхідності приділення більш суттєвих вимог до підходів навчання поліцейських. І саме на цьому етапі приділяється більше уваги до вжиття різних інформаційних технологій, нових методів та підходів до проведення навчання. При цьому інформаційні технології – це сукупність методів і засобів, які використовуються для збору, зберігання, обробки та поширення інформації. Нині діяльність людини сильно залежить від цих технологій і потребує постійної еволюції [3; 10].

Практичне значення одержаних результатів полягає у вирішенні низки проблем прикладного характеру, пов'язаних з вдосконаленням законодавства в сфері професійної підготовки персоналу сил охорони правопорядку України, а також у розробці практичних рекомендацій щодо критеріїв підвищення професійної майстерності працівників підрозділів поліції.

Результати даної роботи створюють реальну можливість удосконалення механізму правового регулювання організації службової підготовки персоналу поліції. Висновки і пропозиції дослідження можуть бути використані для удосконалення законодавчої бази з питань проходження служби в підрозділах поліції, зокрема спеціальних нормативних актів стосовно організації професійної підготовки персоналу, критеріїв їх службового зростання. Практичне значення дослідження полягає також і у тому, що викладені в роботі висновки та пропозиції можуть бути використані:

а) в науково-дослідній галузі – окремі результати можуть слугувати основою подальшого дослідження загальних і спеціальних питань професійної підготовки персоналуполіції України;

б) у навчально-виховному процесі положення дослідження можуть бути використані в процесі організації службової підготовки в практичних підрозділах поліції, відомчих навчальних закладах та центрах первинної підготовки і підвищення кваліфікації, а також при підготовці відповідної методичної літератури (рекомендації, посібники тощо).

***Висновки.***

Підводячи підсумок необхідно зауважити, що професійна підготовка сил правопорядку України повинна мати яскраво виражений професійно орієнтований

характер та готувати працівника до тих умов, в яких йому доведеться працювати. При цьому професійна підготовка в цілому та спеціальна фізична підготовка зокрема є організований безперервний і цілеспрямований процес з оволодіння знаннями, спеціальними уміннями і навичками, необхідними для успішного виконання службових завдань у будь яких непередбачуваних надзвичайних ситуаціях, у тому числі під час дії військового стану.

На етапі реформування виникає проблема в комплексному дослідженні теоретичних та практичних проблем організаційно-правового забезпечення професійної підготовки поліцейських, практична значимість якої полягає у вирішенні низки проблем прикладного характеру, пов'язаних із вдосконаленням законодавства у сфері професійної підготовки персоналу, а також у розробці практичних рекомендацій щодо критеріїв підвищення професійної майстерності працівників, задіяних на охорону правопорядку як в мирний час так і під час введення воєнного стану [1-14].

***Література***


1. Abdisamatov, S. A., Abdullaeva, S. E., Abdumanonov, A. A., Abdurakhmonov, H. T., Abdusamiyev, A., Abduqodirov, D., ... & Kapustina, N. B. (2023). Information technologies and management in higher education and sciences. part 1. URL: http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/290/7922/16752-1.

2. Бодирєв, Д. А., & Завістовський, О. Д. (2023). Нові підходи у методиці викладання вогневої підготовки під час воєнного стану. *Аналітично-порівняльне правознавство*, (3), 246-249. URL: http://journal-app.uzhnu.edu.ua/article/view/284717/278803.

3. Завістовський О. Д. Впровадження інформаційних технологій у професійній підготовці майбутніх поліцейських у вищих навчальних закладах освіти. International scientific conference «Information technologies and management in higher education and sciences» : conference proceedings (November 28, 2022. Fergana, the Republic of Uzbekistan). Part 1. Riga, Latvia : – Baltija Publishing‖, 2022. – С. 335-338.

4. Завістовський О. Д. Питання спеціальної фізичної підготовки в системі професійного навчання поліцейських під час введення воєнного стану / О. Д. Завістовський // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 202-205.

5. Завістовський, О. Д. Принципи забезпечення службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку під час дії воєнного стану. In The III International Scientific and Practical Conference «Theories, methods and practices of the latest technologies», November 07-09, 2022. Tokyo, Japan. P. 123-125. URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/ 123456789/5624/166852046996524. pdf?sequence=1&isAllowed=y#page=124.

6. Завістовський, О. Д. (2021). Проблемні питання оптимізації психологічної підготовки працівників патрульної поліції щодо забезпечення особистої безпеки та адаптації в службово-бойовій діяльності. URL: http://elar.naiau.kiev.ua/bitstream/123456789/21314/1/2021%20%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%A3%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%86%20%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%91%D0%9B%D0%95%D0%9C%D0%98%20%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%

9E%D0%93%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%9E%20%D0%97%D0%90%D0%91%D0%95%D0%97%D0%9F%D0%95%D0%A7%D0%95%D0%9D%D0%9D%D0%AF%20%D0%A1%D0%9B%D0%A3%D0%96%D0%91%D0%9E%D0%92%D0%9E%D0%87%20%D0%94%D0%86%D0%AF%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%86_p108-110.pdf.

7. Zavistovskyi, O. D. (2023). Implementation of information technologies in the professional training of future police officers in higher educational institutions of educanion. *Publishing House «Baltija Publishing»*. URL: http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/view/290/7922 /16752-1.

8. Завістовський, О. Д., & Маковєй, Є. С. Проблемні питання сьогодення у протидії корупції в Україні. *Друкується згідно з рішенням оргкомітету за дорученням Харківського національного університету внутрішніх справ від 30.07. 2022 № 34*, 77. URL: https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5bce4379-3731-4cac-89a3-a885625b0fd9/content#page=77.

9. Поливанюк В., Завістовський О. Актуальні питання професійної підготовки працівників підрозділів превентивної діяльності та забезпечення публічної безпеки та порядку // Міжнародна та національна безпека: теоретичні і практичні аспекти: матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 12 березня 2021 р.). Дніпро: ДДУВС, 2021. – С. 222-223.

10. Попович, А. О., & Завістовський, О. Д. (2022). Використання інформаційних технологій у навчанні іноземних мов студентів вищих навчальних закладів немовних спеціальностей. *Актуальні проблеми навчання іноземних мов за професійним спрямуванням*. URL: http://eprints.zu.edu.ua/33829/1/%D0%9F%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87_%D0%97%D0%B0%D0%B2%D1%96%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf.

11. Тінін Д. Г. (2022). Шляхи удосконалення рівня підготовки кадрів сил безпеки і оборони україни в умовах воєнного стану. *Collection of Scientific Papers «ΛΌГОΣ»*, (July 8, 2022; Paris, France), 101–103. URL: https://doi.org/10.36074/logos-08.07.2022.027.

12. Шаповалов Б. Б., Завістовський О. Д. Забезпечення виживання поліцейських і персоналу охорони в екстремальних ситуаціях: американський підхід / Журнал «Бизнес и безопасность», № 1 – 2021 – С. 44-45.

13. Boltivets, Sergii, Dikhtiarenko, Zoia, Zavistovskyi, Oleg, Rebryna, Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

14. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

# СУЧАСНІ ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ, ВОГНЕВОЇ, ФІЗИЧНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ І ОБОРОНИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

***Шелкоплясова О. С.,***
*здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;*
***Тінін Д. Г.,***
*старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*

***Анотація.*** *Автори публікації «Сучасні питання удосконалення тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки фахівців сектору безпеки і оборони України в умовах воєнного стану» зазначають, що в умовах воєнного стану підготовка фахівців сектору безпеки і оборони має ключове значення для забезпечення національної безпеки України. Удосконалення цих аспектів підготовки є важливим завданням, яке допоможе Україні зміцнити свою обороноздатність і забезпечити національну безпеку в умовах можливого воєнного стану. Така підготовка вимагає системних зусиль, фінансування та ресурсів, але це інвестиція у майбутнє країни та безпеку її громадян.*

***Ключові слова:*** *тактико-спеціальна підготовка, вогнева підготовка, фізична підготовка, психологічна підготовка, фахівці сектору безпеки і оборони України, воєнний стан.*

***Вступ.*** Удосконалення тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки фахівців сектору безпеки і оборони України в умовах воєнного стану є надзвичайно важливим завданням для забезпечення національної безпеки та успішного виконання завдань у сфері оборони країни.

В умовах воєнного стану удосконалення тактико-спеціальної підготовки фахівців сектору безпеки і оборони України стає надзвичайно важливим завданням. Сучасні військові конфлікти характеризуються високою динамікою, неочікуваністю та непередбачуваністю дій противника, що вимагає від силових структур підвищеної готовності до реагування на різні виклики та загрози.[2] Удосконалення тактико-спеціальної підготовки фахівців сектору безпеки і оборони повинно ґрунтуватися на вивченні досвіду проведення військових операцій та застосуванні новітніх технологій. Крім того, удосконалення підготовки має включати в себе розвиток тактичних та стратегічних знань, навичок взаємодії та координації дій різних підрозділів та формувань, а також підвищення рівня фізичної та психологічної стійкості фахівців [1, с. 163].

***Аналіз наукових джерел.*** Питання щодо удосконалення тактико-спеціальної, вогневої, фізичної та психологічної підготовки фахівців сектору безпеки і оборони України висвітлені в наукових працях: А. Ф. Бальва,

Л. М. Будагьянц, В. П. Варакута, О.А. Дуло, О. В. Лисенко, І. С. Луценко, В. І. Осьодло, С. Т. Полторак, М. Д. Ткаченко, В.А. Товт, Б. Б. Шаповалов, М. Ю. Щерба та ін. [1-5].

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Вогнева підготовка фахівців сектору безпеки і оборони України є ключовою складовою їхньої підготовки в умовах воєнного стану. Сучасні військові конфлікти характеризуються високою динамікою та використанням різних видів зброї, що вимагає від фахівців сектору безпеки і оборони високої вогневої майстерності та знань про застосування різних видів зброї.

Одним із головних питань удосконалення вогневої підготовки є застосування новітніх технологій та озброєння. Зокрема, це може включати в себе використання сучасних бойових систем, високоточної зброї та техніки, що дозволяє зменшити ризик поранень та знизити втрати серед особового складу.

До того ж, важливо підвищувати рівень професійної майстерності фахівців та забезпечувати їхню регулярну підготовку. Наприклад, військові навчальні заклади можуть проводити спеціальні курси та тренування, що дозволяють підвищити рівень вогневої майстерності фахівців. Також важливо розвивати навички взаємодії та координації дій різних підрозділів та формувань в умовах бойових дій [2, с. 16].

Нарешті, важливо звертати увагу на здоров'я та психологічну стійкість фахівців сектору безпеки і оборони, що забезпечує їхню високу бойову готовність та здатність до дій в умовах військового конфлікту. Психологічна підготовка фахівців сектору безпеки і оборони України є важливим аспектом забезпечення ефективності військових дій в умовах воєнного стану. У сучасних умовах військові дії все частіше ведуться в умовах гібридної війни, де відбувається не тільки військова, а й інформаційна, політична та економічна боротьба. У таких умовах, успішність військової операції залежить не тільки від зброї і техніки, а й від психологічної готовності фахівців.

Одним із головних завдань психологічної підготовки є формування позитивного морально-психологічного клімату серед особового складу. Для цього необхідно створити систему психологічної підтримки фахівців, яка б включала в себе психологічну підготовку до військової діяльності, допомогу у подоланні психологічного травматизму, розвиток стресостійкості, відновлення психічного та фізичного стану після війни та інші аспекти психологічного благополуччя. У зв'язку зі специфікою сектору безпеки і оборони, психологічна підготовка фахівців має бути спрямована на формування високого рівня професійної компетентності та навичок, необхідних для ведення бойових дій у різних умовах. Для цього можна використовувати імітаційні тренажери та симулятори, що дозволяють підвищити реалістичність навчання.

Однією з проблем тактико-спеціальної підготовки є потреба в розробці нових стратегій та тактик ведення бойових дій в умовах сучасної війни. Зокрема, це стосується проблеми ведення бойових дій в міських умовах, де необхідна

висока мобільність та швидкість дій. Для розв'язання цієї проблеми потрібно постійно вдосконалювати тактику та обладнання.

Щодо вогневої підготовки, проблеми пов'язані зі забезпеченням необхідної кількості зброї та боєприпасів, які відповідають вимогам сучасної війни. Також потрібно удосконалювати методику навчання вогневої підготовки та використовувати новітні технології та обладнання.

Фізична підготовка є важливою складовою успішної військової операції, тому проблеми пов'язані з підвищенням рівня фізичної підготовки фахівців та забезпеченням необхідних умов для тренувань та розвитку фізичних здібностей. Важливо також удосконалювати методику навчання та використовувати сучасну програму тренувань у фізичній підготовці [3, с. 87].

Психологічна підготовка фахівців сектору безпеки і оборони України в умовах воєнного стану є особливо важливою проблемою. Вона повинна забезпечувати необхідну міцність, стійкість та готовність фахівців до виконання завдань в екстремальних умовах війни. Однією з основних проблем психологічної підготовки є підвищення рівня свідомості фахівців про психологічні аспекти воєнної діяльності. Важливо забезпечити підготовку фахівців до стресових ситуацій, допомогти їм розуміти і контролювати свої емоції та дії, а також навчити їх спілкуванню зі своїми колегами, військовослужбовцями та цивільним населенням [4, с. 322].

Роблячи ***висновок*** із вищесказаного, ми можемо зазначити, що в умовах воєнного стану підготовка фахівців сектору безпеки і оборони має ключове значення для забезпечення національної безпеки України. Удосконалення цих аспектів підготовки є важливим завданням, яке допоможе Україні зміцнити свою обороноздатність та забезпечити національну безпеку в умовах можливого воєнного стану. Така підготовка вимагає системних зусиль, фінансування та ресурсів, але це інвестиція у майбутнє країни та безпеку її громадян.

***Література***

1. Полторак С. Т. Загальна тактика. Ч. 1 [текст] : навч. посіб. / С. Т. Полторак, М. Д. Ткаченко, О. В. Лисенко В. П. Варакута та ін. – Х. : ХУПС, 2012. – 288 с.

2. Луценко І. С. Нестандартні шляхи вдосконалення рівня вогневої підготовки працівників правоохоронних органів / І. С. Луценко, А. Ф. Бальва // Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронних органів та військових формувань: матеріали регіон. круглого столу (м. Харків, 11 трав. 2018 р.). Харків : ФОП Бровін О. В., 2018. Вип. 2. С. 30-33.

3. Товт В. А. Основи теорії та методики фізичного виховання: навч посібн / Укл: В. А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП «Графіка», 2010. – 140 с.

4. Соціально-філософські та психологічні аспекти сучасних війн: монографія / В. І. Осьодло, Л. М. Будагьянц. К.: Видавничий дім. – АртЕк, 2018. – 408 с.

5. Boltivets, Sergii, Dikhtiarenko, Zoia, Zavistovskyi, Oleg, Rebryna, Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

# АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

***Яременко О. С,***
*здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня Навчально-наукового інституту права та підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ;*
***Тінін Д. Г.,***
*старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*

***Анотація.*** *Автори публікації «Актуальні питання з фізичної підготовки та фізичного виховання курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання в умовах воєнного стану» дають визначення поняттям: «фізична підготовка», «фізичне виховання» і «воєнний стан»; перераховують методи для підготовки та завдання для курсантів.*

***Ключові слова:*** *фізична підготовка, фізичне виховання, курсанти, ЗВО, специфічні умови навчання, воєнний стан.*

***Вступ.*** За часи незалежності України в державній політиці у сфері виховання відбулися глобальні зміни щодо надання пріоритетного місця та вагомого значення патріотичному вихованню. Вимоги щодо військово-патріотичного виховання особистості визначено в нормативно-правових актах Уряду України, інших актах законодавства. Таким чином, у Стратегії національно-патріотичного виховання, затвердженою Указом Президента України від 18 травня 2019 року № 286, зазначено, що в Україні національно-патріотичне виховання є одним із пріоритетних напрямів діяльності держави та суспільства щодо розвитку національної свідомості на основі суспільно-державних (національних) цінностей (самобутність, воля, соборність, гідність), формування у громадян почуття патріотизму, поваги до Конституції і законів України, соціальної активності та відповідальності за доручені державні та громадські справи, готовності до виконання обов'язку із захисту незалежності та територіальної цілісності України, сповідування європейських цінностей [7, с. 525].

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** У Законі України «Про правовий режим воєнного стану» в статті 1 поняття «воєнний стан» трактується як особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її

територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень [1].

Укладачі (Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелю) термінологічного словника з фізичної культури і спорту дають таке визначення поняттю «фізичне виховання»:

1) вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями і формування свідомої потреби у фізкультурних заняттях;

2) система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь [4, с. 90].

В іншому словнику поняття «фізичне виховання» трактується як складова частина загального виховання; соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я й загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та умінь. Фізичне виховання здійснюється в єдності з розумовим, моральним, трудовим і естетичним вихованням. Обов'язкові заняття фізичними вправами за державними програмами проводяться в дошкільних закладах, загальноосвітніх школах, у всіх типах спеціальних навчальних закладів, в армії тощо [6, с. 345].

Поняття «фізична підготовка» є дуже різноманітним, адже, це дуже не простий процес. За допомогою його, ми виховуємо та здобуваємо свої фізичні вміння, навички, що забезпечують життєдіяльність людей.

Фізична підготовка, пишуть укладачі (Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелю) термінологічного словника з фізичної культури і спорту, – специфічна форма організації процесу тренування, метою якого є таке використання педагогічних засобів, яке дозволяє людині досягти заданого рівня розвитку своїх рухових (фізичних) якостей [4, с. 90].

Фізична підготовка в бойовому хортингу визначається якостями, що дають спортсмену можливість успішно брати участь у спортивних змаганнях. Структуру фізичної підготовки можна характеризувати як послідовність тренувальних засобів спортсмена. Фізична підготовка в бойовому хортингу є процесом формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей, які сприяють досягненню максимальних спортивних результатів. Фізична підготовка формує підготовленість, тобто рівень сформованості рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей. Розрізняють загальну фізичну підготовку та спеціальну фізичну підготовку [5, с. 178; 8].

Важливість фізичної підготовки поліцейських є досить вагомим питанням у сьогоденні. Вона є однією зі складових системи службової підготовки.

На нашу думку, кожен має бути фізично підготовленим і спроможним впоратися із різними завданнями такими як:

1. Затримання правопорушників.
2. Взаємодії з громадськістю.
3. Виконання службових обов'язків.
4. Забезпечення громадського порядку та публічної безпеки.
5. Розслідування злочинів.
6. Допомога суспільства у різних складних, надзвичайних, екстрених ситуаціях.

Актуальним питанням сьогодні є фізична підготовка поліцейських в умовах воєнного стану. Саме вона забезпечує збереження здоров'я, розвиток особистості, фізичні якості та вміння, навички працівників. Адже, не рідко трапляються ситуації, коли застосовується фізична сила та заходи примусу і кожен повинен бути підготовленим до різних життєвих ситуацій.

Згідно статті 44 Закону України «Про Національну поліцію», поліцейський має право застосовувати фізичну силу примусу, прийоми боротьби, рукопашного бою, для затримання правопорушника [1]. Тому спеціальна фізична підготовка має бути високого рівня, проводячи заняття та факультативи у вільний час, щоб кожен міг правильно використовувати їх на практиці та не нашкодити людям. Вказані заходи мають бути згідно законодавства.

Поняття «мотивація», як метод фізичної підготовки відіграє досить важливу роль. Ставлення задач та певних цілей, допоможуть досягти певного результату; створення групових занять, які ставлять конкурентне становище для покращення своїх здібностей; організація різних змагань, для стимуляції до покращення своїх вмінь, а саме психологічна підготовка допомагає у подоланні стресу та психологічних труднощів це всі аспекти, які є досить актуальними у наш час [2; 7].

В українському педагогічному словнику С. Гончаренка поняття «мотивація» трактується, як система мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки. Як мотиви можуть виступати: уявлення й ідеї, почуття й переживання, що виражають матеріальні або духовні потреби людини. Одна й та сама діяльність може здійснюватися з різних мотивів. Значення мотивів для поведінки, діяльності й формування особистості дитини дуже велике. Завдання педагога / викладача – виховання правильної мотивації в дітей / ЗВО [6, с. 217].

У світі існує багато методів, для підготовки:

1. Біг: Поліцейські мають добру фізичну витривалість, оскільки часто вимагається переслідування підозрілих або втручання в екстремальні ситуації. Біг на короткі та середні дистанції, а також біг з перешкодами може бути частиною тренувальної програми.

2. Силові тренування: Поліцейські повинні мати достатню м'язову силу для здійснення арештів та контролю над ситуацією.

3. Гнучкість та розтяжка.

4. Спеціальні тренування: Поліцейські також можуть проходити спеціальні тренування, які включають в себе вогнепальну підготовку, бойові мистецтва та тренування для обробки надзвичайних ситуацій.

5. Тренування збалансу та координації: Координація та рівновага важливі для поліцейських, які можуть опинитися в складних ситуаціях.

Ці методи допомагають поліцейським ефективно виконувати свої обов'язки та забезпечувати громадську безпеку у суспільстві.

***Висновок***. Фізична підготовка впливає на загальну готовність курсантів до виконання своїх обов'язків і повноважень під час несення служби. Допомагає покращити свої здібності та вміння, які набуваються щодня у процесі життєдіяльності.

***Література***

1. Закон України «Про правовий режим воєнного стану». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text.

2. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015, поточна редакція 05.10.2023. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/580-19.

3. Анісімов Д. О., Антипова А. К. Фізична підготовка курсантів як необхідна складова нормальної діяльності правоохоронних органів. *Фізичне виховання та спорт*. Дніпро, 2022. С. 7.

4. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / Укладачі: Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк. – Житомир: Вид-во «Рута», 2016. – 100 с.

5. Єрьоменко Е. А. Теорія та методика бойового хортингу : навчальний посібник : у 2-х ч. Ч. 1 / Е. А. Єрьоменко. – Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. – 462 с. – (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 75).

6. Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.

7. Prysiazhnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiazhnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 54-65.

8. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

## Секція 6.
## ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ

# ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ РІЗНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ

***Борсукова Д. М.,***
*здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;*
***Петренко Н. Б.,***
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Українського гуманітарного інституту,*
*[1]Палац дітей та юнацтва Печерського району м. Києва, Україна*

***Анотація.*** *Проведено теоретичний аналіз літературних джерел із питання раціонального використання різних видів фітнесу для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності в залежності від індивідуальних потреб та вподобань людей. Вказано основні правила харчування для тих, хто займається фітнесом.*

***Ключові слова:*** *здоров'я, фітнес, базова аеробіка, силова аеробіка, шейпінг, комбіновані види аеробіки, аквааеробіка, метаболізм, схуднення, раціональне та збалансоване харчування.*

***Вступ.*** Протягом останнього десятиліття великої популярності набувають фізкультурно-оздоровчі заняття, спрямовані на досягнення й підтримання оптимального фізичного стану та зниження ризику розвитку захворювань кардіореспіраторної, імунної, ендокринної та інших функціональних систем [4, 5].

Інтенсивно проводяться дослідження, присвячені розробці методик проведення занять різними видами фітнес-тренувань: аеробіки (А.М. Жерносюк, О.В. Ішанова, Н.О. Опришко), шейпінгу (І. Кузьо), аквафітнесу (Є.О. Шляпников, Н.О. Гоглювата), силової гімнастики (В.Г. Олешко), бодіфлексу (Чайлдерс Гріг). Автори у своїх розробках за основу підбору змісту занять беруть індивідуальні особливості окремої людини.

Окремі автори приділяють багато уваги комплексному використанню засобів оздоровчої фізичної культури у фітнес-тренуванні (Н. Ковальчук, Н. Філіпов).

Вибрана та розглянута тематика є актуальною та необхідною, адже в наш час люди все менше часу приділяють раціональним методам і засобам підтримання здоров'я та працездатності. З розвитком цивілізації, потреби людей в руховій активності нікуди не зникають та продовжують впливати на якість, та тривалість життя. Навіщо приймати таблетки та пити каву, якщо можна

приділивши невелику кількість свого часу фітнесу і отримати позитивний результат без побічних реакцій? ***Мета дослідження*** **–** аналіз науково-методичної літератури з проблеми раціонального використання різних видів фітнесу для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності в залежності від індивідуальних потреб та вподобань людей.

***Аналіз наукових джерел.*** Згідно даних ВООЗ, недостатня рухова активність, тобто гіпокінезія, є основною причиною деяких ракових захворювань, ішемічної хвороби серця, діабету. Згідно статистичних даних в Україні на період до початку повномасштабного вторгнення агресора була виявлено приблизно 3 млн. людей хворих на діабет. Людина в анамнезі якої є цукровий діабет та немає хвороби серця за статистикою проживе менше а ніж людина без такої хвороби. Регулярна та достатня рухова активність впливає на всі функції організму, в тому ж числі, нормальний перебіг енергетичного обміну, який має прямий вплив на контроль маси тіла, а отже, підтримку гарного зовнішнього вигляду і уникнення захворювань пов'язаних з надмірною масою тіла [6].

Науковцями доведено, що достатня рухова активність знижує ризик передчасної смерті, метаболічного синдрому, інсульту, гіпертонії, діабету другого типу, покращує психічний стан і самопочуття та ін. [5].

Маймонід (1135-1204 рр.), єгипетський лікар та філософ говорив: «Кожного, хто веде переважно сидячий спосіб життя та фізично пасивний, навіть якщо він правильно харчується та піклується про своє здоров'я відповідно до основних медичних принципів, – в майбутньому очікують довгі дні хвороб та безсилля» [3].

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Щоб вся система правильно діяла, необхідно, щоб працював кожен компонент. Фітнес допомагає в аспектах оздоровлення, збереження здоров'я та реабілітації [7].

Базова аеробіка складається з сукупності вправ загального розвитку, підскоки і стрибки в танцювальному стилі, біг, гімнастичні вправи, які виконуються під музичний супровід 120-160 акцентів на хвилину [4]. Фізіологічною направленістю базової аеробіки є розвиток витривалості та підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи [7]. До аеробних занять входять степ-аеробіка, аеробоксинг, слайд-аеробіка, сайклінг, гідроаеробіка [4], high impact, low impact, fank, sity, латино та ін. [7].

Силові види аеробіки впливають на корекцію будови тіла та опорно-рухового апарату, покращення силових якостей та працездатності, зміцнення здоров'я [4]. Для покращення результату використовується додатковий інвентар: боді-бари, гантелі, гирі, спеціальні штанги, набивні м'ячі. Також для збільшення навантаження використовують різні еспандери у поєднанні з іншим обладнанням. Заняття проходять практично без зупинок відпочинку, з музичним супроводом, із розминкою, основною та заключними частинами. До силових видів аеробіки

відносять тераробіку та памп [2].

Шейпінг зазвичай спрямований на жіночу аудиторію і спрямований на поєднання гармонійного тіла та високий рівень фізичної підготовленості. В основі тренування – принцип раціонального використання ритмопластичних та силових напрямків гімнастики, які сприяють позитивній динаміці морфофункціональних показників організму. Основними засобами шейпінгу є загально-фізичні вправи, котрі виконуються без предметів з предметами, на спеціальних приладах [2; 5].

Комбіновані види аеробіки мають комплексний підхід у створенні тренувальних програм. Основною і найбільш поширеною є форма: 20 хвилин аеробного тренування, 20 хвилин силового та 20 хвилин стрейчингу. Часто степ-аеробіку поєднують з вправами із штангою, гантелями, гумовим амортизатором. Комбіновані види аеробіки часто організовуються у вигляді інтервального або кругового тренування. До комбінованих видів аеробіки відносяться: TRX, ментальний фітнес, калланетику, стретчинг [7].

Поняття «аквафітнес» – це сукупність фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, яке завдяки своїм унікальним властивостям виконує роль природного багатофункціонального тренажера. В його структуру входять різноманітні варіанти дистанційного плавання, ігри і розваги у воді, нові, нетрадиційні форми рухової активності, що представляються як аквааеробіка [1; 2].

Аквафітнес має оздоровчу дію на організм через активізацію найважливіших функціональних систем організму, високу енергетичну вартість фізичних вправ, феномен гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявність стійкого гартуючого ефекту. До аквааеробіки можна залучати людей, які не володіють навичками плавання, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок в допологовий та післяпологовий період, хворих у стадії реабілітації. Як додаткове приладдя використовують пояси для опори та зміни плавучості, дошки, м’ячі, труби, платформи та ін. Цей вид фітнесу має практично безпечні умови для проведення занять з будь-яким контингентом [2].

На сьогодні аквааеробіка є найбільш універсальним засобом дії на організм. В ній задіяний великий спектр адаптованих вправ, ефективність яких зростає за рахунок впливу таких специфічних умов проведення занять як: чиста, прозора вода, дизайн басейну, вдало підібраний музичний супровід, естетична зовнішність та активність інструктора [1].

Коли метаболізм здатний використовувати мікроелементи та вітаміни, які за призначенням надходять з їжею, організм починає набагато краще відчувати, що йому насправді необхідно. Якщо ви бажаєте схуднути, бажано не їсти за 2 години до тренування та 2 години після нього. А в інший денний час, можна вживати їжу в тій самій кількості, як і зазвичай, найкраще, щоб продукти були натуральні та свіжі. Для підтримання швидкості метаболізму краще харчуватися невеликими порціям протягом дня.

