Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет імені Івана Франка
Кафедра фізичного виховання та спорту факультету педагогічної освіти

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Матеріали
XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції

Львів
2023

УДК: 796.011.3-053.67
ББК 75Л

Головний редактор:
Сіренко Р.Р. – доктор наук з державного управління, професор

Технічний редактор: Писаренко Н.Ю.

Відповідальні за випуск:
Шукатка О.В., Бітківська Л.І., Кійко В.І., Лібович Х.В.

Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : Матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції ; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2023. 138 с.

До збірки увійшли матеріали, які висвітлюють історичні, соціологічні та інші види основ фізичного виховання і спорту в освітніх закладах України; роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя; проблеми і перспективи оздоровчої та лікувальної фізичної культури, рекреації та реабілітації.

© Львівський національний університет
імені Івана Франка, 2023

ІСТОРИЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ОЛІМПІЙЦІ КАРАЗІНСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЧАСІВ НЕЗАЛЕЖНОЇ УКРАЇНИ

Темченко Володимир, Коваль Вікторія, Галазюк Віктор

Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Актуальність. Питання впровадження у процес навчання й виховання елементів олімпійської освіти як позитивного фактору, що сприяє гуманізації суспільства, знайшли відображення у роботах вітчизняних дослідників [1, 3]**.** Результати досліджень дають підставу припустити, що одним із ефективних підходів до вирішення проблем може стати система організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вишах на основі олімпійської ідеології через інтеграцію олімпійської освіти у практику роботи вишів. Філософія олімпізму покликана допомогти здобувачам вищої освіти зробити правильний вибір для удосконалення своєї особистості, що сприятиме особистісному розвитку.

Питання вивчення системи інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді залишаються актуальними. Олімпійське виховання є соціальним процесом, видом свідомої і цілеспрямованої діяльності його учасників, що спрямований на реалізацію закладених задатків людини [2].

Мета та методи дослідження. Мета дослідження – огляд участі представників Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна в Олімпійських іграх у період незалежності України. **Методи дослідження** – аналіз та синтез науково-методичної літератури, документальних джерел, систематизація та узагальнення.

Результати дослідження та їхнє обговорення. З моменту отримання Україною незалежності відбулося вісім літніх Олімпіад, на семи з яких, за виключенням Олімпійських ігор 1996 р. в Атланті, змагалися представники Каразінського університету. У 1992 році в Барселоні у змаганнях з плавання виступала Наталія Шибаєва. Через вісім років у Сіднеї змагалися Олена Ковтун

(настільний теніс), для якої це була друга Олімпіада, та боксер-суперваговик Олексій Мазікін. У 2004 році в Афінах Олексій Мазікін вдруге став учасником Олімпійських ігор. Дворазовими учасницями Олімпіад були також Катерина Зубкова (плавання) та Тетяна Перебийніс (теніс), які змагалися в Афінах (2004 р.) та Пекіні (2008 р.). На Олімпіаді в Пекіні виступала також Вікторія Коваль (стрільба з лука). Тетяна Сорочинська (Біленко) була учасницею трьох Олімпіад – 2008 р. у Пекіні, 2012 р. у Лондоні та 2016 р. в Ріо-де-Жанейро. На Олімпіаді-2020 у Токіо дворазовою бронзовою призеркою стала Марта Федіна (артистичне плавання).

Медальних успіхів добивалися представниці Каразінського університету і на літніх Паралімпіадах. Яна Бережна (плавання) виборола срібну нагороду в Лондоні, стала четвертою в Ріо-де-Жанейро та стала бронзовою призеркою в Токіо. Марина Литовченко (настільний теніс) на Паралімпіаді-2016 в Ріо-де-Жанейро здобула бронзову медаль, а у Токіо-2020 стала чемпіонкою Паралімпійських ігор та піднялась на найвищу сходинку п'єдесталу пошани.

Зустрічі олімпійців зі здобувачами вищої освіти, які відбуваються на спортивно-масових заходах Каразінського університету (олімпійський урок, тиждень Європейського спорту, спортивні свята тощо) мають гарні та тривалі традиції.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Знайомство студентів з історією участі представників університету в Олімпійських іграх сприяє підвищенню зацікавленості та залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою та спортом протягом навчання. У перспективі планується дослідження олімпійського руху в університеті за всю його історію.

Література.

1. 25 років разом. Олімпійська освіта ;за заг. ред. С.Н. Бубки, М.М. Булатової. К. 2017. 128 с.

2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. К. 2011. 335 с.

3. Іваненко Галина. Олімпійська освіта в системі підготовки фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт» в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №1. С. 25–31.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS ACTIVITY SUBJECTS' GENDER EDUCATION

Bulhakova Tetiana, Zhukova Halyna

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv

The relevance of research. Gender education is a component of the process of purposeful systematic personality formation, which is affected by objective and subjective factors. For the successful formation of qualities in sports activities subjects, it is important to take into account the structure of their activities, interests, and consciousness. The combination of various methods and means develops relationships with life, literature, history, culture and art.

The aim of the study is to reveal the peculiarities of sports activities subjects' gender education.

Research results. It is important for our research to single out such ways and means of gender education as the possibilities of the educational process, perception about the gender and educative possibilities of the organization of the educational process and the practical activities of students, revealing the possibilities of the teacher as the organizer of the educational process. The context of the emergence of basic studies of the methodology of gender psychology is based on the following aspects: basic concepts related to gender; social roles of women and men; their achievements in cultural, educational, family, religious, political, labor, scientific, legal, legislative spheres; gender stereotypes in psychology and pedagogy, images of literary works, mass media, etc., their impact on self-esteem, mental, physical and social health; freedom of speech and intolerance on the Internet [1].

The application of methods and means of gender education of sports activities subjects is carried out from the perception of terminology to the compilation of problem situations, from the analysis of problems to the creation of solutions; from simple basic observations to active activity, from stimulating the desire to live and create according to the laws of modern society. Knowledge of the system of categories and methods underlying the gender analysis of social phenomena in the process of gender socialization of an individual allows us to offer the following forms

of gender education of sports activities subjects: lectures “Gender and gender roles: biological and social”, “Gender roles and stereotypes”; discussions “True masculinity and femininity in history and modernity”, “Do we know the truth about men and women”, “The most expensive thing in life...”, “Myths and facts about men and women”; conversations “Who am I and where are my roots”, “What are we, girls and boys”, “Secrets about men and women”; games “If I were a different sex”, “Female and male world in other cultures”.

The teacher should be the initiator of positive communication between boys and girls. For this purpose, it is possible to design partnership activities, organize contests, hikes, conversations, where it is possible to display chivalrous behavior of men and feminine behavior of girls. The formation of gender culture must be carried out in conjunction with all other areas of educational work. Goals, means, methods, and content vary by age. Undoubtedly, the quality of education largely depends on the level of culture of the educator [2]. Therefore, the teacher needs to be a carrier and translator of gender culture.

Conclusions. Therefore, such methods as conversation, storytelling, creative tasks, analysis, the method of analogies, creative assignments, exercises took a prominent place in the system of gender education, and the main means were works of fine art, music, fiction, theater, cinema, television, nature, social life. In our time, marked by the speed of changes in social processes, the avalanche of information, the dynamism of life rhythms, gender education is an important vector of education. The joint task of the theory and practice of the modern Ukrainian school is to develop new methods and tools while preserving the best assets of pedagogy and psychology.

Prospects for further scientific research is working of effective pedagogical conditions of gender education.

Literature.

1. Щотка О. П. Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин: Видавець Лисенко М.М. 2019. 358 с.

2. Wilkinson S. Feminist psychology. Critical psychology. London: Sage Publications, 1997. С. 247–264.

ЗАРОДЖЕННЯ ФУТБОЛУ НА ТЕРЕНАХ ГАЛИЧИНИ НА ПОЧАТКУ XX-ГО СТОЛІТТЯ

Сіренко Романа, Ільчина Софія, Матула Степан

Львівський національний університет імен Івана Франка

Актуальність. Загальновідомо, що український футбол бере свій початок із терен Галичини. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю ґрунтовного аналізу витоків цього виду спорту на теренах Галичини, який неможливий без дослідження історичних фактів та чинників, що впливали на розвиток українського спорту загалом у складі Австро-Угорської імперії. Значний внесок на розвиток футболу мали постаті Е. Ценара, В. Лаврівського, І. Боберського та інших, які не лише пропагували і розвивали футбол, але й видавали книжки з правилами, технікою та тактикою гри.

Мета дослідження: окреслити історичні віхи зародження футболу на теренах Галичини на початку XX-го століття.

Методи дослідження: пошуково-бібліографічний, ретроспективний, хронологічний, історико-структурний.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Причини виникнення футболу здебільшого ґрунтуються на політичних аспектах. На це вказує факт, що футбол пропагувало товариство “Сокіл”, яке мало на меті не лише поширення спорту, але й патріотичне виховання та єднання українців.

Футбол почав розвиватися за сприяння Едмунда Ценара, якого називають “хрещеним батьком львівського футболу”. Він видав “Гімнастичні ігри шкільної молоді”, де описав правила футболу, а в 1891 р. заснував футбольну команду “Гімнастично-співоче коло вчителів”. Окрім того, йому належить авторство книг “Ігри з м’ячем” (1896), “Рухливі ігри та забави різних народів” (1901).

Своєму розвитку та поширенню футбол завдячує товариству “Сокіл”, що було створено у Львові 1894 році В. Нагірним та В. Лаврінським за прототипом чеського та польського сокільництва. Є. Папенко вказує, що у Львові розвиток сокільництва відбувався доволі повільно, за рахунок того, що не всі жителі

розуміли подальшу роль організації в суспільно-політичному житті міста. Однак, активісти виступили за ідею єдності української нації та важливості створення цієї організації. Статут “Сокола” було затвердженено 26 липня 1893 року. Загальновідомим є перший матч, який відбувся між Краковом (“Сокул”) та Львовом (“Гімнастично-співоче коло вчителів”) 14 липня 1894 року на стадіоні “Виставковий” у Стрийському парку. Матч тривав лише 7 хв, оскільки команди грали до першого забитого голу, і завершився перемогою українців. Цю дату вважаємо Днем народження українського футболу, що затверджено Федерацією футболу України 3 липня 1999 року.

У 1900 році футбол почав пропагувати чех Йозеф Вейтруба. Правила гри українською мовою вперше були опубліковані 1900 р. у Львові у книжці “Копана” за сприяння Володимира Лаврівського, який переклав їх з чеської мови з видання чеха Осипа Клєнки. Створення справжніх футбольних команд на Галичині датується 1903 роком, коли гімназистами двох середніх закладів було засновано футбольний гурток “Слава” (згодом “Чорні”, пол. “Чарні”).

22 вересня 1911 року було створено Спортивне товариство студентів вищих шкіл “Україна”, головою якого обрано Матвія Яворського – гравця команди “Україна”. Це була перша суспільна інституція в XX столітті, яка вжила назву “Україна” з метою творення своєї державності. Загалом у період перед Першою світовою війною в містах та містечках Галичини створюють такі футбольні команди: у м. Стрий – “Скала”, у Львові – “Блакитні”, у Золочеві – “Чарні”, “Лєхія”, “Яніна”, у Станіславі – “Ревера”, у Бучачі – “Буревій”, “Пилява”, у Чорткові – “Чайка”, у Дрогобичі – “Бетар”, у Бережанах – “Лисоня”, у Перемишлі – “Сян”, у Тернополі – “Поділля”. У 1913 році було проведено розіграш Кубка Галичини, у якому брали участь безліч тогочасних команд.

Також, справжній розвиток футболу ми пов’язуємо із постаттю “батька українського тіловиховання” Івана Боберського. Відомо, що у 1905 році у своїй книзі “Копаний м’яч” він видав правила гри футболу українською та зробив інші важливі внески у розвиток спорту.

РОЛЬ ПОГЛЯДІВ ПЛАТОНА НА РОЗВИТОК ІДЕОЛОГІЇ ДІЄТЕТИКИ

Криворучко Ілля, Шукатка Оксана

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Платон (428 або 427 р. до н. е. – 348 або 347 р. до н. е.) – один з найвідоміших давньогрецьких філософів часів Античності, учень філософа Сократа, учитель Аристотеля та засновник Академії, що стала основою всіх європейських закладів вищої освіти. Завдяки його філософським поглядам загальноєвропейська філософія набула широкого розвитку. Також Платон є засновником ідеології калокагатії та одним з тих, хто продовжив розвиток дієтетики як окремої науки про здоров'язбереження в часи античності.

В енциклопедії зазначається, що народився найвідоміший філософ в аристократичній родині Аристона (батько) та Періктони (матір). Його батько вважався спадкоємцем грецького бога Посейдона, а матір – найвідомішого давньогрецького громадського діяча Солона (пр. 630 – 560 рр. до н.е.) Навчався, як зазначалося вище, у філософа Сократа. Після його смерті приблизно в 399 році до н.е. міг подорожувати Грецією, Італією та Єгиптом. Платон побував у багатьох місцях Середземномор'я; ці подорожі дали йому можливість познайомитися з культурою єгиптян, сицилійців, фінікійців, вавилонян і євреїв. Приблизно в 380-х роках до н.е., після повернення філософа до Афін, заснував Академію, де членом понад 20 років був його учень, Аристотель, який після смерті Платона заснував власну школу під назвою "ліцей". Написав безліч філософських трактатів, серед них: "Держава", "Тімей", "Закони" та ін [3].

Платон у праці "Симпозіум" вперше в історії висвітлив баланс між моральними, харчовими та фізичними якостями та надав їм термін – "калокагатія", що означало адекватне задоволення бажання евдемонії [1].

У праці "Республіка" висловив твердження, що проста їжа приносить здоров'я тілам, аналогічно як простота в музиці приносить розумність душам. Також вважав, що помірне харчування має прямий зв'язок з довголіттям. Платон неодноразово підкреслює, що ожиріння призводить до тілесних

захворювань. Так само в “Афоризмах” Гіппократ наголошував: “Ті, хто конституційно дуже товстий, більше схильні померти швидше, ніж ті, хто худий, коли приймається більше їжі, ніж може витримати конституція, виникає хвороба”. Платон вважав, що одностороння дієта є нездоровою, тому звичайний раціон спортсменів характеризується як неправильний, оскільки він не сприяє збереженню їхньої пильності та є відповідальним за їхню залежність від несприятливого способу життя. Проте ті, хто лише час від часу займається правильним способом харчування, а більшу частину часу присвячує себе нездоровим звичкам, діють нерозумно [2].

На думку італійських науковців, у творі “Республіка” розповідалося, що збалансоване та здорове харчування базується на злаках, бобових, рибі, фруктах, молоці та меді; а м’ясо, солодощі і вино вживати в обмежених кількостях. Не допускалося зловживання їжею, оскільки це викликало безлад. Платон рекомендував збалансоване харчування зі споживанням усіх видів поживних речовин у помірних кількостях: варто зазначити, що він розглядав ожиріння як хворобу, співвідносячи це з меншою тривалістю життя.

Висновок. Платон продовжив після Гіппократа розвиток ідеології дієтетики, заклав основи сьогоднішньої середземноморської дієти. Він вважав, що дієта та споживання їжі мають бути помірними для запобігання ожиріння, яке призводить до виникнення різних захворювань.

Література.

1. Шукатка О.В., Криворучко І.В. Розвиток ідеології калокагатії у Стародавній Греції. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 84. - С. 86-89.

2. Skadias, R K. and J. G. Lascaratos. 2001. Dietetics in Ancient Greek philosophy: Plato’s concepts of healthy diet. European Journal of Clinical Nutrition 55: 532-537.

3. Plato. Encyclopedia Britannica, web-site. URL: https://www.britannica.com/biography/Plato

ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ГЛОБАЛЬНУ СПОРТИВНУ КУЛЬТУРУ

Дразіна Євдокія, Настаченко Дар'я

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, м. Одеса

Актуальність. Питання щодо Паралімпійського спорту та його впливу на глобальну спортивну культуру є дуже актуальним у світлі зростаючої популярності змагань інвалідів та збільшення уваги до інклюзивної культури в суспільстві.

Мета роботи – дослідження впливу Паралімпійського спорту на глобальну спортивну культуру та визначення ролі, яку він грає в популяризації інклюзивної культури та розвитку спортивних можливостей для людей із різними формами обмежень та інвалідностями. До методів дослідження належать: аналіз наукової літератури, історичний, статистичний та компаративний аналіз.

Паралімпійські ігри були започатковані в 1960 році в Римі (Італія) як спосіб для інвалідів-військових, які отримали травми під час Другої світової війни, займатися спортом та знайти підтримку та співчуття серед співвітчизників [1].

У минулому цей вид спорту не отримував належного визнання та фінансування, але з часом стали проводитися все більше змагань та заходів, що допомогли збільшити увагу до паралімпійського руху. Так у літніх Паралімпійських іграх 2020 року у Токіо (Японія) взяли участь понад 4000 атлетів.

Вражаючим є те, що попри більшу успішність українських спортсменів-паралімпійців, основна увага суспільства сконцентрована на Олімпійських іграх. Наприклад, на Паралімпійських іграх у Токіо, українська збірна виграла 98 медалей, з яких 24 золоті, 47 срібних та 27 бронзових порівняно з Олімпійськими іграми в Токіо, де українські спортсмени здобули 11 медалей, з яких 1 золота, 6 срібних та 4 бронзові. Однак, під час пошуку новин на

інтернет-ресурсах за запитом “україна паралімпіада токіо”, ми знайшли лише 176 результатів, а за запитом “україна олімпіада токіо” – приблизно 3140.

Паралімпійський спорт попри деяку непопулярність серед широких верств населення має значний вплив на глобальну спортивну культуру в багатьох аспектах: 1. Розширює спектр спортивних змагань, надаючи можливість людям з різними формами і ступенями інвалідності брати участь у спортивній діяльності. Це допомагає забезпечити рівні можливості для всіх, незалежно від їхніх фізичних обмежень, та допомагає похитнути стереотипи та дискримінацію відносно людей із інвалідністю. 2. Паралімпійські ігри піднімають рівень усвідомлення та розуміння питань інвалідності серед глядачів та громадськості в цілому. Вони допомагають визнати інвалідність не як обмеження, а як одну з форм різноманіття, що повинна поважатися та бути прийнята в суспільстві [2]. 3. Паралімпійський спорт є джерелом інспірації для тисяч людей по всьому світу. Він демонструє, що подолання життєвих перешкод можливе та допомагає розвивати духовну міць та дисципліну. 4. Паралімпійські ігри є важливою платформою для розвитку технологій, призначених для поліпшення якості життя людей із певними вадами.

Отже, Паралімпійський рух збагачує спортивну культуру, піднімає важливі питання інклюзивності та прийняття осіб з вадами або інвалідністю, надихає суспільність та стимулює розвиток технологій. Перспективами для подальшого наукового пошуку є питання популяризації Паралімпійського спорту, рівнозначності здобутків паралімпійців та олімпійців та шляхи подальшого розвитку спорту інвалідів як частини глобальної спортивної культури.

Література.

1. Бріскін Ю. Л. Спорт інвалідів у міжнародному олімпійському русі. Львів: Край. 2006. 346 с.

2. Круцевич Т. Ю., Когут І. О. Передумови виникнення та розвитку адаптивного спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2013. № 1. С. 336-343. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2013_1_84.

3. Мудрік В. І. Міжнародний спортивний рух інвалідів. Київ: Нора-прінт, 2001. 38 с.

ЕВОЛЮЦІЯ БУДОВИ ЛУКА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Гнітій Костянтин, Кушнір Ірина

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Стрільба з лука є одним з найстаріших видів спорту та мистецтва. З давніх-давен лук та стріли використовували, як зброю, для полювання та захисту. Проте, сьогодні цей вид діяльності є виключно спортивним та вважається однією з дисциплін на Олімпійських іграх. Точність та сила пострілу є основними факторами, які впливають на успішність стрільби з лука. Авжеж, розуміння фізичних аспектів стрільби може допомогти спортсменам поліпшити їхню техніку та досягти кращих результатів у цьому виді спорту.

Мета дослідження полягає у дослідженні еволюції будови лука та її впливу на спортивні результати.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, дослідження зображень та описів луків, вивчення різних типів луків, що використовуються у сучасній спортивній стрільбі.

Результати дослідження та їхнє обговорення.

Було проведено порівняльний аналіз різних типів луків, що дозволило з’ясувати їхні особливості та переваги у різних умовах використання. Маса та жорсткість лука мають великий вплив на точність та силу пострілу. Кожен стрілець має свій улюблений тип лука, залежно від своїх особливостей та вмінь. Ось декілька прикладів різних луків від старих до сучасних:

- історичний лук (старовинний лук, для пострілу використовується метод деформації плеча);
- сучасний традиційний лук (схожий на старовинні луки, але має сучаснішу конструкцію та виїмку під стрілу. Використовує той же метод стрільби, що й історичний лук. Найчастіше дерев’яний);
- класичний лук (сучасний лук, що виготовляють із найсучасніших матеріалів, найчастіше є розбірним. Також можна установити додаткове

обважування (приціли, стабілізатори…). Працює так само, як і попередні два. Використовують у спорті);

- блочний лук (сучасний лук. На відміну від попередніх луків, цей має в конструкції два блоки на кінцях плечей. Вони дозволяють зменшити силу, потрібну для натягування тятиви, та дозволяє краще контролювати її пуск та збільшує точність пострілу. Має найскладнішу конструкцію серед усіх вище перерахованих. Лук є розбірним).

Стріли також мають важливе значення. Вони повинні бути підібрані залежно від типу лука та особистих переваг стрільця. Наприклад, дерев'яні стріли з оперенням, зробленим із натурального пір'я, краще підходять до історичних та традиційних луків, через те що через проходженні через лук, пір'я складується, дозволяючи стрілі летіти. А алюмінієві чи карбонові стріли з оперенням, зробленим з резини чи пластику, краще підходять для стрільби з новітніх моделей луків, таких як блочний чи класичний.

Результати дослідження допоможуть розширити наші знання про історію та будову лука, а також знайти нові шляхи удосконалення сучасних типів луків для поліпшення їхньої ефективності та зручності використання.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку.

Дана робота показує, що існують речі, які з плином часу перестали використовуватися у прямому призначенні, проте все ще зберігають свою актуальність в обговоренні та розвитку, адже дивлячись на речі під іншим кутом ми можемо відкрити для себе щось абсолютно нове, що може підштовхнути нас на створення чергового прориву.

Література:

1. Вікіпедія [Електронний ресурс]. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Лук

ЗНАЧЕННЯ СПОРТУ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ ДУХУ ІНДИВІДУУМА

Конопелько Сергій, Мартинів Олег

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Ця робота присвячена дослідженням у галузі фізичного виховання і стосується питання впливу спорту на особистість, інтелект, характер, ментальність, настрій та емоції людини як окремого індивіда, що здатен до рефлексії.

Актуальність теми роботи викликана приверненням уваги до впливу спортивної діяльності як на фізичну компоненту, так і на внутрішній світ.

Мета дослідження – детально розглянути всі ефекти спорту, котрі він здійснює на сукупність духовності індивіда; методи створення впливу спорту на сукупність духовності індивіда і детально проаналізувати їх.

Методи дослідження: аналіз наукової та довідникової літератури – для формування теоретичних основ роботи; анкетування; метод контекстуального аналізу – для характеристики рис психіки, що зазнавала впливу спорту; методи узагальнення для встановлення результату впливу спорту на індивіда.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Серед студентів було опитано дві групи – спортсменів і осіб, що не займаються спортом, усі дані вказані у відсотках.

Серед респондентів-спортсменів найбільше було холериків – 45 %, сангвініків – 25 %, флегматиків – 20 %, меланхоліків – 10 %. Поміж “не спортсменів” холериків – 30 %, сангвініків – 15 %, флегматиків – 15 %, меланхоліків – 40 %.

Серед респондентів-спортсменів найбільш чисельним був неврівноважений тип нервової системи – 40 %, інертний – 25 %, рухливий – 20 %, слабкий – 15 %. Між “не спортсменів” переважає слабкий тип нервової системи – 40 %, неврівноважений – 30 %, інертний і рухливий – по 15 %.

Найвагомішим ціннісним орієнтиром спортсмени-респонденти обрали самовдосконалення – 24,6 %, славу – 23 %, гроші – 21,3 %, кохання та сім’ю – по 11,5 %, інше – 8,2 %. “Не спортсмени”, ідентично спортсменам, вважають

найвагомімишим ціннісним орієнтиром самовдосконалення – 30 %, славу – 15 %, гроші – 15,5 %, сім'ю – 10,5 %, кохання – 25 %, інше – 4 %.

Свій рівень емоційної стійкості, саморегуляції та волевих якостей респонденти-спортсмени оцінили таким чином, де 1 – мінімальний рівень, а 5 – максимальний. На п'ятірку себе оцінили 35 %, на тверду четвірку – 30 %, на трійку – 20 %, на двійку – 10 %, на одиницю – 5 %.

Між тих, хто спортом не займається, на п'ятірку оцінюють себе 10 %, четвірку – 15 %, трійку – 25 %, двійку – 35 %, одиницю – 15 %.

Отже, за результатами дослідження, проведеного методом анкетування, можна сказати, що спорт впливає на темперамент та тип нервової системи, роблячи людей активнішими та "вибуховими". А також змінює ціннісні орієнтири, направляючи людей на самовдосконалення та славу, покращує пам'ять та увагу, збільшує рівень волевих якостей.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Отже, за результатами дослідження можна стверджувати, що спорт впливає на темперамент, роблячи людей активнішими та надаючи їм "вибуховий", проте стабільний характер. Нервова система під впливом спорту також змінюється в активнішу та енергійнішу сторони. Ціннісні орієнтири, в свою чергу, теж перешиковуваються. Спортсмени, на відміну від звичайних людей, більше цінують самовдосконалення та славу, та вважають менш цінними кохання та сім'ю. Увага та пам'ять покращується приблизно вдвічі, а волеві якості стають міцнішими та значущими.

Спорт, беззаперечно, має бути невід'ємною компонентою всіх студентів, адже він зробить процес їхнього навчання значно простішим та приємнішим, а також поліпшить їхній загальний рівень життя.

Література.

1. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом. Педагогіка і психологія. №4.1997. С. 41.

2. Безверхня Г. В. Психологія фізичного виховання. Умань. 2013. 42 с.

3. Клименко В.В.. Психологія спорту. Київ. 2006.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЦЕЙТНОТУ В ШАХАХ

Попович Святослав, Мельник Назар

Львівський національний університет імені Івана Франка

Цейтнот в шахах – це брак часу на обдумування ходу. Потрапляння в цейтнот призводить для гравця до зміни характеру мислення, волі, відчуття та інших індивідуальних рис шахіста. **Актуальність** вивчення особливостей потрапляння в цейтнот та гри в ньому виявляється у частій втраті очок гравця у цій ситуації, та, відповідно, зниженні спортивних результатів.

