

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання і спорту



**XXI МІЖНАРОДНА НАУКОВА КОНФЕРЕНЦІЯ
«ОЛЬВІЙСЬКИЙ ФОРУМ-2024: СТРАТЕГІЇ КРАЇН
ПРИЧОРНОМОРСЬКОГО РЕГІОНУ В ГЕОПОЛІТИЧНОМУ
ПРОСТОРІ»**

**СЕКЦІЯ
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ**

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ У
ВІДНОВЛЕННІ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ**

21 - 22 червня 2024 року

м. Миколаїв

Біла А. А.,
*старший викладач кафедри медико-біологічних
основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації,*
Бондаренко О.В.,
*старший викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕЛЯЦІЙНИХ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ МІЖ ВІКОМ СТУДЕНТІВ ТА ЗНАЧЕННЯМИ ПОКАЗНИКІВ ЕРГОМЕТРА CONCEPT-2

Актуальність. У сучасному суспільстві малорухливий спосіб життя молоді, недостатній рівень ефективності фізичного виховання та наявність комп'ютерної техніки призводять до зниження рівня фізичного здоров'я студентів. Згідно результатів моніторингу фізичної підготовленості молодих людей можна говорити про зниження рівня їх фізичних якостей. Зокрема, недостатній розвиток витривалості призводить до несприйняття нового матеріалу та до стану стомлення. Цей аспект привернув увагу науковців, якими вже було зроблено спроби оцінити взаємозв'язки між антропометричними показниками та рівнем витривалості студентів на різних дистанціях за допомогою веслувального ергометра [1].

Зокрема, за допомогою кореляційного аналізу можна дослідити зв'язок між розвитком окремих фізичних якостей молоді та показниками фізичної підготовленості і окремими їх фізичними якостями [2]. Так, за допомогою кореляційного аналізу було виявлено достовірний взаємозв'язок і взаємозалежність тироксину і трийодтироніну з будовою тіла, фізичним розвитком і фізичною працездатністю молодих людей [3]. Також, при фізичному навантаженні потужністю 150 Вт у студентів-спортсменів (лижники, бігуни, футболісти) було виявлено взаємозв'язки між ефективністю виконання фізичної роботи й частотою серцевих скорочень та відношенням індексу напруження до частоти серцевих скорочень. Зокрема, зазначені кореляційні зв'язки між ефективністю виконання фізичної роботи й хвилинним об'ємом дихання було виявлено у студентів-спортсменів, які займалися швидкісними видами спорту та видами спорту, які вимагають витривалості і значного фізичного навантаження [4]. Слід зазначити, що застосування кореляційного аналізу сприяло виявленню взаємозв'язків слабкої сили між показниками фізичної працездатності та показниками варіаційної пульсометрії. Також, у стані спокою між фізичною працездатністю та функціональним станом центральної нервової системи слабкі негативні кореляційні зв'язки в юнаків 17 років змінювались на позитивні слабкі в 19 років та середньої сили в 21 рік [5].

Зокрема, на сьогодні, при підготовці спортсменів високого класу в академічному веслуванні у багатьох країнах світу поширеним у використанні є веслувальний ергометр Concept 2. Результати досліджень показали, що у висококваліфікованих спортсменів з академічного веслування присутній позитивний зв'язок між часом проходження дистанції 2 км на ергометрі та результатами змагань на воді (2 км). Враховуючи наявність кореляційних зв'язків між результатами тестування на воді та ергометрах, у тренерів й спортсменів існує можливість аналізу компонентів тренувального навантаження, відстеження потужності виконання рухової дії, часу проходження дистанції, кількості гребків та інших параметрів. Також було визначено, що вік спортсменів корелює із результатами проходження дистанції 2 км [6].

Слід зазначити, що фізичні навантаження призводять до перебудови різних функцій організму, ступінь яких залежить від характеру та потужності рухової активності, тренуваності та рівня здоров'я молоді. Один комплекс фізичних вправ на різній морфологічній та фізіологічній базі може бути як корисним, так і шкідливим (надмірним) для організму студента, що може призвести або до зміцнення, або до перенапруження та

хвороби. Грамотно побудована програма фізичних вправ у студентському віці стимулює проходження біологічних процесів, посилює розвиток органів та функцій організму людини [7].