Потрібно серйозно поставитись до того, що скидати потрібно саме зайву

вагу а не м’язову масу [7].

Особливу увагу потрібно приділити принципам раціонального та здорового харчування, а також адекватного харчування для занять фізичною культурою, в тому числі і фітнесом. В теорію збалансованого харчування входять п’ять принципів, на які варто звернути увагу: кількісна повноцінність їжі, якісна повноцінність, раціональний режим харчування, легкотравність їжі, нешкідливість їжі. Принципи раціонального харчування, насамперед, спрямовані на підтримання та підвищення працездатності. Кожна людина має свої індивідуальні особливості, які необхідно враховувати в організації фітнес-харчування [8].

***Висновки.*** Представлений огляд літературних джерел показав, що фітнес завдяки своїй різноманітності може задовольнити потреби людей з самими різними смаками, адже є можливість вибрати те, що ближче до душі і приноситиме не лише користь але й задоволення. Заняття, при правильному виконанні вправ, дадуть лише позитивний ефект та допоможуть стати більш здоровими, щасливими та активними а отже, підвищать працездатність. Саме фітнес є оптимальним варіантом для людей зі слабким здоров’ям, адже деякі його види практично не мають протипоказань та мають реабілітаційний ефект.

***Література***

1. Аквааеробіка: методичні вказівки / уклад.: С.М. Киселевська, А11 О.В. Чернявська. – К.: КНУБА, 2016. – 40 с.

2. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.

3. Даниель Бондарь. «Прочти и живи». – К.: «Джерело життя», 2011 – 352 с.

4. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : наук.-теорет. журн. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 207. – № 2. – С. 100–107.

5. Линець М. О. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / Линець М. О., Гумен В. І., Гордійчук С. Н. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : [наук.-теорет. журн.]. – 2002. – № 2. – С. 42-44.

6. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації / Н.С. Маляр, Е.І. Маляр. – Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. - 41 с.

7. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові данні (1 файл: 0,265 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. –78 с.

8. Спеціалізований медичний портал [Електронний ресурс]: стаття “Фактори ризику хвороб цивілізації” Ю.Г. Антипкін, Н.Є. Горбань, О.Г. Луценко.

9. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с./ Видання 2-е з контрольними питаннями і доповненнями/

10. Циганенко О.І., Хоменко І.М., Маслова О.В., Першегуба Я.В., Терещенко Т.О., Склярова Н.В., Коломієць Т.В. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом // Під ред. д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. – К.: 2021. – 240 с.

## РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ В

# СПОРТСМЕНА – МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА ЗА ДОПОМОГОЮ ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВОГО ІННОВАЦІЙНОГО ОБЛАДНАННЯ

***Костенко С. В.,***
*викладач кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання»*
*Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»*

***Анотація.*** *Автором наукової публікації «Розвиток фізичних і психологічних якостей в спортсмена – майбутнього тренера за допомогою використання додаткового інноваційного обладнання» було звернено увагу: на наслідки порушення гіпер- чи гіпокінезії; пристрій – екзоскелет; на величезне значення щоденної ходьби.*

***Ключові слова:*** *фізіологія руху, локомоції, рухова активність, екзоскелети, фізичні якості, психологічні якості, спортсмени, майбутні тренери, інноваційне обладнання.*

***Вступ.*** На сучасному етапі розвитку людства особливий інтерес до здійснення рухів визначаються потребами та проблемами людини, зокрема до тривалої ходьби, бігу, стрибків, пересування по гористій місцевості тощо. Такі дії призводять до перенавантаження опорно-рухового апарату, особливо спортсменів.

***Метою*** статті є розширення світогляду майбутніх тренерів, вчителів фізичного виховання та реабілітологів в питанні активізації рухової активності людини під час виконання фізичних навантажень надмірної інтенсивності та високої складності в різних сферах діяльності.

***Дослідження.*** Для того, щоб здійснити один крок, необхідна участь 200 м’язів. Проблема нормування рухової активності досить складна, тому, вирішуючи її, необхідно враховувати багато аспектів. За помірного фізичного навантаження надійність функціонування усіх систем організму є достатньою – організм здатен адекватно реагувати на мінливі умови навколишнього середовища.

При гіпер- чи гіпокінезії порушується гомеостаз, а неадекватність реакцій вказує на вихід за межі оптимальної норми функціонування організму, що у результаті призводить до погіршення здоров’я. При гіперкінезії, обумовленій заняттям спортом, навантаження, кількість та обсяг рухів суттєво збільшується. Це супроводжується збільшенням м’язових зусиль, які витрачаються на підтримування пози, переміщення тіла у просторі, фізичну роботу. Це призводить до суттєвого порушенням структури і функції нервових синапсів. У м’язових волокнах спостерігаються виражені дистрофічні зміни. Виникає комплексна зміна білково-фосфорно-кальцієвого обміну у кістках та інших тканинах. У низці випадків – при тривалому крокуванні по рельєфній місцевості спортсменів, військовослужбовців, туристів тощо, наявність у них спорядження в декілька десятків кілограм, командні вимоги до переміщення – призводять до гіперкінезії.

Дослідження вчених показали, що за цих умов пересування виникають

специфічні комплекси функціональних порушень та небезпечних клінічних змін як з боку центральної нервової системи, так і нейро-регуляторного апарату (виникає виснаження симпатикоадреналової системи «нервово-гормональної», що призводить до дефіциту білка та зниження імунітету). Вирішення означених питань стало можливим за допомогою спеціальних пристроїв – екзоскелетів.

Екзоскелет – пристрій, що дозволяє компенсовувати втрачені рухові функції, збільшуючи силу м'язів, розширяючи амплітуду рухів за рахунок зовнішнього каркаса. Завдяки ньому відтворюється біомеханіка локомоцій «техніка виконання рухів», що дозволяє пропорційно збільшувати силу людини не тільки при рухах (як це ми бачимо у фантастичних фільмах), але і для реабілітації спортсменів із травмами або хворобою опорно-рухового апарату, при хворобах, що виснажують пацієнтів та обмежують їх рухову активність. Більше того, використання цього пристрою може замінити тренера, так як, допоможе відтворювати рухи в досконалості. Хочеться зауважити, що проблема розроблення екзоскелетів потребує поєднання знань математичного та фізичного моделювання функцій опорно-рухового апарату, системи управління рухами. Використання ідей Н. А. Бернштейна в робототехніці призвело до створення оптимальних конструкцій протезно-ортопедичних виробів.

«Екзо» (перша частина цього слова) означає – «те, що знаходиться зовні, поза чим-небудь». Екзоскелет і справді нагадує скелет. Основою екзоскелета є чотири штучних пневматичних м'язи (такі ж, як в гомілки людини) і носок, який надягається на ступню. Каркас з датчиками кріпиться до нижніх кінцівок, у той час, коли на ручках милиць містяться кнопки управління. За спиною знаходиться комп'ютер з системою управління та акумулятор. Система управління екзоскелетом побудована на сигналах силомоментних датчиків, даних електроміограми і головного мозку. Функціонування системи здійснюється завдяки дії сенсорів, що вловлюють стан і рухи тіла і передбачають, що саме хоче зробити людина . Спеціальні мотори в пристрої, виконують рух кінцівок. Вони розташовані в області колінних і тазостегнових суглобів. При цьому сам спортсмен своїм бажанням і тілом обумовлює процес руху. Бажання виконати рух призводить до згинання і розгинання суглобів, зміни положення ніг, що в результаті фіксується мозком і в результаті створюється зворотний зв'язок системи «бажання – результат». Такі дії ведуть до реактивації відділів мозку, що були уражені, а його здатність вміти відновлювати втрачені зв'язки в результаті пошкодження називається «нейропластичністю». Екзоскелет повторює біомеханіку руху людини та пропорційного допомагає збільшити амплітуду рухів. У результаті використання екзоскелетів процеси адаптації та інтегрування людей з порушенням локомоторних функцій кінцівок в соціальне середовище стає більш ефективним.

У медицині та фізичній реабілітації екзоскелет знаходить широке застосування – він використовується у випадках травми спинного мозку, інсульту, м'язової дистрофії, ДЦП, розсіяного склерозу та ін. Використання екзоскелету є

важливою складовою реабілітації пацієнтів з травмою хребта й інших серйозних його пошкоджень, втратою рухових функцій внаслідок перенесеного інсульту. Екзоскелети зазвичай мають у своєму пристрої джерело енергії і декілька моторів, які допомагають людині рухатися, витрачаючи менше зусиль на побудову траєкторії руху. У медичній літературі відзначається значна ефективність фізичних вправ і уявлення рухів для відновлення рухових порушень після інсульту екзоскелет забезпечує контроль за виконанням вправ та підкріплює їх. Інтерфейс «мозок – комп'ютер» на основі електроенцефалограми – дозволяє здійснювати зворотний зв'язок при виконанні уявних рухів.

У результаті вертикалізації і ходьби у пацієнтів нормалізується артеріальний тиск, поліпшується вентиляція легенів, зменшується ймовірність розвитку інфекції сечових шляхів, дегенерації м'язових і кісткових тканин, підвищується рухливість суглобів. Хочеться підкреслити, що використання екзоскелету під час переміщення ваги проти сили тяжіння запобігає пошкодженню хребта. Більш того, екзоскелет може динамічно визначати необхідні зусилля, що дозволяє покращувати техніку виконання різноманітних рухових дій в вибраному виді спорту.

***Висновок.*** Поява екзоскелетів пов'язана з новими потребами (проблемами опорно-рухового апарату для здійснення рухів) – забезпечувати значні та тривалі переміщення (під час тренувальної діяльності спортсменам – майбутнім тренерам в умовах значних фізичних навантажень для розвитку фізичних і психологічних якостей), а у випадку виникнення патології – покращувати якість життя.

***Література***

1. Джулай Л. І. Сучасні підходи до вирішення локомоторних потреб та проблем людини // Вісник Вищої освіти (науово-практичний журнал) № 8 / 2019. Львівський медичний інститут. Медичний інститут. – Львів.

2. Осипенко Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності. – К.: Видавництво НУФВСУ. – 2007.

## ФІТНЕС-ПРОГРАМИ, ЩО ЗАСНОВАНІ НА ОЗДОРОВЧИХ ВИДАХ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В ЗЗСО І ЗВО

***Отравенко О. В.,***

*кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри теорії та методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»;*

***Довгань Н. Ю.,***

*доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту Чорноморського Національного університету імені Петра Могили;*

***Діхтяренко З. М.,***

*кандидат педагогічних наук, доцент,доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» ПВНЗ «УГІ;*
*доцент кафедри «Технології оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації» Факультету СГТСР Державного податкового університету*
***Сазанова Ю. М.,***
*здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності: 053 «Психологія», Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради*

***Анотація.*** *Авторами наукової статті розглянуто чотири вида програм (фітнес-програми І категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості; фітнес-програми ІІ категорії, що спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури; фітнес-програми ІІІ категорії, що спрямовані на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення); фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості), які можна спортсменам бойового хортингу вивчати і самостійно, і під керівництвом тренера, фітнес-тренера для удосконалення фізичних якостей. Дані фітнес-програми розраховані на змішаний вид тренувань, он-лайн, оф-лайн.*

***Ключові слова:*** *фітнес-програми, оздоровчі види гімнастики, спортсмени, бойовий хортинг, ЗЗСО, ЗВО.*

***Вступ (актуальність теми дослідження).*** Поява сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій вимагає від студентів, спортсменів бойового хортингу, майбутніх фахівців із фізичного виховання, оволодіння теоретичними знаннями, практичними уміннями й навичками щодо організації та проведення занять із різних напрямків фітнесу.

Тому, однією з головних завдань фізичної культури є задоволення потреб особистості та суспільства в оздоровчій руховій діяльності. На нашу думку, запровадження заходів, що спрямовані на реформування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України, дозволить пройти шлях від фізичного виховання, від механічного розуміння цього процесу як «формування тіла» до фізичної культури особистості.

Однією з вимог до організації навчального процесу вищих навчальних закладів передбачено, що самостійна робота студентів повинна становити не менше, ніж 1/3 загального обсягу часу, відведеного на вивчення дисципліни. Це дозволяє розвивати творчість, самостійність студентів до розв’язання професійних завдань.

***Аналіз наукових джерел*** засвідчує велике розмаїття наукових публікацій щодо фітнесу: Ю. Беляк «Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу», 2014; В. Білецька, І. Бондаренко «Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум», 2013; Н. Довгань «Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти», 2020; О. Кібальник, О. Томенко «Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання», 2010; О. Отравенко, О. Отравенко «Фітнес

з методикою викладання», 2017; Н. Пастушкова «Теорія й методика викладання фітнесу», 2020; А. В. Прима «Формування готовності майбутніх фітнес-тренерів до професійної діяльності у фітнес-індустрії», 2019; В. Тулайдан «Оздоровчий фітнес», 2020 та ін.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Фітнес у ширшому значенні – це загальна фізична підготовленість організму людини, спосіб життя, що призводить до фізичного й ментального здоров'я; оздоровча методика, яка дозволяє змінити форми тіла, його вагу й надовго закріпити досягнутий результат.

У сучасному світі фітнес є сферою фізкультурної галузі, що динамічно розвивається, у якій з'являються нові види здоров'язберігаючих технологій. Фітнес не варто ототожнювати з аеробікою, оскільки аеробіка – це лише частина фітнесу.

У науково-методичній літературі виділяють загальний, фізичний, оздоровчий і спортивний вид фітнесу.

Підкреслимо, що фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розподілені на програми, в основу яких покладено:

а) види рухової активності аеробної спрямованості;

б) оздоровчі види гімнастики;

в) види рухової активності силової спрямованості;

г) види рухової активності у воді;

д) рекреаційні види рухової активності;

е) засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, виділяють узагальнені фітнес-програми, зорієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; літніх людей; жінок у до- і післяпологовому періоді; осіб з високим ризиком захворювань або тих, які мають захворювання; програми корекції маси тіла.

*1. Фітнес-програми І категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості.*

*Степ-аеробіка.* Розроблено у 90-х роках XX ст. відомим американським тренером Джин Міллером. Вона являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10-30 см. Завдяки своїй доступності емоційності і високій оздоровчій ефективності степ-аеробіка широко використовується у заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливіших рухових якостей і формують пропорційну статуру тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Застосування гантелей масою до 3 кг також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового поясу.

*Найбільш відомі види степ-аеробіки:*

- базовий степ, степ-латина, степ-сіті-джем, степ-джогінг, дабл-степ та степ-«навколо світу»; специфіка кожного з них визначається характером рухів, які мають перевагу в заняттях, та їх переважною спрямованістю;

- ITBI (Total Body Workout) – інтервальне тренування високої інтенсивності

з можливим використанням степ-платформи;

- хай-імпакт – спортивно-орієнтована аеробіка, в якій застосовується ряд простих вправ, а також стрибки, біг на місці;

- хай-лоу імпакт – змішаний напрям хай- і лоу-імпакт аеробіки;

- роуп-скіппінг, яка представлена комбінацією різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, котрі виконуються індивідуально і в групах.

Відповідно до мотивів й інтересів тих, хто займається, їхнього віку, рівня фізичного стану, сучасні модифікації роуп-скіппінгу (стрибків зі скакалкою) можуть мати наступну спрямованість:

- оздоровчу, засновану на навантаженнях помірної і низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв. у занятті;

- рекреативну, що містить різні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;

- спортивну, що передбачає проведення змагань із роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової і довільної програм.

Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні елементів стрибків на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинання коліна праворуч, ліворуч (слалом); ноги разом, ноги нарізно; попеременно спереду права, ліва (степ); на двох, права уперед на п'ятку, на двох, назад на носок; ноги схресно (попеременно); з подвійним обертанням зі скакалкою; з пересуванням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180° поворотом на 360°.

Програма змагань з роуп-скіппінгу складається з двох частин: з одні скакалкою; використання двох довгих скакалок одночасно. Обидві частини поділяються на обов'язкову й довільну. Перша з і містить стрибки на швидкість за 30 с при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок), друга – авторські комбінації стрибків, передач скакалок, акробатичних елементів. Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невисокі потрібно мати скакалки різної довжини, музичний супровід і зручну спортивну форму.

*2. Фітнес-програми II категорії, що спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури.*

*Супер-стронг* – силова аеробіка, заснована на використанні важких палиць – бодібар, а також різного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи для розвитку м'язів ніг, черевного пресу й плечового поясу.

Бодібари можна зробити із металевої водопровідної труби діаметром 1 дюйм з чвертю, довжиною 1,5-1,8 м. Вага бодібарів може коливатися від 1 до 7 кг, для збільшення ваги в трубу насипають пісок, металеву або чугунку стружку. В залежності від ваги, бажано, щоб кожний снаряд мав свій колір та розмітку для вузького, середнього й широкого хвату.

*Памп-аеробіка* – створений у фітнес-центрах Австралії напрям

танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладин міні-штанги, гантелів). Інтервально-коловий варіант тренінгу передбачає використання степ-платформи. Використовуються різні жими і присідання, нахили, що потребують включення у роботу різних г) м'язів.

*Слайд-аеробіка* представлена програмою різнобічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, запозичених із ковзанярського спорту. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу і координацію м'язів і її верхніх кінцівок, розвивають витривалість, є ефективним засобом регуляції маси тіла. Заняття слайд-аеробікою проводяться на спеціальних матах 180 х 60 см із плоскою еластичною поверхнею, що забезпечує оптимальну опірність при ковзанні. Основне зусилля при цьому виконують м'язи, приводять стегно, імітуючи спортивний біг на ковзанах. Оскільки первинно ідея слайд-програми полягала в оптимізації підготовки кваліфікованих спортсменів, то і варіанти занять слайд аеробікою мають виражену вибіркову спрямованість:

- базове заняття проводиться з мстою розвитку основних груп м'язів шляхом застосування загальних засобів тренування невисокої інтенсивності;
- комбіноване заняття спрямоване на підвищення загальної й силової витривалості, швидкості, координації латеральних рухів на основі слайда, степу і вправ із обтяженнями;
- заняття з використанням тренувальних навантажень на професійному рівні сприяють удосконаленню основних фізичних якостей та їх реалізації з урахуванням специфічних вимог конкретної спортивної діяльності.

*Фітбол-аеробіка* – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей, що мають зріст вище 190 см і масу тіла понад 150 кг). У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, що утворюють стійкий овальний ролл; м'ячі-стільці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків «хоп»), а також враховано такі особливості, як оптимальна пружність й еластичність матеріалу, перлинний колір, дезодорований аромат, що входить до складу матеріалу, та ін.

Можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, хто займається, аеробними вправами.

У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

До основних вихідних позицій тренування входять такі положення:

- основне (базове) сидячи;
- лежачи на животі обличчям униз;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;

• лежачи на м’ячі обличчям угору;

• лежачи на боці на м’ячі;

• «ноги на м’ячі»;

• лежачи на животі, м’яч притиснутий п’ятками до сідниць.

У цих позиціях виконуються:

• вузькоспрямовані вправи для косих м’язів живота, м’язів плечового пояса, спини, бокових м’язів тулуба й бокової поверхні стегна, а також статичні та динамічні вправи;

• комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м’язових груп;

• стретчинг для м’язів, які виконували навантаження в основній частині заняття.

*Тераробіка* заснована у 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом та фізіотерапевтом зі Швейцарії К. Шмідтом. Тераробіка містить танцювальні рухи, котрі виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом.

Можливе також застосування звичайної гумової стрічки.

Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована товщина стрічок роблять заняття тераробікою привабливими і дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі їх виконання. Термінологія, що використовується у тсраробіці, аналогічна прийнятій у танцювальній аеробіці.

*3. Фітнес-програми III категорії, що спрямовані на розвиток координаційних здатностей, музично-ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).*

*Лоу-імпект (лоу)* – танцювально-орієнтовний напрям із вправами підвищеної координаційної складності за відсутністю ударних навантажень, які викликають негативний ефект (одна нога постійно залишається на підлозі).

*Танцювальна аеробіка* (хіп-хоп, аеродансс, салса, латина, сіті-джем, афробік, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики. Поєднання в заняттях танцювально-гімнастичних вправ та окремих технічних прийомів і елементів, які застосовуються у боксі, кікбоксингу, карате, тхеквондо, сприяють розвитку сили, швидкості, витри валості, координації, підвищують емоційний фон заняття.

*Хіп-хоп* – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

*Бокс-аеробіка* будується на використанні серії дрібноамплітудних темпових рухів: джеб (прямий удар), хук (удар збоку), аперкот (удар знизу) з постійною зміною позиції і різноманітними пересуваннями, що імітують дії боксера на рингу.

*Кара-Т-робіка* – застосування у заняттях середньої інтенсивності

характерних для карате прийомів: йоко-гірі (прямий удар в бік), май-гірі (прямий удар уперед).

*Кікс-аеробіка* – синтез рухів боксера і каратиста (джеб лівою, хук правою, йоко-гірі, джеб правою, аперкот лівою, йоко-гірі, 4 аперкоти, йоко-гірі, хук лівою, 2 май-гірі обома ногами і т. д.).

*Йога-аеробіка* – поєднання статичних і динамічних асан, дихальних вправ, релаксації й стретчингу. Наразі йога адаптувалася до сучасних умов, потреб людей і перестала бути суто індійською системою: вона стає зрозумілою всім людям – із різним кольором шкіри, різними умовами життя, релігійними переконаннями, національними традиціями. Останнім
часом набула популярності «активна йога», в якій асани строго об'єднані у своєрідні блоки і виконуються без пауз на відпочинок під спокійну музику.

*Флекс* – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості у поєднанні із засобами психоемоційної регуляції.

*Аквафітнес* – система фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що виконує роль натурального багатофункціонального тренажера, завдяки своїм природним властивостям.

Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, що виконується, феноменом гравітаційного розвантаження опорне рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартовування. Систематичні заняття у воді мають широку спрямованість: лікувально-профілактичну, навчальну, спортивну, кондиційну, спортивно-орієнтовну. На практиці форми рухової активності у воді представлені у вигляді майже 20 ізольованих комплексів, об'єднаних у самостійні програми, для прикладу: гідроаеробіка (на витривалість); акватоніка (для підтримки тонусу м'язів); аквастретчинг (на гнучкість); гідрорелаксація (на розслаблення); аквданс (синхронність і ритміка) та ін.

Фітнес-програми, засновані на видах оздоровчої гімнастики, володіють комплексною дією на організм тих, хто займається. При цьому фактично у будь-якому виді аеробіки можна досягти головних цілей кондиційного фітнесу – розвинути аеробну витривалість, силу, силову витривалість і гнучкість. Оздоровчий ефект визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою заняття. Музичний супровід – невід'ємна частина більшості сучасних фітнес-програм. Виконання вправ у темпі, заданому музикою, сприяє вихованню естетичного смаку, відчуття ритму, виразності та культурі рухів.

Наведене положення стало основою для формування уніфікованої методики фітнес-мікс, яка об'єднує можливості різних програм оздоровчої гімнастики.

*4. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості.*

Оптимальний рівень розвитку сили і силової витривалості є важливим компонентом оздоровчого фітнесу. Разом із цим набули широкої популярності

спеціалізовані силові вправи, оформлені в окремий вид спорту.

*Бодібілдинг (культуризм, атлетична гімнастика)* – система фізичних вправ з різними обтяженнями, що виконуються з мстою розвитку силових здатностей і корекції форми тіла.

Засновник бодібілдингу Фредерік Мюллер розробив першу програму вправ з гантелями, гирями й гумовими амортизаторами, узагальнивши власний досвід тренування у підручнику «Будова тіла» (1904 р.). З цього часу у Канаді, Англії, Франції, Бельгії, Німеччині й Росії проводяться міжнародні конкурси з атлетизму.

Спортивна спрямованість занять бодібілдингом має на увазі нарощування міцної, об'ємної, рельєфної й пропорційної мускулатури з її по дальшою демонстрацією на змаганнях. Велике значення при цьому мас якість стандартних поз, які демонструються в обов'язковій і довільній програмах.

Реалізація засобів культуризму у фізкультурно-оздоровчих цілях сприяє підвищенню рівня фізичного стану атлетів, усуванню недоліків їхньої статури, підтримці й продовженню працездатності, отриманню задоволення від виконання фізичних вправ.

Засоби від арсеналу атлетичної гімнастики ефективно використовують ся під час реабілітації травм опорно-рухового апарату.

У бодібілдингу прийнято наступну класифікацію засобів, які застосовуються:

• базові – вправи з граничними або майже граничними обтяженнями, що виконуються переважно двома кінцівками із залученням до роботи м'язів навколо кількох суглобів з багатьма ступенями свободи;

• формуючі – рухові дії з неграничними обтяженнями з одним ступенем свободи, що виконуються, як правило, однією кінцівкою із залученням до роботи м'язів навколо одного суглоба для їх локального розвитку; при цьому використовуються різні вихідні й кінцеві положення, часто з пронацією та супінацією кінцівки;

• додаткові – до яких належать вправ загального розвитку, що є спільними для різних видів спорту.

Серед основних факторів, які визначають специфіку дії засобів атлетизму, необхідно назвати такі:

• індивідуальні особливості тих, хто займається, (вік, стать, рівень фізичного стану, наявність або відсутність досвіду та ін.);

• характер вправ (базові, формуючі);

• режим роботи м'язів;

• швидкість виконання вправи;

• розміри обтяження та інтервал відпочинку;

• обладнання і снаряди.

Техніка рухів відрізняється відносною простотою й доступністю. Проте деякі вправи не можуть виконуватися без попередньої фізичної і технічної підготовки, оскільки розраховані на спортсменів, які володіють досить високим

рівнем розвитку координаційних здатностей, сили і гнучкості. Як правило, вправи виконуються у середньому або повільному темпі, рідше у швидкому.

Більшість рухів засвоюється атлетами одразу після демонстрації з наступною їх корекцією інструктором або тренером. Навчання базових і формуючих вправ повинне проводитися з вагою не більше 50–60 % першого повторного максимуму.

Заняття культуризмом впливають переважно на розвиток сили, хоча деякі вправи дозволяють поєднувати розвиток силових показників і гнучкості. Варіюючи величину обтяження, інтервали відпочинку та швидкість руху, можна розвивати вибухову м'язову силу, силову витривалість, удосконалювати механізми внутрішньо- і міжм'язової координації.

Вправи в культуризмі виконуються як з вільними обтяженнями (штанги, гантелі), так і на спеціальних тренажерах, які дозволяють виконувати рухи у різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою та диференціювати величину навантаження.

*Калланетика* (створена американською балериною Каллан Пінкні) – система фізичних вправ, альтернативна травмонебезпечним варіантам аеробіки, більш ефективна стосовно термінів досягнення результатів. Мета занять калланетикою – покращання фігури за допомогою спеціально підібраних й організованих статодинамічних вправ на розтягування різних м'язових груп. Рухи виконуються з невеликою амплітудою, часто у незручному положенні у повній статиці або напівстатиці. Акцент робиться на так звані «проблемні» зони (шию, живіт, сідниці, стегна, спину), задіяні також важкодоступні внутрішні м'язи.

Регулярні заняття калланетикою сприяють ефективній зміні зовнішнього вигляду (зміцнення м'язів, формування гармонійної фігури) і практично не мають вікових обмежень.

*Слім-джим, бодістайлінг, бодіформінг.* Популярні системи вправ, які об'єднують елементи аеробіки, калланетики, хореографії, бодібіддингу, метою яких є різнобічна дія на організм атлетів, корекція маси і покращання форми тіла (слім-джим, бодіформінг), оволодіння новими елементами хореографії (бодістайлінг).

*Шейпінг.* Розроблена фахівцями радянської школи аеробіки й бодібілдингу система фізкультурно-оздоровчих занять для жінок і дівчат, спрямована на досягнення гармонійно розвинених форм тіла у поєднанні з високим рівнем рухової підготовленості.

Спочатку шейпінг був своєрідною вітчизняною альтернативою закордонному фітнесу, проте й у сучасних умовах зберіг широке коло своїх прихильників. В основі тренувань лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямів гімнастики.

Програма шейпінгу складається з двох етапів.

Завдання першого етапу:

• зміцнити здоров'я, зменшити ризик розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату та ін.);

• нормалізувати масу тіла;

• підвищити рівень фізичної підготовленості.

Завдання другого етапу: корекція фігури за допомогою різних видів рухової активності й раціонального харчування.

Основні засоби шейпінгу — фізичні вправи, які залежно від методичної доцільності виконуються без предметів, з предметами, на спеціальних приладах.

Загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом 50–60 хв. Тренування містить спеціалізовану розминку (20 % тренувального часу), основи частину (70 %), вправи якої спрямовані на корекцію фігури та розвито рухових якостей, а також заключний сегмент, в межах якого використовуються засоби стретчингу й релаксації.

Під час складання програми заняття потрібно враховувати оптимальну тривалість тренувальної дії на конкретну м'язову групу:

• для м'язів грудей, спини, рук – 40-90 с, 7-15 повторень кожного руху в підході;

• м'язів стегон, сідниць – 90-150 с, 15-25 повторень;

• м'язів живота – 150-180 с, 15-20 повторень.

Оцінка фізичного розвитку в процесі занять шейпінгом проводиться на підставі розрахунку цілого ряду критеріїв: масо-зростового показника, індексу Ерисмана, показників пропорційності й міцності статури, співвідношення м'язової сили до маси тіла тощо.