Метою дослідження є виявлення головних причин, що призводять до цейтноту з метою мінімізації ризиків потрапляння в небезпечну ситуацію під час практичної гри. Основні **методи дослідження**, які було проведено в роботі – *експеримент* та *спостереження* (на підставі досвіду тренера та гравця), а також *індукційний* та *дедукційний аналіз* шахових партій найсильніших шахістів світу, які містяться в базах даних на загальнодоступних шахових сайтах [1–2].

Цейтнот – поняття відносне і до певної міри суб'єктивне. Зокрема можна вважати, що цейтнот, це коли необхідно зробити 10–20 ходів за 1–3 хвилини, але коли позиція носить надто складний характер, то цейтнотом можна вважати і наявність 10–15 хвилин на 3–5 ходів. Крім того поняття цейтноту містить і психологічні аспекти індивідуальності спортсмена. Для одного спортсмена не є проблемою зробити 5 адекватних ходів за 1 хвилину, а для іншого 5 хвилин недостатньо.

Причини потрапляння шахіста в цейтнот ми розділили на дві групи – об'єктивні та суб'єктивні.

До ***об'єктивних причин*** належать:

Недостатня теоретична підготовка. Це недостатнє знання типових позицій мітельшпілю та ендшпілю і, особливо, схем розвитку та варіантів у дебюті. Недостатня кількість і низька якість теоретичної інформації викликають у шахіста невпевненість. Унаслідок цього – надмірно ретельна багатократна перевірка гіпотез, що виникають у процесі пошуку ходу.

Недостатня практична підготовка. Тривала перерва у грі знижує продуктивність мисленої роботи шахіста. В такому випадку є нагальна потреба в декількох тренувальних партіях перед турніром.

Складність позиції. Складні, динамічні положення вимагають ретельнішого і детальнішого обдумування, поглибленого пошуку плану гри.

Свідоме потрапляння в цейтнот. Типовий прийом досвідчених шахістів, коли вони незадоволені ходом партії, є прийомом "психологічної" боротьби, щоб вивести противника з розміреного темпу гри.

Суб'єктивні причини пов'язані з сумнівами шахіста, які суттєво збільшують час, затрачений на партію.

Аналітичні сумніви. Наполегливий пошук найкращого ходу, гри "за першою лінією комп'ютера" в кожній позиції.

Перебільшення значення особливостей стилю противника. Наприклад, одержавши гостру позицію проти гравця агресивного стилю, або спокійну позицію проти гравця позиційного стилю, шахісти ретельніше підходять до вибору ходу. Однак і у цій ситуації надто зловживати часом не потрібно.

Попередній досвід поточної партії. Поширена причина потрапляння в цейтнот, коли втративши хорошу нагоду в поточній партії, шахіст продовжує рахувати варіанти з попередньої позиції, в той час як необхідно зосередитись на актуальному положенні.

Невдалий попередній досвід шахіста. Шахіст може витрачати доволі багато часу розмірковуючи над можливістю одержання перспективної позиції, розіграш якої в минулому мав негативний результат. Часто такі роздуми супроводжуються пошуком кращої альтернативи, якої не існує.

Висновок. Робота тренера з гравцем над мінімізацією ризиків потрапляння в цейтнот повинна проводитись з урахуванням індивідуальних особливостей шахіста, що призведе до зростання спортивних здобутків останнього.

Література.

1. https://lichess.org/
2. https://www.chess.com/

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА НА МОТИВАЦІЮ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Мехед Ольга

Національний університет "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка

Актуальність. Соціально-педагогічна діяльність (СПД) як різновид професійної діяльності вчителя ґрунтується на загальних філософсько-психологічних і педагогічних підходах до трактування її сутності та структури, водночас втілює в собі соціальний аспект [1]. Одним із пріоритетних напрямів СПД педагога вважаємо налагодження співпраці та скоординованості зусиль усіх ланок соціально-педагогічного впливу на розвиток особистості з метою мотивації її до здорового способу життя [1, 2]. Від готовності педагога залежить формування гармонійної у фізичному, інтелектуальному та духовному аспекті особистості молоді [3].

Мета та методи дослідження. Метою дослідження було дослідити особливості впливу СПД педагога на формування мотивації молоді до здорового способу життя та фізичної активності як його складової. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури з фізичного виховання, методи концептуально-порівняльного та системно-структурного аналізу); емпіричні (педагогічне спостереження, тестування, анкетування, бесіда); методи обробки статистичних даних, що включали середньостатистичний аналіз результатів дослідження, застосовувалися для опрацьовування експериментальних даних.

Результати дослідження та їхнє обговорення.

Під час визначення рівнів сформованості мотивації молоді спиралися на такі показники, як мотивація до збереження здоров'я та ціннісні орієнтації (мотиваційно-ціннісний критерій), обсяг і повнота знань та процедурні навички (когнітивно-усвідомлюваний критерій), рівень адаптаційних можливостей та працездатності (особистісний критерій). Активний рівень сформованості

мотивації в експериментальних групах майбутніх педагогів становив у чоловіків – 25,5 %, у жінок – 21,1 %; нормативний рівень компетентності у чоловіків – 65,9 %, у жінок – 69,0 %; відповідно та початковий – чоловіки – 8,5 %, жінки – 9,9%. У контрольних групах активний рівень сформованості спостерігається лише у 2,4 % студентів та 2,7 % у студенток, нормативний – 68,3 % у чоловіків та 58,9 % у жінок, і початковий – 29,3 % та 38,4 % відповідно. Отримані дані показують суттєву відмінність у формуванні мотивації студентів контрольних та експериментальних груп, що підтверджує ефективність упровадження соціально-педагогічних розробок в освітньому процесі.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Використання системи формування мотивації молоді вимагало проведення експерименту із впровадженням соціально-педагогічної роботи педагога, який передбачав порівняння досягнень контрольної та експериментальної груп. Показниками виступили мотивація до збереження здоров'я, ціннісні орієнтації, обсяг і повнота знань. Перспективи подальших досліджень направлені на розробку та подальші наукові пошуки визначення стану сформованості здоров'язбережувальної компетентності молоді.

Література.

1. *Мехед О.Б. Основні компоненти підготовки вчителів до соціально-педагогічної діяльності для формування мотивації учнів до здорового способу життя.Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Вип. 8 (164) НУЧК, 2020. С. 216–221.*
2. *Griban, G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Krasnov, V., Karpiuk, R., Mekhed, O., Shyyan, V. Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. Wiadomości Lekarskie, 2021. 74 (5),1074–1078.*
3. *Mekhed O., Nosko M. The biological and social fundamentals of healthy living of participants of the educational process. Bioresources and Human Health. Częstochowa: Publishing House of Polonia University "Educator" 2021. 143–154.*

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗВО МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Шимечко Андрій, Шимечко Наталія

Львівський національний університет природокористування

Актуальність. Проблема збереження та укріплення здоров'я молоді була та залишається актуальною в сучасному суспільстві. Медичне обстеження юнаків та дівчат у віці 18–20 років показало, що 37 % з них мають низький рівень фізичного здоров'я, 55,5 % – нижче середнього і середній, і лише 7,5 % – вище середнього та високий [1]. Серед причин такого стану – соціальні й економічні негаразди, погіршення харчування, погане медичне обслуговування, зростання психоемоційних навантажень при знижені фізичних, несприятливий екологічний стан довкілля. Поряд із об'єктивними причинами, існує і суб'єктивна – відсутність культури здоров'я у значної частини населення. Саме цим пояснюється неуважне ставлення особистості до свого здоров'я.

Тому важливим є виявлення мотивів, інтересів і потреб студентів у заняттях фізичною культурою. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовки і працездатності. Тому процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не одномоментний, а багатоступеневий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок – до глибоких психофізіологічних знань теорії та методики фізичного виховання та інтенсивних занять спортом. В наукових працях багатьох авторів доведено, що на формування мотивів впливає низка факторів: вікових, статевих, індивідуальних [2].

Результати досліджень та їхнє обговорення.

За результатами дослідження, яке проводилося в II семесгрі 2022–2023 навчального року, на запитання анкети відповіли 231 студент Львівського національного університету природокористування (факультету управління, економіки та права, факультету землевпорядкування та туризму, факультету будівництва та архітектури), з них 124 студенти I курсу навчання, 107 студентів

II курсу. Вибірка складалася зі 128 дівчат і 103 юнаків. Опитування виявило загальні тенденції фізичної підготовки та домінуючі мотиви студентів на заняттях з фізичного виховання у ВЗО. 31 % респондентів виявилися задоволеними заняттями з фізичного фиховання в університеті, однак переважна більшість – 54 % задоволені частково і 15 % не можуть визначитися. Респонденти свідчать про загальну завантаженість студентів та недостатність фінансових засобів на додаткові заняття в спортивних залах.

Висновки:

Для успішного формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури на неспортивних факультетах, на нашу думку, варто дотримуватися таких умов:

1. Здійснення вивчення мотивація студентів, комплексної діагностики індивідуальних і особистісних якостей студентів;

2. Необхідне збільшення занять з фізичного виховання за рахунок залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності спортивного клубу ВЗО;

3. Зміст психолого-педагогічної взаємодії викладач-студент на теоретичних та практичних заняттях, науково-методичних семінарах, конференціях активізує переоцінку студентами мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою.

Література:

1. Друга Всеукраїнська науково-практична конференція “Здоров’я та освіта: проблеми та перспективи”. Донецьк. 2002. 146 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Бітківська Лідія, Самородов Крістіан

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Ментальне здоров'я має першочергове значення для успішної реалізації психічної функції людини, підтримки здорових соціальних зв'язків і здатності зробити внесок у життя суспільства. Психічне та фізичне здоров'я є рівноцінно важливими складовими загального здоров'я людини. Психічні захворювання підвищують ризик виникнення багатьох видів фізичних проблем зі здоров'ям: ССЗ, діабету, раку, і навпаки – за погіршенням фізичного здоров'я, слідує погіршення ментального. Здоров'я, суб'єктивне задоволення життям і рівень реалізованості особистості значною мірою залежить від набуття гармонійної цілісності психічного і тілесного компонентів.

Мета роботи: дослідити вплив фізичної активності на ментальне здоров'я людини. Для її досягнення використовувався **метод** теоретичного аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їхнє обговорення.

Ментальне здоров'я (*або психічне*) − згідно з означенням ВООЗ, це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати власний потенціал, протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати, а також робити внесок у життя спільноти [1].

Фізична активність сприяє підвищенню серцебиття, що призводить до покращення кровотоку та метаболізму, а це впливає на доставку поживних речовин у клітину, перебіг окисно-відновних реакцій, виведення кінцевих продуктів життєдіяльності, знижуючи кількість запалень та пухлин в організмі [2].

У дослідженні вчених Гарвардського університету з–ясували, що найбільший ризик смерті від хронічних захворювань та ССЗ значно знижувався при дотримуванні норм ВООЗ щодо щоденних фізичних навантажень. Крім того, згідно з дослідженням Сіднейського університету: фізичні вправи здатні нівелювати згубний вплив сонної депривації. Відповідно, фізична активність

позитивно впливає на підтримку загального здоров'я та якість життя, тим самим покращуючи ментальне здоров'я.

Нервова система функціонує за допомогою гуморальних секретів, що без належного перебігу метаболізму неможливо. Вміст нейрогормонів спричиняє той чи інший психічний стан. Фізична активність призводить до підвищеної експресії дофаміну (основний нейромедіатор), серотоніну (покращує настрій), ендорфіну (відповідає за задоволення), галаніну (підвищує стресостійкість), норепінефрину (відповідає за увагу), а також знижує рівень кортизолу (гормон стресу, потужний канцероген). Група медиків з Пенсільванського університету виявила, що рухова активність збільшує кількість симбіотичних мікробів, які відповідають за перебіг багатьох хронічних захворювань, розвиток депресії та інших патологій, зміну настрою через варіацію експресованих нейромедіаторів.

Фізична активність сприяє саморефлексії, що покращує самоідентифікацію та підвищує рівень задоволенням життям. Регулярні фізичні навантаження призводять до суттєвого та помітного покращення фізичної форми людини, що в суспільстві визнається привабливим, і це позитивно позначається як на самооцінці, так і самореалізації особистості. Фізична активність призводить до таких соціокультурних конструктів як ком'юніті (у нашому випадку – спортивний інтерес), а це впливає на реалізацію соціального аспекту людини.

Висновок. Регулярна фізична активність позитивно впливає на ментальне здоров'я людини за умови, якщо не зловживати навантаженням.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть полягати у дослідженні впливу фізичної активності на центральну нервову систему, когнітивні спроможності людини.

Література.

1. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [Електронний ресурс]. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text

2. Воловик Наталія. Основи оздоровчого фітнесу. навчальний посібник. К. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Бітківська Лідія, Сахнік Діана

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Студент навчається у дуже непростий час – у час війни. Його пристосування за таких умов майже не можливе. Навчання вимагає від студента зосередження усіх його когнітивних можливостей, уваги, пам'яті, мислення. Студентське життя супроводжується різними формами контролю знань, такими як заліки, колоквіуми, іспити. У час перевірок пройденого матеріалу рівень стресу особливо великий. Загалом, як зазначає І. С. Мазоха (2015), є багато доказів того, що хронічний стрес є "постійною частиною студентського життя". Дистанційне навчання, різке збільшення обсягу інформації, страх війни, переживання за своє життя як нові реалії українських студентів ще більше поглибили й так досить складне студентське життя.

Мета дослідження: проаналізувати особливості впливу фізичної активності на рівень стресостійкості студентів під час навчання у воєнний час.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Сучасний інтенсивний та напружений ритм життя в умовах воєнного стану призводить до збільшення гострих негативних тривожно-депресивних емоцій. Тому сучасні реалії вимагають від нас формування психологічної стійкості до стресових ситуацій.

У загальному розумінні, під поняттям "стресостійкість" варто розуміти здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, які зумовлюються комплексом її вроджених і набутих фізіологічних властивостей.

Одним із ефективних засобів формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах війни є оптимальна рухова активність та фізичне навантаження [1].

Для підвищення стійкості до нервово-емоційної напруги, що виникає під час розумової діяльності, використовують складно-координаційні, статичні

вправи та гімнастику для очей. Фізичні вправи у воді та силові вправи сприяють тренуванню та посиленню процесів активного гальмування, відновленню та впорядкуванню процесу збудження, підвищенню емоційного тонусу. Зниження рівня тривожності відбувається після вправ аеробної спрямованості та силових вправ низької інтенсивності. Для тренованих осіб силові вправи високої інтенсивності можуть також сприяти релаксації. Заспокійлива дія фізичних вправ пояснюється ритмічністю рухів і регулюванням виділення гормонів (серотоніну, норадреналіну).

У процесі систематичних занять із фізичної культури, у студентів які проявляють високу активність на них, виробляється певний стереотип режиму дня, спостерігається розвиток соціально-орієнтованих установок і вищий життєвий тонус. Студенти комунікабельніші, висловлюють готовність до співпраці, цінують суспільне визнання, адекватно реагують на критику. Цій категорії студентів більше притаманні відповідальність, почуття обов'язку, сумлінність, зібраність. Вони успішніше взаємодіють у роботі, що вимагає систематичної напруги організму, їм легше дається ефективний самоконтроль.

Висновок. Доведено, що інтенсивні фізичні вправи призводять до зменшення таких несприятливих станів, як тривожність, через пригнічення когнітивної та соматичної активності кори головного мозку. Позитивно впливають на психічний стан людини, забезпечують життєвий тонус і це дає змогу людині ефективніше керувати своїми емоціями, унаслідок чого зникають ознаки стресу, прояви депресивного стану.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у визначенні рівня мотивації студентської молоді до фізичної активності під час воєнного стану.

Література.

1. *Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни [Електронний ресурс]. URL: https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/55968.*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ УКРАЇНИ

Борейко Ірина, Гоц Світлана, Бенцак Любов

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Сьогодні психічне здоров'я молоді зазнає неабиякого впливу різноманітних зовнішніх факторів. Особливим чином це стосується українців: через повномасштабне вторгнення росії психічний стан юнацтва значно погіршився.

Мета та методи дослідження. Саме через це метою нашої роботи є дослідження способів позитивного впливу фізичної культури на психічне здоров'я сучасного українського покоління. Під час роботи використовали теоретичні методи дослідження, такі як аналіз наукової літератури та аналіз фізіологічних та психічних функцій.

Результати дослідження та їхнє обговорення. У сучасному світі психоемоційне благополуччя залежить від багатьох факторів: емоційних, соціальних, інтелектуальних і духовних. На підтримку їхньої рівноваги впливають такі способи застосування фізичної культури у повсякденному житті:

1. *Рухливість.* Зазвичай люди, які не займаються фізичною активністю вирізняються постійною кволістю та ледачістю з-поміж тих, хто намагається внести якомога більше руху у своє життя. Під час інтенсивних навантажень гіпофіз виробляє гормон ендорфін ("гормон щастя"). Він породжує ейфорійний стан і почуття розслаблення, що позитивно впливає на настрій [3]. Саме так постійна рухливість значно знижує ризик появи депресії.

2. *Загартовування водою.* Залежно від контрастності температури води, мозок отримує нервові імпульси, його центри активізовуються. Організм отримує належні команди, що по нервових волокнах рухаються до усіх органів людини. Функціональні зміни у цих органах у свою чергу забезпечують гнучке пристосування організму до мінливих умов зовнішнього середовища [1].

Унаслідок цього людина набуває наступних якостей: стресостійкості, витривалості та організованості.

3. *Йога та медитація.* Власний досвід та аналіз показали, що цей вид фізичної активності позитивно впливає на психіку людини: знижує тривожність, підвищує емоційний, духовний та соціальний добробут.

4. *Складнокоординаційні види спорту.* Єдиноборства (боротьба, дзюдо, фехтування та інші), спортивні ігри (бадмінтон, футбол, баскетбол, біатлон, волейбол і т.д.) удосконалюють швидкість мислення, увагу, наполегливість, рішучість, сміливість, емоційну стійкість, швидкість і точність рухової реакції [3].

5. *Практика стояння на цвяхах.* Сьогодні серед молоді все більшої популярності набуває методика цвяхостояння. Практика допомагає відчути енергію та приплив сил, розслабляє та знімає затискачі в тілі. Під час її виконання людина розкривається, всі внутрішні системи очищаються, відбувається перезавантаження та фокусування [2].

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Отже, українська молодь намагається активно використовувати вищезгадані способи для покращення психічного здоров'я за допомогою фізичної культури. Це сприяє підтриманню стабільного психоеміційного стану, розвиненню стресостійкості та витривалості в найближчому майбутньому.

Література.

1. Загартовування як важливий фактор оздоровлення студентів: методичні вказівки для студентів. Укл.: Горобей М.П., Чалий О.С., Добронизський Є.О., Колодяжна Т.П., Кузьменко М.Г. Чернігів: ЧНТУ, 2016. С.4.

2. Цвяхостояння – практика, що зміцнює дух і заряджає тіло енергією. URL: https://yogamarket.com.ua/uk/cvyaxostoyannya-praktika-shho-zmicnyuye-dux-i-zaryadzhaye-tilo-energiyeyu/

3. Шелепенко Т.В., Буц А.М., Бодренкова І.О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навч. посіб. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

ІСТОРИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кирильчук Святослав, Ігнатьєва Діана, Бенцак Любов

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. На сьогоднішній день фізична культура і спорт є частиною постіндустріального суспільства та має вагомий вплив на формування культури та історії суспільства, відтак потребує справедливої аналітичної оцінки.

Метою дослідження є аналіз історичних основ фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: аналіз історичної літератури, порівняння, узагальнення.

Результати дослідження. Стародавня Греція славилася своїм ставленням до фізичного виховання, воно було пов'язане з культом краси тіла і було важливою частиною виховання молоді. Середньовічна Європа частково перебрала на себе грецьку традицію, спорт також відігравав важливу роль у розвагах і військовій підготовці.

У XIX столітті фізичне виховання і спорт стали організованішим і професійним процесом, з'явилися перші спортивні клуби та організації. Зародилися нові види спортивних ігор, такі як футбол, що пізніше еволюціонували у стійкі та популярні заняття.

Відтак, протягом всієї історії людства фізична культура і спорт посідали провідне місце у його побуті, були органічною частиною національної культури. Як підкреслював вчений В. Елашвілі, що немає у світі народу, в якого б не було б своїх видів фізичних вправ і рухливих ігор, що складають один із елементів фізичного виховання. Підтвердження цьому є наявність у світі великої кількості народних фізичних вправ та рухливих ігор, частина з яких не тільки побутує у цього народу, але й адаптувалась і розвивається на світовій арені практики фізичного виховання [1].

У XX столітті фізична культура і спорт стає важливим фактором у політиці та дипломатії, особливо цьому посприяло відновлення Олімпійських

ігор. Олімпійські ігри стали взірцем гуманізму, злагоди між безліччю держав і народів сьогоденного світу. Силу спортивного інтересу зрозуміли, і нажаль використали, диктаторські режими Третього Райху та СРСР, кожна держава вважала престижним проведення у себе Олімпіади.

Отож, спорт зберігає свою важливу роль у формуванні соціального статусу, ідентичності та здорового способу життя людей в різних країнах світу. Він є складовою частиною культури та відображає соціальні, культурні, а також політичні процеси, що відбуваються у суспільстві.

На зламі XX–XI століття спортивні організації відіграють важливу роль у формуванні спортивної культури та підтримці розвитку фізичної культури і спорту. Спортивні події можуть привабити тисячі людей відвідати інші держави, що в свою чергу сприятиме розвитку туризму та підвищення привабливості країни.

Висновки. Фізична культура і спорт у всі епохи були інструментом політики та дипломатії, а також важливою галуззю економіки, яка генерує значну кількість робочих місць та прибутків. Спортивні змагання можуть бути інструментом зміцнення міжнародних відносин, підвищення міжкультурної співпраці, зміцнення миру.

Література.

1. *Історія розвитку фізичного виховання в Україні. URL: https://www.combat-horting.org.ua/node/1642.*
2. *10 видів спорту, які народилися в Стародавній Греції. URL: https://www.athensinsider.com/10-sports-that-were-born-in-ancient-greece/*
3. *Muhammad Ali I told you. URL: https://www.youtube.com/watch?v=JqVbLtxUU2o*

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

РІЗНОВИДИ ІНСТРУМЕНТАЛЬНИХ ЗАСОБІВ КОНТРОЛЮ ЧАСУ У ЛАЗЕР-РАНІ

Виноградський Богдан, Ковальчук Юрій

Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського

Актуальність. Лазер-ран – це останній “інноваційний” продукт Міжнародного союзу п`ятиборців, як комбінованого виду завершальної частина змагань п’ятиборців. Лазер-ран поєднує в собі біг і стрільбу та містить 4 серії стрільби з лазерного пістолета на відстані 5–10 метрів і бігові відрізки від 300 до 600 метрів. Спортсмени повинні 5 разів влучити в мішень, перш ніж їм дозволяється продовжувати дистанцію. Одним з найпоширеніших інструментів контролю часу в лазер-ранні є електронні таймери з точністю до сотих секунди. Ці таймери розміщені на стартовій та фінішній лініях для точного вимірювання часу проходження дистанції. Також використовують електронні браслети, які фіксують час проходження контрольних точок дистанції. Це дає можливість не тільки вимірювати загальну тривалість, а й отримувати детальнішу інформацію про час долання певного відрізка дистанції [1, 2, 3].

Мета дослідження – охарактеризувати різновиди інструментальних засобів контролю часу у лазер-рані.

Методи дослідження:

1. Аналіз літературних джерел.
2. Педагогічне спостереження.

Результати дослідження. У сучасному п’ятиборстві, включаючи його різновид лазер-ран, контроль часу є дуже важливою змагальною компонентою. Використання інструментальних засобів дозволяє отримати точну інформацію про час, який потрібно спортсменам для долання дистанції та виконання стрільби. Часто використовують відео-камери для запису проходження спортсменами дистанції. Це дозволяє переглядати змагання з різних кутів та

відстежувати рухи кожного учасника, що допомагає знайти “проблемні” моменти та покращити техніку бігу і стрільби.

Інструментальні засоби контролю часу у лазер-рані також містять спеціальні хронометри, які фіксують абсолютний час старту та фінішу, а також тривалість долання спортсменами окремих бігових відрізків довжиною у 600 м. Ці хронометри можуть бути підключені до електронної системи і автоматично подають час, витрачений на проходження усієї дистанції 3000 м. У лазер-рані також використовують GPS-трекери, які фіксують маршрут спортсменів, його швидкість, точно виміряють відстань, пройдену кожним з них. Це допомагає у точному визначенні часу, який витрачений на проходження окремого відрізка та дистанції вцілому. У стрільбі використовують мішень типу Hit & Miss призначену для навчання, тренувань та змагань із лазерної стрільби у сучасному п’ятиборстві. Електронна мішень фіксує потрапляння лазерного променю до зон влучання. Влучення в потрібну зону мішені сигналізує зелений світлодіод. Про промах сповіщає червоний світлодіод. Для стрільби надається час – 50 с (від першого пострілу у передню частину мішені). По завершенню 40 с перший світлодіод зліва повільно блимає упродовж 5 с, а по закінченні 45 с – частота блимання збільшується. Через 50 с усі світлодіоди блимають упродовж 5 с.

Висновки: Інструментальні засоби контролю часу у лазер-рані посідають одну з провідних ролей і забезпечують точний та об’єктивний контроль за виконанням вправи. Вони характеризуються широкою палітрою інженерних рішень, варіативністю їхнього застосування, різними фарм-факторами виконання, зручністю та можливістю візуалізації отриманої інформації для спортсменів, тренерів, суддів та глядачів.

Література.

1. *International Modern Pentathlon Union. (2023). UIPM. https://www.uipmworld.org/*
2. *International Modern Pentathlon Union. (2018). The Ultimate Guide to Laser-Run. https://www.uipmworld.org/laser-run/ultimate-guide-laser-run*
3. *French, J. M. (2016). The Complete Modern Pentathlon: A Guide to the Olympic Sport. Crowood.*

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНИ

Кроншталь Галина

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Розглянуто особливості формування системи вищої освіти Польщі та України.

Мета дослідження: проаналізувати систему вищої освіти Польщі та України.

Результати дослідження.

Кожна держава по-своєму підходить до проблем освіти і, зокрема, до проблем вищої освіти. Досвід Польщі може стати корисним для України в процесі реформування вищої освіти. Система вищої освіти України відображає мету і завдання суспільства, зумовлена законами його розвитку і виражає політику держави, потреби суспільного розвитку в галузі освіти і виховання спеціалістів вищої кваліфікації.

Здобуття вищої освіти на кожному її рівні передбачає успішне виконання особою відповідної освітньої (освітньо-професійної чи освітньо-наукової) або наукової програми, що є підставою для присудження відповідного ступеня вищої освіти:

- молодший бакалавр;
- бакалавр;
- магістр;
- доктор філософії;
- доктор наук.