Мета дослідження – визначення кореляційних взаємозв'язків між віком студентів різної статі та значеннями показників, які отримані під час проходження дистанції 2000 м на ергометрі Concept-2.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 90 студентів ($n=45$ (жіночої) та $n=45$ (чоловічої) статі) у віці 17-25 років, які навчалися у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили. Всі студенти проходили дистанцію 2000 м на гребному тренажері Concept-2. Перед проведенням дослідження всіх присутніх було ознайомлено із технікою веслування на даному ергометрі.

Статистичне оброблення результатів досліджень проведено з використанням програмного забезпечення IBM SPSS Statistics 23 та Microsoft Excel 2010. Було розраховано показники описової статистики (середнє значення ($\bar{X}$), стандартне квадратичне відхилення (m)). Для дослідження взаємозв'язків між показниками використано кореляційний аналіз за Пірсоном (r). Значимим вважався показник, якщо отримане значення коефіцієнту кореляції було рівним $p \leq 0,05$. Вік студентів, які виконували фізичне навантаження, було записано з їх слів.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 45 осіб жіночої статі, середній вік яких становив $20,3 \pm 1,9$ років. Так, середній вік 45 студентів чоловічої статі, які проходили дистанцію на тренажері становив $20,3 \pm 1,8$ років. Зокрема, середній час проходження дистанції в 2000 м у дівчат дорівнював $640,8 \pm 66,7$ с, а у хлопців – $539,8 \pm 56,7$ с. Під час виконання студентами фізичного навантаження на ергометрі Concept-2 також фіксувалися значення кількості витрачених калорій: у дівчат – $107,1 \pm 7,4$ калорій, у хлопців – $118,5 \pm 10,9$ калорій. Отже, студенти пройшли дистанцію 2 км на 101 с швидше та витратили на 11,4 калорій більше, ніж студентки університету.

Згідно даних табл. 1 можна визначити, що у чоловіків спостерігався достовірний кореляційний зв'язок між віком та часом проходження дистанції 2000 м на ергометрі ($r = -0,558$; $p \leq 0,01$). Так, даний взаємозв'язок мав зворотній характер та середню силу зв'язку. Тобто, із збільшенням віку студентів зменшувався час проходження даної дистанції їх на тренажері. Зокрема, кореляційний зв'язок спостерігався також між віком студентів чоловічої статі та кількістю витрачених калорій під час фізичної діяльності ($r = 0,548$; $p \leq 0,01$). Даний зв'язок мав прямий характер та середню силу зв'язку. Тобто, із збільшенням віку студентів збільшувалася кількість витрачених калорій під час фізичної роботи на тренажері.

Таблиця 1

Кореляційні взаємозалежності між віком студентів та значеннями показників ергометра Concept-2

Стать	Вік, років	Час проходження дистанції 2000 м, с		Кількість витрачених калорій, калорій	
		r_{xy}	p	r_{xy}	p
Чоловіки		-0,558*	0,000	0,548*	0,000
Жінки		0,124	0,416	-0,055	0,721

Примітка: * - кореляція значуща на рівні 0,01

Однак, слід зазначити, що у студентів жіночої статі під час виконання фізичної діяльності не було зафіксовано кореляційних залежностей між віком дівчат й часом проходження дистанції 2000 м, а також між віком та кількістю витрачених калорій.

На рис. 1 представлено формулу регресійного рівняння ($y = -17,205x + 888,44$), що дозволяє спрогнозувати час проходження дистанції 2000 м залежно від віку людини: x – вік студентів (років); y – час, який було затрачено на проходження дистанції 2000 м секунди. Зокрема, формула регресійного рівняння та коефіцієнт кореляції свідчить про можливість прогнозування результатів затраченого часу проходження даної дистанції залежно від вікового аспекту студентів.