*Вправи за системою Пілатеса*. Ця система, заснована за принципами йоги, відрізняється від традиційних комплексів силових вправ, в яких ізольовано пророблюється той чи інший м'яз, тим що у ході занять за системою Пілатес задіяна більшість груп внутрішніх м'язів.

Особливість цієї системи – свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функції зовнішнього дихання [1-5].

***Висновки.***

1. Фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти.

2. Класифікація фітнес-програм ґрунтується:

а) на одному виді рухової активності (аеробіка, оздоровчий біг, плавання та ін.);

б) на поєднанні кількох видів рухової активності (аеробіка та бодібілдінг; аеробіка та стретчінг; оздоровче плавання та біг та ін.);

в) на поєднанні одного або кількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (аеробіка та загартовування; бодібілдінг та масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних процедур тощо).

3. Розглянуто чотири вида програм (фітнес-програми I категорії, призначені переважно для розвитку аеробної витривалості; фітнес-програми II категорії, що спрямовані на розвиток силової витривалості та корекції фігури; фітнес-програми III категорії, що спрямовані на розвиток координаційних здатностей, музично-

ритмічних навичок, гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення); фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості), які можна спортсменам бойового хортингу вивчати і самостійно, і під керівництвом тренера, фітнес-тренера для удосконалення фізичних якостей.

4. Музика і фітнес-програми – це гарний додаток, щоб відновити фізичні сили та емоційний стан спортсменам, які займаються в секції бойового хортингу – національного професійно-прикладного виду спорту України. Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня [1-8].

***Література***


1. Довгань Н.Ю. Фітнес-технології фізичного виховання у закладах вищої освіти. Університет ДФС України. Ірпінь, 2020. – 358 с.
2. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури: навч-метод посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури / уклад. О. В. Отравенко. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. – 247 с.
3. Отравенко Олена. Фітнес з методикою викладання: навч.-метод. посібник [для студентів спеціальності 014:12 Середня освіта «Фізична культура»] / Олена Отравенко, Ольга Отравенко. – Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2017. – 152 с.
4. Основи оздоровчого фітнесу: навч посібник: [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. – Черкаси : ЧДТУ, 2020. – 194 с.
3. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / уклад. :В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.
4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес / В. Г. Тулайдан. – Львів : Фест-Прінт. 2020. – 139 с.
5. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. –217с.
6. Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliy. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 513-524).
7. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcerbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsiukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).
8. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Kostenko, V., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

**Секція 7.**
**ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ**

# ОСОБЛИВОСТІ ПРОГНОЗУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ВИСТУПУ СПОРСМЕНІВ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

***Белінський В. В.,***
здобувач освіти другого (магістерського рівня) кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету;
***Квасниця О. М.,***
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Хмельницького національного університету

***Анотація.*** *Прогнозування у сучасних спортивних реаліях розглядається як спосіб передбачення розвитку спортивного результату та фактор підвищення ефективності тренувального процесу. Головним завданням прогнозування є виявлення ймовірного розвитку конкретного явища. Прогнозування в спорті є актуальним напрямом для спортсменів, команд, тренерів та спортивних фахівців.*

***Ключові слова:*** *прогнозування, перспектива, навчально-тренувальний процес, змагальна діяльність.*

***Вступ (актуальність теми дослідження).*** Наразі в системі спортивної підготовки суттєва роль приділяється прогнозу результативності спортсменів та команд як фактору підвищення ефективності тренувального процесу. Прогнозування розглядається як спосіб передбачення шляхів розвитку спортивного досягнення, який розвивається передусім для ґрунтовної підготовки спортсменів та спортивних команд. Водночас, на сьогодні, найбільш затребуваним є прогнозування з метою можливої корекції вже існуючих програм підготовки спортсменів, визначення оптимального шляху досягнення найвищих спортивних результатів, адекватного управління навчально-тренувальним процесом [4].

Сучасний підхід до прогнозування передбачає, перш за все, оперування адекватною інформацією щодо особливостей стану спортсмена в різні моменти часу і аналіз динаміки змагальної ефективності в минулому. Тільки за таких умов можлива побудова моделі динаміки змагальної ефективності й адекватне управління тренувальним процесом.

***Мета дослідження*** – обґрунтування актуальності прогнозування спортивних результатів як фактору підвищення ефективності тренувального процесу.

***Аналіз наукових джерел.*** На сьогодні прогнозування в спорті є актуальною проблемою, оскільки її вирішення забезпечує достатньо обґрунтовані передумови для прийняття управлінських рішень як у спортивній підготовці, так і безпосередньо в змагальній діяльності. Питання ефективності прогнозування висвітлювали в своїх наукових працях низка вітчизняних та закордонних науковців, зокрема: Ахметов, 2004; Tkachuk & al., 2005; Shelepen & Khoda, 2009; Вовканич, 2011; Kostiukevich, 2014; Platonov, 2015; Camps & Pappous, 2016; Латишев & al., 2019 та інші.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Прогнозування – сучасний напрям теорії розвитку спорту, якому в останні десятиріччя приділяється суттєва увагу. Без сумніву, сучасний спорт – тривалий багаторічний процес, в якому важливу роль відіграють усі компоненти тренувальної та змагальної діяльності, включно зі спортивним відбором та орієнтацією, управлінням підготовкою спортсменів та прогнозування в спорті. Правильна організація тренувального процесу, планування та прогнозування всіх етапів підготовки спортсменів та команд – необхідна умова для успішної діяльності тренера [1].

Ефективне прогнозування передбачає єдність теоретичної та експериментальної діяльності. Зауважимо, що прогнозування завжди повинно ґрунтуватись на результатах спостережень та експериментів, а результати прогнозів визначають напрямки експериментальної діяльності [2].

Наукове прогнозування в спорті ґрунтується на використанні методу екстраполяції, який передбачає розповсюдження висновків, зроблених із спостережень над однією частиною певного явища, на інші його частини [3].

Екстраполяцію доцільно використовувати в комплексі з методом моделювання та експертних оцінок. Водночас необхідно враховувати тенденції розвитку сучасного спорту, обумовлені використанням досягнень науково-технічного прогресу, впровадженням нових оригінальних методів тренувань, зважаючи, що точність прогнозів тим вища, чим коротший період, на який вони складаються, і чим ґрунтовніша й достовірніша інформація, що використовується для цього [3].

Якщо розглядати задачу прогнозування як спосіб отримання метрик для спортсмена, які він може використовувати в подальшому, то в залежності від цілі прогнозування можна виокремити короткострокове, середньострокове, довгострокове і наддовге прогнозування [4].

Короткострокове прогнозування, як правило, створюється для планування окремого заняття спортсмена і направлено на передбачення можливості виконати поставлену ціль. Середньострокове прогнозування допомагає визначити найбільш вірогідні тенденції та темпи росту тренованості з урахуванням засобів, які можуть бути для цього використані: методи тренувань, системи побудови тренувань тощо. Довгострокове і наддовгострокове прогнозування проводяться задля оптимізації процесу спортивного відбору та отримання прогнозів на наступні 3-4 роки.

Один з найбільш розповсюджених критеріїв прогнозування спортивного результату – результати виступів за попередній період. На підставі цих даних прогнозується результат на наступні виступи. У короткостроковій перспективі сьогодні використовуються різноманітні методи і моделі прогнозування (Camps & Pappous, 2016; Shelepen & Khoda, 2009). Використовують нейронні мережі (Bunker & Thabtah, 2014), нечітку логіку (Tsakonas, Dounias, Shtovba & Vivdyuk, 2002), машинне навчання (Uzoma & Nwachukwu, 2015) та інші математичні методи (Kozina, 2007; Mallios, 2014). Також використовуються рейтингові дані для прогнозування спортивних результатів (Wunderlich & Memmert, 2016). Варто зазначити, що схожі методи прогнозування також застосовуватися, наприклад, і у кіберспорті (Ku & Kim, 2017).

Водночас, такі прогнози для спортивних команд точні тільки для короткострокового відрізка часу (Camps & Pappous, 2016; Shelepen & Khoda, 2009). На середньострокові і довгострокові прогнози істотно впливають зміни, що відбуваються в складі команд, зміна тренерів і інші значні чинники (Kostiukevich, 2014).

Методи та критерії прогнозування спортивного результату:

1. Командні види спорту та спортивні ігри. Спортивний результат виявляється в змагальній діяльності з суперником. Розглядаються показники команди в цілому, індивідуальні показники спортсменів та показники взаємодії між гравцями окремої команди.

2. Види спорту з метричною системою вимірювання результату. Результат вимірюється метричними одиницями: метри, кілограми, секунди інше. У таких видах спорту прогнозується як результат спортсмена, так і результат, який забезпечить перемогу на змагання. Окремим питанням прогнозування в видах спорту з метричної системою вимірювання є передбачення переможного результату (рекорду) на майбутніх змаганнях.

3. Складнокоординаційні види спорту. Результат оцінюється експертами або іншими фахівцями. При прогнозуванні спортивних результатів розрізняють два підходи: вивчення стабільності індивідуальних рівнів розвитку і вивчення темпів приросту показників.

4. Одноборства. Результат виступу визначається в змагальній діяльності з суперником, так само, як у спортивних іграх. Для прогнозування результатів виступу використовуються (комплексно, або окремо) всі індивідуальні показники спортсмена [2]

***Висновки.*** На теперішній момент прогнозування у спорті розглядається як спосіб передбачення шляхів розвитку спортивних процесів та досягнень. Головне завдання прогнозування зводиться до виявлення ймовірного розвитку конкретного явища, яке найбільшою мірою відповідає науковому знанню. Прогнозування ґрунтується на використанні методу екстраполяції, що припускає поширення висновків, отриманих зі спостереження над однією частиною якого-небудь явища, на інші його частини. В умовах спорту екстраполяція дозволяє

здійснити прогнози зростання результативності на основі вивчення відповідних закономірностей у попередні роки. Завдання прогнозування результатів спортсменів можна вирішити на базі факторного аналізу й динаміки розвитку фізичних параметрів і результатів на певному обмеженому інтервалі часу. Прогнозування тісно пов'язане з управлінням, тому що забезпечує досить обґрунтовані передумови для прийняття управлінських рішень як у сфері організації спорту, так і у сфері спортивної підготовки, змагальної діяльності.

***Література***


1. Ku. J. & Kim, J. (2017). Development of game indicators and winning forecasting models with gamc data. Information Science Society, 28, 237 -250.
2. Вовканич Л., Кулітка Е. (2011) Прогнозування спортивного результату біатлоністів з урахуванням біоритмологічного статусу спорт спортсмена. *Теорія і методика фізичного виховання.* №3. 16-35. Режим доступу: https://core.ac.uk/download/pdf/304295879.pdf
3. Дорошенко Е. (2008) Прогнозування в системі управління змагальною діяльністю у волейболі. *Молода спортивна наука України*. Т. 1. 111-115.
4. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. (2019) Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 39-48. Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29776/1/M_Latyshev_O_Kvasnytsya_O_Spesyvykh_I_Kvasnytsya_SVP_1.pdf


## МОТИВАЦІЙНІ ЧИННИКИ І ФОРМИ УЧАСТІ МОЛОДІ У РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО САМОРОЗВИТКУ НА РІВНІ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД


***Болтівець С. І.,***

*доктор психол. наук, професор, головний науковий співробітник Відділу наукового забезпечення соціального становлення молоді науково-дослідного центру «Інститут сімейної та молодіжної політики імені Олександра Яременка», Навчально-наукового інституту права та політології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*



***Анотація.*** *Висвітлено загальнонаукові методологічні підходи до вивчення проблеми культури фізичного саморозвитку, самозахисту і самозбереження дітей і молоді, яка передається з покоління до покоління за місцем народження і вікового зростання. Обґрунтовано наукове розв'язання проблеми формування правової культури фізичного саморозвитку, самозахисту і самозбереження молоді як запиту сучасної суспільної практики.*



***Ключові слова:*** *культура фізичного саморозвитку**,** життєве самоздійснення, самозахист і самозбереження, усталені способи поведінки, члени громади, звичаєва різноманітність, типи спільного проживання, властивість інакшості, молодіжна участь, потреби гомеостазу.*


***Вступ.*** Ефективність регулювання суспільних процесів визначається рівнем розвитку культури кожного суспільного утворення, включаючи територіальну громаду, що існує лише у взаємодії своїх соціально відповідальних

громадян, входження яких до правового простору можливе тільки шляхом передачі і розвитку цієї культури, включаючи культуру фізичного саморозвитку, самозахисту і самозбереження, з покоління до покоління. Ця суспільна усталеність зумовлює постання перед кожним новим поколінням громадян питання про це, наскільки набутки фізичного самозбереження попередників відповідають реаліям життєвого самоздійснення і перспективам втілення колективного сенсу суспільного саморозвитку. Необхідність узагальнення загальносуспільних усталеностей, категоріальна невизначеність існуючих трактувань понятійного тезаурусу детермінує настійну суспільну потребу наукового осмислення проблеми, що відповідає сучасним реаліям.

Динаміка перетворень в економічній, політичній, соціальній та культурній сферах визначається соціальною активністю громадян, здатних реалізовувати права власного фізичного саморозвитку і самозбереження та захищати їх в межах передбачених законами способів з повагою до прав і законних інтересів інших людей. Таке уявлення про втілення правосвідомості в конкретній особі найчастіше співвідноситься з суспільним образом реалізації фізичною особою правової культури, що вважається певним еталоном для наслідування молоддю. Брак правової культури фізичного саморозвитку, самозахисту і самозбереження виражається у персоналізації права, яка нерідко таку особистість ставить в умови конфлікту не тільки із членами громади, її усталеними способами поведінки, але й конфлікту із законом.

***Мета.*** Розкрити загальнонаукові методологічні підходи до вивчення проблеми культури фізичного саморозвитку, самозахисту і самозбереження дітей і молоді, яка передається з покоління до покоління за місцем народження і вікового зростання; обґрунтувати наукове розв'язання проблеми формування правової культури фізичного саморозвитку, самозахисту і самозбереження молоді як запиту сучасної суспільної практики.

***Аналіз наукових джерел.*** Правосвідомість як один з вимірів свідомості людини, що формується в процесі її особистісного становлення, у світоглядних і методологічних основах культурної реальності, розглянуте у працях Ф. Ґідінґса [1], І. Канта [2; 3], та ін. у зв'язку з цим набуває особливої значущості.

Розуміння правової культури як похідної від нормативної культури суспільства, якій властива відносна самостійність, може розглядатись як правова гіпотеза, яка, однак, не має достатньо аргументованих підтверджень, включаючи звичаєву різноманітність територіальних громад та населених пунктів, які до них належать – міст, їх кварталів, селищ, сіл, станиць, слобід, хуторів та інших типів спільного проживання мешканців. Це охоплює також твердження багатьох сучасних правознавців про те, що правова культура розвивається за законами, дещо відмінним від законів розвитку суспільства в цілому і має свою власну логіку функціонування і розвитку та своє власне втілення у переконаннях, морально-етичних уявленнях і правилах кожної територіальної громади і місць розселення в ній людей.

Прикметно, що втілення права дитини і молодої людини на власне фізичне самозбереження, неможливе без реалізації індивідуального права на власний фізичний саморозвиток, самозахист і самозбереження, без якого життя організму втрачає свій природний віковий сенс. У цьому вимірі дослідження досі не проводились, хоч у найбільш загальних обширах проблеми формування правової культури українського суспільства в контексті підписання угоди про асоціацію між Україною та ЄС та основні напрями подолання правового нігілізму в Україні досліджувались О.О. Ганзенко [4; 5], а роль правової культури у системі правової держави вивчали І.В. Осика [6], Г.О. Попадинець [7; 8], Р.А. Сербін [9], М.Ф. Целуйко [10] та ін.

За сферами діяльності дослідження правової культури здійснили: військовослужбовців – В.М. Александров [11], П.В. Квіткін, О.В. Прудникова, І.В. Дятлова [12], С.М. Скуріхін [13], студентської молоді – Дьоміна О.С.[14], громадян – Требін М. П.[15].

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Наукове розв'язання проблеми формування правової культури фізичного саморозвитку, самозахисту і самозбереження молоді є запитом сучасної суспільної практики, спонукою до якого є несприятливі для підростаючих поколінь наслідки соціально-політичних та економічних перетворень в країні, що призвели до зниження якості культурного, освітнього, духовного потенціалу українського суспільства в цілому і його дитячої та молодіжної частини зокрема. Зворотньою стороною демонстрованої суспільству частини перетворень є криміналізація суспільних і міжособистісних взаємин, входження до яких можливе лише на нових умовах, що залишає для молоді тільки цей безальтернативний вибір.

Виокремлення законів формування правової культури із закономірностей суспільного розвитку залишає нез'ясованим питання про суб'єктність правової культури, а також місце людини й, зокрема, молодої людини у цій дихотомії позасуспільного культуро- творення і позакультурного розвитку суспільства, первинним осередком якого є місце народження дитини, її зростання і становлення. Чи означає це, що найголовніші чинники, які визначають функціонування і розвиток правової культури, є самодостатніми і перебувають всередині неї самої? – таким є магістральне питання, що визначає ступінь розробленості проблеми формування правової культури фізичного саморозвитку, самозахисту і самозбереження української молоді на рівні територіальних громад.

Зокрема, сучасні правознавчі та суміжні з ними дослідження справедливо розглядають право як явище культури, що є культурооорганізуючим засобом самоорганізації, відзначаючи його характерологічну властивість інакшості, як ґрунтується на специфічності фізичного і психічного розвитку індивіда. Водночас правова культура нації, раси, класу, спільності, суспільства в цілому відображається у правовій культурі окремо взятої особистості, належної до названих та інших спільнот, і найперше засвоюється молоддю вже самим фактом

органічного сприймання їх через власну належність до названих спільнот, а, отже, – територіальних громад за місцем мешкання.

Разом із цим, необхідність дослідження молоді як суб'єкту правової культури фізичного саморозвитку, самозахисту і самозбереження через її особистісний контекст залишається нереалізованою у вітчизнаних наукових дослідженнях, включаючи вивчення правової самореалізації молодих людей засобами правових вчинків і правових настановлень, правової культури молоді як культури її соціально-правового самоздійснення, відображення стану повсякденної культурно-правової реальності молодих людей у їхній звичаєвій культурі місцевої територіальної громади.

***Висновки***

Форми молодіжної участі, механізми залучення молоді до молодіжної роботи на регіональному та місцевому рівнях в умовах воєнного стану, самовизначення ролі молодіжних громадських організацій і об'єднань у реалізації молодіжної політики в умовах воєнного стану визначається мотиваційними чинниками, основою яких є можливість фізичного саморозвитку за місцем проживання, що забезпечується на рівні територіальних громад. Спонука до власного фізичного саморозвитку є провідною у становленні кожної молодої людини вже на етапі пубертатного і постпубертатного періоду розвитку, оскільки фізичні дані визначають ґендерно обумовлену привабливість, починаючи з цього віку. Потреба у визнанні власної фізичної привабливості та прийнятності в середовищі ровесників спонукає молодь як до індивідуальних, так і колективних форм спортивного та фізкультурного активізму на рівні територіальних громад.

Наразі відзначимо факт, що зазначений активізм належить до системи способів, які вживає кожна людина і суспільство в цілому для збереження власного психічного і фізичного здоров'я та власного життя в цілому. Ці способи несвідомо та передсвідомо виявляються в рефлексах людини з моменту її народження і виявляються навіть в інстинктивних діях, спрямованих на захист свого організму. Можна сказати, що ці способи містяться в самому психічному здоров'ї людини і в самому суспільстві, є її обов'язковими, генетично зумовленими первинними складовими, які несвідомо, а пізніше – передсвідомо, у здогадах та осяяннях (інсайтах), виявляються у повсякденному житті, починаючи з раннього дитинства і, особливо, у пубертатному віці, коли сама природа, оберігаючи цим підлітка, готує його до майбутнього здійснення свого природного призначення – відтворення життя у найближчому поколінні.

Так само, як не усвідомлюються потреби гомеостазу організму до часу, коли стає явною необхідність спеціальних зусиль для збереження цілісності і повносправності власного життя, здогади про те, як діяти, з'являються волею випадку у раптовому зіткненні з непередбаченими, часом загрозливими і небезпечними для здоров'я і життя подіями. В них випробовуються здатності до самозбереження не тільки підростаючого індивідууму, але й його родового осередку в цілому, ґенетичною спільнотою якого є народ, до якого людина

належить, а місцем фізичного побутування і самоздійснення – територіальна громада.

У середовищі народу, а тим більше утвореної ним держави, зростають можливості осмислення і спеціалізованого наукового узагальнення важливих для збереження здоров'я молоді психогігієнічних усталеностей.

***Література***


1. The Principles of Sociology, by Franklin Henry Giddings. The American Historical Review, October 1896, p. 185.

2. Кант І. Рефлексії до критики чистого розуму. Переклад з німецької: Ігор Бурковський. Київ: Юніверс, 2004. 464 с

3. Кант І. Пролегомени до кожної майбутньої метафізики, яка може постати як наука. Переклад з німецької Віталій Терлецький. Харків: Фоліо, 2018. 288 с.

4. Ганзенко О. О. Формування правової культури українського суспільства в контексті підписання угоди про асоціацію між Україною та ЄС // Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки. 2014. № 3. С. 9-16.

5. Ганзенко О. О. Основні напрями подолання правового нігілізму в Україні // Вісник Запорізького національного університету. Юридичні науки. 2015. № 3. С. 20-27.

6. Осика І.В. Правова культура у формуванні правової, соціальної держави: автореф. дис. … канд. юрид. наук: 12.00.01. Київ, 2004. 21 с.

7. Попадинець Г.О. Український світоглядно-філософський гуманізм як засада розвитку національної правової культури : дис. ... канд. філос. наук : 12.00.12; Київ. нац. ун-т внутр. справ. К., 2007. 230 арк.

8. Попадинець Г. Правова культура як важливий елемент правової системи України. Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Юридичні науки. 2014. № 782. С. 123-128.

9. Сербін Р.А. Правова культура – важливий фактор розбудови правової держави : автореф. дис. … канд. юрид. наук: 12.00.01. Київ, 2003. 16 с.

10. Целуйко М.Ф. Компетентна правова культура в механізмі формування та реалізації українського права : автореф. дис. … канд. юрид. наук: 12.00.01. Одеса, 2012. 19 с.

11 Александров В.М. Правова культура військовослужбовця як чинник формування правової держави. Особистість. Суспільство. Право: зб. наук. ст. та тез наук. повідомл. за матеріалами Міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. 10-річчю Полтав. юрид. ін-ту (Полтава, 15 берез. 2012 р.). Харків: Точка, 2012. С. 484-486.

12. Квіткін П.В., Прудникова О.В., Дятлова І.В. Правова культура військовослужбовців: теоретико-методологічні основи аналізування. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». Серія «Філософія, філософія права, політологія, соціологія». 2013. № 3 (17). С. 240 – 242.

13. Скуріхін С.М. Правова культура офіцерського складу Збройних сил України : дис. … канд. юрид. наук: 12.00.01. Одеса, 2009. 229 с.

14. Дьоміна О.С. Формування правової культури студентської молоді в умовах сучасного українського суспільства : автореф. дис. … канд. юрид. наук: 12.00.01. Київ, 2007. 19 с.

15. Требін М. П. Правова культура громадян в українському суспільстві. Наукові записки Харківського університету Повітряних Сил. Серія «Соціальна філософія, психологія». Харків: ХУПС, 2007. Вип. 1 (27). С. 3-9.

# СКЛАДОВІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РІВНОВАГИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ПРИ ДОСЯГНЕННІ СПОРТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

***Бровко Д. С.,***
*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Ерготерапії, фізіотерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;*
***Петренко Н. Б.,***
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Українського гуманітарного інституту,*
*[1]Палац дітей та юнацтва Печерського району м. Києва, Україна*

***Анотація:*** *У цьому дослідженні було сфокусована увага на складових психологічної рівноваги легкоатлетів при досягненні спортивних результатів. Проаналізовано різноманітні фактори, які можуть впливати на психологічну рівновагу легкоатлетів, такі як рівень тренувань, сімейний та соціальний фактори, життєві події та стресові ситуації. Дослідження психологічних показників спортсменів дозволяють зрозуміти, які аспекти психології необхідно враховувати під час тренувань та підготовки до змагань.*

***Ключові слова:*** *психологічна рівновага, стрес, тренування, навантаження, психорегуляція.*

***Вступ.*** У сучасному олімпійському та професійному спорті велику увагу приділяють розробці системи психологічного забезпечення тренувального та змагального процесів [2; 3; 6]. Великий внесок у становлення психології внесли вчени і їх послідовники (Т. Т. Джамгаров, Ю.Я. Кисельов, О. А. Чернікова, Г. М. Гагаева та ін.). Інтенсивно розроблялася проблема вольової підготовки спортсменів (А. Пуні, К. Жаров, Б. Смирнов та ін.). Велике значення надавалося психологічній підготовці в спорті (А. Пуні, Б. Вяткін, А.Родіонов, Ю. Кисельов, Г. Горбунов. Г. Бабушкін та ін.). Особливе місце займає проблема психорегуляції в спорті (А. Алексєєв, В. Некрасов, Н.Худадов, В. Смоленцева та ін.) Детально опрацьовані такі проблеми як: психодіагностика (В. Марищук, А. Родіонов та ін.); психічна надійність в спорті (В. А. Плахтієнко і ін.); психологія спортивного колективу (Ю. Ханін, Е. Румянцева, Ю. Коломейцев та ін.); психічні стани (Е. Ільїн, А. Алексєєв та ін.); ідеомоторика в спорті (А. Бєлкін).

Проблема психологічної підготовки в сучасній теорії і практиці фізичної культури і спорту надзвичайно актуальна [4]. Мотивація спортсмена до рекордних результатів, значення яких знаходяться на грані можливості людського організму і психіки, багато в чому зумовлює високе навантаження на нервову.

Вивчення літератури і спостереження переконують, що психологічні компоненти особистості, такі як емоційно-почуттєва сфера, інтелектуальний компонент, увага тощо, нерідко випробовують перевантаження і вплив комплексу стресових чинників [3; 4]. Підсумком цих перевантажень може стати стан дезадаптації спортсмена [4; 5], слідством чого, щонайбільше, є низькі показників

виступів на змаганнях. Психофізичний зрив можливий не тільки від надмірних навантажень, але і від недостатньої уваги до психологічних методів підготовки спортсменів, способів релаксації і відновлення [4; 5].

Аналіз літератури показує, що раціональне використання прийомів психорегуляції, уміння впливати на глибинні механізми свідомості, мотиваційну і емоційну сферу, сприяють не тільки збереженню оптимального біосоціального балансу особистості спортсмена, але і створюють сприятливі умови для успішного рішення учбово-тренувальних задач і досягнення відмінних результатів виступу на змаганнях.

Заслуговує уваги висловлювання С. Войцеховського: «В нашому житті значно більше тих, хто відмовився, ніж тих, хто програв». Проблема емоційного стану та зорового сприйняття у спортивній діяльності є актуальним питанням [2; 3]. Це викликано тим, що значно зросли вимоги до точності виконання рухових дій, в умовах дефіциту часу, на тлі підвищеного нервово-емоційного і фізичного напруження [2]. Якщо більш досконало поглибитись, можна з'ясувати складові психологічної рівноваги спортсмена, які можуть допомогти йому, при досягненні спортивних результатів і не тільки. Соціально-економічні умови життя сучасного суспільства характеризуються значним підвищенням вимог до стану здоров’я майбутніх фахівців, їх підготовленості до майбутньої професійної діяльності та високого темпу життя, тому важливо навчитись регулювати свій психічний стан в умовах дії стресогенних чинників. Володівши засобами та навичками психорегуляції, спортсмену буде легше в тренувальній та змагальній діяльності з тією чи іншою метою. Дотримуючись системи засобів психорегуляції під час тренувань, допоможе досягнути певних результатів у спортивній кар'єрі й значно більшу перевагу в подальшому побуті цієї особи. Також зазначається особливість психологічного стану легкоатлетів при досягненні спортивних результатів.

***Мета дослідження*** – аналіз науково-методичної літератури з проблеми впливу психологічного стану на результат легкоатлета під час тренувань та його подальший результат.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Загалом під рівнем психорегуляції дослідники розуміють міру опанування спортсменами особистої поведінки в екстремальній ситуації, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями й станом [2]**.**

Відомо, що психорегуляцію науковці розглядають у двох аспектах:

1) як здатність спортсмена керувати своїми думками;

2) як діяльність спортсмена з використання засобів психорегуляції на тренуваннях, а найголовніше – на змаганнях, сприяють оптимальному прояву власних фізичних та технічних можливостей [3].

Психорегуляція в період змагання представляється сьогодні як усталене наукове напрямок у спортивній психології. Її основна мета формування особливого психічного стану, сприяє найбільш повному використанню

спортсменом свого потенціалу, накопиченого на тренування. Це завдання досягається завдяки спеціальним центрально-мозковим перебудовам, що створює таку інтегративну діяльність організму, яка найбільш раціонально спрямовує можливості спортсмена вирішення конкретних завдань . Це вже кінцева мета психорегуляції, а досягати її в процесі змагань можна лише за умови опонування психорегуляцією на тренуваннях.