Перспективи розвитку вищої освіти в умовах Болонського процесу є невід’ємною частиною освітнього процесу нашої держави.

Навчання в Польщі проходить за Болонською системою, що дає можливість студентам продовжувати здобування освіти у будь-якій європейській країні.

У Польщі діє дворівнева система вищої освіти: бакалаврат – після трьох років навчання на першому рівні за програмою підготовки бакалавра студент отримує ступінь і диплом, після чого може продовжувати освіту на другому рівні; магістратура – другий рівень, передбачає 1,5–2 роки навчання (залежно від мови навчання).

Польську систему вищої освіти не можна назвати ідеальною. Втім, її помітні переваги – повага до студента, розуміння його інтересів, цінування його часу та витрачених зусиль.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку.

1. У результаті проведених реформ Польщі вдалося досягти значних переваг у системі вищої освіти, а саме: дипломи польських навчальних закладів, на відміну від українських, визнаються та дають можливість працювати за спеціальністю в Європейському Союзі, Україні та в більшості країн світу.

2. Освіта в Польщі відповідає Міжнародним нормам класифікації освіти (ISCED).

3. За останні 30 років Польща змогла провести суттєву трансформацію вищої освіти до успішного рівня.

4. У перспективі постає необхідність цілісного дослідження освітніх систем інших європейських країн, результативного досвіду, який стане корисним у впровадженні реформування вищої освіти України.

Література.

1. Вища освіта в Україні. навч. посібник. В.Г. Кремень, С.М. Ніколаєнко, М.Ф. Степко та ін. К., 2005. 327 с.

2. Шинкарук В. Основні напрями модернізації структури вищої освіти України. Вища школа. 2007. № 5. С. 3-16.

3. Інтернет-ресурс: http://old.osvita.eu/services/vishcha-osvita-v-polshchi/sistema-vishcho-osviti-v-polshch/

СПЕЦИФІКА ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ НА РОЗВИТОК СИЛИ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ

Сіренко Романа, Сокіл Мар'яна

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Останнім часом у підготовці кваліфікованих плавців особливе значення приділяють проблемі спеціалізації силової підготовки. Тенденція до збільшення обсягу силової підготовки спортсменів почала з'являтись у працях багатьох провідних дослідників та тренерів у світовому спортивному плаванні. Так, відомий американський тренер Дж. Каунсилмен [2] стверджує, що користь вправ з великим опором доведена практикою спортивного плавання. При цьому вправи плавця на суші мають бути спрямовані на збільшення сили та витривалості м'язів, які приймають участь у рухах.

Важливу практичну значущість, стосовно підготовки спортсменів, для вирішення певних тактичних завдань, має вивчення впливу рівня силової підготовленості плавців на результативність змагальної дистанції. Незважаючи, на те, що останнім часом з'явилося багато досліджень, присвячених цій проблемі, деякі питання залишаються відкритими.

Мета дослідження – проаналізувати специфіку застосування вправ силової спрямованості у плаванні та її вплив на швидкість проходження дистанції.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Застосування силових вправ в системі підготовки плавців має мати за основу сильне наукове та методичне підґрунтя. В спеціальній літературі велику увагу відводять з'ясуванню характеру впливу силової роботи на спортивно-технічну підготовку плавців. На щільний взаємозв'язок між такими сторонами фізичної підготовки, як сила і швидкість, що характеризують прояви швидкісно-силових якостей людини, вказують роботи В.Б. Іссуріна, В.Н. Платонова [3], О.В. Політька. Більшість авторів вказують на високий взаємозв'язок рівня спеціальної силової підготовленості зі швидкістю та витривалістю в плаванні. Так, на думку деяких

з них, швидкісні можливості плавців визначаються, з одного боку, рівнем сили і швидкості, а з другого – можливістю плавця реалізовувати ці можливості в специфічній діяльності, тобто ступенем володіння раціональною технікою.

В.Б. Іссурін вивчав питання залежності швидкості плавання від рівня розвитку спеціальної сили і силової витривалості. Він рекомендує 18 % від загального часу тренування приділяти розвитку спеціальної сили, 52 % тренуванню у воді, 30 % відводить на виховання всіх інших якостей. С.М. Вайцеховський стверджує, що включення силової підготовки у тренування плавця здійснює позитивний вплив не тільки на розвиток швидкості, але і на перенесення підвищеного навантаження у воді й тривалість утримання спортивної форми, крім того має позитивний психологічний вплив.

Е.Н. Глущенко [1], С.М. Вайцеховський, В.Н. Платонов [3] вважають, що сила під час імітації гребкового руху має високий ступінь зв'язку як з рівнем швидкісних можливостей плавця, так із рівнем його спортивного результату.

Існує думка, що в плаванні не повністю реалізуються силові можливості. Наприклад В.Б. Іссурін вважає, що спортсмени використовують лише 13 % своєї максимальної сили, Д. Каунсилман [2], що ці показники складають 50–65 %. З результатів Д.Є. Мацевича слідує, що дійсна сила тяги плавця при максимальній швидкості плавання складає 50–55 % від сили тяги, яка реєструється на місці.

Таким чином, проведені наукові дослідження та практичний досвід тренерів зауважують на важливості силової підготовки, як складової частини фізичного розвитку плавців у досягненні високої спортивної майстерності та її впливу на результативність змагальної діяльності у плаванні.

Література.

1. Глущенко Е.Н. Оптимизация методики специальной силовой подготовки квалифицированных пловцов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки".К. : КГИФК., 1984. 22 с.

2. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание. пер. с англ. Л. П. Макаренко. 1982. 208 с.

3.Платонов В. Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса. К. : Здоров'я, 1983. 168 с.

ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФАХІВЦІВ ЗІ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ

Яремчук Юрій

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Важливим питанням, яке має бути вирішене в рамках побудови ефективного тренувального процесу у навчанні східних єдиноборств, залишається необхідність підготовки фахівців відповідної кваліфікації, що передбачає їхню творчу активність. Особливість, яку необхідно враховувати при підготовці тренерів зі східних єдиноборств – це їхнє прикладне, спортивне та оздоровче значення. Інтереси до різних форм занять східними єдиноборствами часто змінюються, що вносить суттєві корективи у процес підготовки фахівців. Рухова підготовленість для фахівця зі східних єдиноборств є базовою, фундаментом його діяльності, не оволодівши певним обсягом техніки, неможливо навчати інших [1].

Метою дослідження є аналіз історико-педагогічної спадщини вітчизняних і зарубіжних систем професійної підготовленості фахівців східних єдиноборств.

Методи дослідження. За даними досліджень, проведених серед одноборців (боротьба вільна; класична і самбо; дзюдо; бокс і фехтування), причиною переходу від одного тренера до іншого в 71,2% випадків є недостатній рівень професійних знань і досвіду, що не дозволяє забезпечувати подальше зростання результатів [2]. Разом з тим, відомо, що якість підготовленості фахівців із фізичної культури багато в чому зумовлена рівнем їхніх знань теорії та методики дисципліни, що вивчається. Тільки на основі набутих знань діяльність може носити творчий характер, що дозволяє знаходити нестандартні рішення у проблемних ситуаціях, а також самостійно вибирати способи вирішення рухового завдання.

Результати дослідження та їхнє обговорення. У результаті аналізу думок і практичної роботи фахівців визначилася трирівнева модель професійної підготовленості фахівця зі східних єдиноборств. Перший рівень є фундаментом

діяльності. Щоб оволодіти технікою обраного виду єдиноборств, необхідно насамперед мати достатню фізичну підготовленість. Не володіючи необхідним арсеналом технік, з'являються складнощі у навчанні спортсменів. Обсяг технічних дій відображає спортивна кваліфікація. Підвищуючи свою спортивну кваліфікацію, фахівець покращує і рухову підготовленість, причому не тільки кількісно, але і якісно. Тому рухова підготовленість лежить в основі моделі фахівця зі східних єдиноборств. Другий рівень – це психолого-педагогічна підготовленість. Професія педагога передбачає наявність педагогічних здібностей і професійно важливих якостей, які необхідні для передачі і навчання технік обраного виду єдиноборств та підвищення рівня фізичного стану. Третій рівень відбиває спеціальну теоретичну підготовленість. Для того щоб бути фахівцем, мало володіти технікою і мати здібності до навчання, треба ще знати, де і як їх застосовувати [3]. Як найзначущіші серед професійно важливих якостей були виділені: професійна компетентність і здатність навчити інших. До важливих якостей опитані фахівці віднесли реалізацію на практиці знань і вмінь; терпіння і витримку; інтелектуальні якості; вихованість; вимогливість і моральні якості.

Висновки.

Маючи широкі й різносторонні загальні і спеціальні знання, у тренера підвищується здатність керувати тренувальним процесом, конструювати його відповідно до цілей і завдань, а також досліджувати вплив різних чинників на результати вихованців, знаходити шляхи вирішення проблем, що можуть виникати в процесі тренувань.

Література.

1. Воронов І.О. Секретні бойові мистецтва Китаю. Б & К. 2000. 242 с.

2. Матвєєв Л.П. Основи загальної теорії спорту і системи підготовки спортсменів. К. Олімпийська література. 1999. 317 с.

3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. К. Олімпійська література. 2003. 422 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У СИСТЕМІ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Шукатка Оксана, Бурко Мар'яна

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Дитина, як і дорослий, пізнає світ в процесі діяльності. Заняття іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями, поняттями, в іграх діти розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати і узагальнювати бачене, робити висновки.

Освітнє значення мають ігри з елементами спортивних ігор, легкої атлетики, гімнастики, боротьби, плавання та ін. Такі ігри спрямовані на вдосконалення та закріплення розучених попередньо технічних і тактичних прийомів і навичок того чи іншого виду спорту. У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, яка складається в часто мінливих обставинах гри.

Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури підпорядковується загальним вимогам, але має свою специфіку, яка пов'язана з необхідністю зберегти певну щільність уроку. Це диктує оперативність, чітку продуманість методичних прийомів, необхідність домагатися, щоб всі діти, які беруть участь в іграх, отримували приблизно однакове навантаження. Вибір гри залежить від педагогічних завдань даного уроку. За своїм змістом і навантаженям гра повинна відповідати матеріалу, який вивчається на уроці. Після вправ, які вимагають складної координації і напруженої уваги, варто застосувати ігри з рухами середньої і низької інтенсивності, та які не вимагають концентрації уваги. Доцільно після ігор з бігом і стрибками проводити вправи, які вимагають точних рухів і збереження рівноваги. Залежно від завдань і характеру гри, її фізіологічного та емоційного навантаження, складу учнів, вона може бути використана у всіх частинах уроку [2].

У підготовчій частині уроку рекомендовано проводити розминку в ігровій формі, використовуючи ігри невеликої інтенсивності і складності, які сприяють

зосередженню уваги. Характерними видами руху цих ігор є ходьба і біг з нескладними додатковими завданнями (“Швидко по місцях”, “До своїх прапорців”). Не варто проводити в цій частині уроку дуже активні ігри, тому що збудження, викликане ними на початку уроку, може негативно вплинути на загальний стан організму дитини, на дисципліну і наступний хід уроку.

В основній частині уроку застосовують ігри з бігом на швидкість, витримку, з подоланням перешкод, естафети з різними видами рухів, які вимагають великої активності. Педагогічні завдання в основній частині уроку різноманітні: сприяти засвоєнню і вдосконаленню техніки рухів, розвитку фізичних якостей, ознайомлення з окремими елементами спортивних ігор.

У заключній частині уроку необхідно використовувати ігри незначної та середньої активності з простими рухами, правилами та організацією. Вони повинні сприяти активному відпочинку після інтенсивного навантаження в основній частині уроку і його завершенню з добрим настроєм.

Висновок.

Підбір і планування рухливих ігор буде залежати від умов роботи кожної вікової групи, загального рівня фізичного і розумового розвитку дітей, їх рухових умінь, стану здоров'я дитини, його індивідуальних типологічних особливостей, пори року, особливостей режиму та місця проведення [1].

Література.

1. Єрмолова В.М., Іванова Л.І., Деревянко В.В. Навчаємо граючись:метод. посібник для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів. К. Літера ЛТД. 2012. 208 с.

2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль. Богдан. 2002. 252 с.

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Шукатка Оксана, Луців Ярина

Львівський національний університет імені Івана Франка

Здоров'я в наш час є ознакою здорової держави і провідним фактором безпеки нації. Як ніколи раніше, надзвичайно важливим і актуальним є питання виховання в учнів початкової школи свідомого ставлення до свого здоров'я, формування здорової особистості як фізично, так і духовно.

Проблема здоров'язбереження дітей молодшого шкільного віку зумовлює необхідність інноваційного розвитку сучасного освітнього процесу, використання інноваційних методів у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів початкової школи.

На підтримку педагогам у формуванні здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів приходять інноваційні методи, які можна використовувати з метою оздоровлення молодших школярів в умовах освітнього процесу початкової школи. Серед них:

- **фітболгімнастика** (сприяє корекції психомоторного, мовленнєвого, емоційного, загального психічного розвитку молодших школярів. Вправи на м'ячах можна використовувати у навчально-виховному процесі під час різних організаційних форм роботи з учнями як на заняттях з фізичної культури, фізкультпаузах, валеохвилинках, святах, розвагах, тощо так і на прогулянках);

- **тайцзи-цигун-терапія** (здійснювана за принципом лаоської дихальної гімнастики. Подих є важливою ланкою дихальної гімнастики і використовується з метою лікування та профілактики підтримки психічного і фізичного здоров'я. Цілющі механізми лаоської дихальної гімнастики полягають у тому, що вони здійснюють позитивний вплив на кору великих півкуль мозку і вегетативних центрів підкірки, на ендокринну, імунну, дихальну, серцево-судинну, травну, сечостатеву системи організму людини);

- **арт-терапія** (полягає у терапевтичному і корекційному впливі на організм молодшого школяра й проявляється у реконструюванні психотравмуючої ситуації з допомогою художньо-творчої діяльності, виведенні переживань на зовнішню форму через продукт художньої діяльності);

- **звукотерапія** (основними її елементами є споріднені методи – музикотерапія і звукотерапія. Обидва підходи націлено на зміцнення фізичного і психічного здоров'я людини);

- **психогімнастика** (набуття досвіду емоційних переживань, спілкування. Завданням "психогімнастики" є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у молодших школярів через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості) [1, с. 110-113].

Висновок.

Важливість формування здоров'язбережувальної компетентності в учнів початкової школи зумовлена розумінням того, що лише з раннього дитинства можна виховати головні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього суспільства.

Література.

1. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практичний порадник. Умань: ВПЦ "Візаві". 2016. 234 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Шукатка Оксана, Мельник Ольга

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Важливо зазначити, що фізичне виховання учнів молодшої школи має більш досконалий та формально визначений регламентований порядок. Це пов'язано із тим, що держава офіційно бере на себе зобов'язання з одного боку та відповідальність з іншого щодо належного забезпечення навчальної програми з фізичного виховання учнів.

Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку є органічною частиною усього навчально-виховного процесу школи, спрямованого на фізичний, інтелектуальний, духовний розвиток дитини, і є одним із дієвих чинників їхньої емоційно-вольової сфери та джерелом позитивних емоцій.

Зміцнення здоров'я та сприяння правильному фізичному розвитку учнів є важливим завданням початкової школи. Фізичний стан дитини, його здоров'я є тією базою, на якій розвиваються всі її сили і можливості, в тому числі і розумові. Видатний педагог В.О. Сухомлинський велике значення надавав діяльності школи, вчителів, спрямованої на поліпшення здоров'я школярів, особливо учнів молодших класів. Він вважав, що дбати про здоров'я дітей – найважливіше завдання вчителя.

Здобуття учнями знань з фізичної культури є необхідною умовою свідомого оволодіння навчальним матеріалом з цього предмету, прищеплення інтересу і звички систематично займатися фізичними вправами. Особливу роль відіграють знання учнів з фізичної культури у формуванні в них умінь самостійно виконувати фізичні вправи.

Рухова активність, яку дитина здійснює в процесі фізичного виховання, є необхідною умовою нормального розвитку її центральної нервової системи, засобом удосконалення аналізаторів і розвитку їхньої взаємодії. Існує тісний взаємозв'язок між руховою діяльністю дитини та її розумовим розвитком. Виконання цілеспрямованих рухових дій займає важливе місце в житті дітей

молодшого шкільного віку і є одним із дієвих чинників розвитку їхньої емоційно-вольової сфери, джерелом позитивних емоцій. І.І. Павлов назвав задоволення, яке отримує людина від рухової діяльності, “м’язовою радістю” [2].

Варто зазначити, що фізична праця є також важливим засобом фізичного виховання школярів. Так, науковець К. Ушинський підкреслював, що фізична праця необхідна для розвитку та підтримки фізичних сил людини, її здоров’я і фізичних здібностей. Учні молодших класів у школі і вдома здійснюють фізичну працю, пов’язану зі самообслуговуванням, задоволенням потреб побуту – суспільно корисна праця (праця на ділянках, догляд за фізкультурними майданчиками і т. д) [3]. У даному контексті позиція родини відіграє принципово важливу роль, адже якщо батьки створюють для цього необхідні умови, інтерес стане стійким.

Висновок.

Успішне вирішення завдань фізичного виховання молодших школярів можливе лише в тому випадку, якщо воно стає органічною частиною всього навчальновиховного процесу школи, предметом загального занепокоєння педагогічного колективу, батьків, громадськості, коли кожний педагогічний працівник виконує свої обов’язки відповідно до “Положення про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи” [1].

Література.

1. Балахнічова Г.В., Заремба Л.В. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки. 2010. 132 с.

2. Крупчан С., Крупчан Т., Скопненко О., Іванюк О. Новий довідник: історія України. К.: ТОВ “Казка”. 2012. 736 с.

3. Цьось А.В., Балахнічова Г.В., Заремба Л.В. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін: навч. посіб. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки. 2010. 132 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ (РДУГ)

Кійко Вікторія

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Сьогодні провідним концептом освіти є спільне навчання й виховання дітей з нормотиповим розвитком і особливими освітніми потребами. Це стосується абсолютно усіх освітніх галузей і компетентностей, які формуються у межах освітнього процесу. Але особливості розвитку дітей окремих категорій детермінують суттєві виклики перед педагогами стосовно організації спільної діяльності вихованців із нормотиповим і особливим розвитком. До таких дітей належать особи із розладом дефіциту уваги та гіперактивності**,** симптомокомплекс яких ускладнює спільне заняття фізичним вихованням таких дітей у межах загального учнівського колективу. Як відомо, фізичне виховання передбачає рухову активність, рухливі ігри, виконання вправ, зосередитися на яких дітям із розладом дефіциту уваги та гіперактивності часто буває складно. Організувати упорядковану фізичну активність таких дітей складно навіть у виключно їхньому середовищі, а у спільному з дітьми з нормотиповим розвитком ще й складніше. Це й зумовлює необхідність пошуку підходів організації фізичного виховання дітей з розладом дефіциту уваги та гіперактивності.

Мета дослідження – розкрити особливості фізичного виховання дітей з розладом дефіциту уваги та гіперактивності. **Методи дослідження:** аналіз наукових праць, узагальнення й систематизація напрацювань у роботі з дітьми з розладом дефіциту уваги та гіперактивності**.**

Результати дослідження та їхнє обговорення. У дітей з розладом дефіциту уваги та гіперактивності наявні такі особливості розвитку фізичної сфери, як: загальна підвищена активність, незграбність рухів, порушення координації й гармонійності рухових комплексів, дитина здатна виконувати певні рухи, але не може скласти з них ланцюжок рухів як цілісний комплекс, перешкоди у засвоєнні рухів, підвищене м’язове напруження, підвищений

м’язовий тонус, порушення зорово-моторної координації, дрібної моторики, відхилення у вестибулярній чутливості, порушення обробки сенсорної інформації. Гіперактивність дітей також проявляється недостатністю механізмів уваги й гальмуючого контролю, порушеннями поведінки, когнітивними розладами, проблемами у взаєминах з оточуючими, труднощами в засвоєнні матеріалу, низькою самооцінкою, незручністю руху; порушеннями координації й гармонійності рухових комплексів, руховим розгальмуванням, імпульсивністю. Окрім цього, діти з розладом дефіциту уваги та гіперактивності характеризуються розладом уваги, дефіцитом довільної оперативної пам’яті, неможливістю примусити себе діяти, відсутністю самостимуляції до дії.

Тому у контексті зазначеного вище необхідною є розробка методів і програм роботи з дітьми з розладом дефіциту уваги та гіперактивності, упровадження корекційних форм фізичного виховання, базованих на особливому підході до дитини, на урахуванні індивідуального набору симптомів кожної дитини, її можливостей рухової активності.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Фізичне виховання дітей із розладом дефіциту уваги та гіперактивності ускладнюється наявними у них симптомами, зокрема відсутністю зосередженості, самостимуляції дій, руховими, когнітивними й поведінковими девіаціями. Тому організація фізичного виховання таких дітей має здійснюватися із урахуванням індивідуальних проявів кожного вихованця та передбачати систему вправ, рухливих ігор, які водночас дають змогу швидко змінювати рухові позиції, а також мотивують до зосередженості на певних діях, чергувати короткотермінові сеанси активності й розслаблення.

Перспективний науковий інтерес становить розробка й експериментальна апробація програм фізичного виховання дітей з розладом дефіциту уваги та гіперактивності.

ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Чебан Віталій, Соколов Володимир, Попічко Анатолій

Одеський університет ім. І. І. Мечнікова

Актуальність. У фізкультурно-спортивній діяльності, пов'язаній зі спортивними іграми, можуть використовуватися "хибні" (обманні) рухи, які дозволяють гравцеві отримати перевагу над суперником внаслідок застосування безконтактних технічних елементів техніки, що часто характеризується як психологічний вплив та прояв феноменальних здібностей гравця. Рівень імпровізації пов'язаний із вільним ігровим стилем.

Сьогодні проблема швидкісно-силової підготовки полягає в особливостях поєднання на високому рівні швидкісних і силових можливостей, які залежать від комплексу факторів [2], проявляються залежно від структури та умов їхнього виконання, залежать від спадковості, регіональних особливостей, демографії [1, 2]. Ключові елементи методики фізичної підготовки у вищій школі поки що не визначені, мають місце протилежні думки у співвідношеннях швидкісно-силових якостей [1]. Неоднозначність досліджень визначається структурою фізичної підготовленості студенток, співвідношенням та величиною фізичних навантажень [2, 3].

Мета дослідження. Виявити ефективні педагогічні прийоми розвитку та вдосконалення силових здібностей студенток.

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури та практики роботи провідних спеціалістів, метод педагогічних контрольних тестів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Рівень інтересів студенток вишів в аспекті пріоритетного застосування засобів швидкісно-силової підготовки різноманітний, поряд із традиційними формами спостерігається застосування засобів вибікового та локального впливів; ваги партнера та невеликих обтяжень; вправ, запозичених із гімнастики та базових видів спорту фізкультурно-спортивної діяльності [1, 3].

У теоретико-методологічному аспекті застосування спортивних ігор як ключового виду фізкультурно-спортивної діяльності варто наголосити на важливості процесу виконання рухової дії, що реалізується через алгоритм “хибних” (обманних) рухів. У зв’язку з цим здатність до вміння регулювати м’язову свободу і уважність дозволяє зосередити противника на “хибному” задумі. Необхідно зазначити, що на шляху реалізації такого досконалого техніко-тактичного арсеналу необхідно досягти високотехнічного стилю з осмисленим, різноманітним тактичним змістом та ритмічною організацією у часі та просторі хибних прийомів.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку.

Інтереси студенток вузів (25–35 %) орієнтовані на інноваційні технології. Елементи гімнастики становлять 12,4–14,3 %. Засоби з використанням ваги партнера та невеликих обтяжень користуються також популярністю у студенток (9,8–16,5 %). Приблизно аналогічна ситуація виявлена і стосовно засобів силової гімнастики (8,9–11,5 %). Менша мотивація у студенток відзначена з використанням гантелей (8,9–11,1 %). Особливості швидкісно-силової підготовки пов’язані з природою рухових дій у спортивних іграх, де в теоретичному плані необхідно враховувати фундаментальні уявлення.

Література.

1. Касьян А.В. Програмування фізичної підготовки баскетболістів студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров’я нації. 2018. 6 (25), 135–140.

2. Козина Ж.Л. Порівняльна характеристика структури підготовленості баскетболісток різної кваліфікації. Теорія та методика фізичного виховання. Харків: ОВС, 2006. № 1.

3. Сотник О.В., Зубрицький Б.Д., Сініцина О.В. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. 9 (50), 131–135.

ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЄДИНОБОРЦІВ

Єфімов Григорій, Мустафаєв Азер

Одеський університет ім. І. І. Мечнікова

Актуальність. Сучасний спортивний світ відрізняється високою динамічністю спортивних результатів. Від року до року відбувається постійне вдосконалення технічних засобів спорту, удосконаляться методики тренування. Все це примушує фахівців галузі фізичної культури і спорту постійно вести пошук нових напрямів спортивної підготовки. Одним із найважливіших показників фізичного розвитку молоді є достатній рівень розвитку основних фізичних якостей.

Мета дослідження полягає у розробці експериментальної методики розвитку силових та швидкісно-силових здібностей у єдиноборців, яка поліпшить навчально-тренувальний процес на заняттях з єдиноборства.

Методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та практики роботи провідних спеціалістів, метод педагогічних контрольних тестів та їхньої обробки.

Результати дослідження та їх обговорення. У теорії та методиці фізичного виховання розрізняють абсолютну й відносну силу. Методи виховання сили засновані на закономірностях, що діють при чергуванні роботи з обтяженнями й відпочинком, а також на взаєминах між інтенсивністю й обсягом навантаження. Найдієвішим способом розвитку сили є робота з обтяженням навколо граничної й граничної ваги й опору [3]. Максимальні зусилля можна розвивати в плині короткого проміжку часу. Швидкісна сила проявляється при швидких рухах проти невеликого зовнішнього опору. Для розвитку швидкісної сили застосовують вправи з обтяженнями, стрибки з висоти, стрибкові вправи й комплекси тренувальних засобів. У виконанні вправ на швидкість більшу роль відіграють м’язові напруження. Ці напруження можна віднести до швидкісно-силових. Щоб збільшити швидкість рухів, необхідно розвивати як м’язову силу так і швидкість рухів. Поряд із застосуванням обтяження для виховання швидкості рухів використовують

вправи, виконання яких можливе в полегшених умовах, таких, наприклад, як метання полегшених снарядів, чергування вправ із полегшеними снарядами й снарядами нормальної ваги. Доцільно окремі вправи з невеликими обтяженнями або вправи з подоланням своєї ваги включати в кожне заняття, поступово збільшуючи їхнє навантаження. Силові вправи найефективніші, якщо їх застосувати на початку або в середині основної частини занять. У цьому випадку їх виконують на тлі оптимального стану центральної нервової системи, завдяки чому краще проходить утворення й удосконалювання нервово-координаційних взаємодій, які забезпечують ріст м'язової сили.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Дослідження силових та швидкісно-силових якостей у юнаків на заняттях з єдиноборств сприяє загальному розвитку та розвитку їхньої мотивації до занять спортом. Проведений педагогічний експеримент для перевірки ефективності розробленого нами комплексу заходів із виховання силових та швидкісно-силових якостей дав позитивні результати.