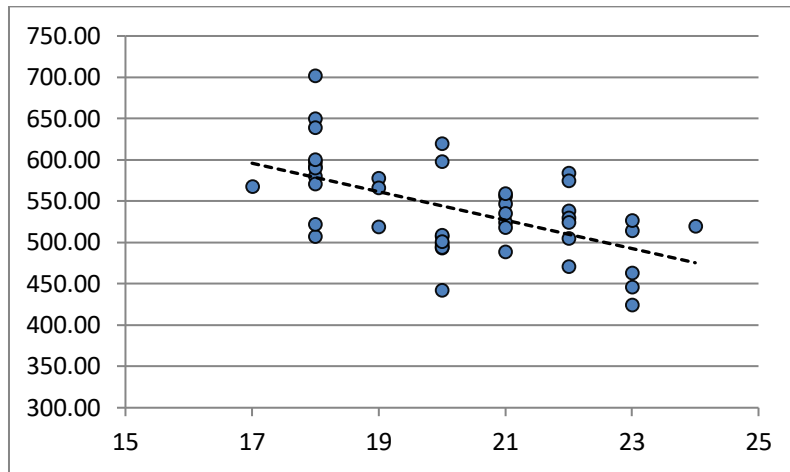


Рисунок 1 – Взаємозалежність між віком студентів чоловічої статі та часом проходження дистанції 2000 м на ергометрі Concept-2

На рис. 2 представлено формулу регресійного рівняння ($y=3,2433x+52,803$), що дозволяє спрогнозувати кількість калорій, які було витрачено під час проходження дистанції залежно від віку студентів: x – вік студентів (років); y – кількість калорій, які було витрачено під час проходження відстані 2000 м на ергометрі Concept-2. Зокрема, формула регресійного рівняння та коефіцієнт кореляції свідчить про можливість прогнозування результатів кількості калорій, які буде витрачено під час проходження даної дистанції залежно від вікового аспекту студентів.

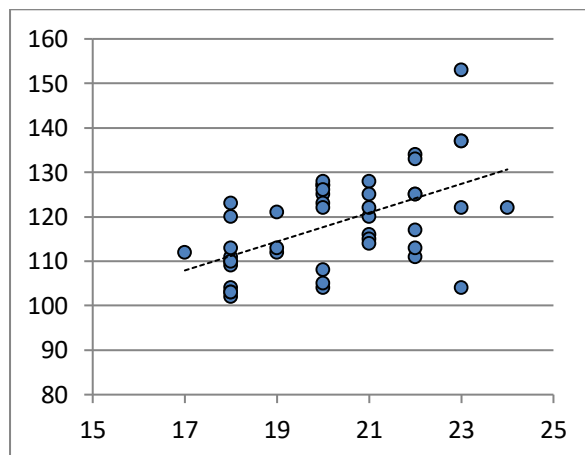


Рисунок 2 – Взаємозалежність між віком студентів чоловічої статі та кількістю калорій, які було витрачено під час проходження дистанції 2000 м на ергометрі Concept-2

Висновок. Отже, у результаті проведених досліджень встановлено, що у студентів чоловічої статі спостерігався достовірний кореляційний зв'язок між віком, часом проходження дистанції 2000 м та кількістю калорій, які було витрачено під час фізичного навантаження. Однак у студентів жіночої статі під час виконання фізичної діяльності не було зафіксовано кореляційних залежностей між віком дівчат й часом проходження дистанції 2000 м, а також між віком та кількістю витрачених калорій.