Психічна стійкість в змагальних умовах – якість необхідна всім спортсменам, і виховувати її треба з перших кроків в спорті. Чим більш абсолютно і міцніше майстерність спортсмена, чим менше він обертає уваги на зовнішні впливи, тим стійкіше його психіка. Спортсмен повинен бути готовий не обертати уваги на впливи змагальних умов, вважати їх звичайними, властивими спорту. Рішенню цієї задачі допомагає також привчання спортсменів до «поля бою» і тренування в більш скрутних умовах [4; 5].

Психологічна підготовка здійснюється через виховання вольових якостей спортсмена, привчання його до умов змагання і до боротьби з противником. Для основи вольових якостей особливо важливу роль грає – висока моральність, захопленість і прагнення до певної мети, працьовитість, наполегливість, терплячість, витримка, рішучість, сміливість, впевненість у своїх силах, дисциплінованість, воля до перемоги [4].

Під час тренувань легкоатлетів можна спостерігати психологічні особливості, які відображають психологічний стан спортсменів. Легкоатлети мають високу мотивацію до досягнення своїх спортивних цілей, що стимулює їх діяльність та бажання досягти високих результатів. Також, легкоатлети зосереджені та мають підвищену увагу на деталях техніки виконання вправ та спортивних рухів. Вони можуть відчувати різні емоції, такі як радість, задоволення, напруга, тривога або страх перед невдачею, але мають розвинений самоконтроль, який допомагає їм керувати своєю діяльністю та реагувати на подразники. Легкоатлети звичайно мають розвинене самовідчуття та самомотивацію, що допомагає їм контролювати свої фізичні та емоційні стани та зосередитися на досягненні своїх цілей та подоланні труднощів. Тренування природно сприяють розвитку комунікативних навичок та соціальної адаптації легкоатлетів, оскільки вони мають можливість взаємодіяти з тренерами та іншими спортсменами [1].

Тренування можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психологічний стан легкоатлетів. Позитивний проявляється:

- збільшення впевненості: тренування допомагають легкоатлетам розвивати їх фізичні здібності та навички, що допомагає їм почуватися більш впевнено і готовими до змагань;
- зменшення стресу: фізичні вправи відомі своїм здатністю зменшувати рівень стресу та тривоги, що може бути особливо корисним для легкоатлетів, які мають високі очікування та постійний тиск;

- підвищення енергії: тренування можуть допомогти легкоатлетам відчувати більшу енергію та бадьорість, що може бути корисним для підтримки високого рівня виконання.

Негативний вплив:

- перенавантаження: занадто інтенсивні тренування можуть привести до перенавантаження та виснаження, що може негативно впливати на психологічний стан легкоатлетів.
- травми: травми, отримані під час тренувань, можуть бути фізично та психологічно виснажливими для легкоатлетів, особливо якщо це призводить до тривалих перерв у тренуваннях та змаганнях.
- невдачі: деякі тренування можуть не вдатися, що може призвести до почуття розчарування та невдачі, особливо якщо легкоатлети ставлять перед собою високі цілі.

Отже, щоб забезпечити позитивний вплив тренувань на психологічний стан легкоатлета, важливо балансувати навантаження та забезпечити підтримку та позитивний настрій з боку тренера та суперників.

Спортивна продуктивність відображає результати, досягнуті спортсменом у своїй дисципліні, наприклад, рекорди, перемоги, досягнення певного рівня, який відповідає його потенціалу. Це може бути визначено за допомогою різних показників, таких як час, відстань, висота, точність та інші [1; 4].

Вивчення впливу емоційного стану на результативність легкоатлета полягає в тому, що дослідники аналізують, які емоційні стани відображаються на результативності спортсмена. Це може бути важливо для тренерів та спортсменів, щоб зрозуміти, як керувати своїми емоціями для досягнення кращої продуктивності [1; 4].

Аналіз різних стратегій для керування емоціями спортсменів може включати розгляд різних методів, таких як регулювання уваги, релаксація, когнітивно-поведінкова терапія та інші. Ці стратегії можуть допомогти спортсменам керувати своїми емоціями та покращувати свою продуктивність [1; 2; 4; 5].

Аналіз стратегій керування стресом спортсменів полягає в вивченні того, як спортсмени можуть керувати своїм емоційним станом та реагувати на стресові ситуації. Це може включати такі стратегії, як медитація, глибоке дихання, позитивне мислення та інші [1; 2; 4; 5].

Вивчення взаємозв'язку між стресом та здоров'ям легкоатлетів полягає в оцінці того, які наслідки може мати стрес на фізичне та психічне здоров'я спортсменів. Це може включати такі наслідки, як зниження імунітету, погіршення сну, збільшення ризику травм та інші проблеми здоров'я [1; 5].

Стресові фактори можуть негативно впливати на результативність легкоатлетів, тому дослідження їх впливу на спортсменів та вивчення стратегій керування стресом можуть допомогти покращити результативність. Крім того, вивчення взаємозв'язку між стресом та здоров'ям легкоатлетів дозволить розуміти

наслідки стресу на здоров'я спортсменів та приймати заходи для їх запобігання [1; 5].

***Висновки.*** Дослідження психологічних показників спортсменів дозволяють зрозуміти, які аспекти психології необхідно враховувати під час тренувань та підготовки до змагань. Різні стратегії для контролювання емоцій можуть допомогти спортсменам збільшити свою продуктивність. Таким чином, психологічна підготовка має важливе значення для досягнення успіху в легкоатлетиці та інших видах спорту.

***Література***


1. Верначчиа Р.А. Подготовка к Олимпиаде – психологическая поддержка олимпийской легкоатлетической команды США к Играм 2000 года в Сиднее / Верначчиа Р.А., Хенсен К.П., Лидор Р. // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2005. – № 1. – С. 51–56.
2. Войтенко С. М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. 2013. Вип. 26 (1). С. 55–65.
3. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Олімп. літ., 2007. 298 с. 13.
4. Гринь О.Р., Воронова В.І. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту. Спортивний вісник Придніпровя. 2015. № 3. С. 29-34.
5. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
6. Пирожкова В.О. Влияние эмоционального интеллекта на соревновательную надежность спортсменов и их способность к произвольной саморегуляции поведения. Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013. № 4. С. 79–83.


## ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ


***Гаєвий В. Ю.,***

*начальник Центру студентського спорту*

*Державного податкового університету;*

***Гаєва Н. І.,***

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня*

*кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації*

*Державного податкового університету*



***Анотація.*** *В статті розглядаються шляхи формування здорового способу життя у молодого покоління; умови вироблення стилю здорового способу життя; вікові особливості формування здорового способу життя, а також форми роботи з молоддю по пропаганді здорового способу життя.*



***Ключові слова:*** *активність, гігієна, здоров'я, здоровий спосіб життя, режим, рух, стиль, харчування.*


***Вступ.*** Вивчення та всебічний аналіз шляхів формування здорового способу життя у молодого покоління є одним з найактуальніших питань

сьогодення. Людський організм функціонує за законами саморегуляції. При цьому на нього діє багато зовнішніх факторів. Більшість з них впливають на організм дуже негативно. Сюди в першу чергу необхідно віднести: порушення гігієнічних вимог режиму дня, режиму харчування, навчального процесу; недостатнє харчування по калорійності; не благо приємні екологічні фактори; шкідливі звички; низький рівень медичного забезпечення; недостатня рухова активність тощо.

Одним з найбільш ефективних засобів протидії цим факторам є виконання правил здорового способу життя.

Вчені визначили, що стан здоров'я людини більш всього – на 50 % залежить від способу життя, а інші 50 % приходяться на екологію (20 %) спадковість (20 %), медицину (10 %), тобто на незалежні від людини причини. В свою чергу, в ЗСЖ основна роль відводиться правильно організованій руховій активності, яка складає близько 30 % із 50 % [1].

Однак, необхідно з усією відповідальністю зрозуміти, що успішне вирішення проблеми здоров'я можливе лиш в тому випадку, коли молода людина поряд з правильно організованою руховою активністю буде систематично виконувати і інші складові збереження здоров'я: правильно дихати, правильно пити, правильно їсти, правильно розслаблятись, правильно берегтись, правильно думати.

Таким чином, дослідження шляхів формування здорового способу життя у молодого покоління є достатньо важливою і актуальною проблемою.

***Мета.*** Розглянути особливості формування здорового способу життя у сучасної молоді, зокрема студентства.

***Аналіз наукових досліджень.*** Для правильної ефективності організації ЗСЖ для молодого покоління необхідно систематично слідкувати за своїм способом життя і намагатись дотримуватись наступних умов: достатня рухова діяльність; раціональне харчування; наявність чистого повітря і води; постійне загартування; найбільш можливий зв'язок з природою; дотримання правил особистої гігієни; відмова від шкідливих звичок; раціональний режим праці і відпочинку. Все це разом і є дотримання здорового способу життя.

Таким чином – здоровий спосіб життя – це процес дотримання людиною визначених норм, правил і обмежень в житті, сприяючих збереженню здоров'я, оптимальному пристосуванні організму до умов середовища, високомурівню працездатності в навчальній і професійній діяльності.

Стиль здорового способу життя обумовлюється особистісно-мотиваційними особливостями, можливостями і нахилами молодої людини. Він передбачає активну діяльність по збереженню і укріпленню особистого здоров'я в якій можна виділити слідуючи основні компоненти:

- свідоме, ціле направлене застосування різнобічних форм і засобів фізкультурної активності;
- ціле направлене засвоєння гігієнічних навичок і навичок збереження здоров'я ;

- використання природних факторів в укріпленні здоров’я (загартування) і цивілізоване відношення до природи;
- активна боротьба зі шкідливими звичками і їх повне викорінювання;
- діяльність по пропаганді і впровадженню здорового способу життя в життя кожної людини і суспільства.

Під індивідуальним стилем здорового способу життя необхідно розуміти наявний конкретній людині спосіб організації життєдіяльності, який враховує індивідуальні інтереси, потреби, можливості і зв’язок їх з навчальною, професійною і побутовою діяльністю [2]. Основною з умов яких слід дотримуватись для збереження і укріплення здоров’я, є правильно організована і достатня по об’єму та інтенсивності рухова активність.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Фізична активність людини - головний і вирішальний фактор збереження і укріплення здоров’я, нічим не замінимий засіб профілактики недуги і сповільнення процесів старіння організму. Руховий режим людини неоднаковий у різному віці. Для школярів і студентів він рекомендований науковцями 8-12 годин на тиждень. Однак загальне в тому, що фізична активність абсолютно необхідна дитині, молоді, дорослій людині, людині похилого віку. Вона повинна бути постійним фактором життя, головним регулятором всіх функцій організму. Тому фізична культура не просто одна із складових, але і найголовніший компонент здорового способу життя. Вона представлена у ньому у виді ранкової гігієнічної гімнастики кожного дня, регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, систематичних процедур загартування, а також інших видів активності, направлених на збереження і укріплення здоров’я. Тому так гостро і стоїть на сучасному етапі завдання для всіх керівників фізичної культури, до вихователів, вчителів, батьків, людей які ведуть здоровий спосіб життя, формувати у молодого покоління цінності здорового способу життя.

Методи формування ЗСЖ можуть бути різними . Це методи переконання, методи вправ, позитивного і негативного прикладу, методи заохочування і покарання. Під методом переконання розуміється такий вплив на молодь, за якого фактором виховання є слово – розповіді, лекції, бесіди, диспути, телебачення. Без сумніву, основним методом формування здорового способу життя могло б бути телебачення, якби воно рекламувало фізичну культуру і здоровий спосіб життя хоча б на рівні 10%, так як рекламує жуйки, засоби від лупи, миючі засоби тощо. Метод вправ – це спосіб виховання молодого покоління через організацію відповідної виховної діяльності на заняттях фізичними вправами, іграми тощо [3].

Особливе місце у системі педагогічних впливів займає приклад – як позитивний, так і негативний. Позитивний приклад батьків, вчителів, викладачів, тренерів, людей які ведуть здоровий спосіб життя і усвідомлюють його цінності, є одним з основних методів виховання. Позитивний приклад стимулює формування у молоді переконань і навичок поведінки, сприяє високій результативності формування здорового способу життя. Негативний приклад людей, чия ціннісна

система здійснює свій негативний вплив. На цих прикладах молоде покоління краще усвідомлює переваги здорового способу життя, відбувається формування особистісної ціннісної системи. Для покращення зацікавленості даним питанням, в такій роботі з молоддю раціонально використовувати такі форми роботи: тести, опитувальники, брей-ринги, семінари тощо. Наприклад можна провести анкетування на перевірку кожного твердження – це міф, чи факт.

***Твердження***

1. Алкоголь – це стимулятор, він підбадьорює.
2. Залежність від наркотиків – це тільки настрій.
3. Напідпитку керувати автомобілем небезпечно, але можна сідати за кермо після вживання маріхуани.
4. Діти вперше пробують наркотики у результаті пропозиції від незнайомців.
5. Якщо ви хочете сісти за кермо після вживання алкоголю, протверезіти вам допоможе чашка міцної кави або холодний душ.
6. Тютюн – це наркотик
7. Людям веселіше, коли вони напідпитку.
8. Найрозповсюдженішим наркотиком є маріхуана.
9. Якщо ви хочете випити, краще пити пиво, ніж горілку.
10. Оскільки маріхуана концентрує увагу, вона підвищує творчий потенціал та полегшує навчання.
11. Вживання алкоголю або наркотиків вагітною жінкою негативно впливає на її ненароджену дитину.
12. Ніхто ще не вмер від алкогольного отруєння.
13. До маріхуани звикають.
14. Залишки маріхуани можна виявити в організмі людини навіть через тиждень після викурювання однієї дози.
15. Ймовірність того, що у майбутньому діти будуть вживати наркотики, дуже висока, якщо вони вважають вживання алкоголю безпечним.
16. Взимку порція алкоголю зігріває.

Чималу роль в залученні студентів до здорового способу життя повинна відігравати агітація та пропаганда. Наше дослідження показало, що формування когнітивного компоненту здорового способу життя відбувається під впливом різних факторів і джерел.

Таблиця 1

**Інформація про здоровий спосіб життя ( в %)**

| Джерела | Кількість (%) |
|---|---|
| В процесі занять з фізичного виховання | 32,5 |
| Від свого найближчого оточення, сім'ї | 31,2 |
| В процесі занять з соціально-культурних дисциплін | 5,4 |
| В процесі занять з дисциплін медико-біологічного блоку | 13,2 |
| В процесі занять з психолого-педагогічних дисциплін | 18,0 |

| | |
|---|---|
| Із спортивних стендів на факультеті, в університеті | 2,1 |
| Відвідують тематичні лекції, вечори | 1,2 |
| Дивляться телепередачі | 51,4 |
| Читають газети, журнали | 41,3 |
| Читають спеціальну літературу | 11,3 |

***Висновки.*** Результати дослідження показують, що найбільше інформації про здоровий спосіб життя студенти отримують від телепередач (51,4%). Суттєвим джерелом інформації є газети і журнали (43%) та заняття з фізичного виховання (32,5%). Певну роль відіграє і найближче оточення (31,2%). Надзвичайно низька роль наочної агітації та таких виховних форм як тематичні лекції і вечори, відповідно 2,1% та 1,2%. Викликає особливу тривогу питома вага у цьому процесі спеціальної літератури – всього 11,3%.

Викликає тривогу і досить низька інформованість занять з фізичного виховання (32,5%). Адже телепередачі, радіо, газети і журнали – все це в основному позбавлене суто індивідуального впливу на формування здорового способу життя особистості. І якщо засоби масової інформації (телебачення, радіо, періодика (газети, журнали) мають в основному видовищно-розважальний або спортивний характер, то заняття з фізичної культури значною мірою викликають потребу в додатковій конкретній інформації про здоровий спосіб життя.

Сформованість у молодого покоління цінностей здорового способу життя сприятиме здійсненню широкого позитивного впливу на організм і їх особистість.

***Література***

1. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.

2. Желєва О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с.

3. Формування здорового способу життя (навч.-метод. рекомендації) / Т. Андріученко, О. Вакуленко та ін. – Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. – 100 с.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

***Гасілов П. К.,***

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;*

***Петренко Н. Б.,***

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Українського гуманітарного інституту,*

*[1]Палац дітей та юнацтва Печерського району м. Києва, Україна*

***Анотація.*** *Проведено теоретичний аналіз літературних джерел із питання впливу занять атлетичною гімнастикою на підвищення психофізіологічного благополуччя, психічного здоров'я та зменшення рівня стресу у студентів. Практика використання фізичних навантажень, в якості інструменту для покращення психологічного стану студентів, є актуальною і допоможе студентам долати стресові ситуації під час навчального процесу та в умовах воєнного стану.*

***Ключові слова****: психічне здоров'я, атлетична гімнастика, стрес, тривожність, силові якості,фітнес, військові дії, Національна програма психічного здоров'я, психосоціальна підтримка.*

***Вступ.*** Військові дії на території України негативно впливають на психологічний стан та психічне здоров'я її жителів, особливо молодого покоління, мешканців тимчасово окупованих територій та прифронтових районів. Оскільки загальний стан здоров'я людини певною мірою визначається станом психічного здоров'я, його погіршення може значно вплинути на фізичний стан, порушити психофізичний розвиток та призвести до психосоматичних захворювань [3].

Міністерство охорони здоров'я України прогнозує, що в майбутньому психологічної підтримки потребуватиме близько третини населення. Також, близько 3–4 мільйонів громадян потребуватимуть медикаментозного лікування. Зокрема, вразливою категорією населення виявилась молодь: діти, школярі, студенти, погіршення психологічного стану котрих також позначається на процесі навчання.

Сьогодні акцент фізичного виховання спрямований в основному на рівень фізичної підготовленості та на розвиток і вдосконалення рухових дій студентської молоді. Аналіз інтересів студентів до різних видів спорту показує підвищення популярності серед них атлетичної гімнастики, різних видів східних єдиноборств, плавання, футболу [2].

За останні десять років наукові дослідження з використання засобів атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання студентської молоді були направлені на можливості застосування атлетичної гімнастики в умовах реалізації традиційної програми фізичного виховання середніх закладів освіти (Г. Огарь), рекреаційне зайняття атлетизмом (О. Ханікянц), ефективність впливу засобів атлетичної гімнастики на фізичний стан чоловіків першого зрілого віку (О. Тімочко), ефективність базової фізичної підготовки курсантів військового училища (О. Лесько).

Аналіз літератури дає змогу зазначити, що заняття атлетичною гімнастикою потенційно можуть надати позитивний вплив на психічне здоров'я студентів під час війни та покращити їх когнітивні функції, що в свою чергу поліпшить успішність навчального процесу.

***Мета дослідження –*** аналіз науково-методичної літератури з проблеми впливу занять атлетичною гімнастикою на підвищення психофізіологічного

благополуччя, психічного здоров’я та зменшення рівня стресу у студентів в умовах воєнного стану.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** У межах Національної програми психічного здоров’я та психосоціальної підтримки, яка стартувала 2022 року спільно з UNICEF та МОЗ України, розроблені методики антитрес-вправ, запропоновані ілюстровані антистрес-картки дихальних вправ. Проте наукового обґрунтування ефективності подібних рекомендацій ми не знайшли.

Колективом психологів розроблена та експериментально підтверджена корекційно-розвиткова програма «Безпечний простір». Мета програми – підвищення стійкості до переживання наслідків стресу після психотравматичних подій, а зміст складають виключно психологічні методи (С. О. Богданов, Т. Б. Гніда).

Численні наукові дослідження, які встановлюють факт позитивного впливу різних видів фізичної активності на психологічне благополуччя, стан тривожності, депресії молодих жінок та чоловіків, осіб зрілого та літнього віку (P. Ekkekakis, K. Caldwell, P. Уенберг, Гоулд Д., Nabkasorn C, M. Kull, M. Herring, AL Dunn).

Згідно з науковими джерелами, атлетична гімнастика – це система фізичних вправ силового характеру, яка має ряд переваг над іншими видами фізичної активності [1]. Система спрямована на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних завдань силової підготовки. Атлетична гімнастика базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, основ харчування, а також техніки та методики виконання силових вправ. Заняття даним видом фізичної діяльності зміцнюють здоров'я та позбавляють від багатьох фізичних вад (сутулість, запалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.). Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбавитися від зайвих жирових відкладень або додати у вазі в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло м’язистим і красивим [1].

Заняття атлетичною гімнастикою не тільки удосконалюють силові якості, а й сприяють гармонійному фізичному розвитку. Вони виховують волю, наполегливість, цілеспрямованість, впевненість у власних силах, психологічну стійкість до різних негативних впливів навколишнього середовища, сприятливо впливають на нервову систему – покращується рухливість нервових процесів, підвищується психічний тонус [2; 3].

Досліджуючи вплив атлетичної гімнастики на здатність студентів до навчання та їх академічну успішність слід зазначити, що практика використання фізичних навантажень, в якості інструменту для покращення психологічного стану студентів, є актуальною та широковідомою у світі. Близько 60% із 1750 психологів у Сполучених Штатах, котрі займалися опитуваннями студентів, вважають, що цілком доречно використовувати фізичні навантаження для усунення тривожних розладів. Також 80 % із 1750 психологів вважають, що

фізичні вправи є одним з найефективніших методів лікування депресії. Як прямий, реалістичний і позитивний спосіб, фізичні вправи виконують функцію розвіювання негативних емоцій. Регулярні фізичні навантаження можуть не тільки зняти психологічний тиск від навчання та усунути фізичну втому, а й сприяють розвитку інтелекту. Вони можуть покращити здатність людини до навчання, пам’ять, увагу, абстрагування та здатність мислити, оскільки можуть сприяти росту клітин мозку [4].

Студенти, що працюють на межі своїх розумових можливостей, виявлять, що шляхом тренувань з обтяженнями вони можуть виробити в собі більший інтерес до життя та відкрити безмежні резерви енергії. Оскільки тренування з обтяженнями та атлетизм роблять їх фізично та психічно стійкішими [5].

Щоб проаналізувати вплив атлетичної гімнастики на підвищення психофізіологічного благополуччя та зменшення рівня стресу у студентів було розглянуто дослідження, які підтверджують, що тренування з обтяженнями не тільки покращують стан психічного здоров’я, а навіть роблять це більше, ніж аеробні вправи.

Науковець Трухільо оцінив три групи студенток коледжу до і після одного семестру силових тренувань, бігу або бездіяльності. Студентки неактивної групи повідомили про зниження самооцінки, тоді як обидві групи, що тренувалися, повідомили про її підвищення. Проте група, яка займалася силовими тренуваннями, повідомила про більш значне підвищення самооцінки, ніж у групи, що займалася бігом, а також зменшення психологічної напруженості та рівня стресу [6].

Саймонс, Епштейн, Макгоуен, Купфер і Робертсон також постулювали можливий зв'язок між фізіологічними змінами внаслідок фізичних вправ і змінами в психологічному функціонуванні. Оскільки кожен тип вправ викликає різні фізичні зміни, психологічні зміни також можуть відрізнятися. Мета цього дослідження полягала в тому, щоб порівняти анаеробні та аеробні вправи в неклінічній популяції, щоб з’ясувати, чи вони по-різному впливають на депресію та самооцінку. В дослідженні брали участь три групи студентів: група яка займається аеробною активністю (плаванням), анаеробною активністю (силовими тренуваннями) та контрольна група [7; 8; 9].

Результати дослідження показали значні відмінності між анаеробною та аеробною групою, а також між анаеробною та контрольною групами. Істотних відмінностей між аеробною та контрольною групами не було. Зокрема, група, що виконувала анаеробні вправи, продемонструвала більш високу загальну самооцінку, ніж група, що займалася аеробними [7].

Група, яка займалась силовими тренуваннями, показала значний приріст за показником загальної самооцінки, тоді як аеробна та контрольна групи цього не зробили. Цілком можливо, що група, яка займалася силовими тренуваннями, досягла додаткових психологічних переваг у порівнянні з групою, що займалася плаванням, що призвело до цих відмінностей. У суспільстві здорове, добре розвинена статура вважається дуже бажаною рисою [7].

Крім того, результати показують, що заняття неаеробними вправами, зокрема силовими тренуваннями, призводять до покращення самосприйняття привабливості, почуття адекватності та цінності і поглядів на себе по відношенню до інших [7].

Осип-Кляйн та інші порівнювали вплив аеробних та анаеробних програм вправ на самооцінку жінок із клінічною депресією. Автори дійшли висновку, що там, де між цими двома групами справді були відмінності, вони дещо віддавали перевагу групі, яка займається силовими тренуваннями. Результати цього дослідження узгоджуються з цією тенденцією до поліпшення самооцінки в групі, що займалась силовими тренуваннями. Крім того, це дослідження дозволяє узагальнити ці висновки [8].

З досвіду засновника та керівника Міжнародної федерації бодибілдингу та фітнесу Джо Вейдера також відомо безліч фактів, підтверджених практикою атлетів, що займалися за системою силових тренувань, розробленою Вейдером, як чоловіків так і жінок про позитивний вплив силових навантажень на психологічне здоров'я. Спортсмени давали свідчення констатуючи, що тренінг з обтяженнями допомагав їм у всіх прагненнях у житті, включаючи подолання специфічних медичних та психологічних розладів, які не піддавалися традиційним методам лікування. Це підтверджує ефективність та корисні властивості тренувальних прийомів, включених в атлетичну гімнастику [5].

Зокрема інші дослідження показують, що студенти, які займалися атлетичною гімнастикою, не страждали депресією та мали нижчий рівень тривожності, ніж студенти, які взагалі не займалися фізичними вправами. Крім того, вони повідомили про покращення самопочуття та загальної якості життя. Тренування з атлетичної гімнастики спричиняють вивільнення «гормонів щастя» – ендорфіну, серотоніну та дофаміну, що сприяють зниженню рівня стресу та тривожності, покращенню настрою, а також відчуттю психологічного задоволення та благополуччя [3; 9].

Стабільність та адекватний підхід до тренувального процесу допомагає покращити якість сну та справитись з безсонням, що досить важливо для успішності студентів. Окрім цього, фізичні вправи силового характеру допомагають розвитку психологічних якостей, що є необхідними для подолання труднощів та проблем, які можуть виникнути в умовах воєнного стану. Це допомагає розвивати силу волі, наполегливість та рішучість у подоланні стресових ситуацій, з якими доводиться стикатися у студентському житті [9].

***Висновки.*** На основі проведеного аналізу наукових джерел можна констатувати, що атлетична гімнастика дійсно позитивно впливає на психічне здоров'я студентів під час війни, покращує їх когнітивні функції, сприяє росту нових клітин мозку та розвиває вольові якості. Зокрема це якісно відбивається на навчальному процесі, академічній доброчесності, може допомогти студентам у подальшому навчанні, розвитку їхнього професіоналізму та адаптації до життєвих обставин. Практика використання фізичних навантажень, в якості інструменту

для покращення психологічного стану студентів, є актуальною та широковідомою у світі і допоможе студентам долати стресові ситуації під час навчального процесу та в умовах воєнного стану.

**Література**

1. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.: Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. – 154 с.

2. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник / М.О. Олійник. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. – 79 с.

3. Садыкова Г.А. Влияние физических нагрузок на сердечно - сосудистую систему детей и подростков. Ташкент, 1989. – 117 с.

4. Yin Zhiguo (2015). Investigation and Research on adolescent mental health under the background of sunshine sports[J].Sports goods and technology, no.2, pp.167-168.

5. Weider, Joe. Joe Weider's Bodybuilding System. 1. Bodybuilding. I. Title. GV546.5.W438 1988 796.4'1 88-10603 ISBN 0-945-797-00-1. Copyright © 1942, 1975, 1988 by Weider Health & Fitness.

6. Trujillo, C.M. (1983). The effect of weight training and running exercise intervention programs on the self-esteem of college women. International Journal of Sport Psychology, 14(3), 162-173.

7. SIMONS, A. D., EPSTEIN, L. H., MCGOWAN, C. R., KUPFER, D. J., & ROBERTSON, R. J. (1985) Exercise as a treatment For depression: an update. Clinical Psychology Review, 5, 553- 568

8. OSSIP-KLEIN, D. J., DOYNE, E. J., BOWMAN, E. D., OSBORN, K. M., MCDOUGALL-WILSON, I. B., & NEIMEYER, R. A. (1989) Effects of running or weight training on self-concept in clinicdy depressed women. Journal of ConS~/hn~ and Clinical Psychology, 57, 158-161.

9. O'Connor, P.J. et al. (2010). Mental Health Benefits of Strength Training in Adults. American Journal of Lifestyle Medicine, 4(5), pp.377–396.

## ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФОРМУВАННІ ВІДПОВІДАЛЬНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДО ЦІННОСТЕЙ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

***Дишкант М. В.,***

*старший викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я*

*НМУ імені О. О. Богомольця*

***Анотація.*** *Пріоритетним завданням вищих медичних навчальних закладів на етапі модернізації вищої медичної освіти є концентрація зусиль на збереженні і зміцненні здоров'я за допомогою інформаційних технологій, вихованні потреби студентів у оздоровчій діяльності, вдосконаленні психофізичних якостей і функціональних здібностей майбутніх лікарів, використовуючи реальний, доступний і дієвий ресурс, яким виступають сучасні розробки у галузі теорії і методики виховання, засновані на наукових дослідженнях у сфері фізичного виховання.*

***Ключові слова:*** *інформаційні технології, формування, відповідальне ставлення, студенти вищих медичних навчальних закладів, цінності, оздоровча діяльність.*

***Вступ.*** Сьогодні вже загально визнано, що в перспективній, прогресивній системі вищої освіти повинні домінувати інформаційні компоненти. І це не випадково, оскільки система освіти повинна не лише давати освітні знання, але і формувати новий світогляд [1; 2].