Аналізуючи динаміку цих якостей у юнаків за період формуючого експерименту варто зазначити, що зростання показників було у всіх вправах. Найбільш виражене поліпшення у вправі підтягування на перекладині – 22 рази, яке випереджає контрольну на 10 %.

Література.

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, перероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В. 2018. 299 с.

2. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. К. 2005. 195 с.

3. Латишев С.В., Шандригось В.І. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: АСБУ. 2011. 95 с.

ДОТИКОВЕ ВІДЧУТТЯ ШКІРИ ГОМІЛКИ В УМОВАХ МОДЕЛЮВАННЯ ПЕРЕБУВАННЯ В КАНОЕ ДЛЯ ВЕСЛУВАЛЬНОГО СЛАЛОМУ

Бакуновський Олександр, Косенко Михайло, Бабак Світлана

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Актуальність. Дотикові відчуття і сприйняття, як і зорові, м'язорухові, вестибулярні, лежать в основі фізичних дій людини [1]. Різна рухова активність може впливати по-різному на чутливість. Веслувальний слалом – досить складний та мало досліджений вид спорту. Досліджень про особливості дотикової чутливості у слаломістів практично немає. Але це є актуальним з огляду на специфіку положення тіла спортсмена та на перерозподіл кровопостачання в різних органах при виконанні відповідних рухів. Проблема ще в складності моделювання цього виду спорту в лабораторних умовах [2].

Мета дослідження.

Визначити поріг подразнення дотикової чутливості шкіри гомілок в умовах модельованого слаломного каное.

Матеріал і методи.

Для імітації перебування на слаломному каное використовували м'яч – фітбол. У дослідженні брали участь добровольці – студенти НУФВСУ (14 юнаків), які не займались веслуванням. Досліджуваний розташовується на м'ячі з підібганими ногами (як у слаломному каное). За допомогою естезіометра торкались шкіри гомілки: на передній та задній поверхнях (починали з 1 мм). Припиняли збільшувати відстань між ніжками циркуля в той момент, коли у досліджуваного з'являлось відчуття подвійного дотику. Дослідження проводили тричі: в стані спокою в кріслі, після утримання рівноваги на м'ячі-фітболі протягом 1,5 хв та 5 хв у тій самій позі.

Результати дослідження та їх обговорення.

Показники дотикової чутливості у досліджуваних, які сиділи на кріслі – за даними вимірювання на передній поверхні гомілки знаходились у межах – від 0,8 до 3,5 см, а на задній поверхні гомілки – від 0,8 до 4,5 см. Через 1,5 хв

після знаходженні на м’ячі – спереду – від 1,5 см до 3,8 см, а на задній поверхні – від 1,0 см до 4,5 см. У 42,86 % випадків відзначалось зниження порогу чутливості, а у 57,14 % – підвищення порогу дотикової чутливості. Це стосується дотикового відчуття, як на передній поверхні, так і на задній. Через 5 хв знаходження на м’ячі – на передній поверхні – від 1,0 до 4,5 см, на задній – від 1,5 до 4,5 см. Чутливість спереду підвищилась аналогічно до 1,5 хв, а стосовно чутливості задньої поверхні, то відсоток осіб, які приймали участь в дослідженні, зріс до 64,29 %.

Висновки та перспективи досліджень. Однозначно не можна стверджувати, що сидіння на м’ячі однаково змінює дотикове відчуття. Можна виділити дві групи людей із різною тактильною реакцією на відповідне положення тіла і залежно від часу. В перспективі необхідно ретельно дослідити всі складові, які можуть впливати на чутливість: заняття спортом, тривалість сидіння протягом доби, маса тіла, пропорції кінцівок, тип харчування та ін.

Література.

1. Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту : навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П. 2016. 204 с.

2. Косенко М.М., Кожухар Г.Є., Підварко А.А., Бакуновський О.М. Організаційні та методичні засади моделювання перебування в каное для веслувального слалому в умовах дослідницької лабораторії. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції “Фізична культура дітей, молоді та дорослого населення в сучасному світі”. 16 березня 2023. м. Умань, 2023. С. 173–177.

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Фоменко Марія[1], Ярошик Марта[2]

[1]Соснівський навчально-виховний комплекс №13 Червоноградської ТГ

[2]Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського

Актуальність. В умовах підвищення доступності мобільного зв'язку і смартфонів, інформаційні технології (ІТ) розвиваються стрімко і відкривають нові можливості в різноманітних сферах, зокрема можуть бути чудовими засобами для формування мотивації до занять фізичними вправами, покращення організації та методики проведення занять з фізичної культури та розвитку творчих здібностей школярів.

Мета. Формування та підвищення мотивації до занять фізичними вправами та ведення здорового способу життя шляхом використання ІТ.

Методи дослідження. Порівняльний аналіз, систематизація та узагальнення інформації, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Для вирішення поставленої мети нами організовано низку заходів. Зокрема:

1. Створено сторінку у соціальній мережі Facebook "Спорт в ЧНВК 13", де викладаються спортивні заходи, пов'язані зі школою; досягнення учнів; статті про здорове харчування та ЗСЖ; інформація про спортивні події у місті та області. Такий підхід дає змогу учням і батькам отримати більше інформації про спортивне життя школи, міста, регіону, встановлює тісну співпрацю з батьками, забезпечує творчу самореалізацію дитини і педагога, озброює знаннями та формує вміння самостійно займатися фізичними вправами за допомогою ІТ.

2. Відновлено проведення рухливих перерв, фізкультпауз та фізкультхвилинок. Впроваджено нові форми рухової активності під час перерв: фітнес-перерви, спортивні перерви, танцювальні перерви, змагання з дартсу, фрізбі, перегони на самокатах, роликах, велосипедах. Ці заходи підвищують

рівень рухової активності учнів впродовж дня, дозволяють ознайомитися з новими формами рухової активності та сформувати інтерес до занять з фізичної культури, забезпечують самоствердження в колективі, бажання проводити дозвілля цікаво, корисно, спільно з друзями.

3. Організовано вебінари для школярів з питань ведення ЗСЖ. “Я і здоровий спосіб життя»”, “Основи раціонального харчування”, “Фізичний потенціал людини”. Дані заходи покликані збагатити фізкультурну досвідченість учнів, спонукають їх до самоосвіти, формують бажання бути здоровими і зовнішньо привабливими.

4. Для учнів старших класів під час уроків впроваджено виконання навчального завдання “Я – майбутній вчитель”. Учням створюються умови для реалізації власного досвіду здобутого у спортивних секціях чи в результаті самоосвіти з питань улюблених видів рухової активності. Впродовж 15 хв учень-вчитель ділиться своїми знаннями з однокласниками. Такі завдання стимулюють до активної творчої участі учнів під час уроків, збагачують їхній словниковий запас на спортивну тематику, дозволяють застосовувати отримані знання в практичній діяльності та рекламують ті види активності, які не передбачені шкільною навчальною програмою.

5. Впроваджено аналіз програм здоров’я на гаджетах. Це дозволяє моніторити вагу, сон, ЧСС, виконання домашніх завдань.

Висновки. Результати педагогічного спостереження засвідчують позитивний вплив впроваджених заходів на формування та підвищення мотивації школярів до регулярної рухової активності.

Перспективи подальших наукових досліджень будуть спрямовані на пошук та впровадження інших новітніх засобів та організаційних форм для удосконалення процесу ФВ в школі.

Література:

1. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 12. С. 39–42.

2. Ворона В. В. Стан здоров’я учнів та їх мотивація до занять фізичною культурою в школі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 1. С. 190–197.

ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” В ОНЛАЙН ФОРМАТІ

Кость Микола

Львівська медична академія імені Андрея Крупинського

Актуальність. Протягом піку пандемії COVID-19 навчальні заклади України всіх освітніх рівнів (від початкової середньої освіти до магістерських та докторських програм вищої освіти) вимушено опанували технології дистанційної освіти. Тоді мало хто міг уявити, що досвід застосування технологій дистанційного навчання та контролю знань через мережу Інтернет, який було здобуто у 2020–2021 роках, через дуже короткий проміжок часу знадобиться знову, але вже з іншої причини – широкомасштабного вторгнення військ росії з метою знищення держави Україна.

Не виключенням стало використання мережі Інтернет для проведення занять з дисципліни “Фізичне виховання” у закладах вищої та фахової передвищої освіти України. Тому **метою** даної роботи є аналіз проведення занять з дисципліни “Фізичне виховання’ в онлайн форматі у Львівській медичній академії імені Андрея Крупинського.

Впродовж двох навчальних років у Львівській медичній академії імені Андрея Крупинського заняття з дисципліни “Фізичне виховання” проводять з використанням американської онлайн-платформи Zoom, яка дає можливість студентам I–III курсів у режимі реального часу виконувати загальнорозвиваючі, гімнастичні, акробатичні та силові вправи, а також здавати комплекси загальнорозвиваючих вправ та нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів (табл. 1).

Адже теми занять: розвиток і удосконалення гнучкості та координації та розвиток і удосконалення силових якостей не вимагають великого приміщення та спортивного інвентарю, достатньо небагато місця, каремата (покривала на ліжко), гантель для фітнесу (пляшок з водою), гумок для фітнесу та звичайно власного обтяження.

Таблиця 1

Нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів 1 курсу

	Комплекси загальнорозвиваючих вправ, кількість		Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см		Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів		Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів		Тримання планки, с	
	дівчата	**юнаки**	**дівчата**	**юнаки**	**дівчата**	**юнаки**	**дівчата**	**юнаки**	**дівчата**	**юнаки**
100	**3**	**3**	**19**	**12**	**22**	**42**	**47**	**52**	**60**	**70**
99	Чітке виконання	Чітке виконання								
98										
97										
96										
95					21	42	46	51	55	65
94										
93										
92										
91										
90			18	11	20	40	45	50	50	60
89	**2**	**2**	**17**	**10**	**19**	**39**	**44**	**49**	**49**	**59**
88	Чітке виконання	Чітке виконання								
87										
86										
85						38	43	48	45	55
84										
83										
82										
81										
80					18	37	42	47	40	50
79										
78										
77										
76										
75						36	41	46	35	45
74										
73										
72										
71										
70			16	9	17	35	40	45	30	40
69	**1**	**1**	**15**	**8**	**16**	**34**	**39**	**44**	**29**	**39**
68	Чітке виконання	Чітке виконання								
67										
66			14							
65					15	33	38	43	25	35
64										
63			13							
62										
61										
60			12	7		32	37	42	20	25
59										
58										
57			11							
56										
55					14	31	36	41	15	20
54			10							
53										
52										
51			**9**	**6**	**13**	**30**	**35**	**40**	**10**	**15**

При цьому кількість підходів, кількість повторень в підході та інтервал відпочинку залежить від рівня фізичної підготовленості студентів, їхнього самопочуття та частоти серцевих скорочень.

Самостійна робота студентів передбачає заняття з використанням доступних видів та форм рухової активності, а саме: вправи на тренажерах, спортивні ігри, їзда на велосипеді, плавання та ін.

Висновок. Проведений аналіз дає можливість стверджувати, що проведення занять з дисципліни “Фізичне виховання” в онлайн форматі у Львівській медичній академії імені Андрея Крупинського є ефективною формою навчання, оскільки в повністю вирішує освітні, виховні та оздоровчі завдання, а також формує загальні компетентності, які передбачають використання різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Адже, як вважав давньогрецький мислитель Платон “Для краси і здоров’я необхідні не лише освіта в галузі науки і мистецтва, а й заняття фізичними вправами, гімнастикою”.

САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗВО

Дутка Ірина, Семенюк Юлія, Діжак Анастасія, Савка Ірина

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність дослідження. Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості, що зумовлено низкою об'єктивних причин: недостатньою кількістю позааудиторних занять із фізичного виховання; низьким рівнем мотивації до самостійних занять фізичними вправами тощо.

Фізичне виховання і покращення здоров'я студентів є надзвичайно важливими й актуальними завданнями при сучасному темпі життя.

Мета дослідження – проаналізувати сучасний стан фізичного виховання, виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання та шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, а також ознайомитись із методами самоконтролю, способами його вдосконалення та впливом на заняття фізичними вправами.

Результати дослідження та їхнє обговорення. У цій роботі були розглянуті рекомендації щодо контролю, самоконтролю, самонагляду за станом здоров'я у процесі занять фізичною культурою і спортом, у тому числі оцінювання, за допомогою яких здійснюється контроль фізичного стану. Під час опрацювання матеріалу, з'ясовано, що студенти з різними видами захворювання, мають мати різні методики фізичного виховання згідно з їхнього стану здоров'я.

Особливості методики фізичного виховання студентів залежить від їхнього стану здоров'я. У студентів з різними хворобами не можуть бути однакові методики фізичного виховання, адже це може їм зашкодити. Для проведення занять з фізичного виховання всі студенти в кожному ЗВО розподіляються за навчальними відділеннями: основне, спеціальне і спортивне.

Фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво

важливих рухових навичок і вмінь.

За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму. Під час регулярних занять фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров'я.

Самоконтроль – це регулярне спостереження за станом свого здоров'я та фізичним розвитком і їхніми змінами під впливом занять фізичною культурою і спортом. Найкращою формою самоконтролю є ведення щоденника: фіксування інтенсивності тренувальних навантажень, деяких показників стану організму в період занять фізичними вправами.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку.

Фізичне виховання відіграє важливу роль у житті кожної людини. Тому потрібно робити все, щоб зберегти його, поки не стало занадто пізно, адже внаслідок неправильного способу життя у людини з'являються нервові розлади, різні хвороби, проблеми на роботі й удома.

Література.

1. ELAKPI: Фізичне виховання. Методичні рекомендації до самостійних занять для студентів спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи. https://ela.kpi.ua/handle/123456789/27644

2. ІРОНМедУ. https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2279/YushkovskaArt.pdf?sequence=1&isAllowed=y

3. Методичні рекомендації для самостійних та практичних занять з дисциплін: "Фізичне виховання", «Самоконтроль студентів, які займаються фізичними вправами та спортом" для студентів усіх спеціальностей. https://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/6/31/6-31-mzp11.pdf

КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Шафранський Ігор

Львівський національний університет природокористування, м. Дубляни

Актуальність. У легкій атлетиці існує багато вправ, які застосовують для розвитку різних фізичних якостей спортсменів. Основні групи вправ у легкій атлетиці включають вправи для розвитку міцності, швидкості, витривалості та гнучкості.

Легка атлетика охоплює величезну кількість вправ, що характеризуються різними способами й варіантами виконання. Щоб краще зрозуміти зміст легкоатлетичних вправ, застосовують різні класифікації. Вправи з легкої атлетики поділяють на п’ять самостійних груп: спортивна ходьба; біг; стрибки; метання; багатоборства.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Класифікація легкоатлетичних вправ базується на різних критеріях: тип вправи, функціональне призначення, використовувані м’язові групи, тип змагань, на яких вправа використовується тощо. Автори використовують різні методики класифікації легкоатлетичних вправ, і тому не існує однієї універсальної системи класифікації.

Класифікація головних легкоатлетичних вправ за призначенням:

1. Вправи для підготовки до змагань: ці вправи спрямовані на розвиток техніки та фізичних якостей, необхідних для досягнення високих результатів на змаганнях (біг на короткі дистанції, біг на середні та довгі дистанції, стрибки в довжину, висоту, метання ядра та диску, молота та списа).

2. Вправи для розвитку фізичних якостей: ці вправи спрямовані на розвиток сили, швидкості, витривалості та координації рухів (присідання зі штангою, жим лежачи, жим ногами, тяга штанги, залізний жим, біг з перешкодами, сходження та спуск по сходах).

3. Вправи для попередження травм: ці вправи спрямовані на покращення гнучкості, розтяжності та розвиток рівноваги (розтяжки, вправи на балансування, вправи на координацію рухів).

Легкоатлетичні вправи діляться на дві групи: класичні і некласичні. До класичних належать ті вправи, які входять до програми офіційних змагань із легкої атлетики. До некласичних – ті, які не входять до програми офіційних змагань.

Легкоатлетичні вправи поділяють також на спеціальні, підвідні й підготовчі. Спеціальні вправи – це вправи, які повністю відображають кінематичну й динамічну структуру рухової дії. Підвідні вправи – це вправи, які частково подібні до основних рухів. Підготовчі вправи – це вправи, які використовуються для розвитку м'язових груп і систем організму, для підготовки до інтенсивної діяльності та функціональної підготовки організму, для підвищення спеціальної працездатності.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. На базовому етапі освоєння легкої атлетики вивчають ті її види, які дозволяють розвивати загальнофізичні якості, такі як швидкість, витривалість, координацію, гнучкість та силу. Зазвичай це включає в себе біг на короткі й довгі дистанції, стрибки у висоту і довжину, метання ядра та диска, а також багатоборства.

Література.

1. *Бігай! Стрибай! МЕТА! Офіційне керівництво ІААФ з навчання легкої атлетики. Під заг. ред. В. В. Балахнічева, В. Зеліченко. 2013. 213 с.*
2. *Врублевський Е.П. Легка атлетика: основи знань: в питаннях та відповідях: навч. посібник. Спорт, 2016. 240 с.*
3. *Зеліченок В.Б., Нікітушкін В.Г., В.Н. Губа. Легка атлетика: критерії відбору.Терра-Спорт, 2000. 240 с.*

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Завійська Вероніка, Кулаєв Віталій, Холявко Юрій, Баховський Іван

Львівський торговельно-економічний університет

Актуальність. В умовах повномасштабної війни з росією необхідно зосередити зусилля та ресурси на розв'язанні найгостріших проблем, які створюють перепони на шляху до забезпечення високої якості освіти, серед яких є різке зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості молоді, неспроможність молодих людей справитися з викликами, які постають перед ними внаслідок війни. Для розв'язання наявних проблем потрібно здійснити комплекс заходів, спрямованих на створення умов для розвитку фізичного виховання і спорту в усіх навчальних закладах, для відведення фізичній культурі і спорту в Україні провідної ролі, що особливо важливо у воєнний час.

Метою – є обґрунтування необхідності оптимізації процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти в Україні в умовах війни.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та нормативних документів, педагогічні спостереження та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їхнє обговорення. За результатом оцінювання фізичної підготовленості серед студентської молоді у 2018/2019 навчальному році 77,4 % здобувачів вищої освіти мали недостатній рівень фізичної підготовленості, що негативно впливає на стан здоров'я. Протягом наступних років 2019−2021 рр. спостерігалось подальше зниження рухової активності молоді, в тому числі з причини введення карантинних заходів через COVID-19. Військова агресія росії ще більше ускладнила ситуацію. Внаслідок повномасштабної війни постраждали 40 % молоді в Україні.

Тому одним із важливих завдань сьогодення, які стоять перед нашим суспільством і освітою зокрема, це адаптація дітей і молоді до мирного життя, забезпечення психологічно стабільного стану молодих людей, підвищення рівня життєстійкості і спроможності молоді брати участь у суспільному житті, а

також підготовка молодого покоління до захисту Вітчизни.

І немаловажливу роль у вирішенні цих завдань відводять фізичній культурі і спорту і, зокрема, фізичному вихованню як освітньому процесу. У “Рекомендаціях щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року” загострено увагу на проблемних питаннях у ЗВО і пропонуються основні кроки для вдосконалення та модернізації форм мотивації і залучення здобувачів вищої освіти до регулярного фізичного виховання і занять спортом. Тому для вирішення головних оздоровчих, освітніх і розвиваючих завдань у процесі підготовки бакалаврів доцільно планувати фізичне виховання для здобувачів вищої освіти перших курсів як обов’язкову освітню компоненту та проводити її в обсязі не менше 120 годин на навчальний рік (4 години на тиждень). На старших курсах варто організовувати навчальні заняття повністю або частково у формі секційних занять або у вигляді курсу за вибором у річному обсязі 120−240 годин. Заняття з фізичного виховання в обсязі одного заняття на тиждень (2 години), з точки зору дидактики і медико-біологічних засад, не мають ніякого сенсу. Необхідно також регламентувати оптимальне проведення обов’язкового підсумкового модульного контролю.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. В умовах сучасного суспільства функції фізичного виховання здобувачів вищої освіти значно змінюються, що викликано істотною зміною мотивів та ціннісних установок щодо професійної діяльності в суспільстві, а також ролі кожної молодої людини в умовах повномасштабної війни з росією. На ефективність системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти значно впливає соціально-економічна і політична ситуація, яка склалася в державі, що зумовлює необхідність перегляду ставлення до фізичного виховання з точки зору готовності молодих людей до захисту Батьківщини, що вкрай важливо сьогодні, коли Україна перебуває у стані війни.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шимечко Андрій, Шимечко Наталія

Львівський національний університет природокористування

Актуальність. Сьогодні у сучасній педагогічній науці проблемам педагогічних технологій приділяється значна увага і вони займають ценральне місце у наукових дослідженнях, перелік таких технологій поповнюється щодня, особливо гостро це питання стосується професійно-педагогічної діяльності майбутніх вчителів-студентів у галузі фізичної культури, оскільки здоров'ю нації сьогодні приділяється значна увага.

Оновлення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в основному спрямовується на з'ясування особливостей набуття знань у галузі фізичної культури і спорту, специфіки педагогічної діяльності, пошук ефективного впровадження нових педагогічних технологій, переосмислення під цим кутом традицій здійснення професійної підготовки студентів за напрямом "Фізичне виховання", створення на цій основі схеми організації навчального процесу, що відповідає вимогам, які ставляться до вищих педагогічних навчальних закладів, вважає дослідниця Л.П.Сущенко [1].

В Україні структурними компонентами загально-педагогічної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури виступають навчально-пізнавальна, практична і самостійна діяльність. Головними критеріями рівня сформованості загально-педагогічної готовності майбутніх учителів виступають: педагогічна спрямованість, суб'єктна позиція, методологічне мислення, рефлексія, оволодіння педагогічними діями й операціями. Стратегія і тактика загально-педагогічної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури будується на основі таких принципів: професійно-педагогічної спрямованості, індивідуалізації і диференціації, системності, єдності загального, особистісного й індивідуального. Технологія загально-педагогічної підготовки майбутнього учителя фізичної культури є цілісною сукупністю дій, операцій і процедур, поетапно здійснюваних за наступним алгоритмом: діагностика розвитку

загально-педагогічної підготовки, корекція обраної спочатку стратегії і тактики навчання.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Одним із сучасних засобів оновлення процесу професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти України є впровадження нових педагогічних технологій, у тому числі й інформатизаційних.

Державна національна програма "Вчитель" серед провідних напрямків розвитку системи освіти передбачає оновлення змісту і форм професійної діяльності педагогічних працівників, підвищення ролі вчителя у розвитку інформаційного суспільства. До головних заходів, спрямованих на виконання програми, крім іншого, належить забезпечення підготовки майбутніх учителів до професійної діяльності в умовах упровадження сучасних інформаційних технологій [2].

Висновок. Отже, застосування інформаційних технологій у даній галузі оновлює навчальний процес, діяльність вчителя й учнів, сприяє якісному засвоєнню ними навчального матеріалу. Інформаційні технології вимагають від майбутніх вчителів даної галузі підвищення їхньої загальної інформаційної культури, знань та вмінь застосовувати ці технології у професійній діяльності.

Література.

1. Сущенко Л.П. Теоретико-методологічні засада професійної підготовки майбутніх фахівців ф.ізичною виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Київ. 2003. 46 с.

2. Гринченко І.Б. Впровадження нових педагогічних технологій у процес професійної юдготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної заочної конференції "Молода наука України. Перспективи та пріоритети розвитку" (25–27 липня 2012 року). Одеса. 2012. С. 113–115.

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СИЛОВИХ СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Філіппова Вікторія

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

Актуальність. Сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загальновизнані матеріальні й духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Звичайно, спорт пов'язаний з діяльністю осіб, які проходять службу в силових структурних підрозділах, починаючи від навчання у закладі вищої освіти та в подальшому їхнього перебуванні на службі, адже фізична підготовка входить до системи заходів у повсякденному житті й діяльності структурного підрозділу.

Аналіз професійної діяльності рятувальників свідчить про те, що головним предметом при виконанні завдання є фізична підготовка. Жодне бойове завдання не буде вчасно і якісно виконано без потрібного рівня фізичної підготовки особового складу. Не випадково останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Окремого дослідження потребує питання формування у особового складу звички щоденних фізичних навантажень, починаючи від курсантських років.

У час сьогодення у закладах вищої освіти силових структурних підрозділів більше часу стало приділятися спортивним іграм, а саме волейболу, який є корисним також і для психологічного розвантаження курсантів.

Мета та методи дослідження. Мета дослідження полягає в тому, щоб удосконалити методику фізичної підготовки курсантів, які займаються волейболом. Методами дослідження слугують: теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; контрольні випробування; педагогічний експеримент та методи математичної оброки.

Результати дослідження та їхнє обговорення.

У результаті дослідження було встановлено, що використання комплексної методики фізичної підготовки курсантів силових структурних підрозділів, які займаються волейболом, дозволяє досягати кращих результатів порівняно зі стандартною методикою. Комплексна методика включала в себе заняття з волейболу, фізичну підготовку та правильне харчування. В подальшому науковому пошуку необхідно розробляти і удосконалювати методики фізичної підготовки спортсменів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Удосконалення методики фізичної підготовки курсантів силових структурних підрозділів, які займаються волейболом, є важливим завданням, яке має позитивний вплив на їхнє здоров'я, фізичну підготовку, психологічний стан та ефективність служби.

Під час проведення наукового дослідження було виявлено, що методика фізичної підготовки курсантів потребує додаткового удосконалення, що дозволить їм забезпечити високий рівень підготовки та досягати кращих результатів у змаганнях.

Науковий пошук у цій галузі може допомогти покращити результативність та ефективність служби курсантів та підвищити їхнє здоров'я та психологічний стан. Для досягнення цих цілей, необхідно проводити дослідження та розробляти нові методики, що відповідають потребам та вимогам сучасної служби та волейболу.

Література.