Література

1. Бондаренко, І. Г., Мінц, М. О., Сергієнко, Ю. М., Головаченко, І. В., Бондаренко, О. В., Кураса Г. О. Дослідження можливостей використання 6-хвилинного веслування на ергометрі Concept2 для оцінки рівня витривалості у студентів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2020. №1 (75), С. 41–48. doi:10.15391/sns.v.2020-1.007

2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
3. Бондарчук Н., Чернов В., Молнар М. Кореляційні взаємозв'язки показників фізичного стану з рівнем тиреоїдних гормонів у студентів Ужгородського національного університету. URL : <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/43290/1/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B9%D0%BD%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B2%27%D1%8F%D0%B7%D0%BA%D0%B2%D0%A4%D0%A1%D0%B7%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%A2%D0%93.pdf>
4. Маланюк Л., Римик Р. Кореляційні зв'язки показників кардіореспіраторної системи з фізичною працездатністю студентів залежно від спортивної спеціалізації. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2011. Випуск 14. С. 19-23. URL: <http://lib.pu.if.ua:8080/bitstream/123456789/16443/1/%D0%9B%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%80%20%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%8E%D0%BA%2C%20%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%20%D0%A0%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%BA%20%D0%A1.19-23.pdf>
5. Топчий М. С., Босенко А. І., Орлик Н. А. Функціональні можливості юнаків 17–21 років за даними тестування навантаженням зі змінною потужністю. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. № 6 (8). С. 188-195. DOI: 10.26693/jmbs02.06.188
6. Бондаренко, І., Твеліна, А., Андрющенко, М., Конопляник, О., Маєр, В. Дослідження результатів чемпіонату України з веслування на ергометрах як етап відбору до національної збірної команди. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. (16), 11–17. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.11-17>
7. Мичка І. В. Врахування морфо-функціональних особливостей студентів під час занять пауерліфтингом. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2018. Вип. 154(1). С. 124-127. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2018_154%281%29_30

УДК 37.032:796.011.3 – 057.87

Довгань Н.Ю.,
доктор педагогічних наук, професор
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ОЗДОРОВЧОЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Проведений системний теоретико-методологічний та емпіричний аналіз літературних джерел з проблеми дослідження дає підставу стверджувати, що фізична культура і спорт традиційно і обґрунтовано визнається найважливішим чинником дієздатності студентської молоді, ефективним засобом формування її здоров'я в умовах військового стану. Необхідно відмітити, що на фоні реформування системи освіти в Україні в умовах військового стану, яка характеризується найбільш стрімкими темпами, на сьогодні, однією з найбільш гострих, важко розв'язуваних залишається проблема саме реформування освіти в галузі фізичної культури і спорту. [2,с.23].

Більшість фахівців пов'язують низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів не тільки з несприятливими соціально-економічними умовами життя, військовими діями і поганою екологією, а й зі зниженням інтересу студентів до занять фізичною культурою і спортом, зменшенням обсягу й інтенсивності рухової активності, зниженням ефективності системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Дослідники вважають, що вихід із ситуації, що склалася із здоров'ям студентів, вбачатися відсутності сформованої рекреаційної фізичної культури. В той же час модель культурно-дозвіллевої діяльності студентської молоді була предметом дослідження багатьох авторів [2, с. 67; 3, с. 231].

Проведений аналіз наявних підходів до розробки моделі оздоровчої рекреаційної рухової діяльності та власні напрацювання дозволили уточнити та обґрунтувати складові представленої моделі. Модель має визначену структуру та включає функції, компоненти критерії, показники, рівні

Серед функцій оздоровчої рекреаційної рухової діяльності студентської молоді в умовах військового стану виділяють рекреаційно-відновлювану, спонукальну, змістовну, продуктивну, виховну, освітню і аксіологічну. Виявлені функції спрямовані на формування системи мотивів, що сприяють самоствердженню, самореалізації і самовираженню студентів в рекреаційній діяльності; формування власного соціального досвіду. Відповідно до теоретичного аналізу структури та сутності рекреаційної оздоровчої рухової діяльності студентської культури, на підставі вивчення психолого-педагогічної літератури було визначено чотири основні компоненти рекреаційної фізичної культури здобувачів вищої освіти, а саме: освітньо-виховний, аксіологічний, психофізичний, діяльнісний.

На основі виділених компонентів встановлено критерії оздоровчої рекреаційної рухової діяльності студентської молоді в умовах військового стану: когнітивний; мотиваційно-ціннісний; раціонально-часовий; поведінковий та визначено чотири рівні оздоровчої рекреаційної рухової діяльності студентів, які характеризують вид мотивації (внутрішня чи зовнішня), спрямованість, емоційну насиченість, поінформованість, активність: високий, належний (достатній), посередній і низький.