Пріоритетним завданням вищих медичних навчальних закладів на етапі модернізації вищої медичної освіти є концентрація зусиль на збереженні і зміцненні здоров'я, вихованні потреби студентів у оздоровчій діяльності, вдосконаленні психофізичних якостей і функціональних здібностей майбутніх лікарів, використовуючи реальний, доступний і дієвий ресурс, яким виступають сучасні розробки у галузі теорії і методики виховання, засновані на наукових дослідженнях у сфері фізичного виховання студентської молоді.

***Формулювання мети дослідження.*** Визначені аспекти окреслюють *мету статті*, яка полягає в характеристиці інформаційних технологій у формуванні відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності.

***Результати дослідження.*** Враховуючи ситуацію сьогодення в країні багато навчальних закладів були вимушені перейти на дистанційне навчання. Викладачі та студенти зробили великий прогрес в освітньому просторі.

Необхідно розробляти новітні педагогічні технології, коли найвищою цінністю у фізичному вихованні студентів стає не виконання контрольних нормативів, не підготовка спортсменів, а виховання фізичної культурної особистості, яка здатна до реалізації рухового компаненту своєї діяльності у навичках та вміннях здорового способу і стилю життя.

Переорієнтація навчально-виховного процесу на позиції професійно-прикладної фізичної культури неможлива без виховання у студентів особистої фізичної культури. Фізична культура у вищій школі повинна забезпечувати навчальні завдання факультетів з підготовки майбутніх фахівців з класичною університетською освітою. Орієнтиром змісту освіти є праця на особистість.

Студентська молодь є основою соціального розвитку, а також відтворювальним потенціалом нації. Життя та здоров'я людини в сучасному суспільстві є невід'ємною складовою загальнолюдських цінностей. Адже за всі часи саме здоров'я було необхідною передумовою повноцінного життя особистості в трудовій, навчальній та інших сферах діяльності. Питанням зміцнення та збереження здоров'я присвятили свої праці зарубіжні дослідники [4].

Одна з перших методик контролю і корекції рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей студентів з використанням комп'ютерних технологій була розроблена А.Е. Єгоричевим [3]. Розроблений автором навчально-методичний комплекс представляє систему взаємопов'язаних елементів на основі використання зворотнього зв'язку.

Так,у науковій публікації В.В. Кожанов вказує, що формування культури здоров'я відбувається в процесі освіти і виховання студентів, у тому числі і самовиховання [5, с. 12].

Під культурою здоров'я студента фахівці розуміють інтегративну особистісну якість, що формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно - ціннісного ставлення до свого здоров'я і організації здорового способу життя, накопичення досвіду застосування знань, умінь і навичок в практиці організації здорового способу життя.

Формування відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності пов'язане з формуванням культури здоров'я молоді. В.В. Смирнов визначає поняття «культура здоров'я молоді», як складне динамічне утворення особистості, що виражається у високому рівні морально-вольової позиції до свого здоров'я, соціально психологічної стійкості до вживання шкідливих речовин, засвоєння культурно-оздоровчого досвіду і духовно-моральних цінностей суспільства, збереженні і зміцненні потенціалу свого здоров'я і здоров'я населення за допомогою культурно-досугової і рекреативно-оздоровчої діяльності» [6 с. 296]. Це визначення поняття «культура здоров'я молоді» розкриває певну здоров'язбережувальну систему формування духовно-здорової особистості у сфері дозвілля, дозволяє розвивати суспільно значущі потреби, створювати умови для реалізації здоров'язбережувального потенціалу індивіда.

Так, основними положеннями концепції проблеми культури здоров'я молоді, на думку В.В. Смирнова, є: культура здоров'я суб'єкта соціально-культурної діяльності соціально детермінована, так як не може формуватися тільки в процесі занять здоров'язбережувальним дозвіллям без урахування педагогічних, соціальних і психологічних чинників; розвиток і становлення культури здоров'я визначається характерними для цього суспільства типами регуляції і оздоровчих зв'язків у соціально-культурному аспекті; відправним є філософське положення про людину як про сукупність усіх громадських стосунків; особистість молодої людини виступає як суб'єкт рекреативно-оздоровчої діяльності, що має якісну здатність оволодівати знаннями про своє здоров'я, оздоровлювати себе за допомогою досугової діяльності, усвідомлювати значущість свого здоров'я в соціумі; у психолого-педагогічному плані культура здоров'я молоді розглядається як системоутворювальний чинник його оздоровлення і самосвідомості, який визначається розвитком здібностей і стратегій, що забезпечують усвідомлення, подолання стереотипів особистісного досвіду у рекреативно-оздоровчої діяльності шляхом їх переосмислення і реалізації в культурно-досугової діяльності; у соціально-культурному плані розвиток і становлення індивідуальної культури здоров'я особистості є істотною стороною цілісного оздоровчого процесу; у структурному відношенні культура здоров'я молоді визначається як складова частина загальної національної культури, яка відображає природу соціально-культурної діяльності особистості, її ефективність та якість [6, с. 298].

***Висновки.*** Перспективним напрямком подальших досліджень є виявлення педагогічних умов для використання інформаційних технологій у формуванні

відповідального ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до цінностей оздоровчої діяльності.

Саме тому створення сайтів, відекліпів, фільмів із застосуванням інтерактивних технологій, які висвітлюють негативні фактори здоров'я та формують потребу здорового способу життя, є важливим завданням сучасності.

***Література***

1. Бака Р. Регіональні особливості формування фізичної культури студентів/Роман Бака – СПб.: Стратегія майбутнього. 2008.- 140 с.

2. Волков В.Ю. Комп'ютерні технології у фізичній культурі, оздоровчій діяльності та освітньому процесі / В.Ю. Волков // Теорія та методика фізичної культури.- 2001.-№5. – С. 56.

3. Роберт І.В. Теорія і методика інформатизації освіти (психолого-педагогічні та технологічні аспекти) / І.В. Роберт. – М.: ІІО РАО, 2007. – 234 с.

4. Shellev E. Health psychology. – 3 rd ed. – New York: McGraw – Hill, 1995,p. – 781.

5. Кожанов В.В. Саморозвиток культури здоров'я студента в процесі спортивно-орієнтирного фізичного виховання // Теорія і практика фізичної культури. – 2006. – № 2. – С. 12-14.

6. Смирнов В. В. Особенности формирования культуры здоровья молодежи в культурно-досуговой сфере / В. В. Смирнов // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. – 2012. – №1(37). – С. 294-299.

## ЗБАЛАНСОВАНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК КЛЮЧ ДО ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ОСІБ СТАРШОГО ВІКУ

***Захаріна А. Г.,***

*канд. пед. наук, доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»*

***Анотація.*** *Автор публікації, проаналізувавши наукові джерела, зробила висновки, що адекватна гідратація та комфортні умови навколишнього середовища під час тренувань відіграють важливу роль у підтримці здоров'я та запобіганні перегріву, особливо в літніх осіб, чия терморегуляція може бути зниженою. Окрім того, заняття в групах можуть зміцнити соціальні зв'язки та надати відчуття спільноти, що є важливим аспектом психічного здоров'я. Групові тренування також стимулюють взаємну підтримку та мотивацію, що може спонукати учасників регулярно відвідувати заняття. Особливо необхідно також враховувати хронічні захворювання.*

***Ключові слова:*** *здоров'я, оздоровче тренування, запобігання перегріву, хронічні захворювання, психічне здоров'я.*

***Вступ.*** Актуальність даної теми обумовлена важливістю залучення людей похилого та старшого віку до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою як ефективного засобу підтримки життєвих функцій організму. Регулярні фізичні вправи допомагають не лише у збереженні та відновленні здоров'я, але й у сповільненні процесів старіння, зокрема інволюційних змін, що ведуть до зниження життєвої активності.

Основні переваги регулярних занять фітнесом для людей старшого віку включають зниження ризику розвитку хронічних захворювань, уповільнення процесів старіння, покращення фізичних та когнітивних функцій, а також соціальної активності та самостійності. Враховуючи ці фактори, вивчення та оптимізація методик фітнесу для цієї категорії населення набуває особливої важливості, що й обумовлює актуальність теми.

Крім того, інтеграція оздоровчих вправ у повсякденне життя старшого покоління сприяє розширенню функціональних можливостей організму, що в свою чергу, позитивно впливає на працездатність та загальний стан здоров'я. Це дозволяє людям старшого віку залишатися активними учасниками соціального життя, підтримувати свої інтелектуальні та фізичні здібності на високому рівні, тим самим сприяючи їхньому творчому довголіттю.

***Мета.*** Визначити оптимальні фізичні вправи, які сприяють збереженню здоров'я, розширенню функціональних можливостей організму, збільшенню працездатності та активності, а також підвищенню якості життя та досягненню довголіття серед цієї категорії населення. Особлива увага приділяється руховій активності як ключовому фактору збереження фізичного та ментального здоров'я у похилому віці, що підкріплюється науковими даними про її позитивний вплив на довголіття осіб старшого віку.

***Аналіз наукових джерел.*** Дослідження американських вчених Університету Case Western Reserve, в якому взяло участь 300 добровольців у віці 65-94 роки, доводить, що фізична активність значно покращує якість життя [1] .

Науковець Гакман А. В. стверджує, що був виявлений зворотній причинно-наслідковий зв'язок між станом здоров'я і способом життя. Так, деякі учасники програм рухової активності відзначали, що покращення здоров'я стимулює їх займатися фізичними вправами, інші, навпаки, говорили про те, що вони стали б фізично активними, якби їх здоров'я було. Основними мотивуючим чинником у людей похилого віку є до рекреаційно-оздоровчої діяльності є «стан здоров'я» [2].

Фахівці наголошують на тому, що під час оздоровчих фітнес заняттях з особами похилого та старшого віку обов'язково збільшують тривалість підготовчої та заключної частини заняття. В основну частину заняття включають паузи для активного та пасивного відпочинку [4].

Зазвичай для вікової періодизації життя дорослої особи вживають наступне визначення: похилий вік охоплює період від 55-60 до 75 років; старецький вік розпочинається від 75 років і триває до 90 років; особи, які перевищують віковий поріг у 90 років, класифікуються як довгожителі.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Фізичні вправи важливі для підтримки здоров'я людей похилого та старшого віку. Однак, перед тим як розпочати будь-яку фітнес програму, особам старшого віку слід проконсультуватися з лікарем. Наукові дослідження в цій області зосереджуються на розробці безпечних та ефективних методик тренувань, що враховують вікові зміни та потреби даної вікової групи населення.

Для підвищення рівня фізичної активності та запобігання різноманітним захворюванням, велику ефективність мають вправи, що характеризуються низьким або середнім рівнем інтенсивності, та є аеробними за своєю природою. Такі види активності вимагають залучення великої частини м'язів і можуть виконуватися довгий час без перерви. до таких видів активності можна віднести: ходьба, біг, плавання і водні види рухової активності (акваеробіка, аквaджогінг, ходьба на лижах; ковзани, їзда на велосипеді, веслування, танцювальна аеробіка (хіп-хоп, салса, латина), степ-аеробіка; фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів [3, с. 276].

У процесі занять з оздоровчого фітнесу з особами похилого віку варто дотримуватися кількох важливих правил. Визначення точної дози фізичних навантажень є обов'язковим, що включає кількість повторень, швидкість та амплітуду виконання вправ. Важливо чергувати силові вправи, такі як використання еспандерів, еластичних бинтів чи гантелей, з вправами для розслаблення. Після кожного комплексу з трьох-чотирьох вправ загальнорозвиваючого характеру слід включати дихальні вправи. Виконання фізичних вправ має відбуватися з позиції максимального комфорту. Щоб уникнути перевантаження, рекомендується дотримуватися принципу розподілу навантаження, змінюючи вправи для верхніх кінцівок на вправи для ніг чи тулуба.

Враховуючи, що в процесі старіння швидкість відновлення після фізичного навантаження знижується, рекомендується проводити групові тренування для людей похилого віку не частіше 2-3 разів на тиждень. Ефективність фізичної активності під час змін, пов'язаних зі старінням, зростає, якщо її поєднувати з іншими аспектами здорового способу життя.

Фахівці галузі оздоровчих тренувань вважають, що для освоєння техніки виконання фізичних вправ з оздоровчою метою кількість тренувань два тижні є достатнім. Цей період розглядається як підготовчий етап у тренувальному процесі. Восьмитижневий цикл регулярних тренувань, при умові, що фізичне навантаження відповідає можливостям організму, визнається достатнім для досягнення тренувального ефекту.

Таким чином, для ефективності тренувань та забезпечення безпеки людей похилого віку, важливо дотримуватися низки рекомендацій. Передусім, цільова аудиторія потребує спеціалізованого підходу до тренувань, зокрема врахування анатомічних та фізіологічних змін, які відбуваються з віком. Зокрема, м’язовий корсет людини слабшає з часом, тому важливо ініціювати програми тренувань з вправ, які не створюють додаткового навантаження на опорно-руховий апарат, поки не буде досягнуто певного рівня міцності м’язів.

Запровадження вправ, що спрямовані на зміцнення м'язового корсету, сприяє не тільки підвищенню фізичної стабільності, але й профілактиці падінь та травм, які можуть мати серйозні наслідки для літніх осіб. Регулярне виконання таких вправ, як пілатес або йога, може сприяти покращенню координації та гнучкості, що також важливо для забезпечення загальної фізичної здатності та

незалежності у повсякденному житті. Належне забезпечення комфортного дихання під час тренувань, що дозволяє уникнути задишки та підтримувати спокійний ритм розмови, є індикатором правильної інтенсивності навантаження. Такий підхід допомагає забезпечити, що тренування не виходять за межі безпечного діапазону індивідуальної переносимості особи. Систематичний контроль частоти серцевих скорочень дозволяє тренерам та фізичним терапевтам індивідуалізувати навантаження та адаптувати тренувальну програму до особливостей здоров'я кожного учасника, забезпечуючи оптимальний баланс між ефективністю тренувань та безпекою.

***Висновки.*** Адекватна гідратація та комфортні умови навколишнього середовища під час тренувань відіграють важливу роль у підтримці здоров'я та запобіганні перегріву, особливо в літніх осіб, чия терморегуляція може бути зниженою. Крім того, заняття в групах можуть зміцнити соціальні зв'язки та надати відчуття спільноти, що є важливим аспектом психічного здоров'я. Групові тренування також стимулюють взаємну підтримку та мотивацію, що може спонукати учасників регулярно відвідувати заняття.

Необхідно також враховувати хронічні захворювання, які часто зустрічаються у літніх осіб, та модифікувати фізичні вправи таким чином, щоб вони не заважали лікуванню чи не погіршували стан здоров'я. Залучення кваліфікованих фахівців у процес планування та проведення тренувань може забезпечити індивідуалізований підхід. Всі ці компоненти разом формують цілісну програму фізичної активності, яка враховує фізичні, соціальні та психологічні потреби літніх осіб, дозволяючи їм вести активний та повноцінний спосіб життя.

***Література***

1. Гакман А. В. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку / А. В. Гакман, М. Ю. Байдюк // Молодий вчений, 2017 / 3 (43). – С. 116-120.

2. Гакман А.В., Байдюк М.Ю. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. // Молодий вчений. – 2017. – № 3.1. – С. 70-73. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3.1_21.

3. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник / Т.Ю. Крецевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. –370 с.

4. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес. – Львів, «Фест-Прінт». 2020. – 139 с. Видання 2-ез контрольними питаннями і доповненнями.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

***Захаріна А. Г.,***

*канд. пед. наук, доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»*

***Анотація.*** *Автор публікації, проаналізувавши наукові джерела, зробила висновки, що фізична культура та рухова активність відіграють важливу роль у підтримці та зміцненні емоційного здоров'я молоді. У сучасних умовах, коли підлітки та молодь часто стикаються з різними стресами та емоційними викликами, фізична активність може слугувати інструментом для запобігання та подолання різноманітних психоемоційних проблем. Регулярні заняття спортом і фізичними вправами сприяють виробленню ендорфінів, підвищенню самооцінки, зміцненню адаптаційних можливостей організму та підвищенню когнітивних функцій.*

***Ключові слова:*** *фізична культура, емоційного здоров'я молоді, фізична активність, заняття спортом, фізичні вправи.*

***Актуальність.*** Фізична культура, як неодмінний інструмент підтримки емоційного здоров'я підлітків та школярів, набуває особливої актуальності в сучасному світі. Сучасний ритм життя, зростання стресових ситуацій, перевантаження інформацією та виклики, які приносить цифрова епоха, часто призводять до емоційних розладів серед молоді.

Емоційні проблеми, такі як тривожність, депресія та стрес, стають все більш поширеними серед підлітків. Це не тільки впливає на їх навчальний процес та соціальні контакти, але й може впливати на фізичне, духовне та емоційне благополуччя.

Для залучення молоді до регулярної фізичної активності важливо робити процес цікавим, заохочувати їх, враховувати інтереси учнів та студентів, а також використовувати сучасні технології. Важливо не лише розвивати фізичні якості, але й вчити молодь розуміти своє тіло, розпізнавати власні емоції та користуватися фізичною активністю як способом саморегуляції. Було б доречно, якби навчальні заклади розглядали можливість введення освітніх програм, які, на додачу до фізичної підготовки, включають б теми правильного харчування, особливості здорового сну, методики подолання стресу та інші важливі аспекти здоров'я.

Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів – «гормонів щастя», які покращують настрій, знижують рівень стресу. Крім того, регулярне заняття фізичною культурою сприяє поліпшенню якості сну, підвищенню самооцінки та покращенню концентрації уваги.

Таким чином, забезпечити рухову активність в процесі психологічної корекції емоційних переживань здобувачів вищої освіти можливо, використовуючи засоби фізичної культури. Відомо, що заняття фізичною культурою позитивно впливають на емоційну сферу людини на біохімічному (покращення настрою під час фізичних вправ через вивільнення ендорфінів) та психологічному (відволікання від негативних думок) рівнях, допомагають звільнитись від тривожності та стресу [3].

Л. Конова стверджує, що фізичні навантаження можуть бути корисними не лише у подоланні стресу, але й у його запобіганні шляхом підвищення загального

емоційного стану. Це, в свою чергу, сприяє позитивним змінам у психічному стані загалом і сприяє кращому функціонуванню людини. [3].

Науковці дійшли висновку, що сучасна ситуація, яка склалася в нашій державі призводить до негативних переживань у здобувачів вищої освіти, що впливає на життєдіяльність, ритм навчальної діяльності та її продуктивність, на здоров'я фізичне та психологічне, та на якість життя. Вбачаємо, що дієвим способом розв’язання цієї проблеми є регулювання та оптимізація емоційних станів студентів через підвищення рівня їхньої емоційної стійкості засобами фізичної культури, що допоможе покращити настрій, зняти емоційне напруження і стабілізувати емоційні переживання [4].

***Мета*** – виявити сприятливий ефект фізичної активності на емоційне здоров’я молоді.

***Методи.*** Для вирішення поставленої мети були використані теоретичні методи дослідження – аналіз, порівняння та узагальнення списку наукових джерел.

***Результати.*** Регулярні фізичні заняття дозволяють організму краще справлятися зі стресом та знижують відчуття тривожності. Більше того, активізація кровообігу в мозку завдяки фізичній активності сприяє підвищенню його робочої ефективності, що сприяє кращій концентрації та сприйняттю інформації. Передусім, розвиток рухових навичок та координації під час спортивних тренувань зміцнює адаптаційні здібності організму, готуючи його до різноманітних викликів, як фізичних, так і психологічних.

Варто наголосити, що фізичне виховання розглядається як один із основних педагогічних прийомів формування у людини вміння ефективно використовувати стратегії подолання стресу (копінг-стратегії) [Вейнберг, Р.].

Р. Вейнберг вважає однією з основних переваг фізичної активності її здатність знижувати рівень стресових гормонів у організмі, таких як кортизол, що може привести до зменшення відчуття стресу та підвищення настрою. Також досягнення в спорті, навіть невеликі, можуть підсилити віру в себе та підвищити самооцінку. Спортивне оточення часто забезпечує можливість отримання соціальної підтримки від однодумців, тренерів або товаришів по команді. Вейнберг розглядав спорт як контекст, де можна навчитися та використовувати різні стратегії долання стресу, такі як постановка цілей, саморегуляція, позитивне мислення та релаксація.

Отже, спорт та рухова активність не лише сприяють фізичному здоров'ю, але також мають важливий психоемоційний вплив, забезпечуючи підвищену стійкість до стресу та поліпшення функціональної активності організму. Дослідження показують, що рухова активність може підвищити когнітивні функції, зокрема концентрацію, пам'ять та швидкість реакції [7].

Завдяки зняттю стресу та кращому кровопостачанню мозку покращуються здатність до зосередженості, навчання, тренування координації, адаптаційні можливості організму, вольові якості [5].

Велике значення має врахування рівня розвитку емоційного інтелекту, його психологічних особливостей у спортсменів ігрових видів спорту, тому що розуміння та управління власними емоціями та емоціями супротивника є ресурсом успішної взаємодії команди та ресурсом її перемоги [5].

Окрім того, звернемо увагу, що гравці з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай краще адаптуються до нових тактичних схем, більш відкриті до критики та можуть слугувати лідерами на полі, навіть якщо вони не є капітанами команди. Тому тренери і спортивні психологи повинні розглядати емоційний інтелект як один із ключових факторів у підготовці команди, працюючи над його розвитком так само, як і над фізичними, технічними або тактичними аспектами підготовки.

Застосування рухливих ігор та елементів спортивних ігор, має позитивний вплив на рухову активність і психофізичні якості дітей із розладами аутичного спектру. Це підвищує координацію рук і тіла, силу, спритність, а також поліпшує виконавчу функцію. Групові ігри з м'ячем або ігри з командними завданнями сприяють спільній активності та спілкуванню між учнями з аутизмом та їх однолітками. Це допомагає покращити навички спілкування, розвиває соціальну взаємодію та сприяє формуванню дружніх зв'язків [1].

Наукові дослідження підтверджують, що виконання гімнастичних вправ сприяє покращенню сили м'язів, розвитку координації та гнучкості. Крім того, вони мають позитивний вплив на концентрацію і зняття напруги та розслаблення, покращення їхнього емоційного стану. На основі досліджень було доведено, що гімнастичні вправи мають вплив на самоконтроль, розвиток мовлення і показники фізичної підготовленості у дітей з розладами аутичного спектра [1].

Гімнастичні вправи можуть позитивно впливати на дітей з розладами аутичного спектра. Гімнастика підсилює здатність дітей контролювати своє тіло і емоції, допомагаючи розвивати координацію та зосередженість. Заняття гімнастикою також можуть сприяти розвитку мовленнєвих навичок. Хоча на перший погляд може здатися, що фізичні вправи та мовлення не пов'язані, рухова активність може стимулювати розвиток нейронних зв'язків в головному мозку, які відіграють роль у мовленнєвому розвитку. Крім того, спілкування з іншими дітьми та тренерами на заняттях також сприяє розвитку мовлення. Гімнастика допомагає підвищити фізичну активність, покращуючи витривалість, м'язову силу та загальну фізичну форму.

***Висновок.*** Фізична культура та рухова активність відіграють важливу роль у підтримці та зміцненні емоційного здоров'я молоді. У сучасних умовах, коли підлітки та молодь часто стикаються з різними стресами та емоційними викликами, фізична активність може слугувати інструментом для запобігання та подолання різноманітних психоемоційних проблем. Регулярні заняття спортом і фізичними вправами сприяють виробленню ендорфінів, підвищенню самооцінки, зміцненню адаптаційних можливостей організму та підвищенню когнітивних функцій.

Додатково, спорт може стати засобом розвитку емоційного інтелекту, що, у свою чергу, сприяє кращій соціальній адаптації та взаємодії в колективі. Гімнастика та інші фізичні вправи можуть бути корисними не тільки для здорової молоді, але і для осіб із особливими потребами, такими як діти з розладами аутичного спектра. Отже, важливо підтримувати та розвивати культуру фізичної активності серед молоді, розглядаючи її не лише як засіб фізичного розвитку, а й як ключ до емоційного благополуччя та психічного здоров'я нації.

***Література***


1. Данилевич, М., & Стефанишин, М. (2023). Засоби фізичного виховання школярів з розладами аутичного спектра. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(166), 51-55. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).10 С. 51-55.
2. Джеджера О., Юрчук О. Психологічна корекція емоційних переживань здобувачів вищої освіти в умовах стресу засобами фізичної культури. Збірник наукових праць РДГУ. 2023. Випуск 20. С. 39-47
3. Конова Л.А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. С. 80-83.
4. Панчук А.П., Бабаджанян В.В., Панчук І.В. Регулювання емоційного стану здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури - Молодий вчений, 2023. С. 51-54.
5. Чернявська, Т. (2023). Емоційний інтелект як ресурс конкурентоспроможності у спортивній ігровій діяльності. Спортивні ігри, (2(24), 82–90. https://doi.org/10.15391/si.2022-2.9
6. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.
7. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).


## ЗНАЧЕННЯ РЕГІДРАТАЦІЇ ТА МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТОЗАСОБІВ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ


***Корженко І. О.,***

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;*

***Козлова К. П.,***

*лаборант кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;*

***Костенко В. С.,***

*здобувач вищої освіти першого (бакалаврського) рівня кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»*

***Анотація.*** *У даній статті наголошено на тому, що проблема відновлення у сучасному спорті так само важлива, як і самі тренування, оскільки неможливо досягти високих результатів лише за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи. Окрім того, надмірні фізичні та нервово-психічні навантаження є факторами ризику розвитку патологічних станів у спортсменів високої кваліфікації. У зв'язку з цим здійснено аналіз таких природних засобів відновлення організму як полівітамінні фітозасоби, фітопрепарати адаптогенної дії, які поряд із своєчасним відшкодуванням дефіциту рідини та електролітів здатні суттєво сприяти відновленню після фізичних навантажень. Показано, що застосування фітозасобів у тренувальному процесі на різних етапах підготовки спортсменів значною мірою обумовлює прискорення відновлення та підвищення фізичної підготовленості спортсменів.*

***Ключові слова:*** фітозасоби, адаптогени, регідратація, відновлення, спортсмени.

***Вступ.*** Сучасному спорту притаманна жорстка конкуренція, збільшення об'ємів та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Режим тренувань та змагань спортсменів характеризується високим ступенем фізичного та нервово-психічного навантаження, а також ризиком виснаження організму. У зв'язку з цим актуальності набувають питання відновлення як складової частини тренувального процесу, а також дослідження, спрямовані на пошук природних засобів відновлення спортсменів, серед яких основне місце займають фітозасоби.

***Аналіз наукових джерел.*** Теоретичний аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що проблемі організації харчування спортсменів приділяється значна увага з боку як вітчизняних, так і зарубіжних авторів [1, 5, 6, 9, 18, 19 та інші]. У той же час, актуальними залишаються дослідження, спрямовані на пошук можливостей застосування фітопрепаратів як природних засобів відновлення спортсменів. Поряд із цим, важливим фактором відновлення працездатності спортсменів є достатня регідратація організму, адже довготривалі тренувальні заняття чи змагання супроводжуються великими втратами води, що не лише зумовлює зниження працездатності, а й також суттєво сприяє виснаженню організму.

***Зв'язок роботи з науковими темами.*** Наукове дослідження виконано згідно з темою науково-дослідної роботи кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання ПВНЗ «Український гуманітарний інститут» «Принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання» (Державний реєстраційний номер 0121U113032).

***Мета дослідження*** – охарактеризувати значення регідратації та критерії, від яких залежить швидкість цього процесу, а також висвітлити та узагальнити можливості застосування окремих фітозасобів як природних засобів відновлення спортсменів.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Адекватне відшкодування дефіциту рідини та електролітів є однією з важливих умов підвищення фізичної

працездатності та витривалості спортсменів, прискорення відновлення після навантаження. Відомо, що в середньому, за марафонські перегони, які тривають 2,5–3 год., бігуни, тріатлоністи і лижники втрачають 4,5 л води. Навіть якщо спортсмен на дистанції випиває 1,5 л рідини, то «дефіцит» становитиме три літри. Спеціалізовані спортивні напої рекомендується приймати в тому випадку, коли тривалість тренувального заняття перевищує 45-50 хвилин [2; 4].

Обираючи спортивні напої, необхідно звертати увагу на важливі критерії, від яких залежить швидкість процесу регідратації (Brouns F., Kovacs E., 1997; Hopkins W. G., Wood M. R., 2006; Rehrer N. J., 2001; Wallis G. A. et al., 2005), серед яких температура, об'єм та осмомолярність напою:

1. Температура. «Холодна» рідина (+8–+13ºС) проходить через шлунок швидше ніж тепла, вона посилює активність гладких м'язів стінок шлунку та пришвидшує переміщення рідини у кишківник. Крім того, нагрівання холодної води у шлунку посилює тепловтрати тіла, що актуально у спеку.

2 Об'єм рідини. Випита рідина не всмоктується у кров із шлунку. Адсорбція води відбувається виключно в кишківнику. Основне, що визначає швидкість поповнення втрати води – це швидкість надходження рідини із шлунка в кишківник. Хоча велика кількість рідини (500–600 мл) стимулює вищу швидкість її проходження, але одноразове прийняття такого об'єму на дистанції зумовить неприємні відчуття переповненого шлунку й утруднене дихання. Тому варто пити потроху та часто, наприклад по 150–250 мл через 10–15 хв.