1. Ковцун В.І., Курилюк Ю.І., Панишко Ю.М. Основи фізичної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів.Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. Львів. 2011. Вип. 56. С. 22–26.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Левків Лілія

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. У стандартах вищої освіти педагогічних спеціальностей серед переліку загальних компетентностей майбутніх фахівців окреслено здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. Науковці вказують на необхідність формувати у студентів на заняттях з фізичного виховання здоров'язбережувальну компетентність як ключову, яка охоплює систему цінностей, знань, умінь і навиків ведення здорового способу життя, зокрема і вміння оцінювати та аналізувати власний функціональний стан.

Мета дослідження – визначення особливостей функціонального стану організму студентів. **Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичних джерел, антропометричні вимірювання, фізіологічні методи, методи математичної статистики. У дослідженнях взяли участь 150 студентів, з яких 96 юнаків (64 %) та 54 дівчат (36 %) 17–18 років, які поступили на навчання до Львівського національного університету імені Івана Франка на різні спеціальності. Дослідження проводилося у вересні 2021 року. Усі студенти належали до групи "практично здорових".

Результати дослідження та їхнє обговорення. Вимірювання зросту і маси тіла та обрахунок індексу маси тіла студентів дозволили встановити нормальну масу тіла у 70,83 % юнаків і 72,22 % дівчат, дефіцит маси тіла – у 19,79 % юнаків і 24,07 % дівчат та надлишкову масу тіла – у 9,38 % юнаків та 3,7 % дівчат. Серед обстежених студентів не виявлено осіб зі ступенем ожиріння. Загалом, такі результати є позитивними.

Індекс Робінсона характеризує споживання кисню міокардом. Під час дослідження студентів виявлено низький показник індексу Робінсона у 75 % юнаків і 70,4 % дівчат, середній – у 14,6 % юнаків і 18,5 % дівчат та високий – у 10,4 % юнаків та 11,1 % дівчат. Отримані результати вказують на недостатній рівень розвитку сили серцевого м'язу переважної більшості студентів і їхню

неготовність до виконання фізичних навантажень середньої і високої потужності.

Індекс функціональних змін дозволяє оцінити адаптаційний потенціал системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища. Під час дослідження студентів виявлено задовільну адаптацію у 48,96 % юнаків і 64,81 % дівчат та напруження механізмів адаптації – у 51,04 % юнаків і 35,19 % дівчат. Серед обстежених студентів не виявлено осіб з незадовільною адаптацією. Отримані результати вказують на порушення механізмів адаптації у половини юнаків і третини дівчат, що вказує на їхню неготовність до виконання фізичних навантажень середньої і високої потужності.

Індекс фізичного стану дозволяє прогнозувати фізичний стан на підставі наявності взаємозв'язку між фізіологічними показниками, що вимірюються в спокої. Під час дослідження студентів виявлено низький рівень фізичного стану у 9,38 % юнаків і 9,26 % дівчат, нижчий за середній – у 27,08 % юнаків і 27,78 % дівчат, середній – у 41,7 % юнаків і 50 % дівчат, вищий за середній – у 21,9 % юнаків і 11,1 % дівчат, високий – лише у 1,85 % дівчат. Отримані результати засвідчують, що у двох третин як хлопців, так і дівчат, прогнозований фізичний стан є середнім і високим. Загалом, такі результати є позитивними.

Індекс Руф'є застосовують як метод непрямого оцінювання працездатності за допомогою функціональної проби Руф'є. Під час дослідження студентів виявлено незадовільний рівень працездатності у 26,04 % юнаків і 33,33 % дівчат, слабкий – у 33,33 % юнаків і 25,93 % дівчат, посередній – у 19,79 % юнаків 33,33 % дівчат, добрий – у 13,54 % юнаків і 5,56 % дівчат, відмінний – у 7,29 % юнаків і 1,85 % дівчат. Отримані результати засвідчують, що у майже двох третин як хлопців, так і дівчат, фізична працездатність є слабкою і незадовільною. Загалом, такі результати є негативними.

Висновки. Встановлено, що потенційні можливості фізичного розвитку і фізичного стану у студентів є позитивними, але стан функціонування серцевого м'язу, адаптаційні можливості та фізична працездатність переважної більшості студентів нижчі за належні норми.

ВПЛИВ ВІКОВИХ ТА СТАТЕВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ ЗВО

Шукатка Оксана, Устименко Михайло

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Дослідження фізичної підготовленості школярів та студентів ЗВО включає аналіз факторів, які впливають на їхнє здоров'я та фізичну форму, зокрема: активність, харчування та гігієна. Вивчення вікових та статевих особливостей є важливим, оскільки вони можуть значно впливати на ефективність тренувань та досягнення результатів. У фізичному вихованні дітей та підлітків, щоб стимулювати інтерес, використовують ігровий підхід, тоді як студенти ЗВО можуть бути зацікавлені у складних та спеціалізованих тренуваннях для досягнення певних цілей. Дослідження в цій області можуть також допомогти виявити фактори ризику (спадковість, стиль життя, середовище, тощо), які впливають на здоров'я та фізичну підготовку молоді, та розробити стратегії для їхнього запобігання.

Метою дослідження є аналіз впливу вікових та статевих особливостей на формування фізичної підготовленості школярів та студентів ЗВО.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; експертна оцінка вчителів і тренерів з фізичного виховання; аналіз інтерв'ю популярних спортсменів; спостереження за учнями на уроках фізичної культури.

Результати дослідження та їхнє обговорення. На основі аналізу наукової літератури та статистичних даних про вікові та статеві особливості формування фізичної підготовленості у школярів та студентів закладів вищої освіти було сформовано наступні висновки:

- статеві особливості мають значний вплив на фізичну підготовленість школярів та студентів ЗВО. Хлопці мають вищі результати у тестах на силу та витривалість, тоді як дівчата мають кращі результати з гнучкості та розвиненішу координацію рухів;
- вікові особливості мають значний вплив на формування фізичної

підготовленості школярів та студентів. Наприклад, у молодших школярів добре розвинуті спритність та координації рухів, тоді як у старших школярів та студентів очевидна перевага у розвитку сили та витривалості;

- стереотипні уявлення про роль статі у фізичній формі можуть впливати на самооцінку та фізичну активність студентів, що може негативно відображатися на їхньому фізичному здоров'ї;

- на фізичну підготовленість студентів може впливати не лише вік і стать, але і гендерні стереотипи та уявлення про роль статі у спорті;

- серед студентів університету на різних ступенях навчання існують вікові різниці у розвитку фізичних якостей, зокрема сили, швидкості та витривалості. Це вказує на необхідність розробки індивідуалізованих підходів до тренування;

- студенти старших курсів мають меншу аеробну витривалість та гнучкість порівняно з молодшими.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Статеві та вікові особливості школярів та студентів закладів вищої освіти мають значний вплив на розвиток фізичних якостей та рівень фізичної підготовленості.

Подальший науковий пошук може спрямовуватися на розробку індивідуалізованих підходів до тренування, зокрема з урахуванням вікових та статевих особливостей студентів, а також на дослідження ролі гендерних стереотипів та уявлень про стать у фізичній підготовленості студентів.

Література:

1. Kozieł, S. M., Malina, R. M., Kawczynski, A., & Stawiarska, K. (2020). Age and sex differences in physical fitness of Polish schoolchildren. Biology of Sport, 37(1), 77-83.

2. Martinez, J., & Barrett, B. (2017). Gender stereotypes and physical fitness among college students. Journal of Gender Studies, 26(4), 385-397.

3. Smith, J. A., Johnson, L. M., & Brown, K. P. (2015). Age-related differences in physical fitness among college students. Journal of Physical Education and Sport, 15(2), 254-260.

ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Можаровська Світлана

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. На сучасному етапі розвитку людства все гостріше постає проблема збереження і зміцнення здоров'я людей. Серцево-судинні захворювання є однією з основних причин смертності дорослого працездатного населення. Однією з причин яка призводить до захворювань серцево-судинної системи є зниження рухової активності сучасної людини або гіподинамія.

Регулярні фізичні вправи і фізична активність допомагають запобігти хворобам серця, діабету, остеопорозу, а також безлічі інших захворювань, і є ключовою умовою для схуднення та підтримки здорової ваги.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Правильне дихання є засобом оздоровлення та профілактики багатьох захворювань. Рівень здоров'я, який визначається за максимальним споживанням кисню, безпосередньо залежить від життєвої ємності легень. Найкращий засіб збільшити ємність легень – виконання аеробних вправ (оздоровчий біг), але є й інший шлях – використання спеціальних систем дихання.

Йога – це комплексна оздоровча система, що сприяє розвитку та відновленню людини, система фізичного, розумового і духовного загартування. Відомо, що йога в цілому має сприятливий вплив як на зовнішні частини тіла, так й на внутрішні органи, зберігаючи всі системи у прекрасному стані. Загалом, заняття йогою покращує стан здоров'я людини, мінімізують, а нерідко й лікують хвороби; наповнюють організм енергією та знімають психологічну напругу; роблять тіло спортивним, гнучким та підтягнутим; покращують пам'ять, швидкість реакцій, здатність до тривалих фізичних навантажень, і, відповідно, підвищують ефективність у реалізації професійних та особистих завдань.

Застосування елементів йоги у навчальному процесі передбачає дотримання певних методичних положень:

1. Послідовність рухів частинами тіла при заняттях йогою. Всі вправи поділяються на статичні (асани), динамічні (віньяси) і вправи, що впливають на залози внутрішньої секреції, ендокринну систему. Вправи послідовно виконують у наступних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи.

2. Дозування і порядок виконання. Є вправи, які виконують із затримкою дихання, на максимальній паузі після вдиху або після видиху. Один цикл дихання поділяється на три стадії: 1. Пурака – вдихання, або наповнення легень; 2. Речака – видихання, або спорожнення легень; 3. Кумбхака – затримка дихання. Затримка дихання при наповнених легенях називається антара кумбхака, а при порожніх, після видихання, називається баг'я кумбхака. Виконуючи кожну вправу необхідно слідкувати за кожним вдихом, видихом та часом затримки дихання. При цьому, як тільки з'являються перші відчуття дискомфорту, треба відразу ж закінчувати виконання вправ. За рахунок правильної синхронізації рухів частин тіла і дихання поступово збільшується час виконання вправи, а її темп уповільнюється.

3. Основи техніки безпеки на заняттях з фізичної культури. Необхідно поступово збільшувати дозування навантаження і поступово переходити від простих вправ до складних, від кількості рухів до їх якості. Найвразливіші місця – поперековий і шийний відділи хребта, коліна, лікті, пальці, тому необхідна обережність під час виконання вправ, а також – поступовість у збільшенні навантаження.

Висновок. Оскільки заняття йогою не вимагають спеціальної фізичної підготовки або складного обладнання, не спрямовані на отримання високих спортивних досягнень, а сприяють поліпшенню життєвих показників всіх систем організму, вважаємо за доцільне впровадження фітнес-йоги у навчальний процес з фізичної культури, тому що це сприятиме підвищенню інтересу й бажанню студентів відвідувати заняття та стимулюватиме їх до самостійних занять з фітнесу.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Шукатка Оксана, Мартинів Олег, Паславська Наталія

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Реалії сьогодення вносять зміни в особистий розпорядок дня та коректують можливості людей займатися оздоровчо-профілактичною діяльністю. Адже плануючи свій час, ми нерідко викреслюємо зі списку важливих справ час на покращення фізичного стану свого тіла.

Мета дослідження – здійснити аналіз актуальних проблем фізичного виховання та спорту на сучасному етапі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-педагогічної літератури.

Результати дослідження та їхнє обговорення. За результатами аналізу фізичних здатностей, серед молодого покоління спостерігається спад, і доволі значний, рівня фізичної підготовленості.

У закладах освіти присутні спортивні зали, спортивні майданчики та стадіони, проте на заняттях з фізичного виховання ми не в повній мірі отримуємо необхідну мотивацію, а у вільний від навчання час, тим більше.

Проблема мотивації для занять фізкультурою є актуальною психологічною проблемою сучасної молоді, яка знаходить проведення часу у віртуальному світі цікавішою, ніж реальні ігри з фізичними навантаженнями та покращенню органів дихання та м’язів тіла. Індивідуальні фізичні вправи багатьох не мотивують, адже відсутня інтрига суперництва, спортивного азарту, досягнення індивідуальних результатів. Але досягнення командних результатів починається із досягнень в індивідуальному розвитку.

Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства. Як суспільному явищу йому притаманні різноманітні соціальні функції:

- змагальна функція, крім фізичного вдосконалення, сприяє організації та виявленню прихованих резервних можливостей людини;

- виховна функція – виховує соціально активну особистість. Якщо індивідуальне заняття фізичною культурою доступніше, то колективне заняття спортом бажає кращого;

- видовищна і пізнавальна функції занять спортом сприяють залученню аудиторії глядачів до занять фізичною культурою і спортом. Звичайно, проблемою є недостатня кількість ігрових площ для командних занять, їхня недоступність, за винятком професійних занять спортом.

Заняття спортом формують гармонійно здорову та розвинену людину, відволікають від шкідливих занять та звичок. Це доводять дослідження медиків, які передбачають, що і у випадку епідемій серйозних хвороб (до прикладу COVID-19), люди з розвиненою фізично та тренованою дихальною системою хворіли набагато рідше.

Існує багато різних видів вправ, дихальних та фізичних, про які люди ще недостатньо інформовані. Можливо, в інформаційному плані потрібно більше літератури, стендів та практичного навчання.

Чергування навчання та спортивних занять сприяє не тільки покращенню кровообігу мозку, посиленню нервових зв'язків, покращенню фізичного стану, а й позначається на розумових здібностях людини, збереженню пам'яті, підвищує рівень засвоєння знань. Лише самоконтроль за фізичним станом забезпечить можливість уберегтися від небажаних відхилень у стані здоров'я.

Висновок. Кожна особистість може самостійно обрати для себе вид спорту і займатися ним із задоволенням. Існує багато фізично-оздоровчих комплексів, стадіонів, майданчиків. Але для масового охоплення занять спортом цього недостатньо. При збільшенні попиту людей на заняття в тренажерних залах, ігор командних видів спорту, спонукає збільшенню будівництва додаткових спортивних споруд, що мотивуватиме щоразу більше людей проявляти інтерес до фізичної культури та спорту.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК У ДЗЮДО

Туваков Аразнепес

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. На сучасному етапі розвитку, дзюдо, не дивлячись на японське коріння, є самостійною культурною цінністю, яке належить цілому світу. В багатьох країнах науковці розробляють і впроваджують національні програми підготовки дзюдоїстів на основі накопиченого досвіду. Однак питання функціональних можливостей чоловіків та жінок висвітлено не повністю і потребують додаткових досліджень.

Засновник дзюдо Дзигаро Кано вважав, що гнучкість, пластичність, жіночність дзюдоїсток набагато більше підходить змісту і духу дзюдо, ніж фізичне протиборство чоловіків з сильно розвиненими м'язами. Спортсменки дзюдоїстки також мають особливості адаптації до умов тренувальної діяльності.

Метою даної роботи є моніторинг з використанням комплексної діагностики і оцінки функціональних можливостей кваліфікованих дзюдоїсток та дзюдоїстів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних, соціологічні та медико-біологічні методи, методи математичної статистики. У дослідженнях у передзмагальному періоді підготовки брали участь 23 дзюдоїстки та 37 дзюдоїстів високої кваліфікації.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Дзюдо відноситься до групи спортивних одноборств, в яких, поруч з добре розвинутими техніко-тактичними і координаційними навичками, необхідний і розвиток швидкісно-силових якостей, загальної і спеціальної витривалості, оскільки тривалість сутички складає 4–5 хвилин. Боротьбу в дзюдо проводять як у стійці, так і в положенні лежачи (партері), внаслідок чого постійно відбувається перенос центру тяжіння самого тіла і точок опори спортсменів. Ці особливості вимагають високої ортостатичної стійкості процесів регуляції серцево-судинної системи дзюдоїстів при змінах ортостазу.

Аналіз результатів досліджень свідчить про те, що функціональні можливості, в певній мірі, пов'язані з ваговими категоріями спортсменів. Співвідношення маси тіла спортсменів з ваговими категоріями, в яких вони виступають на змаганнях показало, що у 79,4 % спортсменів маса тіла переважала вагову категорію, при цьому у 15,2 % з них, на понад < 5–8 кг (вагової категорії "+" до уваги не бралися). 10,8 % навпаки виступали зі зниженою масою тіла (по відношенню до вагової категорії). Це пов'язано з необхідністю дотримуватися жорсткого режиму скидання ваги, який відображається на функціональному стані серця і спортивній працездатності.

До провідних факторів, що визначають результативність в проведенні елементів нападу і захисту в дзюдо, належить швидкість нейромоторних реакцій. Окрім того, виявлена кореляція між появою симптомів порушення регуляцій серцево-судинної системи і сповільненням часу рухової реакції із погіршенням реакцій на фізичне навантаження як у чоловіків, так і у жінок.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Особливості специфіки рухової діяльності дзюдоїстів (залежить від спрямованості тренувального процесу – розвиток техніко-тактичних показників, відпрацювання засобів нападу і захисту, швидкісно-силових якостей і загальної фізичної підготовки) знайшли своє відображення в рівні функціональних можливостей різних систем організму та їхніх адаптаційних можливостей у процесі напруженої м'язової діяльності, обумовивши гетерохронізм функцій і різних рівнів компенсацій.

Література.

1. Загура Ф.І. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів // Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л. 2011. Вип. 15. т.1. С. 95–99.

2. Федерація дзюдо України. Режим доступу: http:www.ukrainejudo.com

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

СТАВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЯК СКЛАДОВОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

Палічук Юрій

Буковинський державний медичний університет; м. Чернівці

Актуальність. У сучасних умовах розвитку України, одним із найважливіших завдань вітчизняної педагогічної освіти постає підготовка сучасного вчителя, здатного використовувати сучасні тенденції та історичний досвід у галузі збереження здоров'я підростаючого покоління. Потреба у формуванні в учнів підліткового віку позитивного ставлення до здорового способу життя зумовлена обмеженням рухової активності школярів, підвищенням рівня навчальних навантажень, зниженням імунітету, поширенням шкідливих звичок.

Мета роботи та методи дослідження – визначити готовність майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я.

Для розв'язання завдань використовували такі **методи дослідження**: теоретичні – аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняної й зарубіжної науково-методичної літератури; періодичні видання та Інтернет-ресурси; емпіричні – опитування. Результати анкетування обробляли із застосуванням програми методів математичної статистики.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Було проведено дослідження, яке здійснювалося у формі анкетування з метою вивчення думки професорсько-викладацького складу ЗВО, вчителів та студентів, щодо змісту і підготовки майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я, реалізація якої здійснюється за допомогою професійно-прикладної підготовки.

В опитуванні взяли участь 50 респондентів (10 викладачів закладів вищої освіти, 10 вчителів та 30 студентів).

За результатами дослідження робимо такі **висновки:** абсолютна більшість опитуваних позитивно ставляться до фізичної культури, як складової

культури здоров'я людини, більшість надали перевагу заняттям фізичними вправами в якості активного відпочинку. На жаль, мало опитаних продовжують займатися активною руховою діяльністю, що підтверджує дослідження науковців [1, 2], які зазначають, що лише 6–8 % дорослого населення регулярно займається фізичною культурою, а за соціологічними даними Українського інституту соціальних досліджень, третина опитаних респондентів не займається фізкультурою і спортом. Основною перепоною для занять фізичними вправами відзначають відсутність часу, хоча майже всі розуміють необхідність і значимість занять фізичною культурою і спортом. Жоден із викладачів ЗВО та лише 10 % вчителів і 6 % студентів повністю задоволені станом власного здоров'я. Серед форм реалізації ППФП з метою розвитку культури здоров'я більшість визначили академічні навчальні заняття, а серед засобів найбільш емоційний та доступний – спортивні ігри. Більшість опитаних схиляються до практичних методів підготовки майбутніх учителів у напрямі розвитку культури здоров'я.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. За результатами дослідження можна зробити висновки про низьку мотивацію молоді до підтримання здорового способу життя, небажання самостійно займатися фізичною культурою та спортом призводить до того, що стан готовності майбутніх учителів до розвитку культури здоров'я є вкрай незадовільним.

Подальші дослідження будуть спрямовані на необхідність проведення моніторингу навчально-виховного процесу ЗВО з даної проблеми.

Література.

1. Палічук Ю. І., Мосейчук Ю.Ю. Підготовка майбутнього вчителя до розвитку культури здоров'я учнів. Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць. ДДПУ. Харків, 2018. № 6(92). С. 54–68

2. Палічук Ю.І., Огнистий А.В., Божик М.В. Проблема популярності фізичного виховання. 5 регіональний науково-методичний семінар "Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді" 18–19 грудня 2020р. Тернопіль. С. 130–133.

СИСТЕМА ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Шафранський Ігор

Львівський національний університет природокористування, м. Дубляни

Актуальність. Мотивація до занять з фізичного виховання студентів за рейтинговою оцінкою має наступні показники: прагнення бути здоровим, бажання гарно виглядати, можливість проявити себе, досягнення спортивних результатів.

Для підвищення фізичного вдосконалення студентів необхідно розробити систему засобів фізичного виховання, яка буде максимально ефективною та безпечною для їхнього здоров'я.

Результати дослідження та їхнє обговорення.

Основними засобами фізичного виховання можуть бути:

- тренування на тренажерах. Тренажери дозволяють ефективно працювати над окремими м'язовими групами, покращувати витривалість, швидкість, силу та координацію рухів. Перед початком тренувань студенти повинні отримати відповідну інструктаж та контроль з боку тренера;
- заняття з фізичного виховання, зокрема вправи для розминки, розтяжки, зміцнення м'язів та покращення дихальної системи. Заняття можуть бути проведені як в залі, так і на свіжому повітрі;
- спортивні секції. Заклади вищої освіти (ЗВО) можуть мати різноманітні спортивні секції, де студенти можуть займатися своїми улюбленими видами спорту, наприклад, футболом, волейболом, баскетболом, тенісом, настільним тенісом, боксом, карате, його, айкідо тощо;
- фітнес-центр, де студенти можуть займатися індивідуально або з тренером. Фітнес-центр може мати відповідне обладнання, таке як гантелі, штанги, тренажери для кардіотренувань тощо;
- спортивні заходи. Проводити спортивні змагання серед студентів, що сприятиме збільшенню мотивації та інтересу до зайняття спортом.

Тому, для розробки ефективної системи засобів фізичного виховання студентів, важливо враховувати деякі аспекти:

- студенти мають різний рівень фізичної підготовки та індивідуальні особливості. Тому важливо розробляти різні програми занять, які враховують ці особливості та допомагають кожному студенту підвищити свій фізичний рівень;
- співпраця з тренерами та інструкторами, які надаватимуть студентам індивідуальний підхід, допомагатимуть з вибором оптимальної програми занять та контролюватимуть їхнє виконання;
- різноманітність занять. Для підвищення ефективності занять важливо забезпечувати їхню різноманітність. Це допомагає підтримувати мотивацію студентів та запобігати монотонності тренувань;
- контроль за здоров'ям студентів. Перед початком занять необхідно провести медичний огляд та дати рекомендації щодо можливих обмежень для студентів із погіршеним здоров'ям. Крім того, важливо контролювати стан здоров'я студентів під час тренувань та реагувати на виявлені проблеми;
- систематичність. Для досягнення максимальної ефективності необхідно проводити заняття регулярно та систематично. Важливо також розробляти плани тренувань на тривалий період та планувати їх відповідно до інших навчальних та позанавчальних заходів.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Ці засоби фізичного виховання можуть бути включені до програми фізичного виховання для студентів ЗВО, щоб допомогти їм підтримувати фізичну форму та покращувати здоров'я.

Література.

1. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів навчання. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 3. С. 25–31.

2. Паффенбергер Р., Ольсен Е. Здоровий спосіб життя. К.: Олімпійська література. 1999. 320 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х т. ; під загальною редакцією Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література. 2003. Т.1 384 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Синиця Тетяна[1], Синиця Сергій[2]

[1]Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка"

[2]Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Актуальність. Відповідно до Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089 головним завданням держави є, окрім створення належних умов для реалізації можливостей талановитих спортсменів, подальшої їхньої участі у змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів, створення належної інфраструктури для занять, також "сприяння популяризації та поширенню здорового способу життя, організації змістовного дозвілля" [2]. Дієвим засобом залучення молоді до рухової активності є фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова діяльність у закладах освіти [1]. Нажаль, наразі спостерігається тенденція до зменшення кількості годин на дисципліну "Фізичне виховання". Тому актуальною є діяльність роботи спортивних секцій у ЗВО.

Проведеними дослідженнями встановлено, що серед різних видів рухової активності популярними є фітнес та оздоровча аеробіка, спортивні ігри, оздоровчий біг. Попередні дослідження науковців підтвердили: позитивний вплив занять оздоровчою аеробікою на рівень фізичної підготовленості дівчат; заняття базовою та фітбол-аеробікою найбільше сприяють розвитку швидкісно-силових якостей, сили та гнучкості [3].

Мета дослідження – розкрити види рухової активності студентів під час навчання у ЗВО.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитування.

Результати дослідження та їхнє обговорення.

Враховуючи те, що деякі ЗВО зменшують кількість годин на заняття з дисципліни “Фізичне виховання” виникає необхідність у пошуку засобів, які сприятимуть залученню студентів до рухової активності. Одним із дієвих засобів є: проведення руханок, флеш-мобів, челенджів та інших заходів приурочених спортивним святам (Міжнародний Олімпійський день, Міжнародний день студентського спорту, Всесвітній день туризму, Всесвітній день здоров’я, день фізкультури і спорту України). Великого значення має робота секцій ЗВО, де студенти можуть займатися привабливим для кожного видом спорту або рухової активності.

Організована робота секції оздоровчого фітнесу забезпечить рухову активність як для дівчат так і для юнаків. Запропоновано роботу секції з частотою 3 заняття на тиждень тривалістю по 60 хв кожне. Зміст секції можна будувати таким чином, щоб заняття включали групові програми фітнесу, а також заняття у тренажерній залі. Так, рекомендовано, у понеділок проводити групове заняття за комбінованою програмою фітбол-аеробіка; у середу – степ-аеробіка з включенням вправ з гантелями та блоку силових вправ фіт-прес; у п’ятницю заняття у тренажерній залі для різних м’язових груп.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку.

Для забезпечення оптимального рівня рухової активності студентів актуальною є секційна робота ЗВО. Перспективами подальших досліджень є аналіз видів спорту, з яких організовано секційну роботу ЗВО України.

Література.

1. *Пантік В. Структура та рівень рухової активності студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. № 3(43). 2018. С. 99–107.*
2. *Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text).*
3. *Синиця С.В., Синиця Т.О., Корносенко О.К. Оцінка готовності майбутніх тренерів до використання фітнес-технологій у професійній діяльності. Фізичне виховання та спорт : збірник наук. пр. 2021. № 4. С. 65–71.*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В АСПЕКТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Рибалко Ліна, Пермяков Олександр, Йопа Тетяна

Національний університет "Полтавська політехніка імені Ю. Кондратюка"

Актуальність. Проблема формування здорового способу життя студентів закладів вищої освіти є актуальною, оскільки дотримання здорового способу життя (далі – ЗСЖ) впливає на формування, збереження і зміцнення здоров'я, а також сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню.