3. Осмомолярність напою. Моторика шлунка та його спорожнення визначається осмомолярністю розчину. Вода легко проходить через шлунок. Ще швидше виходить із шлунка ізотонічний розчин кухонної солі (0,9 % розчин натрію хлориду). Якщо у розчині навіть у невеликих кількостях є глюкоза (до 5 %), то швидкість спорожнення шлунка сповільнюється. Додавання у напій різних солей підвищує його осмомолярність. Оптимальний гіпотонічний розчин має осмомолярність 200 мОсм/л. Такі розчини швидко і легко всмоктуються у кишківнику. Максимальна швидкість всмоктування води у кишківнику не перевищує 0,8 л/год. Концентрація солей у напої повинна відповідати потребам спортсмена, оскільки відомо, що у спортсменів, які займаються видами спорту, пов'язаними із надвитривалістю, часто після тренувань чи змагань можна спостерігати дефіцит калію та натрію (Speedy D.B. et al., 1999).

Спортивні напої покращують працездатність, постачаючи вуглеводи до м'язів. Крім того, вони містять натрій, який сприяє кращому всмоктуванню рідини. Вважається, що для оптимального всмоктування і забезпечення нормальної працездатності спортивний напій повинен містити від 4 до 8 % вуглеводів. Напої, що містять більше 10 % вуглеводів (понад 20 г, або 80 ккал на 200 мл), наприклад, фруктовий сік або напої з високим вмістом фруктози, довше всмоктуються в травному каналі. Більшість спортивних напоїв містять 5–8 % вуглеводів [2].

На основі клініко-фармакологічних відомостей визначені деякі показання до застосування фітозасобів у спортивній практиці з метою прискорення процесів відновлення. Важливо зазначити, що при призначенні фітозасобів необхідна впевненість у відсутності індивідуальної непереносимості, у повній безпеці, відсутності побічної дії. Також слід враховувати кумулятивні властивості деяких препаратів, їх несумісність і, навпаки, можливість підсилення дії іншими препаратами. Крім того, має бути впевненість, що препарат, який застосовується, не належить до числа допінгових засобів. Неприпустиме тривале застосування фітозасобів через поступове звикання до них організму, збільшення можливості побічної дії і зниження тренувального ефекту навантаження. Кожен фітопрепарат має характерні риси, показання і протипоказання до застосування [3].

***Фітопрепарати (фітозасоби)*** – це лікарські засоби, які отримують з рослинної сировини або рослинних субстанцій і застосовують для профілактики або лікування захворювань.

Серед нефармакологічних засобів відновлення спортсменів в період тренувальної та змагальної діяльності найчастіше використовуються полівітамінні фітозасоби та фітопрепарати адаптогенної дії.

При помірних навантаженнях спортсменам-початківцям корисні багаті на вітаміни лікарські рослини (горобина звичайна, смородина, шипшина, калина, обліпиха), фрукти, овочі та соки. Як донатори енергетичних груп можна використовувати виноград, яблука, банани, аґрус, ревінь тощо [4].

Адаптогени є біологічно активними речовинами, які чинять стимулювальний вплив на ЦНС, підвищують фізичну працездатність, регулюють діяльність залоз внутрішньої секреції, знижують рівень ліпідів і глюкози в крові, активують діяльність наднирників. Адаптогени рекомендують приймати вранці до або після сніданку [7].

Відомо, що настоянка лимонника збільшує м'язову силу на 38 %. У спортивній медицині є численні приклади вищої результативності прийому спортсменами настойки лимонника за 1 годину до змагань.

Родіолу рожеву використовують у спортивній, авіаційній, космічній медицині, а також для подолання перевтоми, відновлення працездатності при інтенсивних навантаженнях. Допомагає полегшити біль у м'язах та суглобах. Родіола рожева відрізняється від інших адаптогенів тим, що вона чинить сильну дію на попереково-смугасту м’язову тканину, а також підвищує скорочувальну здатність міокарда. Завдяки своїм властивостям вона збільшує розміри мітохондрій, що сприяє утилізації молочної кислоти, а також зростанню вмісту глікогену в м’язах. Дозується рідкий екстракт золотого кореня по 5–10 крапель 2–3 рази на день за 30 хв. до споживання їжі. За потреби дозу можна поступово збільшити до 15 крапель на один прийом. Препарати родіоли рожевої протипоказані при нервовому збудженні, підвищеному артеріальному тиску, гіпертермії.

Кореневища і корені елеутерококу колючого використовують для виготовлення препаратів, які підвищують розумову й фізичну працездатність, стійкість до несприятливих умов, гіпоксії, посилюють гостроту зору, покращують обмін речовин і апетит, виявляють гіпоглікемічну дію. Найвищі показники працездатності проявляються через 15 днів після систематичного вживання препарату елеутерококу. Елеутерокок використовують під час високих фізичних навантажень, а також при загальній слабкості, перевтомі, тривалих захворюваннях у вигляді рідкого екстракту по 20-30 крапель 1 раз на день за півгодини до споживання їжі [7].

Не рекомендують його використовувати при гіпертермічному синдромі, гіперчутливості до компонентів лікарського засобу, артеріальній гіпертензії, підвищеній збудливості, аритмії, безсонні, епілепсії та деяких інших станах.

Женьшень («корінь життя») є однією з найпопулярніших рослинних харчових добавок і, ймовірно, найбільш вивченою з точки зору впливу на фізичну працездатність. Він належить до лікарських рослинних засобів, які діють на ЦНС, до так званих «тонізуючих» адаптогенних препаратів.

Має багатий хімічний склад, який представлений терпеновими глікозидами – панаксозидами (A-G), пектинами, сапонінами, жирними та ефірними оліями, макро- і мікроелементами (залізо, фосфор, сірка, марганець, алюміній, кремній та інші), вітамінами С, В1 і В2 та іншими речовинами.

Женьшеню настойка посилює процеси збудження у нейронах кори головного мозку і в стовбурових відділах останнього; покращує рефлекторну діяльність; активує обмін речовин; підвищує працездатність і зменшує втому при великих фізичних навантаженнях і стресі; покращує показники витривалості; сприяє підвищенню активності мітохондрій під час фізичних вправ [17]. Женьшень рекомендується застосовувати в осінньо-зимовий період. Весною та влітку тонізувальна й стимулювальна дії знижуються до мінімуму [7].

Слід пам’ятати, що ефект женьшеню залежить від дози: в малих дозах спостерігається посилення збудження і зниження гальмівних процесів, у великих – посилення гальмування.

Аралію манчжурську можна побачити в розділі «Аптечні препарати для бодібілдинга». До її складу входять глікозиди аралозіди. На відміну від інших адаптогенів, вона має здатність викликати відчутне зниження цукру в крові (гіпоглікемію). Оскільки результатом гіпоглікемії є викид соматотропного гормону, використання аралії манчжурської дозволяє досягти посилення процесів анаболізму з прибавкою маси тіла, посиленням апетиту. Також має стимулюючі, загальнозміцнюючі властивості.

Препарати левзеї сафлоровидної використовують у випадку розумової та фізичної перевтоми, зниженої працездатності, загальної слабкості, при функціональних розладах нервової системи. Основні діючі речовини фітоекдизони – екдистерони характеризуються стимулюючою і тонізуючою дією, відсутністю токсичності, мінімальною побічною дією. Вони вважаються

природними адаптогенами, тобто речовинами, що забезпечують кращу адаптацію організму до стресогенних стимулів різного походження. Неспецифічним шляхом підвищують психічну і розумову працездатність, а також витривалість організму. Необхідно враховувати, що препарати левзеї протипоказані при гіпертензії, порушеннях серцевого ритму, гострих інфекційних захворюваннях, при тяжких хронічних захворюваннях з симптомами недостатності окремих органів, підвищеній чутливості до левзеї, а також у період вагітності та годування груддю.

Поряд з адаптогенами, високою здатністю до стимулювання процесів відновлення володіє рослина, яку традиційно використовують у якості спеції – кореневище імбиру. Згідно з результатами наукового дослідження, проведеного Університетом Олд Домініон у м. Норфолк, США, кореневище імбиру підвищує розумову пильність, стимулює спалювання жиру та покращує м'язову продуктивність [14]. Хімічні складові імбиру дуже складні і на сьогоднішній день ідентифіковано понад 400 сполук. Однією з найважливіших сполук у складі рослини є гінгерол. Це речовина, яка надає йому гострого смаку. Також імбир містить ефірні олії, солі магнію, кальцію, фосфору, залізо, цинк, калій та натрій, алюміній, хром, германій, марганець, кремній, вітаміни «нервової» групи В (В1, В2, В12), вітамін С, нікотинова кислота (ніацин, вітамін В3, вітамін РР), олеїнова кислота (входить до складу ліпідів, які є найважливішою складовою клітинних мембран), усі незамінні для людини амінокислоти (у тому числі триптофан, треонін, лейзин, метіонін, феніланін і валін), а також камфін, феландрин, цинеол, борнеол, цитрал, капсаїцин, кофеїнову кислоту, куркумін тощо.

У 2018 р. кафедрою лікувального харчування Александрійського університету в Єгипті було експериментально показано, що кореневище імбиру знижує рівень загального холестерину та тригліцеридів у сироватці та, в той же час, підвищує рівень ліпопротеїнів високої щільності (ЛПВЩ), запобігаючи пошкодженню тканин через перекисне окислення ліпідів [14]. Також в цьому дослідженні були отримані цікаві результати, так, при включенні в корм для курчат, імбир має властивості, аналогічні антибіотикам. Зареєстровано зниження вмісту холестерину в жовтку у курей, які отримували імбир, порівняно з контрольною групою.

У іншому дослідженні, проведеному кафедрою харчових наук Національного університету Чеджу Кореї, було доведено, що імбир зменшує ожиріння [12].

Серед інших фармакологічних властивостей кореню імбиру є: покращення травлення; сприяння кращому засвоєнню їжі; прискорення метаболічних процесів та виведення зайвої рідини з організму; широкий спектр антибактеріальної та протигрибкової дії; застосування при захворюваннях щитоподібної залози; муколітичні властивості, що дозволяє йому ефективно застосовуватись при захворюваннях дихальних шляхів [12; 16]; потужні антиоксиданті властивості – успішно застосовується для покращення м'язової продуктивності; зниження окислювального стресу – при вживанні покращується відновлення м'язів та

підтримання енергії під час інтенсивних вправ [15]; жовчогінна дія, посилення детоксикаційної функції печінки; здатність розріджувати кров та зміцнювати стінки судин; протизапальні властивості [13]; підвищення психічної стійкісті у стресових ситуаціях; імуномодулююча дія; профілактика онкологічних захворювань.

Антиканцерогенна активність гінгеролів зосереджена переважно на 6-G. Але в дослідженні авторів із Школи харчових наук та інженерії Хефейського технологічного університету Китайської Народної Республіки, проведеного в 2017 році було наголошено на ролі 10-G та потенціалі кореня імбиру в профілактиці онкологічних захворювань [16].

Крім цього, дослідники з університету Іллінойсу в Чікаго у 2003 р. експериментально показали, що кореневище імбиру може використовуватись у якості профілактики зараження Helicobacter pylori. Метанольний екстракт кореневища імбиру пригнічував зростання всіх 19 штамів in vitro [11].

Наведемо деякі приклади практичного застосування кореня імбиру у спортивній практиці:

1) для прискорення відновлення, зниження болю в м’язах після фізичних навантажень, підвищення працездатності спортсменам рекомендовано вживати 2 г імбиру на добу (Патрік О’Коннор, Університет Джорджії) [9];

2) використовується у вигляді компресів при болях у спині (у вигляді пасти – імбирний порошок 2 чайні ложки, 1 чайна ложка куркуми, декілька крапель гарячої води у компресах);

3) від болю в суглобах (аналогічний склад, але замість води – гаряча рослинна олія, краще – кунжутна чи гірчична);

4) від м`язового болю рекомендується імбирна ванна: 2-3 столові ложки імбирного порошку кип’ятити 10 хвилин, після чого відвар вилити до ванни. Подібна ванна розслаблює та полегшує м’язові болі [5];

5) лимонно-імбирний чай з медом і корицею – смачний корисний напій, ефективно відновлює м’язи після активних навантажень;

6) трав`яний чай для бадьорості: імбир, іван чай, м`ята (бадьорить, не рекомендується вживати незадовго до сну).

Рекомендована безпечна добова доза від 2 до 4 г імбиру на день здоровій людині при контролі свого самопочуття.

Протипоказаннями для застосування імбиру є: виразка шлунку або дванадцятипалої кишки, гастрит, нещодавні хірургічні втручання на шлунково-кишковому тракті, обережно приймати людям із серцево-судинними захворюваннями, підвищеною нервовою збудливістю.

### *Висновки*

Таким чином, використання таких простих природних засобів відновлення організму як полівітамінних фітозасобів, фітопрепаратів адаптогенної дії, деяких спецій, своєчасне відшкодування дефіциту рідини та електролітів у поєднанні із науково обґрунтованими тренувальними програмами сприятиме підвищенню

витривалості, фізичної працездатності та силових показників, прискоренню відновлення після фізичних навантажень, та, як наслідок, підвищенню спортивних результатів спортсменів. Водночас, незважаючи на природність препаратів на основі лікарської рослинної сировини, необхідно наголосити, що застосування фітозасобів має узгоджуватись з лікарем із врахуванням індивідуальних особливостей, протипоказань, зазначені препарати мають бути придбані в офіційній аптечній мережі.

***Література***


1. Карпенко П. О. Особливості харчування спортсменів-підлітків / П. О. Карпенко, О. В. Бондар // Проблеми харчування : науково-практичний журнал, 2013. – № 2. – С. 29-31.

2. Корост Я. В. Фізичні вправи і гідратація / Я. В. Корост // Ліки України : спеціаліз. інформ. видання. – К. – 2014 – Вип. 3-4. – С. 12-15.

3. Кулемзіна Т. В. Нетрадиційні методи лікування в практиці сімейного лікаря : навч. посіб. / Т. В. Кулемзіна, Є. Х. Заремба. – Донецьк : Каштан, 2011.– 353 с.

4. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – С.120-124.

5. Топорков О. М. Особливості харчування висококваліфікованих спортсменів у циклічних видах спорту / О. М. Топорков, С. М. Котляр // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. – Вип. 3 (133) – С. 124-128.

6. Циганенко О. І. Методологічні підходи до організації раціонального, здорового та оздоровчого харчування спортсменів, які займаються кіберспортом / О. І. Циганенко, Я. В. Першегуба, Л. В. Богданович та інші // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 4 (149). – С. 126 – 129.

7. Яловик В. Т. Функціональні фармакологічні засоби відновлення в спорті : метод. розробка / В. Т. Яловик, А. В. Яловик. − Луцьк : Вежа-Друк, 2020. – С. 22-26.

8. Black CD, O'Connor PJ. Acute effects of dietary ginger on muscle pain induced by eccentric exercise. Phytother Res. 2010 Nov;24(11):1620-6.

9. Світ прянощів і спецій : довідкове видання / Н.А. Грищук. – Луцьк : ТОВ «Друкмаркет», 2010. – С.69

10. Finamore, A., Benvenuti, L., De Santis, A., Cinti, S., & Rossi, L. (2022). Sportsmen's Attitude towards Dietary Supplements and Nutrition Knowledge: An Investigation in Selected Roman Area Gyms. Nutrients, 14(5), 945. – Режим доступу – https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8912719/

11. Mahady G.B., Pendland S.L., Yun G.S., Lu Z.Z., Stoia A. Ginger (Zingiber officinale Roscoe) and the gingerols inhibit the growth of Cag A+ strains of Helicobacter pylori. Anticancer Res. 2003 Sep-Oct;23(5A):3699-702. – Режим доступу – https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761965/.

12. Semwal R.B., Semwal D.K., Combrinck S., Viljoen A.M. Gingerols and shogaols: Important nutraceutical principles from ginger. Phytochemistry. 2015 Sep; 117:554-568. Режим доступу – https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0031942215300509?via%3Dihub.

13. Seo S.H., Fang F., Kang I. Ginger (*Zingiber officinale*) Attenuates Obesity and Adipose Tissue Remodeling in High-Fat Diet-Fed C57BL/6 Mice. Int J Environ Res Public Health. 2021 Jan 13;18(2):631. Режим доступу – https://www.mdpi.com/1660-4601/18/2/631.

14. Shewita R., Taha A. Influence of dietary supplementation of ginger powder at different levels on growth performance, haematological profiles, slaughter traits and gut morphometry of broiler

chickens. S. Afr. J. Anim. Sci. 2018;48:997–1008. Режим доступу – https://www.researchgate.net/publication/330353004_Influence_of_dietary_supplementation_of_ginger_powder_at_different_levels_on_growth_performance_haematological_profiles_slaughter_traits_and_gut_morphometry_of_broiler_chickens.

15. Williams M. Dietary supplements and sports performance: herbals. J Int Soc Sports Nutr. 2006;3:1–6. Режим доступу – https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-3-1-1.

16. Zhang F, Thakur K, Hu F, Zhang JG, Wei ZJ. Cross-talk between 10-gingerol and its anti-cancerous potential: a recent update. Food Funct. 2017 Aug 1;8(8):2635-2649. Режим доступу – https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2017/FO/C7FO00844A.

17. Zhong G, Jiang Y. Calcium channel blockage and anti-free-radical actions of ginsenosides. Chin Med J. 1997;110:28–29. Режим доступу – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9594317/.

18. Dikhtiarenko, Zoia, Steshyts, Andrii, Kostenko, Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

19. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

## КОМПЛЕКСНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ І ПОРУШЕННІ ОБМІНУ РЕЧОВИН

***Костенко В. С.,***

*здобувачка вищої освіти першого (бакалаврського) рівня, заочної форми навчання кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»;*

***Костенко С. В.,***

*викладач кафедри «Фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання» Приватного вищого навчального закладу «Український гуманітарний інститут»*

***Анотація.*** *У сучасному спорті особливої уваги потребують питання діагностики проявів патології внутрішніх органів. Особливої уваги потребують органи травлення так як від їх належного функціонування залежить поповнення нашого організму необхідними життєвими силами.*

***Ключові слова:*** *здоров'я, харчування, обмін речовин та енергії, голодування, навантаження, реабілітація, відновлення.*

***Вступ.*** *Спортивна та фізична діяльність включає всі можливості людини, не тільки під час самих тренувань, а і в подоланні хвороб, які в останній час набувають хронічного перебігу вже з дитячого віку. І як свідчить практика, не остання причина такого явища полягає в безконтрольному та масовому прийманні медикаментозних препаратів.*

***Мета:*** обгрунувати можливість безмедикаментозного відновлення здоров'я сучасної людини використовуючи захисно-відновні функції організму.

***Аналіз наукових джерел:*** Михайло Амосов в своїй книзі «Здоров'я» [1, с. 45] висловлює таку думку: «Підсистема харчування – найважливіша для здоров'я. Деякі натуропати вважають її єдиною, що визначає здоров'я. Їж сиру їжу, ще краще голодуй день на тиждень, по 2-3 дні-раз на місяць і ще два голодування на рік по два тижні – і будеш здоровий. Так рекомендує П. Брег. Заперечувати не буду. Функції харчування умовно можна розділити на: зовнішню-травлення і внутрішню-обмін речовин та енергії, «клітинна хімія».

***Виклад основного матеріалу дослідження:***

**1. Травлення** (зовнішня функція харчування).

Здоровий шлунково-кишковий тракт такий що здатний «цвяхи перетравлювати». Це означає – добре виділення травних соків і розвинута м'язова система шлункової та кишкової стінки, що забезпечує правильне просування грудки їжі, з належним темпом і перемішуванням. Досягти цього можна тільки постійним вживанням грубої їжі у сирому вигляді з обмеженням жирних і гострих страв. Як і будь-який орган, тренувати кишківник потрібно поступовими навантаженнями. У даному разі привчати до грубої сирої рослинної їжі, далі збільшуючи її обсяг і розширюючи склад. Правда, великі психічні навантаження з неприємними емоціями навіть за умов правильного харчування не можуть врятувати людину від болю, спазмів, навіть від виразки шлунка чи спастичного коліту. Але ризик щодо них буде значно менший. Тому необхідною умовою для здорового харчування є душевний спокій, відмова від жирів, надлишку борошняних страв та солодощів. По даній темі існує величезна кількість літератури тому на цій темі ми загострювати увагу не будемо. Розглянемо більш детально внутрішню систему харчування – «клітинну».

**2. Обмін речовин** відіграє вирішальну роль в засвоєнні їжі організмом та перетворенні її в **енергію** для функціонування і живлення органів і систем. Тому ми загостримо на цій важливій функції деяку увагу. Проблема хворої або фізично слабкої людини полягає в недостатній роботі цієї системи. Тренування обміну речовин: чи можливо це?. Безперечно як і будь-якої функції. **Перша умова** – зниження ваги тіла. Збалансоване харчування про яке пишуть це – можливість підігнати прибутки енергії яка втілюється в кілограми під видатки. Позитивні зміни можуть відбутися залежно від розвитку м'язів. М'язи ми розвиваємо за допомогою фізичних вправ, і надмірні навантаження нам для здоров'я не потрібні. Тому розглядаємо лише навантаження малої та середньої інтенсивності, що притаманне більшій частині людства.

**Друга умова**-відповідна товщина шкірної складки, показник, за яким потрібно визначати свою вагу. Але підтримувати її за вагами, бо щипок шкіри, як метод вимірювання, не вивірений. Більшість людей вимірюють складку на животі, тоді як, інструкція Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує перевіряти складку на задній поверхні спини, посередині плеча.

Вона повинна бути 1 см. Не потрібно великого педантизму у підтриманні ваги.

Згодиться формула: Вага(кілограмів) = (зріст в сантиметрах – 100), хоч (зріст у сантиметрах – 105) – це краще. Особливо для людей з погано розвиненими м'язами і для високих. Ні в якому разі не додавати показників на вік. Оце справді буде небезпечно, хоч би тому, що людям за 50 загрожує гіпертонія, склероз та хвороби що тісно пов'язані з накопиченням зайвого жиру. **Третя умова** – тренування клітин на економію енергії. Метод один – це посадити їх на голодний пайок. Щоб вони змушені були «з'їдати» все, навіть неїстівне.

Що краще: весь час тримати себе у формі, тобто жити надголодь, чи дозволити собі розслабитися, набрати за тиждень кілограм а потім один день на тиждень голодувати. Питання – риторичне. Спробуємо поглянути на цей меседж з іншої сторони.

**А)** Для людини важлива **кількість** вживання продуктів харчування. Так як проблема раціонального харчування в кожного на слуху, тому загострювати на якості їжі уваги не будемо. Якщо сумарна енергетика і вага тіла тримається на межі комфорту, то калорійність продукту який вживаємо для «задоволення» (короткочасно) невелика. Крім того під дією фізичних навантажень вона мінімізується.

**Б)** Потрібно виділити виняткову роль **вітамінів**, **мікроелементів** та інших **біологічно-активних** речовин(амінокислот) в обміні речовин. Добути їх можна тільки з свіжих фруктів і овочів. Якщо зробити розрахунки за потребою у вітамінах, то виходить що мінімальна доза-300 грамів на день, комфортна доза - 500 грамів на день [2; 3; 8; 9].

**В)** Можна з впевненістю констатувати що боротьба з власним **апетитом**- це головна психологічна проблема харчування здорової людини що веде активний спосіб життя (якщо праведний ледве рятується – то грішник де явиться), тобто-як важко тим хто не веде активний спосіб життя мати гарну фігуру?. Більшість дієт в теперішньому суспільстві саме на неї спрямовані. Неможливо бути струнким та здоровим і при цьому їсти донесхочу смачну і некорисну їжу, тому що в цьому світі існують певні закони здоров'я.

**3. Обмін енергії в організмі.** В процесі життєдіяльності людина постійно використовує енергію, обсяг якої залежить від багатьох факторів. Певна кількість досліджень доводять, що організм дорослої людини у стані відносного спокою витрачає близько 8000 кДж енергії або 1900 ккал протягом доби, а спортсмени під час напружених тренувань-до 20000 кДж (1 ккал = 4,18 кДж). Найважливішою формою енергії, яка використовується у клітинах організму для підтримання різних фізіологічних функцій, є хімічна енергія молекул. Рослини акумулюють енергію сонця, повітря, води, землі в органічні сполуки а людина їх споживає. Клітини організму людини вивільнюють цю енергію і акумулюють її в молекули АТФ (аденозинтрифосфорна кислота) та АМФ (аденозинмонофосфорна кислота).

У молекулі АТФ зберігається близько 80кДж активної енергії. Запас її в м'язах людини невеликий, лише 50грам і вичерпується за 1-2 хвилини роботи м'язів. Але цей вміст швидко поновлюється і недостачі не відчувається. Додатковим джерелом енергії служить АМФ, (однакова кількість енергії) але не використовується в роботі м'язів, лише в обміні енергії. Це дуже важливо в нашому пошуку вільної енергії. Це ті резерви нашого організму які можна використовувати при розвантаженні (дієта, одноденне голодування) без шкоди для здоров'я. Але при цьому потрібно мінімізувати фізичні навантаження, тому що м'язова діяльність збільшує швидкість метаболізму й особливо процесів розпаду поживних речовин (катаболізм), оскільки потреба в енергії значно зростає. Витрати енергії можуть збільшуватись під час навантажень майже у 10 разів, що впливає на самопочуття без відповідної підготовленості (адаптації) організму. Швидкість обміну енергії може значно зменшитися, якщо енергія не використовується, наприклад під час гіпокінезії (зниженій рухливості) [5].

Особистий досвід практикування одноденного голодування в поєднанні з вживанням джерельної води, показує його ефективність через місяць практикування (сутки відмови від їжі в тиждень). Органи і системи відновлюють звичний ритм роботи. За декілька місяців зникають незначні хронічні захворювання, з'являється можливість виконувати фізичні навантаження середньої інтенсивності навіть під час голодування. Через 6 місяців можливе виконання вправ з максимальним навантаженням протягом тривалого часу. Відбувається пристосування організму(адаптація) до такого ритму функціонування. Важливо відмітити позитивні зміни в роботі нервової та розумової системи.

**4. Фізична реабілітація після відновлення.** Актуальність застосування засобів ФР в комплексному лікуванні людей із захворюваннями органів травлення та обміну речовин, дає можливість підвищити ефективність лікування і раціонально обмежити медикаментозну терапію. Фізичні вправи впливають на органи травлення за типом моторно-вісцеральних-рефлексів. Навантаження малої та середньої інтенсивності активізують вегетативні функції, поліпшують травлення, стимулюють кислотоутворення шлунка, коригують моторно-евакуаторну функцію травного каналу, нормалізують положення зміщених органів черевної порожнини. При порушенні обміну речовин лікувальна дія фізичних вправ зумовлена поліпшенням трофічних процесів у тканинах. Збільшуючи енерговитрати організму, фізичні вправи можуть змінити білковий, жировий і вуглеводний обмін, тим самим сприяти відновленню тканинних структур уражених органів та організму в цілому [6].

***Висновок.***

Знання цієї теми та даного дослідження забезпечить мотивацію фізичних реабілітологів до використання засобів відновлення в комплексному оздоровленні організму та допоможе сформувати навички самостійного диференційованого підходу в їх призначенні на практиці. Важливим чинником у

виборі методів реабілітації послужить методика «Визначення самооцінки здоров'я» (СОЗ) – (див. Додаток А), «Методика оцінки якості життя» (SF-36 HEALTH STATUS SURVEY) – (див. Додаток Б) та відповіді на кожне запитання (див. Додаток В).

**PS** (післямова). Використання даної методики доцільне лише в нормальному режимі функціонування організму (при низькому, середньому та помірно-високому навантаженні). Виключається максимальний, форсований та паталогічний режим фізичних навантажень що відповідає принципам здорового способу життя (див. Рис. 1).

**Рис. 1. Характеристика функціонально структури**

***Література***

1. Амосов М. М. Здоров'я. – К.: Нива, 1997. – 144 с.

2. Діхтяренко З. М. Вживання вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в учнівській та студентській молоді, курсантів спортивного гуртка «Бойовий хортинг» (експериментальна робота) / З. М. Діхтяренко, І. О. Корженко, А. В. Стешиц, В. С. Костенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 9 (154) 2022. – С. 41-47.

3. Діхтяренко З. М. Значення вітамінів для збереження та зміцнення здоров'я в спортсменів бойового хортингу: учнівська та студентська молодь, курсанти / З. М. Діхтяренко,

А. В. Стешиц, Д. М. Борсукова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 7 (152) 2022. – С. 57-62.

4. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини: навч посібник. Редакційно-видавничий відділ «Вежа». Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2011.

5. Осипенко Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності. – К.: Видавництво НУФВСУ, 2007.

6. Шаповалова В. А. Спортивна медицина і фізична реабілітація. – К.: Медицина, 2008.

7. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина: підручник для студентів і лікарів / за заг. ред. В. М. Сокрута. – Краматорськ: Каштан, 2019.

8. Dikhtiarenko, Zoia, Steshyts, Andrii, Kostenko, Vitaliy. The influence of vitamins on the preservation and strengthening of health in school and student youth, cadets: Combat Horting athletes (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 533-546).

9. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies (2022). Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

***Додаток А***

**«Визначення самооцінки здоров'я (СОЗ)»**

(підготувала В. Костенко)

**Визначення СОЗ**, як критерію при виборі методів реабілітації, використане, по-перше, тому, що старіння супроводжується неухильним погіршенням здоров'я та самопочуття, по-друге, тому, що вікова патологія досить різноманітна, що дає можливість уникнути спеціалізації опитувальника за яким-небудь одним типом захворювань. Отже, опитувальник з самооцінки здоров'я містить такі запитання:

1. Чи турбує вас головний біль?
2. Чи можна сказати, що ви легко прокидаєтеся від будь-якого шуму?
3. Чи турбує вас біль в ділянці серця?
4. Чи вважаєте ви, що у вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте ви, що у вас погіршився слух?
6. Чи стараєтеся ви пити тільки кип'ячену воду?
7. Чи поступаються вам молодші місцем в міському транспорті?
8. Чи турбує вас біль у суглобах?
9. Чи впливає на ваше самопочуття зміна погоди?
10. Чи бувають у вас періоди, коли через хвилювання ви втрачаєте сон?
11. Чи турбує вас запор?
12. Чи турбує вас біль в ділянці печінки(у правому підребер'ї)?
13. Чи бувають у Вас запаморочення?
14. Чи стало Вам зосереджуватися важче, ніж у минулі роки?
15. Чи турбують вас послаблення пам'яті, забудькуватість?

16. Чи відчуваєте ви в різних ділянках тіла жар, поколювання, «повзання мурашок»?

17. Чи турбує вас шум або дзвін у вухах?

18. Чи тримаєте ви для себе в домашній аптечці один з таких медикаментів: валідол, нітрогліцерин, сердечні краплі?

19. Чи бувають у вас набряки на ногах?

20. Чи довелося вам відмовитися від деяких страв?

21. Чи буває у вас задишка під час швидкої ходьби?

22. Чи турбує вас біль в ділянці попереку?

23. Чи доводиться вам вживати з лікувальною метою яку-небудь мінеральну воду?

24. Чи можна сказати, що ви стали легко плакати?

25. Чи буваєте ви на пляжі?

26. Чи вважаєте ви, що нині ви так само працездатні, як раніше?

27. Чи бувають у вас такі періоди, коли ви почуваєтеся радісно збудженим, щасливим?

28. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?

29. Чи ви курите?

30. Як ви оцінюєте своє здоров'я ?

На перші 27 питань передбачені відповіді «так» і «ні»,

а на останній – «добре», «задовільне»,«погане» та «дуже погане», Підраховується кількість (несприятливих) для анкетованого відповідей, на перші 27 питань.

Додається 1, якщо на останнє запитання дана відповідь «погане» або «дуже погане».

Підсумкова величина дає кількісну самооцінку здоров'я, що дорівнює 0 при «ідеальному» і 29 – при «дуже поганому» самопочутті.

***Додаток Б***

**Методика оцінки якості життя «SF-36 HEALTH STATUS SURVEY»**

(підготувала В. Костенко)

Опитувальник складається з 11 розділів, результати мають вигляд оцінок у балах за 8 шкалами, складеними так, що вища оцінка вказує на кращу якість життя. Кількісно оцінюються такі показники:

1. General Health (GH) – загальний стан здоров'я – оцінка хворим свого стану здоров'я в цю мить і перспектив лікування.

2. Physical Functioning (PF) – фізичне функціонування, що відображає ступінь здоров'я, що лімітує виконання фізичних навантажень (самообслуговування, хода, піднімання по сходах, перенесення ваги і т. п.).

3. Role-Physical (RP) – вплив фізичного стану на рольове функціонування (роботу, виконання буденної діяльності).

4. Role-Emotional (RE) – вплив емоційного стану на рольове функціонування передбачає оцінку ступеня, в якому емоційний стан заважає

виконанню роботи або іншої повсякденної діяльності (включаючи збільшення витрати часу, зменшення обсягу виконаної роботи, зниження якості її виконання і т. п.).

5. Social Functioning (SF) – соціальне функціонування визначається ступенем, в якому фізичний або емоційний стан обмежує соціальну активність (спілкування).

6. Bodily Pain (BP) – інтенсивність болю і її вплив на здатність займатися повсякденною діяльністю, включаючи роботу.

7. Vitality (VT) – життєздатність (відчуття повноти сил і енергії або, навпаки, знесилення).

8. Mental Health (MH) – самооцінка психічного здоров'я характеризує настрій (наявність депресії, тривоги, загальний показник позитивних емоцій).

Інструкція: цей опитувальник вміщує питання, що стосуються ваших поглядів на своє здоров'я. Надана інформація допоможе стежити за тим, як ви почуваєтеся і наскільки добре справляєтеся зі своїми звичайними навантаженнями.

***Додаток В***

***Запитання – відповідь***

Дайте, будь ласка, відповідь на кожне запитання, позначаючи обрану вами відповідь так, як це вказано. Якщо ви не впевнені в тому, як відповісти на запитання, будь ласка, виберіть таку відповідь, яка найточніше відображає вашу думку.

**1. Загалом як би ви оцінили стан вашого здоров'я** *(обведіть одну цифру)*?

Відмінне 1

Дуже добре 2

Добре 3

Середнє 4

Погане 5

**2. Як би ви загалом оцінили своє здоров'я тепер порівняно з тим, що було рік тому** *(обведіть одну цифру)*?

Значно краще, ніж рік тому 1

Трохи краще, ніж рік тому 2

Приблизно таке ж, як рік тому 3

Дещо гірше, ніж рік тому 4

Набагато гірше, ніж рік тому 5

Наступні питання стосуються фізичних навантажень, з якими Ви, можливо, стикаєтеся на протягом звичайного дня.

**3. Чи обмежує вас стан вашого здоров'я у виконанні перерахованих нижче фізичних навантажень? Якщо так, то якою мірою?**

Так, значно обмежує -1

Так, трохи обмежує -2

Ні, зовсім не обмежує-3

А. Важкі фізичні навантаження. Такі як біг, підняття важких предметів, заняття силовими видами спорту

1 2 3

Б. Помірні фізичні навантаження, такі як пересунути стіл, попрацювати з пилососом, збирати гриби або ягоди

1 2 3

В. Підняти або нести сумку з продуктами

1 2 3

Г. Піднятися пішки по сходах на кілька прольотів

1 2 3

Д. Піднятися пішки по сходах на один прольот

1 2 3

Е. Нахилитися, встати на коліна, сісти навпочіпки

1 2 3

Ж. Пройти відстань більше одного кілометра

1 2 3

З. Пройти відстань у кілька кварталів

1 2 3

І. Пройти відстань в один квартал

1 2 3

К. Самостійно помитися і одягнутися

1 2 3

**4. Чи бувало за останні 4 тижні, що ваш фізичний стан викликав труднощі у вашій роботі або іншої звичайної повсякденної діяльності, внаслідок чого** *(обведіть одну цифру в кожному рядку)?*

А. Довелося скоротити кількість часу, що витрачається на роботу або інші справи

1 2

Б. Виконали менше, ніж хотіли

1 2

В. Ви були обмежені у виконанні якогось певного виду роботи або іншої діяльності

1 2

Г. Були труднощі при виконанні своєї роботи або інших справ (наприклад, вони потребували додаткових зусиль)

1 2

**5. Чи бувало за останні 4 тижні, що ваш емоційний стан викликав труднощі в вашій роботі або іншій звичайній повсякденній діяльності, внаслідок чого** *(обведіть одну цифру в кожному рядку)*?

Так, Ні

А. Довелося скоротити кількість часу, що витрачається на роботу

або інші справи

1 2

Б. Виконуєте менше, ніж хотіли

1 2

В. Виконуєте свою роботу або інші справи не так акуратно, як зазвичай

1 2

**6. Наскільки ваш фізичний або емоційний стан протягом останніх 4 тижнів заважав вам проводити час з сім'єю, друзями, сусідами або в колективі** *(обведіть одну цифру)*?

Зовсім не заважав 1

Трохи 2

Помірно 3

Сильно 4

Дуже сильно 5

**7. Наскільки сильний фізичний біль ви відчували за останні 4 тижні** *(обведіть одну цифру)*?

Зовсім не відчував 1

Дуже слабкий 2

Слабкий 3

Поміркований 4

Сильний 5

Дуже сильний 6

**8. Якою мірою біль протягом останніх 4 тижнів заважав вам займатися вашої нормальною роботою (включаючи роботу поза домом і вдома)** *(обведіть одну цифру)*?

Зовсім не заважав 1

Трохи 2

Помірно 3

Сильно 4

Дуже сильно 5

**9. Наступні питання стосуються того, як ви почувалися і яким був ваш настрій протягом останніх 4 тижнів. Будь ласка, на кожне питання дайте одну відповідь, яка найбільш відповідає вашим відчуттям. Як часто протягом останніх 4 тижнів** *(обведіть одну цифру)*?

Більшу частину часу 2

Часто 3

Іноді 4

Рідко 5

Жодного разу 6

А. Чи відчували ви себе бадьорим(ою)?

2 3 4 5 6

Б. Чи сильно ви нервували?

2 3 4 5 6

В. Чи відчували ви себе таким (ою) пригніченим(ою), що ніщо не могло вас підбадьорити?

2 3 4 5 6

Г. Чи відчували ви себе спокійним

(ою) і умиротвореним(ою)?

2 3 4 5 6

Д. Чи відчували ви

себе повним(ою) сил і енергії?

2 3 4 5 6

Е. Чи відчували ви себе впалим(ою) духом і сумним(ою)?

2 3 4 5 6

Ж. Чи відчували ви себе змученим(ою)?

2 3 4 5 6

З. Чи відчували ви себе щасливим(ою)?

2 3 4 5 6

І. Чи відчували ви себе втомленим(ою)?

2 3 4 5 6

**10. Як часто за останні 4 тижні ваш фізичний або емоційний стан заважав вам активно спілкуватися з людьми (відвідувати друзів, родичів і т. п.)** *(обведіть одну цифру)*?

Весь час 1

Більшу частину часу 2

Іноді 3

Рідко 4

Жодного разу 5

**11. Наскільки правильним або неправильним є щодо вас кожне з наведених нижче стверджень** *(обведіть одну цифру)*?

Безумовно вірно 1

В основному вірно2

Не знаю 3

В основному невірно 4

Визначено невірно 5

А. Мені здається, що я більш схильний до хвороб, ніж інші

1 2 3 4 5

Б. Моє здоров'я не гірше, ніж у більшості моїх знайомих

1 2 3 4 5

В. Я очікую, що моє здоров'я погіршиться

1 2 3 4 5

Г. В мене відмінне здоров'я

1 2 3 4 5

# ПРОФІЛАКТИКА НАСЛІДКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

***Омельченко Т. Г.,***
*доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації*
*Національного університету фізичного виховання і спорту України*

***Анотація****. У дослідженні визначено стан ментального здоров'я студентської молоді 17-19 років, визначено основні причини, які викликають порушення ментального здоров'я. Обґрунтовано ефективність використання засобів рухової активності для профілактики наслідків психоемоційного стресу студентської молоді в умовах воєнного стану.*

***Ключові слова:*** *ментальне здоров'я, студентська молодь, психоемоційний стрес, рухова активність.*

***Вступ.*** В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя студентів, це пов'язано зі стурбованістю суспільства щодо стану здоров'я студентської молоді, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності та непридатністю до мобілізації в умовах воєнного стану.

В умовах соціально-економічної нестабільності на тлі загальної захворюваності студентської молоді збільшилася кількість випадків захворювань обумовлених психоемоційним стресом, викликаних повномасштабним вторгненням. Стрес – це природна реакція на загрози, що виникають. Помірний стрес зазвичай не спричиняє серйозних проблем зі здоров'ям. Однак, тривалий стрес (хронічний стрес), має негативний вплив на стан психічного та фізичного здоров'я студентської молоді. За статистикою ВООЗ кожна третя людина протягом свого життя стикається з тим чи іншим психічним розладом, проте більшість людей не знають про наявність дієвих та доказових способів відновлення [1; 4].

Під час воєнного стану, в умовах активних бойових дій на певних територіях України, кожен житель зазначає сильного нервово-емоційного впливу. Студенти, віком 17-19 років, є особливо вразливою категорією, так як їх психоемоційний стан, не є стабільним, повністю сформованим.

У зв'язку з цим, пошук ефективних засобів профілактики наслідків психоемоційного стресу, вирішення проблеми зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді є пріоритетним завданням в умовах воєнного стану.

***Мета:*** обґрунтувати доцільність використання засобів рухової активності для профілактики наслідків психоемоційного стресу студентської молоді в умовах воєнного стану.

***Аналіз наукових джерел.*** Загальні підходи до визначення державної політики сприяння здоров'ю та забезпечення здорового способу життя української молоді вивчали вітчизняні науковці О. Вакуленко, О. Яременко,

Ю. Галустян [2]. Велика кількість існуючих досліджень була здійснена у мирний час, за відсутності стресового чинника, зумовленого війною.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Відсутність установок здорового способу життя, різке падіння життєвого рівня, бідність, невпевненість у завтрашньому дні, довготривале перебування в стані психоемоційного стресу, недостатньо висока якість продуктів харчування, підвищений рівень шуму, викликаний сигналами повітряної тривоги та паніки населення, дистанційне навчання та низький рівень рухової активності є причинами виникнення негативних тенденцій ментального здоров'ї студентської молоді.

Згідно визначення ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Здатність отримувати задоволення від життя – основна риса ментально здорової людини.

Аналізуючи результати анкетного опитування 168 студентів 17-19 років, зокрема їх відповіді на питання: «Чи вважаєте Ви себе щасливою людиною?», «Чи отримуєте Ви задоволення від життя?», «Що найбільше дає Вам відчуття задоволення у житті?», можна зробити висновок, що значна частина студентської молоді, понад 85 %, має проблеми, чи низький рівень ментального здоров'я. Використаний у дослідження тест опитування 168 студентів 17-19 років, що рекомендований Швейцарською агенцією розвитку та співробітництва (SDC) на підтримку реформи системи охорони психічного здоров'я в Україні, підтвердив наявність проблем ментального здоров'я у 93 % студентів.

Наразі науковці виділяють понад 200 класифікованих видів психічних розладів. Найбільш розповсюджені з них, які обумовлені наслідками хронічного стресу, і найбільш часто зустрічаються серед студентської молоді: порушення режиму сну, тривожні поведінкові розлади, гіперактивний розлад з дефіцитом уваги, порушення харчової поведінки, посттравматичний синдром, залежність від психоактивних речовин.

Розпізнати психічний розлад на початковому етапі досить складно. Легкі форми порушення сну, відсутності бажання щось роботи, не завжди сприймають серйозно. Психічні розлади обмежують здатність молодої людини працювати, вчитися, задовольняти власні потреби, будувати стосунки, – тим самим ускладнюють її життя в суспільстві.

Варто зазначити, що між психікою та всіма системами організму існує стійкий міцний зв'язок, тому ще до прояву ознак відхилень у ментальному здоров'ї можуть проявлятись соматичні захворювання. Це вказує на важливість дослідження стану ментального здоров'я студентської молоді і пошук дієвих засобів профілактики наслідків психоемоційного стресу.

На жаль, українська молодь не єдина, яка сьогодні потребує вирішення проблем ментального здоров'я. Однак, в Україні, на відміну від інших країн існують певні упередження стосовно психотерапії, хоча вона є одним з дієвих засобів у вирішенні даних проблем. Україна успадкувала радянський підхід до

психіатрії, де пацієнти з психічними розладами були ізольовані від суспільного життя. Звідти сформувалось упереджене ставлення до людей, які мають будь-які проблеми з ментальним здоров'ям.

У зв'язку з цим, виникає потреба пошуку дієвих засобів профілактики наслідків психоемоційного стресу студентської молоді України. Аналізуючи Концепцію розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», що передбачає створення цілісної, ефективної системи охорони психічного здоров'я, яка забезпечує покращення якості життя та дотримання прав і свобод людини (MENTAL HEALTH FOR UKRAINE – MH4U), на наш погляд, до її змісту, варто додати засоби рухової активності.

За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, відсутність належного рівня рухової активності призводить до економічних збитків у розмірі 150-300 євро на одну особу за рік [3]. Одним із найважливіших складових здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Систематичні заняття руховою активністю збільшують рівень фізичної працездатності, мають профілактичний ефект щодо чинників ризику серцево-судинних захворювань, порушення обміну речовин, розвитку зайвої маси тіла, підвищують стресостійкість організму.

У результаті проведено дослідження, було виявлено, студенти, які ведуть активний спосіб життя, регулярно роблять ранкову гімнастику, бігають, ходять або плавають, значно легше переносять стреси, мають більш високі показники тривожності та стресостійкості.

Допомагають протидіяти наслідкам психоемоційних стресів заняття йогою, опанування прийомів медитації та релаксації. Достатній рівень рухової активності покращує настрій, адже навіть після 10-15 хвилин занять у крові підвищується рівень ендорфіну «гормону щастя».

Однак, боротися наслідкам психоемоційних стресів слід комплексно. Крім регулярних занять руховою активністю, потрібно раціонально харчуватися, дотримуватися режиму дня, визначити мету і сенс життя, а також займатися діяльністю, спрямованою на досягнення цієї мети.

***Висновки.*** Актуальною проблемою сьогодення є порушення ментального здоров'я студентської молоді. Визначено ряд факторів, які мають виражений негативний вплив, серед яких провідну роль відіграє психоемоційний стрес. Проаналізовано сучасні підходи до профілактики порушень ментального здоров'я студентської молоді, обґрунтовано роль рухової активності у профілактиці наслідків психоемоційного стресу в умовах воєнного стану. Планується проведення дослідження окремих видів рухової активності і порівнянні їх ефективності у профілактиці наслідків психоемоційного стресу студентської молоді.

***Література***

1. Державна служба статистики України: офіційний сайт. URL: www/ukrstat.gov.ua.

2. Прокоф'єва Л. Психологічна модель ПТСР та особливості корекції в умовах воєнного стану / Л. Прокоф'єва // Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету,

серія: Історичні науки. DOI 10.31909/26168774.2022-(57)-13, УДК 351.773 351.84. Вип. 57, 2022, с. 110-120.

3. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательнойактивности : сб. материалов ВОЗ / сост. Е. В. Имас, М. Д. Дутчак, С. В. Трачук. – К.: НУФВСУ, изд-во «Олимп.лит.», 2013. – 528 с.

4. Public Health Agency of Canada [Электронный ресурс]. URL: http://www.phac-aspc.gc.ca/index-eng.php.

# КОРЕКЦІЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

***Омельченко Т. Г[1], Лукіянчук Б. В[2].,***

[1]доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації,

[2]магістрантка кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Національного університету фізичного виховання і спорту України

***Анотація.*** *У статті розглянуто рухову активність, як засіб корекції психоемоційного стану дівчат підліткового віку. З'ясовано, що вплив рухової активності на психосоматичне здоров'я є найважливішим фактором забезпечення високого функціонального стану організму й оптимальної розумової працездатності дівчат підліткового віку.*

***Ключові слова:*** *рухова активність, дівчат підліткового віку, психоемоційний стан, здоров'я.*

***Вступ.*** За останні роки питання проблеми стану здоров'я все більше і більше привертають увагу педагогів, лікарів та батьків [1; 3]. І це не випадково. Велике значення мають добре організовані заняття з фізичного виховання для зміцнення здоров'я дітей, підвищення працездатності їх організму та розширення функціональних можливостей. Наслідком цього є хронічна втома, зміна у психоемоційному реагуванні та недостатній рівень фізичного здоров'я підлітків.

Вивчення та аналіз ряду досліджень лікарів, психологів, фізіологів та фахівців у галузі фізичного виховання показало, що загальним питанням корекції психоемоційного стану присвячено чимало робіт, зокрема Мокєєв Г. І. (2018), Аляб'єв А. А.(2017), Князєва О. В. (2017). Проблеми впливу фізичного виховання та рухової активності на корекцію психоемоційного стану досліджували Круцевич Т. Ю. (1999), Андрєєва О. В. (2020).

Дана робота присвячена дослідженню в галузі фізичного виховання і стосується вивчення корекції психоемоційного стану дівчат підліткового віку. Актуальність теми полягає в тому, що сучасні підлітки мають проблеми з порушенням психоемоційного стану, що впливає на загальний стан здоров'я. У підлітків внаслідок інтенсивних навчальних навантажень і низької рухової активності з'являються порушення в емоційно-вольовій сфері, моториці, зниження фізичної та розумової працездатності, що суттєво ускладнює їх навчання і виховання. Тому корекція психофізичного розвитку підлітків засобами

фізичного виховання та рухової активності є важливим напрямком навчально-виховної роботи. Різні види рухової активності сприяють стабілізації емоційного стану та покращення фізичних якостей підлітків.

***Мета:*** обґрунтувати рухову активність як засіб корекції психоемоційного стану дівчат підліткового віку.

***Аналіз наукових джерел.*** Для розв'язання завдань дослідження на різних його етапах було використано теоретичні методи з метою визначення стану розкриття проблеми дослідження в науковій, педагогічній, навчально-методичній та спеціальній літературі, присвяченій проблемам корекції психоемоційного стану дівчат підліткового віку.

Наше дослідження було б неможливе без поглибленого аналізу літературних джерел задля вивчення морфо-функціональних та психологічних можливостей дівчат підліткового віку, особливостей використання засобів танцювального фітнесу та їх вплив безпосередньо на організм.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Підлітковий вік – складний період життя, коли дитина починає «відбиватися від рук». Замість ранкових спортивних вправ їй хочеться по-довше по-спати, бо вона допізна засиділася за комп'ютером. Підлітки, проходячи через складні життєві кризи, знаходяться у полоні негативних переживань, що супроводжують їх в процесі суспільних відносин та впливають на їхні рішення та дії.

Зазвичай, діти в такому віці, стають більш жорстокішими один до одного. Вона починають все більше звертати увагу на зовнішній вигляд один одного, переймати звички та хобі людей, на яких вони орієнтуються, і вибудовують свою особисту думку.

Діти такого віку часто можуть піддаватися булінгу та газлайтингу, що відповідно погано впливає на їх психоемоційний стан. Недотримання режиму сну, мала рухова активність, нераціональне харчування, все це дає негативний вплив в загальному на здоров'я підлітка, та щей на емоційну складову.

На даний час, є велика кількість різновидів методик та опитувальників, щодо рівня оцінки ментального здоров'я, рівня та стійкості до стресу, оцінки психічного здоров'я, методик шкали тривожності, соціальної адаптивності, самооцінки психічних станів, шкали депресії, ідентифікації типів акцентуацій характеру підлітків [2]. Розроблено методичні рекомендації щодо підвищення ефективності експериментальних програм фізичного виховання в школі [4]. Їх використання допомагає визначити порушення та зрозуміти які засоби надалі використовувати для корекції.

Отже, емоційна сфера дівчат підліткового віку дуже вразлива. Це зумовлено специфічними явищами, що свідчать про перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою усіх сторін розвитку особистості. Тому потрібно детально спостерігати за психологічним станом дівчат підліткового віку та вміти діагностувати проблеми.

Дослідження проводилось в м. Калинівка Вінницької області у загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів № 3. У проведенні дослідження взяли участь 30 дівчат віком 12-14 років.

Дослідження проводилось у три етапи з наступним вирішенням поставлених завдань.

На першому етапі аналізувалися літературні джерела з метою збору інформації з досліджуваного питання. На підставі вивченої літератури і отриманої інформації було обрано тему дослідження, сформульовано мету та завдання, підібрано методи організації дослідження, для розв'язання поставлених завдань використано методи теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури, методи вивчення й узагальнення досвіду практичної роботи фахівців.

На другому етапі проводилась розробка соціологічної анкети, процес проведення методики, опитувальника та проведення безпосередньо бесід з дівчатами підліткового віку. На заключному третьому етапі проводилась систематизація матеріалів, зібраних під час дослідження, опрацювання результатів дослідження та визначення ефективності засобів.

Ми запропонували дівчатам танцювальний фітнес, як вид рухової активності, який міг би допомогти їм покращити свої показники. Після проведення тренувань, ми знову запропонували дівчатам оцінити свій стан завдяки методикам. В цілому за проведеними методиками, згідно результатів, можемо спостерігати за покращенням всіх аспектів психоемоційного стану дівчат підліткового віку.

Методика по визначенню рівня психічоного здоров'я показала, що дівчат з рівнем «процвітання» стало набагато більше, а з рівнем «пригнічення» відповідно менше.

Повторна методика САН також показала позитивні результати, показник самопочуття підвищився на 1 бал, активність дівчат виросла на 0,85 бала, а показник настрою покращився на 1,35 бала.

У кінці ми надали практичні рекомендації для корекції психоемоційного стану дівчат підліткового віку. До них належать: раціональне харчування, сон та відпочинок, стрес-менеджмент, соціальна та психологічна підтримка, саморозвиток, а головне фізична активність.

***Висновки.***

Фізичний розвиток є одним з важливих параметрів фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі і досить часто вживаються як показник стану здоров'я підлітка. Немало важливим також є психологічний розвиток дитини, особливо у підлітковий період.

Провівши дослідження, серед дівчат підліткового віку (12-14 років), які проходили методики та анкетування, які ми їм запропонували, ми вияснили, що у більшості дівчат, які взяли участь у дослідженні, низький рівень психоемоційного стану.

Важливим фактором корекції психоемоційного стану дівчат підліткового віку є активний спосіб життя, прогулянки на свіжому повітрі, заняття різними видами спорту та фітнесом, зокрема танцювальним фітнесом, так як він найефективніше впливає на корекцію психоемоційного стану. Це було доведено результатами нашого дослідження.

У ході тренувань респонденти оволоділи певними танцювальними навичками, стали більш пластичні, технічні і більш впевнені в своїх рухах. Також вони підвищили рівень своєї самооцінки, самоповаги та самоцінності.

Отже, заняття танцювальним фітнесом є досить ефективним у корекції психоемоційного стану дівчат підліткового віку.

***Література***

1. Арефьєв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В. Г. Арефьєв // Спортивний вісник Придніпров'я: [науково-практичний журнал]. – Дніпропетровськ, – № 2. 2011. – С. 70-85.

2. Брецко І. І. Психоемоційне вигорання особистості: теоретико-методологічні аспекти / І. І. Брецко // Актуальні проблеми психології – 2010. – С. 35-40.

3. Заброцький М. М. Основи вікової психології. навч. посібник / М. М. Заброцький. – Тернопіль: навч. книга – Богдан, 2009. – 112 с.

4. Круцевич Т. Ю, Благій О. Л, Смоліус Г. Г та ін.: методичні рекомендації щодо підвищення ефективності експериментальних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації. – К.: Наук. світ, 2006. – 25 с.

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

***Петренко Н. Б.,***

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Українського гуманітарного інституту,*

*[1]Палац дітей та юнацтва Печерського району м. Києва, Україна*

***Анотація.*** *Актуальність даної роботи пов'язана з пошуком нових методичних підходів для часткового чи повного усунення психофізичних відхилень. Позитивними у системі дошкільного виховання можна вважати розробки педагогами нових різноманітних програм фізичного виховання не тільки для зміцнення здоров'я, а й для повноцінного розумового розвитку.*

*Показано, що у коригувальній роботі з дітьми можна використовувати такі рухові програми, які містять, крім фізичного напруження, розвиток уяви, уваги, пам'яті, мислення і координаційних здібностей, і на цих засадах домагатися нормальної адаптації дітей у соціумі.*

*Способом вирішення цієї проблеми є оптимізація фізичного виховання з одночасним коригуванням психофізіологічних відхилень, і на цих засадах розвитку когнітивних функцій у дітей дошкільного віку.*

***Ключові слова:*** *коригування, фізичні якості, психофізичний розвиток, гармонійний розвиток, когнітивні функції, координаційні здібності, індивідуальний розвиток.*

***Актуальність теми.*** Одним із основних завдань, визначених Національною стратегією розвитку освіти в Україні, є формування гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до свого здоров'я [2].

Потреба оновлення сучасного змісту дошкільної освіти, зокрема спеціальної фізкультурної, набуває сьогодні особливої актуальності, через те, що зараз майже 80 % дітей мають одне або кілька захворювань, і лише 15-20 % народжуються повністю здоровими, причому у кожної третьої дитини фіксують відхилення у фізичному або психічному розвитку [4; 7].

Дослідники вказують на взаємозв'язок між інтелектуальним, моральним, емоційним, соціальним розвитком і руховою діяльністю, фізичною підготовленістю, станом здоров'я дитини [4; 7], що визначає доцільність застосування такої системи навчання і виховання, яка передбачає інтегрований освітній, виховний і оздоровчий ефект. Однак дослідники [7; 9] зазначають, що одним із кризових явищ вітчизняних традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням та іншими сторонами виховання дітей дошкільного віку. Тому позитивними у системі дошкільного виховання можна вважати розробки педагогами нових різноманітних програм фізичного виховання не тільки для зміцнення здоров'я, а й для повноцінного розумового розвитку. У цих програмах модифікуються класичні та впроваджуються новітні методики залежно від конкретних умов [1; 8].

Згідно з дослідженнями [9], з кожним роком збільшується кількість дітей з порушеннями психофізіологічного розвитку. Так, за даними світової статистики, протягом останнього десятиліття частка дітей з діагнозом «загальне психофізичне недорозвинення» досягла 70 %, у результаті чого проблема профілактики і коригування психофізичних порушень набуває актуального характеру [11; 12].