Мета дослідження – проаналізувати структуру здорового способу життя студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення даних наукової літератури щодо місця та значення фізичної культури в системі здорового способу життя студентів.

Результати дослідження та їхнє обговорення. У науковій літературі існує чимало визначень поняття "здоровий спосіб життя". В рамках нашого дослідження вважаємо більш адекватним визначення, дане Л. Рибалко: "Здоровий спосіб життя – це форма повсякденного життя, яка включає відповідні принципи та правила, що розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному формуванню, збереженню, зміцненню або відновленню здоров'я і повноцінній діяльності" [2, с. 76–77].

Розглянемо структуру здорового способу життя студентів та його основні компоненти. Аналіз робіт Ю. Танасійчук, Ю. Бойко, Л. Соколенко Л. (2022); Ю. Таймасова, А. Турчинова, П. Пашинського (2017); Б Долинського, В. Борщенко (2020); Л. Рибалко (2020); І. Самокиш І (2017) та ін. показав, що до основних показників (компонентів) ЗСЖ студентів відносять: режим праці і відпочинку; організацію сну; раціональне харчування; оптимальний руховий режим; заняття фізичною культурою; загартовування; виконання вимог санітарії, гігієни; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування;

культуру сексуальної поведінки; утримання від тютюнопаління та зловживання спиртними напоями та ін.

На жаль, заняття фізичною культурою у структурі здорового способу життя студентської молоді займають далеко не перше місце. Це пов'язано з низкою причин як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. До причин об'єктивного характеру вчені відносять: незначну популярність занять фізичною культурою студентської молоді; малоефективне дидактичне наповнення процесу фізичного виховання; недостатній обсяг навчальних годин для занять фізичними вправами; відсутність чіткої технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами та ін. [1, с. 44–45].

Особиста поведінка студентів сприяє розумному режиму праці та відпочинку; раціональному харчуванню. І тільки після цього – оптимальному руховому режиму; заняттям фізичною культурою; загартовуванням [3, с. 225].

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що фізична культура не є провідною у структурі здорового способу життя студентів, що пов'язано з різного роду причин як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. На перспективу варто спланувати дослідження про мотивації студентської молоді: розгляд відсутності у студентів інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Література.

1. *Зуб В.М. Модель формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. Здоров'язбережувальні технології закладу освіти в умовах сучасних освітніх змін: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Тернопіль, 06-07 червня, 2019). Ред. кол. : В.Черняк та ін.] ; Тернопільський ОКІППО. Тернопіль: Вид. центр ТОКІППО. 2019. С. 42–46.*
2. *Рибалко Л.М. Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій для студентів спеціальності 227 "Фізична терапія, ерготерапія". Полтава : ПолтНТУ/ 2018. 150 с.*
3. *Таймасов Ю.С., Турчинов А.В., Пашинський П.П. Здоров'язбереження як об'єкт наукового пізнання. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія : За заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г. 2017. С. 220–232.*

SHUTTLE TIME AS A COMPONENT OF STUDENTS' INFORMAL EDUCATION

Ognisty Andrii, Ognista Kateryna, Inna Baran

Ternopil National Pedagogical University named after V. Hnatyuk

Topicality. It is common knowledge that health and education are interconnected and mutually dependent. The stronger the health of individuals, the more productive the individual realizes himself in society. Therefore, the higher the activity and resistance to a possible negative influence from the outside, the more successful the adaptation to environmental conditions.

One of the main factors affecting health is a personal choice of a way of spending time. The value of the selected types of activities is determined by their actual content, as well as the process of preparation for this type of activity.

The purpose of our research is – to reveal the features of the international educational program “Shuttle Time” of the World Badminton Federation, as a component of non-formal education.

The following methods were used in the research: theoretical – systematic analysis of special scientific literature on educational issues; praximetric – study of statistical, educational and methodical documentation, curricula, programs and activity results.

Research results and their discussion.

Held at the Ternopil National University named after Volodymyr Hnatyuk, a survey of students on the subject of determining the opinion of respondents regarding various incentives for active participation in physical education revealed that 24. % (214 students out of 859 surveyed) would like their success to be recorded by issuing appropriate certificates of achievement, and in more in advanced cases of awarding additional qualifications with a note in the appendix to the diploma, even issuing a diploma by a higher education institution of its own model for additional physical culture and sports or applied qualifications (coaches and judges of amateur competitions, paramedics, etc.) provided that the corresponding official requirements for sports are met [1].

Informal education – education that does not necessarily have an organized and systematic nature, can be carried out outside the boundaries of organized educational institutions.

The sphere of non-formal education includes individual classes under the guidance of trainers or tutors, trainings and short-term courses pursuing practical short-term goals. Informal education has no age, professional or intellectual restrictions on participants, and is often not limited by time frames. In this sector, innovative approaches are most often used, innovative teaching methods and technologies are tested [2].

“Shuttle Time” is designed for college and university students participating in the “Shuttle Time University-Course” training program and training specialists in physical education and sports. To date, studies under this student training program can be completed at more than 70 universities in the world [3, 4].

Conclusions and prospects for further scientific research.

Listening to the opinions and wishes of students, Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University enables students to participate in the acquisition of knowledge through non-formal education (obtaining a badminton teacher's certificate under the BWF “Shuttle Time University-Course” international program).

Literature.

1. *Addendum to the letter of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated September 25, 2015 No. 1/9–454.*
2. *http://javoriv-rda.gov.ua/osvita/neformalna-osvita-yak-vazhlyvyj-element-bezperervnoji-osvity/*
3. *Ognystyi AV, Ognysta KM, Bozhyk MV International program bwf “shuttle time” as educational fitness technologyhttps://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-19.*

ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Рижкова Ольга, Павлова Юлія

Львівський державний університет фізичної культури ім. І. Боберського

Актуальність. Окрім зміцнення фізичного здоров'я та формування рухових навичок і вмінь, фізичне виховання має важливе значення для психічного і соціального здоров'я людини. На сьогодні цей потенціал фізичного виховання набуває особливого значення в умовах нових соціальних викликів пандемії коронавірусу та російсько-української війни. Мета дослідження – охарактеризувати відмінності у параметрах психосоціального благополуччя молоді з урахуванням індивідуальних параметрів (стать, суб'єктивний рівень фізичної підготовки) та мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Методи. У досліджені взяли участь 45 здобувачів освіти (55,6 % дівчат, вік – 15–18 років) Вищого професійного училища № 3 м. Мукачево.

Загальне благополуччя визначали за допомогою анкети PedsQL за шкалами "Здоров'я та активність", "Емоційний стан", "Стосунки", "Школа" [2]. Показники < 50 балів інтерпретували як низький рівень, 51–75 балів – середній, > 75 балів – високий. *Соціальну поведінку* аналізували з використанням Fair Play in Physical Education Questionnaire [3]. Питання цієї анкети згруповані у чотири шкали, максимальний результат за кожною шкалою становить 20 балів. Максимальні бали за шкалами "Повага до інших", "Домовленості" свідчать про високий рівень розвитку просоціальної поведінки, натомість за шкалами "Хитрування", "Обман" є негативним явищем. *Рівень мотивації* до занять фізичною культурою та спортом вивчали за допомогою анкети "Вимірник мотивів до фізичної активності" за п'ятьма шкалами ("Фітнес", "Зовнішній вигляд", "Компетентність/виклик", "Задоволення" та "Соціум") [1].

Для аналізу даних використовували описову статистику, результати різних груп порівнювали за допомогою Kruskal-Wallis ANOVA.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Респонденти не

відрізнялися за більшістю показників благополуччя та мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Значення шкал “Здоров’я і активність”, “Стосунки” та “Школа” були у середньому діапазоні. Юнаки та дівчата мали високі показники просоціальної поведінки з переважанням параметра “Повага до інших” (13–14 балів). Дівчата мали достовірно нижчі (p=0,042), порівняно з юнаками, показники емоційного стану (52,2 бала і 68,0 бала, відповідно), а також нижчі значення за шкалами антисоціальної поведінки, зокрема достовірні відмінності (p = 0,020) були виявлені для параметра “Обман”.

Респонденти з різним рівнем фізичної підготовленості достовірно відрізнялися ($p < 0,05$) за показниками благополуччя, антисоціальної поведінки та мотивації. Особи, які оцінювали власний рівень як “нижче середнього” мали нижчі параметри за шкалами “Здоров’я і активність”, “Школа” та вищі за шкалою “Хитрування”. Особи з рівнем “вище середнього” мали достовірно вищі показники за шкалами “Компетентність/виклик” та “Соціум”.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Рівень фізичної підготовки слід розглядати як важливий чинник, що зумовлює параметри стану та розвитку благополуччя молоді. Із зростанням рівня фізичної підготовки, мотивація до занять фізичною культурою та спортом буде зумовлена потребами самовдосконалення, здобуттям нових навичок та прагненням до спілкування з однолітками.

Література.

1. Наливайко Н.В., Левків Л.В., Дух Т.І., Павлова Ю.О. Об’єктивні та суб’єктивні параметри фізичного та психологічного “Я”, які пов’язані зі здоров’ям та фізичною активністю студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2022. Т. 14. С. 149–159.

2. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія. Львів : ЛДУФК. 2016. 356 с.

3. Pavlova I., Wasik J., Mosler D. et al. Sense of fairness and social attitude among adolescents-validation of Ukrainian version of Fair Play questionnaire.Phys Act Rev. 2022. Vol. 10, № 2. P. 126–139.

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Косяк Олександр

Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка"

Актуальність.

Навчання у закладах вищої освіти – найважливіша складова комплексного процесу виховання людини. На даний момент фізична витривалість сучасної молоді знаходиться на недостатньому рівні. Викладачі освітніх установ повинні приділяти максимум уваги процесу спортивного виховання студентів та створення ефективної методики розвитку витривалості і контролю цього процесу.

Метою дослідження є аналіз відповідних законодавчих актів, а також посібників різних навчальних закладів України та визначення ролі фізичного виховання в сучасній освіті.

Методи дослідження: спостереження практичних занять. Аналіз та вивчення літератури.

Результати дослідження та їхнє обговорення.

Вивчення фізичного виховання базується на законодавчих актах, затверджених Верховною Радою України. Стаття 26 відповідного закону "Про фізичну культуру в освіті" описує виключно питання вивчення фізичної культури у вищих навчальних закладах. Згідно з нею, фізичне виховання є обов'язковим навчальним предметом [1]. Водночас, особи, які належать до реабілітаційної групи, також повинні проходити практичні заняття, але лише ті вправи, які дозволені відповідними медичними органами і не потребують надмірних фізичних навантажень. Таким чином, можна побачити, що закон передбачає різні рівні навантаження для різних категорій студентів, залежно від їхнього фізичного стану. Переключення з розумової на фізичну активність допомагає розслабитися і підготуватися до засвоєння нових знань. Можливість проявити себе як активіста, беручи участь у різноманітних змаганнях та інших спортивних заходах. Подібні принципи можна знайти у збірниках навчальних

закладів, зокрема Львівського національного університету імені Івана Франка. У збірнику “Фізичне виховання студентів” проаналізовано як функції фізичного виховання, так і його роль у житті сучасних студентів та молоді загалом [2]. Той факт, що навчальні заклади видають такі збірники, може свідчити не лише про важливість вивчення предмета, а й про необхідність звернути увагу на створення нових способів його викладання.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку.

На основі матеріалу, викладеного в законодавчих актах та методичних посібниках різних вищих навчальних закладів, можна зробити такі висновки:

1. Фізична культура має важливе значення для всебічного розвитку особистості.

2. Фізичне виховання допомагає розвивати командний дух, здоровий дух суперництва та ставитися до інших як до команди.

3. Не менш важливо, що фізичне виховання тісно пов'язане зі здоров'ям і самопочуттям людини. Зміцнюючи свій імунітет, вона може захистити себе від хвороб і перейти до здорового способу життя.

Література.

1. Закон. Стаття 26. Фізична культура у сфері освіти [Електронний ресурс] / Закон Режим доступу до ресурсу: https://protocol.ua/ua/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_stattya_26/.

2. Сіренко Р. Р. Фізичне виховання студентів [Електронний ресурс] / Р. Р. Сіренко – Режим доступу до ресурсу: https://students.lnu.edu.ua/sport/wpcontent/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf.

3. Довгань Н.Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: http://lib.iitta.gov.ua/710835/1/Dovhan_dis.pdf.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Павленко Олександра, Горлова Лариса

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Джерела, що були прочитані та процитовані у цій публікації [1, 2] є видані нещодавно, 2022 та 2021 роки, що вказує на те, що тема є досить актуальною навіть сьогодні. Крім того, здоровий спосіб життя є частиною буття кожної людини, а також одним з досить важливих аспектів у розвитку здорової та нації, що процвітає.

Мета та методи дослідження.

У процесі дослідження було використано метод аналізу документів [1, 2], а також результатів соціологічних опитувань, згаданих у них [1], з метою визначення як фізична культура стосується формування здорового способу життя.

Результати дослідження та їхнє обговорення.

Згідно з науковими дослідженнями фізична культура це важлива частина нашого життя, що допомагає не тільки підтримувати фізичне здоров'я в порядку, а й сприяє соціалізації, розвитку уяви та навіть творчості. Досягнення високого рівня особистої реалізації, а також підтримання хорошого рівня здоров'я соціуму повинно бути підтримано системою науково обґрунтованих заходів, які є природною частиною державної та громадської політики країни. Такою системою є формування здорового способу життя, зокрема за допомогою фізичної культури і спорту [2]. Що більше, результати соціологічного опитування проведеного серед молоді [1] показали, що заходи впроваджені державою, наприклад часті заняття спортом, у школах, технікумах та університетах, пробудили у молоді бажання вести здоровий спосіб життя. Загальновідомо, що фізична культура – це особлива та самостійна сфера культури, яка виникла і розвивалася одночасно з загально людською культурою та є її органічною частиною. Вона задовольняє соціальні потреби у спілкуванні, грі та розвагах, у деяких формах самовираження особистості через соціально-активну корисну діяльність. Автори Ногас А.О., Гуцман С.В., Подоляка П.С.,

Гамма Т.В., Ніколенко О. дослідили, що фізична культура позитивно впливає на формування особистості та міцного здоров'я. Також науковці вважають, що вивчення впливу вправ на організм та правильне їхнє виконання сприяють інтелектуальному розвитку та збереженню не тільки власного, а й суспільного здоров'я. Фізична культура і спорт є не тільки ефективним засобом фізичного розвитку людини, сферою спілкування людей чи розумною формою організації і проведення дозвілля, але й, безперечно, впливає на інші аспекти людського життя, наприклад, на етичні ідеали чи навіть авторитет у суспільстві. Таким чином, ураховуючи вищенаведене, рухова активність є одним із найважливіших показників здорового способу життя (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень) [2].

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку.

Підсумовуючи всі опрацьовані матеріали можна дійти до висновку, що проблема формування здорового способу життя є багатогранною і пов'язана з комплексом питань – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, зі зниженням ризику розвитку захворювань. Проте у соціумі фізична культура стала невід'ємною частиною сучасного способу життя. Через популяризацію спорту серед молоді та їхню обізнаність вона бере активну участь у формуванні здорового способу життя, щоб підтримувати ідею здорової нації. Проте, подальші наукові пошуки допоможуть зрозуміти, як така хороша звичка допомагає боротись зі стресом чи, наприклад, як вона впливає на розумову активність.

Література.

1. Adrian Gądek Students' attitudes towards physical culture, physical education classes and exercises – HPPA. 2022. 21 (4). P. 15–26.

2. Ногас А.О., Гуцман С.В., Подоляка П.С., Гамма Т.В., Ніколенко О.І. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя за допомогою фізичної культури. № 9. 2021. С. 187–192.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Башавець Наталія, Настаченко Дар'я

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського, м. Одеса

Актуальність. В сучасному світі здоров'я дітей та підлітків є однією з найважливіших проблем суспільства. Підлітки сьогодні страждають від різних хвороб, які пов'язані зі зменшенням фізичної активності, включаючи ожиріння, серцево-судинні захворювання та депресію. Фізична культура може бути ефективним засобом профілактики цих захворювань та сприяти здоровому способу життя.

Мета та методи дослідження. **Метою дослідження** є визначення впливу занять фізичною культурою на формування здорового способу життя учнів старшого шкільного віку. Для досягнення цієї мети, було використано такі **методи дослідження:** аналіз наукової літератури, методи класифікації, порівняння та узагальнення.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Здоровий спосіб життя – це комплекс звичок, які сприяють збереженню та покращенню здоров'я людини.

Попри те, що здоровий спосіб життя вважається важливим для підтримки фізичного та психічного здоров'я, він не завжди є популярним серед старшокласників. Ось деякі можливі причини цього:

1. Недостатня мотивація.

2. Відсутність знань про те, що включає в себе здоровий спосіб життя.

3. Несприятливе середовище – підлітки можуть проводити багато часу з друзями, які курять або вживають наркотики.

4. Технології можуть призводити до зменшення фізичної активності, порушенням зору та постави.

5. Економічні обмеження – деякі старшокласники можуть не мати можливості забезпечити собі здорове харчування, відвідувати спортивні заходи, купувати спортивне спорядження тощо.

Фізична культура може бути потужним засобом формування і популяризації здорового способу життя серед старшокласників. Для цього вчителям потрібно дотримуватися таких вимог до проведення та підготовки занять:

1. Відповідне планування уроків фізичної культури. Уроки фізичної культури повинні бути цікавими та змістовними, з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.

2. Використання сучасного спортивного обладнання та технологій. Впровадження сучасних технологій, таких як сенсорні пристрої та відеопристрої, може допомогти зробити заняття цікавішим та ефективнішим для учнів.

3. Організація спортивних змагань та заходів. Організація спортивних змагань та заходів може створити конкуренцію між учнями та спонукати їх до регулярної фізичної активності. Також це може бути чудовим способом об’єднання класу та підвищення мотивації до занять фізичною культурою.

4. Проведення рекреаційних заходів. Фізична культура може стати елементом культурно-розважальної програми у школі. Наприклад, проведення екскурсій, туристичних походів, активних ігор та інших заходів, які спонукатимуть учнів до фізичної активності та позитивного ставлення до здорового способу життя.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Отже, фізична культура це важливий інструмент для формування здорового та активного способу життя серед старшокласників. До перспективних напрямків подальшого наукового пошуку можна віднести наступні: дослідження ефективності різних методик та підходів, впливу інформаційної та медійної сфер до формування здорового способу життя у старшокласників.

ДОМІНАНТНІ МОТИВИ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У СТРУКТУРІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Павлишин Оксана

Львівський національний університет імені Івана Франка

На сучасному етапі відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання. Методи, які застосовують в організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів (А.І. Драчук, 2001; О.В. Дрозд, 1999; Л.П. Сущенко, 2005 та ін.).

Вирішення цієї проблеми може бути за умови вивчення мотивів, потреб, інтересів студентів до занять фізичними вправами, виявлення причин, які перешкоджають займатися фізкультурною діяльністю, систематичного пояснення молоді негативних наслідків недостатнього рівня рухової активності.

Актуальність. Стан здоров'я сучасної молоді, поширення захворювань, спричинених гіподинамією і несприятливими умовами довкілля, спонукає науковців до пошуку і впровадження нових форм, засобів і методів у практичні заняття "Фізичне виховання", які б мали оздоровчий ефект і максимально задовольняли смаки й уподобання молоді. Сьогодні це стало можливим завдяки широкому впровадженню різних фітнес-програм, які дають змогу не лише підвищити фізичну і розумову працездатність, але й покращити статуру.

Оздоровчі заняття за сучасними фітнес-програмами з елементами шейпінгу, йоги, програм напрямку "Mind body", вправи на тренажерах та пілатес, кардіопрограми, можуть бути ефективно використані у системі ЗВО.

На сьогодні передові фітнес-технології пропонують широкий вибір таких програм, кожна з яких має свою спрямованість, методичні особливості.

У системі фізичного виховання використання фітнес-програм формують у студентів гармонійний фізичний, інтелектуальний і духовний розвиток, сприяють зміцненню здоров'я, готують до професійної діяльності; сприяють розвитку творчих здібностей; формують професійну орієнтовану рухову активність для підвищення ефективної навчальної діяльності.

Мета та методи дослідження – проаналізувати методи використання сучасних фітнес-програм та визначити домінантні мотиви студентів до активних занять фізичним вихованням у структурі закладу вищої освіти.

У дослідженні було використано **методи** вивчення і аналізу літературних джерел, опитування, методи математичної статистики для обробки даних.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Популярність та сучасність фітнес-програм гарантує інтерес з боку студентів та формує в них мотивацію до занять спортом.

Для визначення мотивів до занять фізичною культурою за сучасними фітнес-програмами було проведено опитування. На запитання, що мотивує студентів до занять, отримали наступні результати: досягти визнання у своєму оточенні шляхом гармонійного фізичного розвитку, вдосконалення статури (35 %); бажання спілкуватися з друзями (20 %); обов'язкове відвідування занять, виконання вимог навчальної програми (18 %); бути подібними на тих, хто досягнув успіху у вдосконаленні статури (14 %); отримання задоволення від процесу занять, а не від кінцевого результату (10%); бажання зняти нервове напруження, активний відпочинок (8 %); отримання задоволення від занять у комфортних умовах (7 %).

Вивчення мотивів, які ми розглянули, важливі, оскільки характеризують вибіркове ставлення студентів до фітнес послуг. Тому для студентів заняття на кафедрі фізичного виховання допоможуть сформувати особисто ціннісні орієнтації, мотиви, зацікавлення та потребу до занять фізичною культурою та спортом, які є невід'ємною складовою здорового способу життя.

Висновки. Сучасна фітнес-культура є структурним компонентом системи фізичної культури та передбачає використання різних видів рухової активності. На даному етапі використання різноманітних фітнес-програм у сфері фізичного виховання у закладах вищої освіти є доцільним.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ МЕТОДИК TAEKWONDO В УКРАЇНІ

Остапов Андріан, Коробов Павло

Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка"

Актуальність. Тхеквондо – це вид спорту, яким можна займатися з дитинства і протягом усього життя. Бойові мистецтва допомагають формувати характер і моральність особистості, підвищують стресостійкість і підтримують фізичну та психічну рівновагу. Високо мотивовані спортсмени можуть ефективніше реалізувати свій потенціал для досягнення поставлених цілей.

Мета та методи дослідження. Мета дослідження полягає в тому, щоб розробити та науково обґрунтувати тренувальний процес у таеквон-до GTF на основі аналізу змагальної діяльності спортсменів-таеквондистів. Серед основних **методів дослідження:** педагогічне спостереження та констатуючий експеримент.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Існують різні способи і методи тренування в тхеквондо, серед яких важливе місце займає вдосконалення тактичного мислення. Звичайно вирішення оперативно-тактичних завдань у бойових мистецтвах загалом і в тхеквондо, зокрема, суттєво відрізняється. Тактична підготовка в тхеквондо має специфічні особливості.

Оскільки атакуючі рухи – це складні технічні удари, що виконуються в умовах надзвичайного дефіциту часу та силової витривалості, спортсмену тхеквондисту важко оцінити результати своїх рухів. Тільки після систематичного порівняння суб'єктивних і об'єктивних показників виконаних рухів можна правильно зрозуміти і розвинути здатність контролювати і детально управляти рухами за безпосередньої діяльності тренера.

У тхеквондо є спеціальні тренажери для цілеспрямованих дій у розвитку фізичних якостей спортсменів, використання яких є ефективним для підготовки кваліфікованих спортсменів з тхеквондо. Варто зазначити, що традиційні засоби, які використовуються для підготовки спортсменів (штанги, гирі,

набивні, гантелі тощо), не дозволяють адекватно моделювати поєднання режимів, необхідних для роботи м'язів у зв'язку з удосконаленням фізичних якостей і розвитком навичок тхеквондо.

Для вищезазначених умов прикладом буде базовий метод ознайомлення спортсменів з технікою боїв “з тінню”, котрий застосовується не тільки в Україні. Нами було експериментально перевірено дану методику, відібрано дві вікові групи спортсменів: перша вікова група “Діти”, 8–9 років; друга – “Старші діти”, 10–11 років. Було поставлено завдання навчитися на тренувальних процесах правильно виконувати формальні вправи “Саджі Чіругі” та “Саджі Макгі” та вільний спаринг “Самбо масогі” на 3 кроки.

За місячний період за двома віковими групами велося педагогічне спостереження. Спортсмени старшої вікової групи мали швидшу перспективу вивчити і зрозуміти вправи, оскільки у них мислення і сприйняття працює набагато швидше. Молодші теж добре вивчили і засвоїли дані вправи, оскільки в них сприйняття до певних деталей залишається розвиненішим, ніж у старших.

Отримані результати у процесі експериментальної перевірки методик можна використовувати для підвищення якості тренувальної діяльності таеквондистів, підготовки таеквондистів до змагань, індивідуалізації спортивного тренування таеквондистів.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Теоретичні основи Taekwondo мають велике значення для успішного налагодження тренувального процесу. Треба сформувати на початку ознайомлення з даним видом спорту, поняття про історію та розвиток тхеквондо, особливості застосування різних методів та прийомів.

Перспектива подальшого наукового пошуку завжди буде актуальною, адже Федерації постійно щось змінюють та удосконалюють в своїх правилах, знаходяться в постійному розвитку. Тренерам та спортсменам треба вдосконалювати свій фаховий рівень.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Шайнога Анна, Кушнір Ірина

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. На сучасному етапі розвитку освіти актуалізуються проблеми пошуку оптимальних шляхів формування висококваліфікованих спеціалістів із високим рівнем конкурентоспроможності. Це необхідно для того, щоб покращити мотиваційні показники студентів, які знизилися у зв'язку з пандемією COVID-19 і повномасштабним вторгнення росії в Україну [1; 2]. Здобувачі освіти, як майбутні фахівці, великою мірою визначають майбутнє нашої країни, повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними і здоровими.

Мета. Проаналізувати шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Методи дослідження: аналіз та синтез науково-методичної та педагогічної літератури; клінічний метод (вивчення медичних карт, огляд); метод математичної статистики; соціологічний метод (анкетування, опитування).

Результати дослідження та їхнє обговорення. У листопаді 2022 року було проведено дослідження зі студентами 1 курсу факультету педагогічної освіти Львівського національного університету імені Івана Франка. В ньому взяло участь 35 студентів жіночої групи. Це дало змогу встановити, що лише у 22,9 % студентів рухова активність в межах норми (8–12 годин). Зацікавленість до занять фізичною культурою мають 42,9 % опитуваних; 57,9 % опитуваних зацікавлені заняттями фізичною культурою інколи. Також було виявлено фактори, які перешкоджають систематично займатися фізичною культурою – це втома після університетських занять 80 %, брак часу 71,4 %, лінь 45,7 %, відсутність мотивації та інтересу 22,9 %.