Все це ускладнює пізнавальну діяльність, впливає на формування нервових реакцій, погіршення психоемоційного стану та обмеження спілкування з однолітками. Безумовно, це призводить і до затримки психічного розвитку, порушення рухової активності [7].

Для соціальної адаптації таких дітей, повноцінного розумового і фізичного їх розвитку рекомендованою є рання корекція психофізичних порушень засобами фізичної культури, що можна реалізувати за допомогою спеціально побудованої технології занять з поєднанням арт-терапії та елементів фітнесу [7]. Однак, досліджень щодо інтегрованого впливу на психофізіологічні процеси засобами фітнесу помітно бракує. У зв'язку з цим актуальною є розробка таких методичних підходів для часткового чи повного усунення розумових та фізичних відхилень.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Вікові особливості та функції організму дитини пов'язані зі значною потребою в різних рухах [8; 9]. Знання про ці особливості і їх урахування необхідні педагогам, батькам для правильної організації розумового та фізичного розвитку дітей у навчальних закладах і в сім'ї. Це є актуальним у зв'язку з тим, що в дошкільному віці відбувається

інтенсивний розвиток організму, закладаються основи розвитку психічного і фізичного здоров'я [8; 9].

Процес індивідуального розвитку кожної дитини відбувається в оточенні предметів матеріальної і духовної культури, людей і їх взаємин. Все це разом складає умови психофізіологічного розвитку дитини [8; 9]. Від них залежать її індивідуальні особливості, використання і перетворення у відповідні здібності тих чи інших задатків, які є в дитини з народження.

Для гармонійного розвитку дитини необхідна певна сукупність методів і способів навчання, при цьому важливі організація, зміст і рівень педагогічної підготовки вихователів [7].

Реалізація потенціалу дитини в процесі навчання створює нові можливості для його подальшого більш високого рівня. За словами С. Л. Рубінштейна дитина розвивається, виховуючись і навчаючись.

***Метою*** цього огляду є аналіз наукових праць, присвячених розвитку когнітивних здібностей (пам'яті, уваги, мислення і уяви) за допомогою спеціальних занять у дітей з психофізіологічними відхиленнями.

У дитячому віці затримка психічного розвитку (ЗПР) – одне з найпоширеніших психолого-педагогічних порушень. За даними ВООЗ, вони наявні у 30 % дітей, які вступають до школи.

Затримка психічного розвитку – це порушення темпу окремих психічних функцій (уваги, пам'яті, мислення, волі, емоцій). Серед найважливіших симптомів, на підставі яких ставиться діагноз ЗПР, є порушення розвитку саме когнітивних процесів: пам'яті, уваги, мислення. Тому виникає досить закономірне запитання: чи можна за допомогою будь-яких спеціально організованих коригувальних занять розвинути когнітивні процеси дитини так, щоб вони досягли нормальних значень?

У педагогічній роботі заняття фізичними вправами, як й інша активна діяльність, не завжди використовуються як освітній засіб виховання і розвитку дітей. Як показав аналіз спеціальної літератури, серед причин недооцінювання виховного впливу занять фізичними вправами, туризмом, спортом на розвиток особистості дошкільняти є недостатність відповідних наукових розробок [7].

Науково-педагогічні погляди щодо когнітивного виховання дошкільнят зосереджені на дослідженні таких проблем: ознайомлення дітей з навколишнім середовищем; зв'язок розумового і морального виховання на матеріалі знайомства з роботою дорослих, ігрова діяльність; виховання колективних стосунків [9].

Встановлено позитивний вплив різних засобів когнітивного й емоційно-морального виховання дітей, серед яких: читання; усна народна творчість; музика; комп'ютерні технології; театралізовані ігри [9].

Водночас, питання формування когнітивних функцій у дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання залишається ще недостатньо дослідженим. Тут можна виділити два аспекти: по-перше, віковий, який стосується обґрунтування значення і механізмів виховного впливу фізкультурно-оздоровчих

занять на розумовий розвиток дитини; по-друге, педагогічний, який включає певну послідовність побудови компонентів таких занять [7; 9].

Виховний аспект занять фізичними вправами безпосередньо пов'язаний з поняттям «провідного типу діяльності», яке згідно з О. М. Леонтьєвим, означає таку діяльність, у процесі якої відбуваються головні зміни у психіці дитини і розвиваються певні психічні процеси, які готують перехід дитини до нового, вищого ступеня її розвитку. Її характеризують такі головні компоненти:

- ✓ поява і диференціація інших, нових видів діяльності;
- ✓ формування або перебудова окремих психофізіологічних процесів;
- ✓ розвиток основних психічних процесів особистості у певний період онтогенезу.

Дитина намагається підтримувати гармонію і рівновагу з навколишнім світом, її поведінка визначається бажанням зняти напруження. Це досягають завдяки заняттям фізичними вправами, у результаті чого не тільки вдосконалюються фізіологічні процеси і регуляція функціонального стану організму, але і здійснюється виховний вплив на особистість, формується поведінка дошкільняти [9].

Когнітивне виховання тісно пов'язане з моральним розвитком, оскільки взаємодія між педагогічним впливом і розвитком особистості відбувається через сприйняття, усвідомлення, оцінювання і перевірку досвідом моральних вимог [9].

Заняття фізичною культурою забезпечують гармонійний і всебічний розвиток особистості, а також впливають і на розумовий розвиток [7].

Розумове виховання включає спеціально організовані проблемні ситуації в процесі занять фізичними вправами, вирішення яких вимагає осмислених дій (отримання й обробка інформації, аналіз, уприйняття рішення тощо). Сюди також відносять аналіз результативності, який передбачає спостереження, порівняння та узагальнення досліджуваного матеріалу, проведення рефлексії діяльності (застосовується як самостійний метод для визначення особистісного ставлення учасників процесу власної діяльності на занятті, емоційно-ціннісним переживанням) [8; 9].

У процесі фізкультурних занять фізичні вправи прямо й опосередковано впливають на розумовий розвиток дітей. На особливу увагу застосовують такі вправи в яких поєднуються два компоненти рухової дії з елементами розумової діяльності, що реалізується у формі дидактичної гри, хоча помічено, що посилену фізичну роботу важко поєднати з напруженою розумовою діяльністю. Відповідно до принципу «однополюсної витрати енергії», сформульованого К. Н. Корніловим, був визначений механізм оптимального поєднання рухової дії з дидактичними іграми, завданнями і вправами:

- ✓ синхронне виконання під час рухової дії елементів дидактичних ігор, за умови, що розумові та фізичні навантаження невисокі;
- ✓ послідовне виконання, коли дидактична гра передує виконанню рухової дії або виконуються після її завершення. При цьому вправи високої складності,

які спрямовані на розумовий розвиток дитини, виконуються тоді, коли рухові дії не вимагають значних м'язових напружень (основні види рухів на стадії закріплення і вдосконалення, вправи для загального розвитку і вправи в шерензі, ігри середньої і малої рухливості).

На думку Е. Я. Степаненкової особливе значення в розвитку когнітивних функцій при проведенні занять фізичною культурою має використання ігрових образів, які найбільше відповідають сприйняттю і мисленню дітей. Дитина ніби входить у гру і, наслідуючи образ, виконує рух в цілому, причому досить виразно. Використання ігрових образів значною мірою сприяє стимуляції розумових процесів.

Сприянням активізації розумової діяльності є вказівки, запитання, які організовують дітей і підводять їх до самостійних висновків [7].

Використання предметів у процесі фізичних вправ активізує і розумову, і рухову діяльність дітей. Мислення маленьких дітей конкретне, тому виконання предметно оформленого завдання мобілізує їх індивідуальні можливості, викликає позитивні емоції, що позначається і на фізичних зусиллях. Предмети служать наочними орієнтирами, що допомагають дітям побачити траєкторії рухів, «підігнати» їх до тих вимог, які висуває педагог [9].

Як вказує Т. А. Щербакова, вирішення завдань інтелектуального розвитку має здійснюватися через засвоєння двох взаємопов'язаних розділів фізичного виховання, а саме: знання і вміння.

Отже, використання різних методів і прийомів для розвитку розумових здібностей дітей дошкільного віку за допомогою різних форм фізичної культури, творчих завдань, створення пошукових ситуацій, співвідноситься з програмою початкової школи [7].

На сьогодні розроблено велику кількість методик психокоригувальної роботи з дітьми [7]. Це методи коригування порушень уваги, пам'яті та мислення. Спеціальні заняття сприяють частковому коригуванню порушень уваги, пам'яті, мислення та мовлення, завдяки чому діти можуть закінчити звичайну загальноосвітню школу, отримавши задовільні оцінки.

Практичне застосування методик з розвитку когнітивних функцій свідчить про те, що зусилля педагогів завжди винагороджуються, а будь-який тренінг є ефективним. Якщо з дитиною цілеспрямовано працювати, у неї обов'язково розвинуться певні здібності [9].

Однак, окрім суто когнітивних здібностей, ще є творчі, духовні, соціальні. В цьому плані цікавим стає аналіз літературних джерел з оцінювання ефективності розвитку відповідних здібностей у здорових дітей і в дітей з психофізичними відхиленнями.

Для розвитку творчих здібностей часто застосовують театралізовані й ігрові тренінги, наприклад, Е. А. Медведєва доводить ефективність психокоригувальної технології для формування передумов й елементів творчої уяви у старших дошкільнят в театралізованих іграх.

Також часто уява і творчі здібності використовують як засади для розвитку у дітей інших когнітивних процесів. Це пов'язано з тим, що у процесі уяви можуть формуватися образи вищих порядків, а також образна сфера, пов'язана з особистісним розвитком дитини [8].

Існує значна кількість досліджень, присвячених розвитку образного мислення як засобу для формування інших когнітивних здібностей, навичок та вмінь. Наприклад, в дослідженні Г. М. Плюхіної використовували музично-ритмічні рухи для загального психомоторного розвитку дітей. Автор показала ефективність своєї коригувальної програми не тільки для підвищення у дитини здібностей до музики і танцю, а й для підвищення загального психомоторного розвитку, що є підгрунтям мовлення і письма.

Огляд результатів досліджень, присвячених розвитку окремих когнітивних здібностей у дітей з психофізичними відхиленнями, показав: незважаючи на те, що корекційна робота для них необхідна й ефективна, найчастіше вона є недостатньою. При цьому здійснений аналіз дав змогу виділити найбільш ефективні напрями психокоригувальної роботи для таких дітей: тренінги з розвитку уяви, а також образотворчих, артистичних, музичних, координаційних здібностей. Це дає нам змогу зробити припущення про те, що для майбутніх наукових досліджень в коригувальній роботі з дітьми можна використовувати такі рухові програми, які вміщують, крім фізичних навантажень, вправи з розвитку уяви і творчих здібностей, і на цій підставі домагатися адаптації дітей у соціумі.

Особливого значення при цьому набуває опанування музичного ритму. Відомий вплив музики на розумову діяльність дітей і на функції мозку, що відображено в роботах цілої низки дослідників [7]. Тобто, спеціально підібрана музика здатна оптимізувати діяльність мозку. Тому дуже важливо, щоб дитина з народження (і навіть раніше) мала можливість чути гарну музику.

Показано, що регулярне сприйняття дітьми спеціально підібраної музики покращує короткочасну пам'ять, а також підвищує вербальний і невербальний інтелект. Музика підвищує чутливість не тільки слухового, але і зорового аналізатора, оптимізує функції мозку, покращує регуляцію довільних рухів, прискорює переробку інформації, що в цілому позитивно впливає на розумову працездатність [7].

Відомо, що розташована в передній частині головного мозку зона Брока має важливе значення для виконання послідовності фізичних рухів, для відстеження музичних ритмів, для перетворення думки у вимовлені слова, що важливо для вікового розвитку і впливає на організацію процесів навчання [7].

Музично-ритмічні рухи для дітей мають особливе значення, тому що рухові вправи тренують мозок, рухливість нервових процесів [8]. Організація рухів за допомогою музичного ритму розвиває пам'ять, увагу, мислення, уяву, допомагає залучати і пробуджувати інтерес до діяльності. Це пов'язано з тим, що характерні для них особливості рухової і психічної сфери добре піддаються коригуванню.

Через відсутність стабільності у родині виникають ускладнення в формуванні емоційно-адаптивних процесів у дітей, як наслідок у них можуть розвиватися психофізіологічні відхилення. Тому важливо навчити таких дітей рухатися в характері музики, передаючи її темпові, динамічні, метроритмічні особливості, що в цілому може позитивно впливати на коригування психофізичних відхилень [8].

Координаційні вправи залучають короткочасну і довготривалу рухову пам'ять, тому вони активно впливають на мотонейрони кори головного мозку, розвиваючи рухові центри. Водночас постійні зміни ритмів стимулюють і розвивають функціональну рухливість нервових процесів [7; 8; 9].

Регулярне сприйняття дітьми спеціально підібраної музики також покращує вербальне і невербальне мислення, оптимізує функції мозку, що виявляється у регуляції довільних рухів, прискоренні обробки інформації, підвищенні розумової працездатності [7; 8; 9].

Оскільки потреба в рухах становить одну з основних фізіологічних потреб дитячого організму і є умовою його нормального формування і розвитку, то позитивні емоції, насиченість їми занять є основними умовами навчання дітей рухам. При цьому необхідно зацікавити дитину, заглибити її у подальше вивчення рухових дій за допомогою казко-терапії та ігрового тренінгу. Така зацікавленість позитивно діє на рухову активність дітей, а засвоєння рухів впливає на психофізичний розвиток, що допомагає виховувати не тільки рухові здібності, а й комунікативні якості [7; 8; 9].

Існує безліч різних методик для оптимізації рухової активності дітей: казко-терапія, арт-терапія, танцювально-рухова терапія та інші. Їх ефективність вже давно доведена, тому все це використовують у роботі з дітьми дошкільного віку для психофізіологічного розвитку [5; 7].

Сучасна психологія і педагогіка значною мірою орієнтовані на використання у коригувальній роботі різних видів мистецтва як важливого засобу виховання гармонійної особистості дитини, її культурного розвитку [7; 9].

Поняття «арт-терапії» (художня терапія, терапія мистецтвом) виникло в контексті ідей З. Фрейда і К. Юнга, і розглядалося як один з методів терапевтичного впливу за допомогою художньої (образотворчої) творчості.

Головна мета арт-терапії – гармонійний розвиток дитини, розширення можливостей її соціальної адаптації за допомогою мистецтва, участь у громадській та культурній діяльності в мікро- і макросередовищі. Різні варіанти арт-терапії дають можливість самовираження, самопізнання і допомагають дитині піднятися на вищий щабель свого розвитку [7; 9].

Розвиток дітей та поліпшення їх здоров'я у процесі навчання координаційним вправам у дошкільних установах – одне з актуальних завдань сучасної педагогіки [7]. Для дітей у закладі дошкільної освіти часто є нездійсненними вимоги, передбачені типовою програмою виховання («Дитина», «Старт», «Фізкульт-ура!» тощо). Багато дітей потребують особливих програм

навчання координаційним вправам, у яких мають бути враховані їх соматичні, інтелектуальні та фізичні можливості. Ці програми повинні бути орієнтовані на коригування не тільки рухово-координаційного, але й мовленнєвого, емоційного і загально психологічного розвитку. Бажано використовувати такі прийоми і методи, які б сприяли максимальній активності всіх каналів сприйняття (зір, слух, дотик, нюх, пропріочутливості тощо) і переробки інформації. Саме цим вимогам відповідає методика роботи з коригувальними м'ячами або фітболами [1; 2; 4; 5; 6].

Заняття з м'ячем зміцнюють м'язи спини і черевного преса, створюють хороший м'язовий корсет, але головне – формують навичку правильної постави, яка складно і довго виробляється у звичайних умовах.

Діти дошкільного віку вже добре співвідносять свої дії з музикою, тому в процесі виконання рухів потрібен музичний супровід.

До ігор з використанням коригувальних м'ячів входять всі рухи загального розвитку, які вивчені раніше. Однак, одні і ті ж рухи, що повторюються від заняття до заняття, швидко набридають дитині, тому для різноманітності і зацікавленості всі вправи бажано поєднувати в казки [6].

Казко-терапія – це синтез багатьох досягнень психології, педагогіки, психотерапії і філософії різних культур. У процесі казко-терапевтичних занять і фізичних рухів діти пізнають уявлення про час і простір, взаємозв'язок розуму і тіла [6].

Метою казко-терапії є підведення людини до усвідомлення своєї внутрішньої сутності, своєї єдності та неповторності, до відчуття гармонії із собою й світом.

У процесі казкотерапії людина навчається сприймати себе такою, якою вона є, усвідомлювати себе й інших людей, кожного, як неповторну індивідуальність.

На сьогодні існує безліч визначень поняття «казко-терапія» [3, с. 33].

Отже, заняття, що містять поєднання рухів з казкою і музикою, розвивають творчі здібності, розкривають природний потенціал дітей, формують позитивні емоційно-вольові якості, сприяють розвитку загальної рухової координації і сприяють коригуванню психофізичних відхилень, оскільки їх об'єднують спільні механізми нервової регуляції [5].

Таким чином, формування людини на всіх етапах еволюційного розвитку відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, тому фізичні навантаження мали важливу біологічну роль в її життєдіяльності [8; 9; 12; 13; 14].

Ігрові дії вимагають від дитини реалізації всього комплексу здібностей [13; 14].

Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення координаційних якостей. Вони допомагають удосконалювати такі якості, як спритність, швидкість, силу, гнучкість та ін. Гра

стає ефективним методом фізичного виховання на початковому етапі вивчення техніки рухів [14].

Елементарні вміння і навички, вдосконалені дітьми в ігрових умовах, не тільки порівняно легко перебудовуються під час подальшого, більш поглибленого вивчення техніки рухів, але і полегшують подальше оволодіння відповідними технічними прийомами. А на етапі вдосконалення рухових дій в ігрових умовах розвивається здатність найбільш економно і доцільно виконувати багато засвоєних рухів у цілісному, завершеному вигляді [13; 14].

Отже, у процесі ігрової освітньої координаційної діяльності досягається високий рівень емоційного, інтелектуального, фізичного, комунікативного, морально-етичного, естетичного розвитку [13; 14].

***Висновки.*** Аналіз літературних джерел дозволів визначити, що гармонійний розвиток дитини забезпечується використанням сукупності засобів розвитку пізнавальних процесів, здібностей дитини, формуванням певного сприйняття довкілля.

Літературні дані свідчать про те, що формування когнітивних функцій у дітей дошкільного віку значною мірою залежать від впливу використання засобів фізичного виховання. Заняття фізичною культурою підсилюють не тільки розвиток когнітивних функцій, але і впливають на формування особистості, волі, самостійності тощо.

Дослідниками визначена ефективність різних засобів фізичної культури в розвитку когнітивних функцій, але відсутні роботи, які обґрунтовують комплексне застосування фізичних засобів у поєднанні з елементами арт- та казко-терапії у їх становленні для дітей з психофізіологічними відхиленнями.

Показано, що для коригування психофізичних відхилень певний вплив можуть здійснювати фізичні вправи, які не тільки розвивають фізичні якості, але і формують почуття ритму, синхронізують рух тіла з мовленням, створюють позитивні емоції, тренують рухливість нервових процесів тощо, що в цілому оптимізує діяльність мозку.

Найбільш сприятливими для цього можуть бути координаційні вправи у поєднанні з арт- та казко-терапією, ігротренінгами тощо. Процес ігрової освітньої діяльності може позитивно впливати на корекцію психофізіологічних відхилень, підвищувати інтелектуальний, комунікативний, морально-етичний розвиток дошкільнят.

Представлений огляд літературних джерел показав, що при великій кількості наукових досліджень щодо взаємозв’язку фізичних якостей, когнітивних функцій в процесі розвитку дітей дошкільного віку, недостатньо розроблені методичні підходи, які можуть комплексно позитивно впливати на коригування психофізіологічних відхилень у таких дітей.

***Література***

1. Барабаш О. В. Організація хореографічного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. В: Advanced technologies of science and education: матеріали 14-ої Міжнародної наук.

інтернет-конф. [Інтернет]; 2018 Квіт 19-21. Доступно: http://intkonf.org/barabash-ov-organizatsiya-horeografichnogo-vihovannya-v-zagalnoosvitnih-navchalnih-zakladah/.

2. Бутенко Г. О. Підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку засобами оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2016. 24 с.

3. Діхтяренко З. М. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи на прикладі педагогічного досвіду роботи НВК № 24 (на засадах хортингу) : метод. посіб. / З. М. Діхтяренко, І. С. Данилюк, Н. І. Скляр; за заг. ред. З. М. Діхтяренко. – К. : ПАЛИВОДА А. В., 2015. – 324 с.

4. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років, наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол.: Г. В. Бєлєнька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білоскаленко, та ін.; наук. ред.: Г. В. Бєлєнька, М. А. Машовець; Мін. освіти і науки України, Київський ун-т ім. Б. Грінченка. Київ: Київський ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

5. Ломакина Г. Сказкотерапия. Воспитываем, развиваем, освобождаем ребенка от психологических проблем. Litres; 2017. 560 с.

6. Пангелова НЄ, Цапук ДЮ. Східні оздоровчі системи у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;1:222-26.

7. Петренко Н. Б. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4-6 років з відхиленнями мовлення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Петренко Наталія Борисівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2018. - 24 с.

8. Петренко Н. Б., Філіппов М. М. Координаційні здібності у дітей 4-6 років з відхиленнями мовлення під час проведення занять з елементами танцювальних вправ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019; 3 К (110): 144-4.

9. Петренко Н. Б., Філіппов М. М. Вплив когнітивних функцій на координаційні здібності дітей 4-6 років з відхиленнями мовлення при танцювальних заняттях. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021; 3К (131): 322-5.

10. Bayat M. Teaching exceptional children. McGraw-Hill Higher Education, 2012.

11. Campbell F, et al. Early childhood investments substantially boost adult health. Science. 2014;343(6178):1478-85.

12. Norrelgen F, et al. Children with autism spectrum disorders who do not develop phrase speech in the preschool years. Autism. 2015;19(8):934-43.

13. Welsh JA, et al. The development of cognitive skills and gains in academic school readiness for children from low-income families. Journal of educational psychology. 2010;102(1):43.

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

***Рудюк В. М.,***

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету;*

***Хіміч В. Л.,***

*доктор філософії, доцент, доцент, кафедри «Теорії та методики фізичного виховання» Хмельницького національного університету*

***Анотація.*** *Фізична культура і спорт у сьогоднішньому суспільстві посідають одне з ваговитих місць в формуванні особистості спортсмена-початківця. У тезах розглянуто питання особливості формування мотивації до занять спортом на початковому етапі.*

***Ключові слова:*** *спорт, фізична культура, мотивація, здоров'я, мотив, формування мотивації.*

***Вступ.*** В умовах сьогодення постає питання про залучення підлітків до занять спортом. Проблема здорового способу життя та зміцнення здоров'я залишається важливою і актуальною в усі часи. І можна зауважити, що важливу роль займає формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Мотивація як детермінанта спортивної самореалізації спортсменів-початківців має відмінності на різних етапах підготовки та у різних видах спорту. Дослідження мотиваційної сфери несе ряд практичних завдань, оскільки комплексне дослідження цього феномену відкриває та окреслює можливості ефективної оптимізації спортивної діяльності спортсменів шляхом підсилення одних мотивів та корекції інших [3].

***Мета*** статті проаналізувати літературу по даному питанню, узагальнити наукову інформацію по питанню мотивації у спорті.

***Методи дослідження.*** Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів.

***Виклад основного матеріалу дослідження.*** Встановимо зміст ключового поняття «мотивація». Мотивація – це зв'язок особистості та її діяльності, сукупність суб'єктивних чинників, що визначають направленість активності індивіда. Через даний феномен можемо охарактеризувати особистість як суб'єкта занять, виявити витоки, сутність, зміст її активності, здатність до саморегуляції та адаптації [4].

Український педагогічний словник тлумачить термін «мотивація», як систему мотивів, або стимулів, яка спонукає людину до конкретних форм діяльності або поведінки [2]. Вона є одним з чинників, що впливає на успішне навчання, формує самостійність, відповідальність, прагнення до досягнення результатів.

Мотив – це побудник до дії, вчинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти – саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом [1].

Мотивація – це психічна адаптація особистості. Вона залежить і від ряду психологічних чинників особистості. Не кожна людина може змусити себе займатися спортом. Із упевненістю можна сказати, що формування мотивацій – це величезна праця, шлях, який людина повинна пройти і усвідомити, зрозуміти всю

серйозність діяльності, перш ніж приступати до заняття спортом. Чим більш значуща для суб'єкта будь-яка діяльність, тим краще його результативність. Потреба в русі, потреба в фізичному вдосконаленні, необхідність в збереженні і зміцненні здоров'я – ось мотиваційні основи занять фізичною культурою і спортом. Таким чином, для того, щоб сформувати мотивацію до занять фізкультурою, необхідно створити інтерес, зацікавити до занять фізичної культури, сформувати потребу у фізичному самовдосконаленні і потреби в регулярних заняттях, з метою підвищення рівня здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності.

Важливими чинниками, що визначають потреби, інтереси та мотиви залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності є: наявність і стан матеріально-спортивної бази; спрямованість і ефективність навчального процесу з фізичного виховання; процесу і змісту практичних занять; рівень вимог навчальної програми; особистість науково-педагогічного працівника; особистий стан здоров’я та рівень фізичної підготовленості; кількість занять з фізичного виховання передбачених навчальною програмою та їх емоційне забарвлення [5, с. 57, 58].

На нашу думку, мотивація є основою всіх спортивних зусиль і досягнень, але без бажання і рішучості неможливо поліпшити свої спортивні результати. Щоб зацікавити до спортивної діяльності спортсменів-початківців, потрібно, щоб підліток був мотивований, щоб зробити те, що потрібно, щоб максимізувати свої здібності і досягти поставлених цілей. Мотивація у спорті дуже важлива, тому що спортсмен-початківець повинен бути готовий наполегливо працювати, виконувати поставлені цілі на занятті. Мотивація впливає на спортивну продуктивність, а саме на фізичну, технічну та тактичну підготовки, на образ життя, зокрема на сон, раціональне харчування, навчання та розумову діяльність.

Мотивацію потрібно розглядати як одну з необхідних частин успішності того чи іншого спортсмена-початківця, потрібно розглядати поєднання мотивів підходячи індивідуально до кожного спортсмена.

***Висновки.*** Як підсумок зазначимо, що мотивація – один із найважливіших компонентів у процесі забезпечення спортивної діяльності спортсменів-початківців.

***Перспективи подальших досліджень.*** Плануємо провести з метою вивчення особливостей формування мотивації до спортивної діяльності. На нашу думку дослідження в цьому напрямку є перспективним.

***Література***

1. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням / В. Д. Винник // Теорія і методика фізичного виховання, 2010, № 12. – С. 39-42.

2. Гончаренко С. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997. – 421с.

3. Грищенко Т. П. Перспективи наукового обґрунтування формування мотивації спортсменів до занять фехтуванням на етапі початкової підготовки / Т. П. Грищенко, А. М. Окопний, З. С. Семеряк, А. П. Палатний // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична

культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. – Вип. 3 (111) 2019. – С. 44-48.

4. Фролова О. Мотивація дітей молодшого шкільного віку до занять спортом у позаурочний час / О. Фролова, І. Ярхо // Витоки педагогічної майстерності. – Вип. 24, 2019. – С. 214-218.

5. Prysiazhnyuk Stanislav. Evaluation of students' motivation and independence in physical education classes: module «Combat Horting» in higher educational institutions / Stanislav Prysiazhnyuk, Zoia Dikhtiarenko, Eduard Yeromenko, Kostiantyn Kukushkin, Oleg Zavistovskyi // Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі : матеріали IV Міжнар наук-практ Інтернет-конф, (16 березня 2023 р.) : збірн наук праць. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2023. – С. 54-65.

**Наукове видання**

# «ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ТРЕНЕРІВ У ЗАКЛАДИ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, СПОРТИВНІ КЛУБИ ТА ДЮСШ (в умовах воєнного стану)»

## ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

***ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти***

**01-02 листопада 2023 року, м. Буча,**
**Приватний вищий навчальний заклад**
**«Український гуманітарний інститут»**

**Колектив авторів**
**Електронне видання в авторській редакції**

***Упорядник : З. М. Діхтяренко***

*Автори наукових публікацій спрямували свої дослідження в напрямах: теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів науково-дослідної роботи у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти; можливості якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та тренерів під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану; бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України; сучасні заклади загальної середньої освіти: програма Президента України «Здорова України»; нові підходи до впровадження ключових компетентностей в Новій українській школі; цифровізація освітнього процесу; виховання особистості та розвиток фізичних якостей на уроках фізичної культури; впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках і в закладах загальної середньої освіти; інноваційні освітні проекти для забезпечення якості освітнього процесу; дистанційна освіта; військова, професійно-прикладна, спеціальна фізична та бойова підготовка; національно-патріотичне виховання (в умовах воєнного стану); краєзнавство і туризм; інноваційні освітні технології щодо розвитку фітнес-індустрії в Україні; принципи здорового способу життя в системі фізичного виховання: фізична реабілітація та рекреація.*