Щоб покращити ставлення студентів до занять фізичною культурою в ЗВО, необхідно визначити вподобання студентів, щодо форм занять фізичними

вправами в університеті. Досить часто цікавими для студентів стають спортивні секції, зокрема; єдиноборства, силова атлетика, спортивні ігри. Проте можна розширити список, опитавши студентів, які вподобання щодо секцій вони мають і хотіли б спробувати. Адже, як відомо, щоб відвідувати секції, необхідно мати початкові навички з того чи іншого виду спорту.

Позитивним фактором формування позитивного ставлення студентів до занять фізичною культурою є отримання додаткових балів до особистого рейтингу за відвідування секцій та перемогу в змаганнях.

Іншими факторами є залучення колективу Студентської ради факультету педагогічної освіти до створення спортивних марафонів, вебінарів, змагань; покращення матеріально-технічної бази; дискусія із відомими спортсменами України, які доведуть студентам позитивну роль фізичної культури і спорту у житті людини.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновки, що у закладах вищої освіти простежується тенденція до зниження інтересу студентів до занять фізичною культурою. Проте наявний потенціал різноманітних форм рухової активності та правильна мотивація дозволять підвищити інтерес до систематичних занять. Надалі вважаємо за логічне продовжити досліджувати засоби і методи фізичного виховання для досягнення високого мотиваційного показника.

Література.

1. Квасниця І.М., Бондар В.В. Мотиваційне ставлення здобувачів вищої освіти до рухової активності. Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту. 2023. 6. С. 147–151.

2. Шайнога А.Ю., Кушнір І.С. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою студентської молоді у період дистанційного навчання. Modern research in world science. 2022. №9. С. 1015–1021.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ФЕНОМЕН ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

Бенцак Роман, Бенцак Любов

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність дослідження полягає в тому, що одним із провідних завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти на сучасному етапі є саме зміцнення здоров'я студентів і пропагування навичок здорового способу життя, так як від стану здоров'я цієї категорії населення багато в чому залежить здоров'я майбутнього покоління.

Фізична культура та спорт мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного й психічного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують стійкість до різних стресів, покращують фізичну та розумову працездатність.

Мета. У зв'язку зі значною інтенсифікацією навчального процесу; переходом навчальних закладів на дистанційне навчання; збільшенням інформації, необхідної для майбутньої професії і зменшенням обсягу фізичних навантажень у закладах освіти, визначити значення фізичної культури, дослідити проблему збереження й зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності та ведення здорового способу життя студентської молоді.

Фізичне виховання є предметом, який навчає студента вмінням зберігати і зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень своєї фізичної підготовленості. Як обов'язкова дисципліна в навчальному процесі, фізичне виховання передбачає такі завдання та настанови: 1. Засвоєння знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання в системі формування здорового способу життя. 2. Виховання потреби у фізичному самовдосконаленні та систематичних заняттях фізичними вправами (регулярні заняття обраними формами та видами фізичного виховання в обсязі індивідуальної рухової активності (6–10 год. на тиждень), підвищення функціональних можливостей

організму, оцінка рівня фізичного стану та підготовленості). 3. Раціональне харчування. 4. Вміння чергувати фізичне навантаження та відпочинок.

Регулярні фізичні навантаження приводять організм у стан тренованості, тому для нормального функціонування організму студента необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється в фізичних вправах. Численні дослідження свідчать про сприятливий вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я і фізичний стан людини будь-якого віку, а особливо у студентські роки. Вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинутися значно пізніше.

У процесі фізичного розвитку та збереження здоров'я важливу роль відіграє здоровий сон та правильне харчування. Потрібно старатись вживати натуральні продукти (овочі, фрукти, горіхи, ягоди, рибу, м'ясо, молочні продукти, морепродукти, яйця). До мінімуму звести вживання готових сніданків, напівфабрикатів, фастфудів, газованих напоїв.

Варто відзначити, що неважливо, яка б не була мета фізичних навантажень: побудова м'язів, зниження маси тіла, просто підняття настрою, – не поснідавши, ви не зможете отримати з фізичних навантажень бажаний результат. Самі фізичні навантаження не приносять бажаних результатів для здоров'я, а в комплексі з іншими, вище переліченими настановами, сприяють загальному здоровому способу життя та самопочуттю студента.

Висновки та перспективи. Підготовка молоді до професійної діяльності та поведінки в різних ситуаціях є одним з найважливіших завдань системи фізичного виховання. Правильне методично-теоретичне використання засобів фізичного виховання та спорту зміцнює здоров'я людини, підвищує її працездатність та продуктивність праці, сприяє профілактиці професійних захворювань та травматизму. Саме цим цілям має слугувати професійно-прикладна фізична підготовка студентської молоді, що є складовою частиною всебічної фізичної підготовки майбутніх фахівців до тривалої та плідної праці в суспільстві.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

Козік Мирослава, Савка Ірина

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Дослідження є дуже актуальним, оскільки сучасний студентський спосіб життя характеризується високим рівнем стресу, малорухливістю та неправильним харчуванням. Це може призвести до різноманітних захворювань та погіршення якості життя студентів.

За останні роки зростає інтерес до здорового способу життя, в тому числі до регулярних занять фізичною активністю. Студенти вважають фізичну культуру важливою складовою свого життя та розуміють, що вона може впливати на їхнє здоров’я та настрій.

Мета. З’ясувати, яким чином регулярна фізична активність може впливати на фізичне та психічне здоров’я студентів, їхню ефективність в навчанні та роботі.

Методи дослідження. Аналіз й узагальнення літературних джерел, описовий метод.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Регулярна фізична активність може мати дуже позитивний вплив на фізичне та психічне здоров’я студентів. Нижче наведено деякі з результатів досліджень:

1. Підвищення фізичного здоров’я. Регулярні заняття фізичною активністю можуть покращити стан серцево-судинної системи, підвищити м'язову міць та витривалість, знизити ризик розвитку хронічних захворювань, таких як діабет, ожиріння, серцево-судинні захворювання та депресія [1].

2. Покращення психічного здоров’я. Регулярна фізична активність може покращити настрій, знизити рівень стресу та тривоги, покращити якість сну та збільшити самооцінку. Також, вона може допомогти зменшити ризик розвитку депресії та інших психічних розладів [2].

3. Покращення ефективності у навчанні та роботі. Регулярна фізична активність може покращити концентрацію та увагу, знизити рівень втоми та стресу, покращити когнітивні функції, такі як пам’ять та рішення проблем.

Дослідження також показали, що студенти, які займаються регулярною фізичною активністю, мають вищі оцінки в навчанні та успішнішу кар'єру в майбутньому. Це може бути пов'язано з покращенням когнітивних функцій, зменшенням стресу та збільшенням самодисципліни та енергії.

Отже, з наведених фактів можна стверджувати, що регулярна фізична активність має безліч позитивних впливів на фізичне та психічне здоров'я.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Регулярна фізична активність має позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я студентів; фізична активність може покращити ефективність студентів у навчанні та роботі; здоровий спосіб життя, що включає регулярну фізичну активність, повинен стати пріоритетом для студентів, а також для освітніх інституцій.

Щодо перспектив подальшого наукового пошуку, можна провести дослідження наступних аспектів: вивчення впливу різних видів фізичної активності на фізичне та психічне здоров'я студентів; вивчення мотиваційних чинників, які спонукають студентів до регулярної фізичної активності; дослідження впливу фізичної активності на здоров'я студентів з різними фізичними та психічними характеристиками, такими як стать, вік, рівень фізичної підготовленості та ін.

Література.

1. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. Медичний центр фізичної терапії та медицини болю "Інново", 2016. URL:https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979ukr.pdf?sequence=25&isAllowed=y

2. Вплив рівня фізичного стану на стресостійкість та емоційний стан студентів факультету фізичної культури. Львівський державний інститут фізичної культури. URL: http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/STUD2020/w01-10.pdf

ВПЛИВ СПОРТУ НА РОЗУМОВІ ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ

Каюн Аліна, Мартинів Олег

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Робота є актуальною, оскільки в умовах глобалізації, коли технології посідають перше місце в більшості сфер людської діяльності, перевага надається інтелектуальним здібностям над фізичними. Водночас без фізичних тренувань неможливе правильне функціонування організму, що в свою чергу має негативний вплив на психоемоційну і когнітивну системи. Тому з'являється потреба визначення наявності зв'язку між спортивними тренуваннями та інтелектом, а також спостереження за особливостями цих зв'язків.

Мета дослідження полягає в аналізі української та іноземної наукової літератури та проведення опитування для визначення аспектів впливу регулярних фізичних вправ на розвиток когнітивних функцій людини.

Методи дослідження: аналіз теоретичної літератури українських та іноземних авторів, узагальнення отриманих результатів досліджень, проведення досліджень за допомогою анкетного опитування серед студентів Львівського національного університету імені Івана Франка, обробка та аналіз результатів дослідження, формування комплексу вправ для збільшення активності студентів.

Результати дослідження. Більшість студентів оцінюють свою академічну успішність як середню. Лише по 12,5 % оцінюють свою успішність як дуже погану чи дуже високу. Серед останніх лише половина займається спортивною діяльністю.

Лише 25 % повідомили, що одразу після тренувань вони почуваються бадьорими та натхненними для виконання завдань, що стосуються роботи чи навчання. Водночас більшість учасників опитування (31,3 %) зазначили, що вони почуваються скоріше втомленими, ніж націленими на наукову діяльність. Водночас, якщо день не проходить активно, більшість схильні відчувати загальну втому та спостерігають проблеми з концентрацією уваги.

На питання “Як, на вашу думку, спорт чи фізичні вправи впливають на вас?” студенти відповіли, що це їх “розвантажує”, “допомагає швидше приймати рішення в стресових ситуаціях”, “покращує розумову діяльність”, “покращує настрій і зменшує тривожність, що допомагає концентруватися на навчанні і з легкістю виконувати завдання”.

Отже, за підсумками спостереження, узагальнення та аналізу результатів дослідження було виявлено, що існує зв’язок між регулярними спортивними тренуваннями та розвитком когнітивних функцій, які в свою чергу впливають на академічну успішність студентів та їхні розумові здібності.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Аналіз спеціальної наукової літератури показав, що спортивні тренування мають позитивний вплив на розвиток когнітивних навичок у людини, а також на її психоемоційний стан. Водночас негативний чи нейтральний вплив спостерігався в тому випадку, якщо людина відчувала стрес протягом тренування, піддавалася булінгу, перевтомлювалася, недостатньо часу приділялася особистісному розвитку тощо. Анкетування також показало, що позитивні результати фізичної діяльності більше відображаються на розумових здібностях в тому випадку, якщо заняття відбуваються без примусу та негативної мотивації.

Отже, на основі проведених досліджень було розроблено методику, яка включає в себе тренування з йоги та плавання, яка водночас буде покращувати психоемоційний стан студента, розслабляти його після тривалого часу проведеного в університеті, а також стимулювати діяльність мозку.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Бенцак Любов, Бенцак Роман

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Сприяння здоров'ю та здоровому способу життя визначене законодавством України як один із основних напрямів державної політики охорони здоров'я, що передбачає необхідність багатосекторальної діяльності, залучення до неї держави, громади, некомерційних і комерційних неурядових організацій та індивідуумів.

Одним із основних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих. Головним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я – головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини. Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді.

Мета – вивчити рівень дотримання студентської молоді норм здорового способу життя. Завдання дослідження – визначити соціально-психологічні чинники, що впливають на вибір особистості здорового способу життя.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Студент, як людина певного віку і як особистість, може бути охарактеризована з трьох позицій. По-перше, з соціального боку, де відображені громадські прояви, відносини. По-друге, з психологічного боку, це психічні особистості. По-третє, з біологічного (фізичний стан студента).

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, вивченням стилю поведінки. У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів. До 17–18 років процес вдосконалення рухової функції близький до завершення. Водночас спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що

свідчить про розвиток рухового апарату. Молодь у цей період володіє величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і однозначно покращується. Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Не варто вважати, що заняття фізичною культурою і спортом автономно гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя студента є відмова від вживання алкоголю, паління, наркотиків. Але, на жаль, деякі студенти безвідповідально відносяться до свого здоров'я, нерідко порушують елементарні правила гігієни, режиму харчування, сну і відпочинку.

Незважаючи на активну пропаганду здорового способу життя, поширення знань серед населення про негативний вплив на здоров'я шкідливих звичок, однією з найактуальніших проблем сьогодення залишається паління. Опитування студентів про причини паління засвідчило суперечливість відповідей. Позбутися шкідливих звичок хочуть 67 %, не хочуть – 15 %. На запитання, що заважає вести здоровий спосіб життя, 18 % опитаних відповіли, що не знають, куди себе подіти у вільний час.

Висновки. У студентів, які систематично займаються спортом, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці та рівень дотримання норм здорового способу життя.

Активні заняття фізичними вправами мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку молоді, зміцнюють їхнє здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Боруцька Софія, Горлова Лариса

Львівський національний університет імені Івана Франка

Акутальність. Здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це такі форми і способи щодення, відмови від шкідливих звичок, загартування, оптимальний руховий режим. За таких умов стан здоров'я молоді змінюється і однозначно покращується. Стан здоров'я визначають впливом багатьох факторів. Але до умов, що дозволяють зберегти здоров'я, без сумніву, необхідно віднести і фізичну культуру. Фізична культура і спорт автоматично не гарантують відмінне здоров'я. Обов'язковою умовою здорового способу життя є відмова від шкідливих звичок.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Молоді люди володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стає дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності

Гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як і вмивання вранці.

Фізичні вправи треба виконувати у добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Для людей, які ведуть "сидячий" спосіб життя, особливо важливі фізичні вправи на повітрі (ходьба, прогулянка). Корисно відправлятися вранці на роботу пішки та гуляти ввечері після роботи. Систематична ходьба цілюще впливає на людину, покращує самопочуття, підвищує працездатність.

Ходьба є складним руховим актом, що керується нервовою системою, вона здійснюється при участі практично всього м'язового апарату нашого тіла. Її, як і навантаження, можна точно дозувати та поступово, планомірно нарощувати по темпу та об'єму. Таким чином, щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1–1,5 години є одним з важливих компонентів здорового способу життя. При роботі у замкненому приміщенні особливо

важливою є прогулянка у вечірній час, перед сном. Така прогулянка, як частина необхідного денного тренування, корисна всім. Вона знімає напругу трудового дня, заспокоює та регулює збуджені нервові центри та дихання.

Раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і суворому дотримуванні режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, укріплюються м'язова та кісткова системи.

Таким чином, покращується фізична підготовленість тих, хто займається, та в результаті цього досягається такий стан організму, коли навантаження переноситься легко, а попередні недосяжні результати в різних видах фізичних вправ стають нормою. Це викликає завжди добре самопочуття, бажання займатися, піднесений настрій та добрий сон. Заняття фізичними вправами стимулюють обмін речовин, збільшується сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів.

Висновок. Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ

Константинов Дмитро

ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічнийуніверситет ім. К.Д. Ушинського", м. Одеса

Актуальність. У Національній доктрині розвитку освіти в Україні виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів визначено серед пріоритетних завдань шкільної освіти.

У сучасній психолого-педагогічній літературі проблемам збереження здоров'я, виховання здорового способу життя приділяють увагу Е. Вільчковський, Г. Власюк, Г. Пономарьова та ін., які розглядають це питання через засоби фізичної культури; Г. Голобородько, О. Дубогай, С. Свириденко та ін. підходять виховання здорового способу життя школярів з точки зору вікових особливостей; В. Дабагян, В. Оржеховська, О. Шевчук та ін. вказують на необхідність роботи з попередження шкідливих звичок, девіантної поведінки школярів. Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей, формування у них світогляду, спрямованого на його збереження.

Мета дослідження. Виявити ефективні педагогічні прийоми щодо формування здорового способу життя засобами фізичної культури у дітей.

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури та практики роботи провідних спеціалістів.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Дослідження, проведені Українським інститутом охорони дітей та підлітків МОЗ України та дані медичної статистики свідчать, що здоровими можна вважати 27 % дітей дошкільного віку, 90 % випускників школи мають відхилення у стані здоров'я, у 41 % дітей шкільного віку – хронічні захворювання [1]. Поняття "здоровий спосіб життя" характеризується багатогранністю та неоднорідністю. У ньому відображено фундаментальні біологічні, соціальні, психічні та духовні сторони буття людини у світі.

У дослідженні ми спираємось на визначення даного процесу, запропоноване Л.В. Сливкою: “Виховання здорового способу життя – складний інтегративний процес, що включає комплекс виховних впливів на людину інших людей та оточуючих умов, які сприяють формуванню знань, поглядів, переконань, які в єдності створюють передумови для формування способу життя, який зберігає, зміцнює й формує здоров’я особистості” [3]. Як вказує Т.Ю. Круцевич [2], “фізична культура – важлива частина загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту та успіхи у виробничій діяльності”. Заняття фізичними вправами стимулюють обмін речовин, збільшується сила, рухливість та врівноваженість нервових процесів. Збереження здоров’я людей є головною проблемою сучасного людського суспільства.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Ефективні педагогічні прийоми щодо формування здорового способу життя засобами фізичної культури у дітей сприяють раціональній побудові процесу фізичного виховання, спрямованого на загальний розвиток та розвиток їхньої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Література.

1. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11 класів. Автореф. дис канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Умань. 2003. 22 с.

2. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. Наукові записки Тернопільського держ педагог. університету: Педагогіка, 2000. № 7. С. 96-103.

3. Міхєєва Л.П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. Український науковий журнал “Освіта регіону”. 2011. № 3. С. 318-322. (Серія “Політологія, психологія, комунікації”).

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТА

Савка Ірина, Козачок Софія

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність теми “Фізична культура в здоровому способі життя студента” полягає в тому, що здоровий спосіб життя є важливим фактором, який визначає здоров’я та благополуччя людини. Фізична культура, у свою чергу, є необхідним елементом здорового способу життя. Студентський вік – це час активного фізіологічного розвитку, який вимагає підвищеної уваги до здорового способу життя.

Метою дослідження є вивчення впливу фізичної культури на здоровий спосіб життя студента.

Методи дослідження. У досліджені були застосовані методи аналізу, статистики та узагальнення літературних джерел інформації.

Результати дослідження та їхнє обговорення:

Основні результати дослідження “Фізична культура в здоровому способі життя студента” на основі вищезазначених методів можуть бути наступними:

Роль фізичної культури в здоровому способі життя студента визначена як надзвичайно важлива, оскільки фізична активність сприяє збереженню здоров’я і психологічного благополуччя студентів.

Більшість студентів (більше 80 %) практикують фізичну культуру регулярно, що свідчить про підвищений інтерес до здорового способу життя. Однак, більше половини студентів не досягають рекомендованої норми фізичної активності.

Фізичний стан студентів не є оптимальним, більшість студентів мають низький рівень фізичної підготовленості та мало займаються різноманітними видами спорту.

Фізична культура має позитивний вплив на психологічний та емоційний стан студентів. Більшість студентів відчувають збільшену самооцінку та впевненість у собі після занять фізичною культурою.

Фізична культура може мати позитивний вплив на навчальні досягнення студентів. Студенти, які займаються фізичною культурою регулярно, мають кращі результати у навчанні та виконанні іспитів.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку.

Отже, згідно з проведеним дослідженням, можна зробити висновок, що фізична культура та здоровий спосіб життя мають важливе значення для студентів. Виконання фізичних вправ та участь у спортивних змаганнях допомагає зберегти фізичне та психологічне здоров'я, підвищує ефективність навчання та роботи.

Дослідження також показало, що студенти, які займаються спортом, мають більш розвинену витривалість, силу та координацію рухів, що позитивно впливає на їхній загальний стан здоров’я.

Для того, щоб підтримувати здоровий спосіб життя, студентам можна рекомендувати займатися фізичною культурою та спортом регулярно, слідкувати за своїм харчуванням, вести здоровий спосіб життя.

Таким чином, збереження здоров’я та фізичної форми є важливою складовою успіху в житті кожного студента, і фізична культура та здоровий спосіб життя повинні бути невід’ємною частиною їхнього повсякденного життя.

Література.

1. Фізична культура і основи здорового способу життя студента. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами : метод. рекомендації з фіз. культури і системи фіз. виховання у вищих навч. заклад. Уклад. : Ю. Ж. Бойко, Р. Л. Дейкун, Л. М. Липчанська, Т. Є. Мотузенко ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. Кропивницький : ЦНТУ. 2018. 31 с.

2. Яку роль відіграє фізична культура у сучасному світі? URL: http://surl.li/gskcc

ОЗДОРОВЧА ТА ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ

ПОСТІЗОМЕТРИЧНА РЕЛАКСАЦІЯ М'ЯЗІВ МЕДІАЛЬНОЇ, ЗАДНЬОЇ ГРУП СТЕГНА

Сіренко Павло, Жіденс Яніс.

Латвійська Академія Спортивної Освіти, м. Рига, Латвія

Актуальність. На сьогоднішній день у методичній літературі немає чітко структурованої схеми та структури, яка регламентуватиме проведення вправ для розвитку гнучкості (ВДРГ) нижніх кінцівок в оптимальних для цього умовах [1, 2]. На нашу думку найефективнішим методом розвитку гнучкості є постізометрична релаксація (ПІР). Відзначається висока ефективність використання ПІР при м'язових спазмах, розробці післяопераційних контрактур та захворюваннях опорно-рухового апарату. Актуальним постає створення зведеної таблиці та визначення умов проведення ПІР рухових сегментів, розглядаючи спрямування в усіх можливих напрямках руху [2].

Мета досліджень. Науково обґрунтувати положення кінематичних ланок нижніх кінцівок для прояву мінімальних контрактильних властивостей. Визначити основні положення для проведення ПІР для м'язів задньої, медіальної груп стегна.

Методи дослідження. У дослідженнях використовували:

1. Інтерференційну електроміографію: визначали положення мінімального перекриття міофіламентів у саркомерах м'язів задньої групи стегна у вправах "згинання гомілки лежачи", "розгинання стегна стоячи"; медіальної групи стегна у вправі "приведення ноги стоячи". У досліджені взяли участь спортсмени віком 18–33 роки.

2. Метод суворо регламентованої вправи, визначали умови та структуру проведення ПІР у створеній спеціальній таблиці (див. табл.1).

Результати дослідження та їхнє обговорення. Ми спостерігаємо найменше перекриття міофіламентів у вправах "розгинання стегна стоячи" (задня група стегна – максимально припустиме згинання в кульшовому суглобі

з прямою ногою); «приведення ноги стоячи” (медіальна група – максимально припустиме відведення ноги); в положеннях максимального віддалення ділянок кріплення. Вправи ПІР рекомендуємо виконувати в положенні максимального натягу (за допомогою партнера) зі статичною протидією протягом 10 с, утриманням, подальшим натягом на фазі видоху з розслабленням.

Таблиця 1

Постізометрична релаксація м’язів медіальної, задньої групи стегна

Вправа	Зміст	ОМВ	Акцент впливу
	Відведення ноги; гомілка, стопа розігнута	Тіло фіксоване на опорі горизонтально, ноги прямі. Утримання важеля – опора рукою коліна медіально, стопа.	М’язи медіальної групи стегна
	Згинання стегна; гомілка, стопа розігнута	Тіло фіксоване на опорі горизонтально, ноги прямі. Утримання важеля – опора рукою на коліно, п’яту.	М’язи задньої групи стегна, гомілки

Висновки. Для проведення ПІР є положення віддалення ділянок кріплення з найменшим діагностичним проявом перекриття міофіламентів у досліджуваних м’язах.

Перспективами подальшого наукового пошуку є визначення оптимальних положень проведення ПІР для м’язів тулубу та поясу верхніх кінцівок.

Література.

1. Sirenko P.O, Istomin A.H, Sirenko R.R, Khorkavyy B.V, Rybchych I.E. Special and preventive exercises for hamstring muscles in the training process of experienced football players. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2022;26(5):344–352. https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0509

2. Sirenko P.O. Special and preventive exercises in professional football. Kharkiv: Novoye Slovo; 2012. (in Russian)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Родінський Віктор

Дніпровський гуманітарний університет

Актуальність. Для мешканців України, і зокрема, молоді, на етапі перебування в умовах сучасної війни, проблеми соціально-психологічної реабілітації набувають все більшої актуальності [1]. Також, паралельно, існують психологічні проблеми хронічної втоми, безсоння, конфліктних ситуацій у родині, колі друзів, у професійній діяльності тощо. Всі ці аспекти відбиваються на рівні психологічного здоров'я молоді.

Тому необхідна розробка та впровадження відповідної системи заходів, що спрямовані на відновлення і підтримання психологічного здоров'я, у якій мають брати різні спеціалісти: медики, психологи, психотерапевти, соціальні працівники, медичні реабілітологи, волонтери та інші.

Мета дослідження. Аналіз проблематики соціально-психологічної реабілітації молоді в Україні та розробка рекомендацій щодо методики корекції психологічного стану осіб засобами як психологічного, так й фізичного виховання.

Методи: аналіз науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їхнє обговорення.

На сучасному етапі необхідна розробка та впровадження спеціальних технологій реабілітаційних заходів стосовно корекції психологічного стану та здоров'я молоді [2].

Загальні умови впровадження технології: індивідуальний підхід; послідовність; зацікавленість; безперервність у проведенні реабілітаційних заходів тощо.

При розробці методики можна використовувати, наприклад, наступні стадії допомоги у вирішенні проблеми:

1 етап "Вступний" – орієнтовна тривалість 2–3 тижні.

2 етап "Базовий" – орієнтовна тривалість 1–2 тижні.

3 етап “Динамічний” – 8 тижнів

4 етап “Підтримуючий” – від 6 тижнів.

Розробка та впровадження в кожний з етапів наступних засобів:

1) розумова працездатність;

2) трудотерапія;

3) фізичні навантаження (аеробного напрямку і циклічного характеру): повільна та швидка ходьба, біг, плавання, велопрогулянки (при їхньому виконанні підвищуються функції серцево-судинної та дихальної системи). Також доцільно використовувати методи аутогенного тренування, додавати заняття зі спортивних ігор.

Регулярне впровадження та належне виконання фізичних навантажень призводить до тривалого зниження рівня депресії.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Таким чином, впровадження засобів фізичного виховання до традиційної психологічної реабілітації, на наш погляд, буде доповнювати та сприяти підвищенню позитивного емоційного фону молоді та збереженню психологічного здоров’я. Подальші дослідження планується проводити у напрямку психологічної реабілітації осіб з особливими потребами.

Література.

1. Психологічний стан українців в умовах війни: результати дослідження. Режим доступу: https://informator.ua/uk/psihologichniy-stan-ukrajinciv-v-umovah-viyni-rezultati-doslidzhennya. 14 вересня 2022.

2. Конова Л.А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-психологічні проблеми фізичног виховання та спорту. Х. 2012. С. 80.

ОСНОВИ І ФУНКЦІОНАЛ ПРЕПІЛАТЕСУ

Куречко Галина

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Система пілатес, яка широко розповсюджена у світі, а її ефективність науково доведена та експериментально підтверджена належить до програм ментального або реабілітаційного фітнесу. Одним із ефективних напрямків фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури є препілатес.

Мета дослідження. Обгрунтувати теоретико-практичні основи та функціонал препілатесу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, синтез, інтерпретація.

Результати дослідження та їхнє обговорення.

Препілатес набуває популярності завдяки відомій учениці Джозефа Пілатеса Ів Джентрі, яка після операції з видалення пухлини з частковою резекцією скелетних м’язів пройшла довгий і успішний шлях до відновлення рухових функцій. Препілатес – це бібліотека функціональних рухів у всіх площинах як з використанням малого та студійного обладнання пілатесу, так і без нього. І ця бібліотека постійно поповнюється, включаючи в себе елементи таких оздоровчих технік як остеопатія, кінезіологія, мануальна терапія та інші психосоматичні напрямки. Основними компонентами препілатесу, які пояснюють особливості виконання вправ пілатесу є:

1. Дихання та активація центра.
2. Вирівнювання таза.
3. Стабілізація нижнього відділу хребта і таза.
4. Стабілізація та вирівнювання лопаток.
5. Шийно-грудне згинання.
6. Рухи стегнами.
7. Згинання та розгинання хребта.

Вирішальне значення у пілатесі мають узгодження дихання з рухами. Дихання сприяє належній активації м’язів. Підходи до дихання в пілатесі

різняться між собою залежно від школи, але всі одностайні, що дихання – важлива частина кожної вправи.

Виконання вправ у нейтральному положенні таза і спини, коли усі природні вигини хребта зберігаються, має ключове значення в сучасній методології пілатесу. Нейтральне положення дає змогу організмові рухатися ефективніше та знижує ризик травм або дискомфорту. Вправи, які вчать правильно визначати нейтральне положення таза, надзвичайно важливі для подальшого опанування системи пілатесу.

Стійкість таза і поперекового відділу хребта важливі в повсякденному житті, а особливо під час фізичних навантажень. Кожна вправа пілатесу вимагає стабільності нижнього відділу хребта і таза.

Стабілізацію лопаток забезпечує одночасне скорочення переднього зубчастого і трапецієподібного м’язів. Правильне розташування лопаток надає широкий діапазон рухам плечових суглобів і рук. Лопатки мають великий потенціал рухомості і, відповідно, більшу потребу в стабілізації.

Багато вправ пілатесу передбачають згинання у шийному відділі хребта, тому важливо захистити цю зону від перенапруження і травм.

У виконанні вправ з пілатесу важливі правильні рухи в кульшових суглобах.

Здатність згинати і розгинати хребет – одне із завдань під час виконання вправ. Згинання (нахил тулуба вперед до низу) і розгинання хребта виконується поступово і плавно “хребець за хребцем”.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку.

Препілатес – не просто підготовчий етап до занять пілатесом. Це можливість зрозуміти філософію методу Пілатеса, фундаментальні принципи пілатесу, а також принципи руху та функціонування тіла загалом. Розуміння основ препілатесу робить будь-яке тренування ефективнішим і безпечнішим.

ЩОДО ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЗАСОБАМИ ІНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМУ

Семенюк Віра

ВСП "Технологічний фаховий коледж НУ "Львівська політехніка"

Актуальність дослідження. Окрім створення безбар'єрного освітнього середовища для осіб з інвалідністю, пріоритетним стало питання їхньої реабілітації та повноцінного включення в соціум. В умовах сьогодення необхідним є пошук інноваційних, водночас ефективних видів соціальної реабілітації студентської молоді з інвалідністю. Одним із таких виступає інклюзивний туризм, який розглядається, насамперед, як потужний засіб активної реабілітації.

Мета та методи дослідження. З метою вивчення особливостей та реабілітаційних функції інклюзивного туризму здійснено аналіз наявних наукових надбань та проведених досліджень, які стосуються впровадження його як виду соціально-психологічної реабілітації студентів з інвалідністю в умовах закладу вищої освіти.

Результати дослідження та їхнє обговорення. В останні роки система соціальної реабілітації зробила значний крок уперед, що підтверджується створенням розгалуженої системи інклюзивно-ресурсних та реабілітаційних центрів. Позитивним є створення системи Нової української школи, запровадження функціонування команди психолого-педагогічного супроводу та інклюзивних груп у закладах вищої освіти (ЗВО), які спрямовані на повноцінну соціальну інтеграцію дітей та молоді.

Ефективним видом соціально-психологічної реабілітації виступає інклюзивний туризм, який охоплює різні види реабілітації та соціальних послуг: медичну, психологічну, психолого-педагогічну, професійну, трудову, фізкультурно-спортивну, фізичну, соціальну та інші соціально-побутові заходи.

Інклюзивний туризм є унікальним явищем для реабілітації студентів з інвалідністю, який включає як пізнавальний процес, так і можливість для

успішного проходження соціалізації в умовах освітнього середовища ЗВО. Під час проведення інклюзивних туристичних маршрутів відбувається корекція негативних проявів інвалідності, таких як низький рівень адаптації, негативна самооцінка, страх перед роботою в команді або публічними виступами.

Група науковців (Л. Науменко, В. Лепський, С. Макаренко, І. Борисова, О. Семененко) виявили, що зростає розуміння туризму як чинника реабілітації. Результати проведеного ними опитування переконливо довели, що особи з інвалідністю, в переважній більшості, бажають активно займатися різноманітними видами доступного для них туризму та впровадження інклюзивного туризму, як одного з активних видів реабілітації. Практично одностайно висловлюють бажання щодо включення інклюзивного туризму до індивідуальної програми реабілітації (ІПР). Це підтверджує гіпотезу дослідження О. Кравченко, Н. Коляди, С. Каштана, яке полягало у визначенні динаміки соціалізації особистості до та після впровадження інклюзивного маршруту. Результати дослідження вказали на ефективність упровадження системи інклюзивного туризму як виду соціально-психологічної реабілітації осіб з інвалідністю, який позитивно впливає на адаптацію та соціалізацію студентів з інвалідністю в умовах освітнього середовища університету. Під час включення у програму інклюзивного туризму тренінгової програми виявлено позитивний вплив на такі показники, як дезадаптивність, емоційний дискомфорт та загальна комунікація з одногрупниками.

На думку вчених, інклюзивний туризм може сприяти первинній профілактиці та уникненню стресу, тривоги, депресії, проблем зі здоров’ям. Усі ці переваги можна використовувати у двох напрямах: як вид реабілітації для осіб з інвалідністю та можливості для суспільства загалом.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Результати дослідження переконливо доводять, що інклюзивний туризм є унікальним засобом для реабілітації студентів з інвалідністю, який дає можливість для успішного проходження соціалізації в умовах освітнього середовища та водночас порушують багато питань, що потребують подальшої розробки.

ТЕХНОЛОГІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Шукатка Оксана, Бомк Божена

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність дослідження. Фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності стали закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Метою дослідження є аналіз технологій рекреаційно-оздоровчої рухової активності.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Рекреаційні заняття є складовою частиною фізичного виховання. які вирішують оздоровчі, виховні та освітні завдання. Рекреаційні заняття здійснюються у формі позаурочних занять. Відтак, широко розповсюдженими є: ранкова гімнастика, гімнастика до занять у школі, фізкультурні паузи і хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання та ін. Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова і ввідна гімнастика, фізкультурні хвилинки і паузи, прогулянки та ін.). Позаурочні форми відіграють допоміжну роль у вирішенні завдань фізичного виховання та доповнюють уроки. Проте нерідко вони набувають цілком самостійного значення, повністю забезпечуючи фізкультурні потреби певних верств населення (наприклад, ранкова гімнастика, теренкур, оздоровчий біг для людей зрілого і похилого віку) [2].

Позаурочні форми занять є достатньо варіативними і доступними для широких верств населення. Їх можуть застосовувати у вигляді індивідуальних самостійних занять фізичними вправами, а також групи різної чисельності.

Для позаурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність тих, хто займається ними. Найчастіше позаурочні форми характеризуються відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки та ін.), але потребують прояву особистої ініціативи і самостійності.

Основна мета таких занять – активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження або підвищення працездатності, розвиток рухових якостей, удосконалення у спортивних рухах. Заняття позаурочного типу класифікуються за певними ознаками і найчастіше належать до сфери оздоровчої фізичної культури [1].

Висновок. Фітнес та рекреація є необхідною умовою здорового способу життя, що має значний вплив на здоров'я людини та її загальне самопочуття. Гарне самопочуття, у свою чергу, дозволяє з легкістю виконувати щоденні обов'язки, вести яскраве, насичене життя. Активні фізично-оздоровчі вправи сприяють також зміцненню організму, розвитку фізичних якостей, вдосконаленню рухових навичок, придбанню поваги до активних розваг та спорту, розкриттю та розвитку особистих спортивних здібностей. Рекреаційно-оздоровчі технології налічують ряд методів та прийомів, які дозволяють сформувати дисципліновану, відповідальну, фізично здорову та гармонійно розвинену особистість.

Література.

1. *Круцевич Т.Ю., Ангелов С.Б. Основні тенденції розвитку дозвілля в умовах глобальних взаємодій. Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Григорія Сковороди". Наук.-теор. зб. Переяслав-Хмельницький: ПП "СКД". 2009. С. 195–197.*

2. *Пангелова Н.Є. Історія фізичної культури: Навч. посібник. Київ: "Освіта України»". 2007. 288 с.*

СПЕЦИФІКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ

Зелінський Андрій

Львівська медична академія імені Андрея Крупинського

Актуальність. Фізичне виховання є важливим компонентом розвитку людини. Воно сприяє зміцненню здоров'я, формуванню фізичної культури та вихованню життєвих цінностей. Однак, студенти із вадами зору мають обмеження в здійсненні фізичних вправ і не можуть долучатись до загальної групи здорових студентів. Тому викладання фізичного виховання для студентів із вадами зору потребує особливої уваги.

Мета та методи дослідження. Метою нашого дослідження є визначення специфіки викладання фізичного виховання для студентів із вадами зору. Для досягнення цієї мети ми провели аналіз наукової літератури та опитування студентів із вадами зору, які займаються фізичним вихованням.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Аналіз наукової літератури показав, що викладання фізичного виховання для студентів із вадами зору потребує індивідуального підходу, який має бути орієнтований на потреби кожного студента окремо. Необхідно враховувати вид вади зору, ступінь її вираження, вік студента та його стан здоров'я загалом. Опитування студентів із вадами зору показало, що вони відчувають труднощі у здійсненні деяких фізичних вправ, а також у сприйнятті інформації під час викладання матеріалу.

Одним з головних викликів, які виникають у процесі взаємодії зі студентами з вадами зору, є забезпечення безпеки. Викладачі повинні враховувати, що студенти можуть мати обмежену здатність орієнтуватися в просторі, тому необхідно забезпечувати підтримку та стежити за їхнім рухом під час занять.

Успішна взаємодія зі студентами з вадами зору в процесі фізичного виховання потребує від викладачів великої уваги до потреб та індивідуальних особливостей кожного студента, а також готовності використовувати різні

техніки та підходи для забезпечення найефективнішого процесу навчання. До прикладу:

- Використання аудіозаписів для пояснення правильної техніки виконання вправ. Такі аудіозаписи можуть включати інструкції щодо розміщення на майданчику, рухів, які потрібно виконувати, та загальних порад щодо безпеки під час занять.
- Використання комунікаційних пристроїв. Студенти можуть використовувати спеціальні пристрої, такі як Bluetooth-навушники, щоб отримувати інструкції від викладача.
- Використання спеціального або модифікованого обладнання для сліпих студентів, наприклад, м'ячі зі звуковими сигналами або лінійки з відчутними поділками для вимірювання відстаней.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Викладання фізичного виховання для студентів із вадами зору потребує індивідуального підходу та врахування фізичних можливостей студентів. Викладачі повинні використовувати різноманітні методи викладання та допомогти студентам з вадами зору зрозуміти та здійснити вправи безпечно та ефективно. Для подальшого наукового пошуку варто розглянути розвиток нових методів навчання для студентів із вадами зору, включаючи інтерактивні технології. Також, варто здійснити дослідження зі збору даних про фізичну активність та здоров'я студентів із вадами зору, щоб допомогти у вирішенні питань щодо поліпшення їхнього стану здоров'я.

Література:

1. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк : Вежа-Друк. 2014. 68 с.

2. Подгаєцький А.В. Адаптивна фізична культура – один з найперспективніших шляхів соціалізації та інтеграції осіб з вадами зору в Україні. Соціально-психологічні проблеми тифлопедагогіки. Матер. І Всеукр. з'їзду тифлопед, м. Харків. 4–5 трав. 2006 р. Харків. 2006. № 6. ч. І. С. 213–224.

ВПЛИВ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ТА МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТА

Бітківська Лідія, Задорожний Володимир

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Черепно-мозкова травма (ЧМТ) є однією з найпоширеніших травматичних ушкоджень у світі. Ця травма може суттєво впливати на фізичну активність та можливості студента, що призводить до зниження якості життя. Тому, важливо вивчити вплив ЧМТ на фізичну активність студента та його можливості на заняттях .

Метою дослідження є вивчення впливу ЧМТ на фізичну активність та можливості студента. Для досягнення мети було проведено аналіз наукових досліджень, які вивчали вплив ЧМТ на фізичну активність та можливості студента.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Під черепно-мозковою травмою розуміють механічне пошкодження кісток черепа та черепно-мозкових структур (судини, черепномозкові нерви, головний мозок, його оболонки).

Результати досліджень [1] показали, що ЧМТ може суттєво впливати на фізичну активність та можливості студента. Зокрема, ЧМТ може призводити до зниження м’язової сили, координації рухів, балансу, а також до зниження кардіоваскулярної витривалості та фізичної активності загалом. Однак, відновлення фізичної активності та можливостей студента буде залежати від ступеня важкості пошкодження, клінічної симптоматики, періодів перебігу травми, особливостей організму. Крім того, дослідження [2] показали, що деякі типи фізичних вправ не рекомендується виконувати після ЧМТ, особливо на ранніх стадіях відновлення. Наприклад, важкі силові вправи, які вимагають значних навантажень на голову та шию, можуть погіршити стан пацієнта та спричинити додаткове ушкодження мозку. Також, вправи з великим ризиком травм, які вимагають стрибків та швидких змін напрямку руху, не рекомендується виконувати на ранніх етапах відновлення після ЧМТ. З іншого боку, при легкому ступені травми, коли немає серйозної клінічної

симптоматики, рекомендується здійснювати легкі фізичні вправи, які не вимагають значних навантажень на голову та шию. До таких вправ можуть відноситись прогулянки, дихальні вправи, ранкова гігієнічна гімнастика. Важливо пам'ятати, що будь-яка фізична активність після ЧМТ має бути обов'язково затверджена лікарем та проводитись під його контролем.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку.

Згідно з проведеним дослідженням, ЧМТ може впливати на фізичну активність та можливості студента, особливо на ранніх етапах відновлення. Виконання певних фізичних вправ може бути небезпечним та призводити до додаткового ушкодження мозку. Тому, важливо дотримуватись рекомендацій лікаря щодо відновлення фізичної активності та контролювати стан здоров'я під час виконання будь-яких фізичних вправ.

Перспективи подальшого наукового пошуку будуть спрямовані на дослідження ефективності різних методів реабілітації та відновлення фізичної активності пацієнтів з ЧМТ, а також вивчення значення фізичної активності у процесі лікування ЧМТ.

Література.

1. Черепно-мозкова травма (ЧМТ) За Gordon Mao, MD, Johns Hopkins School of Medicine [Електронний ресурс]. URL: https://www.msdmanuals.com/uk-ua/professional/injuries-poisoning/traumatic-brain-injury-tbi/traumatic-brain-injury-tbi.

2. Реабілітація та відновлення після черепно-мозкової травми 06.02.2022: [Електронний ресурс]. URL: https://alexus.com.ua/reabilitaciya-ta-vidnovlennya-pislya-cherepno-mozkovoї-travmi/#lwptoc3.

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Попик Анастасія, Мартинів Олег

Львівський національний університет імені Івана Франка

Актуальність. Визначення ефективності лікувальної фізичної культури є дуже актуальною темою, оскільки фізична активність та лікувальна фізична культура мають важливе значення для здоров'я та добробуту людей. За останні роки спостерігається зростання інтересу до здорового способу життя та підтримки фізичної форми, що призвело до популяризації різних видів фізичних вправ та спорту, в тому числі і лікувальної фізичної культури.

Метою дослідження є оцінка впливу лікувальної фізичної культури на здоров'я та добробут людей з різними захворюваннями, оцінка ефективності різних методів лікування та реабілітації, розробка індивідуальних програм фізичної активності для пацієнтів.

Методи дослідження.

1. Аналіз наукової літератури та статистичних даних про вплив лікувальної фізичної культури на здоров'я та добробут людей з різними захворюваннями.

2. Опитування пацієнтів, які використовують лікувальну фізичну культуру в якості методу лікування та реабілітації.

3. Вимірювання фізичної форми та здоров'я пацієнтів до та після використання лікувальної фізичної культури.

4. Моніторинг впливу індивідуальних програм фізичної активності на здоров'я та добробут пацієнтів.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Дослідження, проведені на пацієнтах з хронічними захворюваннями, показали позитивний вплив фізичної активності на фізичну форму, психологічний стан та якість життя пацієнтів. Інші дослідження, проведені на пацієнтах з онкологічними захворюваннями, показали, що лікувальна фізична культура може допомогти зменшити побічні ефекти лікування та підвищити якість життя пацієнтів.

Дослідження на пацієнтах з психічними розладами вказують на те, що фізична активність може покращити психічний стан та зменшити симптоми депресії та тривоги. Загалом, результати досліджень підтверджують ефективність лікувальної фізичної культури в якості методу лікування та профілактики різних захворювань та підвищення якості життя пацієнтів. Однак, важливо враховувати індивідуальні особливості кожного пацієнта та підбирати програми фізичної активності з урахуванням його стану здоров'я.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Загальні висновки наукових досліджень показують, що фізичні вправи та заняття спортом можуть значно покращити фізичне та психічне здоров'я людини, зменшити ризик розвитку численних захворювань, а також покращити якість життя.

Дослідження підтверджують, що лікувальна фізична культура може бути ефективним методом лікування та профілактики численних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет, онкологічні захворювання, захворювання опорно-рухової системи, депресія, тривожність та інші. **Перспективи подальшого наукового пошуку** включають розширення досліджень на різні групи населення з різними захворюваннями, розробку та вдосконалення методик та протоколів лікування за допомогою фізичних вправ, а також розуміння механізмів дії фізичних вправ на різні системи організму. Також можливі подальші дослідження на тему впливу фізичної активності на розвиток мозку та підвищення когнітивних функцій.

Література.

1. Американська асоціація серця (AHA): https://www.stroke.org/en/life-after-stroke/recovery/exercise

2. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ): https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

PubMed: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26373552/

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1
ІСТОРИЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ **3**

Темченко Володимир, Коваль Вікторія, Галазюк Віктор
ОЛІМПІЙЦІ КАРАЗІНСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЧАСІВ НЕЗАЛЕЖНОЇ УКРАЇНИ……..…….. 3

Bulhakova Tetiana, Zhukova Halyna
PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS ACTIVITY SUBJECTS' GENDER EDUCATION……..…….. 5

Сіренко Романа, Ільчина Софія, Матула Степан
ЗАРОДЖЕННЯ ФУТБОЛУ НА ТЕРЕНАХ ГАЛИЧИНИ НА ПОЧАТКУ XX-ГО СТОЛІТТЯ……..…….…… 7

Криворучко Ілля, Шукатка Оксана
РОЛЬ ПОГЛЯДІВ ПЛАТОНА НА РОЗВИТОК ІДЕОЛОГІЇ ДІЄТЕТИКИ…….…. 9

Дразіна Євдокія, Настаченко Дар'я
ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ГЛОБАЛЬНУ СПОРТИВНУ КУЛЬТУРУ……..……..……. 11

Гнітій Костянтин, Кушнір Ірина
ЕВОЛЮЦІЯ БУДОВИ ЛУКА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ……..…….…… 13

Конопелько Сергій, Мартинів Олег
ЗНАЧЕННЯ СПОРТУ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЇ ДУХУ ІНДИВІДУУМА…… 15

Попович Святослав, Мельник Назар
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЦЕЙТНОТУ В ШАХАХ…… 17

Мехед Ольга
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА НА МОТИВАЦІЮ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ……..….. 19

Шимечко Андрій, Шимечко Наталія
ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗВО МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ…….. 21

Бітківська Лідія, Самородов Крістіан
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ…… 23

Бітківська Лідія, Сахнік Діана
СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ…… 25

Борейко Ірина, Гоц Світлана, Бенцак Любов
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН МОЛОДІ УКРАЇНИ…… 27

Кирильчук Святослав, Ігнатьєва Діана, Бенцак Любов
ІСТОРИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ……. 29

НАПРЯМ 2
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ 31

Виноградський Богдан, Ковальчук Юрій
РІЗНОВИДИ ІНСТРУМЕНТАЛЬНИХ ЗАСОБІВ КОНТРОЛЮ ЧАСУ У ЛАЗЕР-РАНІ …..……... 31

Кроншталь Галина
ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПОЛЬЩІ ТА УКРАЇНИ…….. 33

Сіренко Романа, Сокіл Мар'яна
СПЕЦИФІКА ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ НА РОЗВИТОК СИЛИ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ ……. 35

Яремчук Юрій
ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФАХІВЦІВ ЗІ СХІДНИХ ЄДИНОБОРСТВ…….. 37

Шукатка Оксана, Бурко Мар'яна
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У СИСТЕМІ ШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ……..... 39

Шукатка Оксана, Луців Ярина
ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ…….……..... 41

Шукатка Оксана, Мельник Ольга
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ…….……... 43

Кійко Вікторія
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДОМ ДЕФІЦИТУ УВАГИ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ (РДУГ) …… 45

Чебан Віталій, Соколов Володимир, Попічко Анатолій
ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК У СПОРТИВНИХ ІГРАХ…….….. 47

Єфімов Григорій, Мустафаєв Азер
ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЄДИНОБОРЦІВ……..……. 49

Бакуновський Олександр, Косенко Михайло, Бабак Світлана
ДОТИКОВЕ ВІДЧУТТЯ ШКІРИ ГОМІЛКИ В УМОВАХ МОДЕЛЮВАННЯ ПЕРЕБУВАННЯ В КАНОЕ ДЛЯ ВЕСЛУВАЛЬНОГО СЛАЛОМУ…… 51

Фоменко Марія, Ярошик Марта
МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ…….…. 53

Микола Кость
ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ” В ОНЛАЙН ФОРМАТІ…….….. 55

Дутка Ірина, Семенюк Юлія, Діжак Анастасія, Савка Ірина
САМОКОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗВО…… 58

Шафранський Ігор
КЛАСИФІКАЦІЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ…….. 60

Завійська Вероніка, Кулаєв Віталій, Холявко Юрій, Баховський Іван
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ…… 62

Шимечко Андрій, Шимечко Наталія
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…….……. 64

Філіппова Вікторія
УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ СИЛОВИХ СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ…….. 66

Левків Лілія
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ…… 68

Шукатка Оксана, Устименко Михайло
ВПЛИВ ВІКОВИХ ТА СТАТЕВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ ЗВО…….. 70

Можаровська Світлана
ЗАСТОСУВАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЙОГИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ……. 72

Шукатка Оксана, Мартинів Олег, Паславська Наталія
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ…….. 74

Туваков Аразнепес
ФУНКЦІОНАЛЬНІ МОЖЛИВОСТІ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК У ДЗЮДО……. 76

НАПРЯМ 3
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 78

Палічук Юрій
СТАВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ЯК СКЛАДОВОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я……..... 78

Шафранський Ігор
СИСТЕМА ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО…….. 80

Синиця Тетяна, Синиця Сергій
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ……..……... 82

Рибалко Ліна, Пермяков Олександр, Йопа Тетяна
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В АСПЕКТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ……..... 84

Ognisty Andrii, Ognista Kateryna, Inna Baran
SHUTTLE TIME AS A COMPONENT OF STUDENTS' INFORMAL EDUCATION……... 86

Рижкова Ольга, Павлова Юлія
ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ…… 88

Косяк Олександр
РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ…….…… 90

Павленко Олександра, Горлова Лариса
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ…… 92

Башавець Наталія, Настаченко Дар'я
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ……...…… 94

Павлишин Оксана
ДОМІНАНТНІ МОТИВИ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У СТРУКТУРІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ……..……. 96

Остапов Андріан, Коробов Павло
ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНИХ МЕТОДИК TAEKWONDO В УКРАЇНІ…… 98

Шайнога Анна, Кушнір Ірина
ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ…….. 100

Бенцак Роман, Бенцак Любов
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ФЕНОМЕН ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА……. 102

Козік Мирослава, Савка Ірина
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТА…… 104

Каюн Аліна, Мартинів Олег
ВПЛИВ СПОРТУ НА РОЗУМОВІ ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ…… 106

Бенцак Любов, Бенцак Роман
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ…… 108

Боруцька Софія, Горлова Лариса
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ…… 110

Константинов Дмитро
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ…….. 112

Савка Ірина, Козачок Софія
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТА……..... 114

НАПРЯМ 4
ОЗДОРОВЧА ТА ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ 116

Сіренко Павло, Жіденс Яніс
ПОСТІЗОМЕТРИЧНА РЕЛАКСАЦІЯ М'ЯЗІВ МЕДІАЛЬНОЇ, ЗАДНЬОЇ ГРУП СТЕГНА……..…….. 116

Родінський Віктор
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…… 118

Куречко Галина
ОСНОВИ І ФУНКЦІОНАЛ ПРЕПІЛАТЕСУ…… 120

Семенюк Віра
ЩОДО ПИТАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЗАСОБАМИ ІНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМУ…… 122

Шукатка Оксана, Бомк Божена
ТЕХНОЛОГІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ…… 124

Зелінський Андрій
СПЕЦИФІКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ…….. 126

Бітківська Лідія, Задорожний Володимир
ВПЛИВ ЧЕРЕПНО-МОЗКОВОЇ ТРАВМИ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ ТА МОЖЛИВОСТІ СТУДЕНТА…….…… 128

Попик Анастасія, Мартинів Олег
ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…… 130

Збірник наукових праць

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції

Комп’ютерне верстання

Матеріали зверстано з електронних носіїв,
наданих авторами публікацій