Високий рівень оздоровчої рекреаційної рухової діяльності студентської молоді притаманний студентам, які розуміють значення змісту дозвілля для розвитку особистості; прагнуть змістовно використовувати вільний час, творчо й духовно розвиватися; знають та цікавляться, де є місця організації змістовного дозвілля у своєму місті (навчальному закладі). Високий рівень пов'язаний з наступними якостями особистості: високі потреби в прагненні проявити себе в значущих для життєвого успіху знаннях, бажання досягти своїх цілей (самовизначення, самореалізація, самовдосконалення); студент володіє в повному обсязі знаннями і вміннями в конкретному напрямку дозвільної оздоровчої діяльності; має високі успіхи в процесі рухової діяльності, що втілюється в конкретному результаті; сформовано ціннісно-емоційне ставлення до дозвіллевої діяльності.

Належний рівень оздоровчої рекреаційної рухової діяльності студентської молоді властивий студентам, які розуміють значення змісту здорового способу життя для розвитку особистості, але не усвідомлюють необхідності змістовного проведення часу; бажання використовувати вільний час для розвитку не стало внутрішньою потребою; знають про найбільш популярні місця організації змістовного дозвілля у своєму місті (мікрорайоні). У них недостатньо розвинені ціннісні установки на використання вільного часу, загальнолюдські та сімейні цінності. Вони зорієнтовані на цінності соціальної взаємодії, частково на цінності самореалізації; знають, що час потрібно цінувати й використовувати раціонально, але не завжди вміють це робити.

Достатній рівень визначається за умови значного прагнення проявити себе в значущих для життєвого успіху знаннях, бажання досягти своїх цілей (самовизначення, самореалізація, самовдосконалення), але при цьому не чіткому розумінні цілей і установок об'єктів саморозвитку; студент володіє певним обсягом знань і умінь в конкретному напрямі оздоровчої рекреаційної рухової діяльності; має успіхи в процесі дозвіллевої діяльності, які не носять системного характеру; сформовано ціннісно-емоційне ставлення до дозвіллевої діяльності.

Посередній рівень оздоровчої рекреаційної рухової діяльності студентської молоді мають студенти, які не зовсім розуміють значення змісту дозвілля та здорового способу життя для розвитку особистості; не вбачають необхідності та не мають прагнення до змістовного проведення дозвілля, частіше роблять це через зовнішнє стимулювання; часто обирають пасивні види дозвілля; люблять побайдкувати.

Низький рівень оздоровчої рекреаційної рухової діяльності студентської молоді притаманний студентам, які не розуміють значення змісту дозвілля для розвитку особистості; не прагнуть до змістовного проведення часу, надають перевагу беззмістовним або деструктивним формам дозвілля; знають лише про місця розваг у своєму місті (вищому навчальному закладі), але не знають і не цікавляться місцями дозвілля пізнавальної і творчої спрямованості. У таких студентів відсутні ціннісні установки на використання вільного часу; їхні ціннісні орієнтації спрямовані лише на особисте самовдоволення; у них не сформовані загальнолюдські та сімейні цінності.

Багатоплановість оздоровчої рекреаційної рухової діяльності студентської молоді є яскравим свідченням того, що вона не може мати єдиного універсального критерію оцінювання. Відповідно до сутності виділених компонентів структури оздоровчої рекреаційної рухової діяльності студентської молоді були визначені функції, компоненти, критерії, показники та рівні її сформованості. Розроблену модель оздоровчої рекреаційної рухової діяльності студентської молоді доцільно використовувати для оцінювання рівня рекреаційної культури студентів закладів вищої освіти, а отримані результати оцінювання можна використовувати для планування подальшої роботи з підвищення рівня оздоровчої рекреаційної рухової діяльності студентської молоді в умовах військового стану.

Література

1. Довгань Н.Ю. Фізичне виховання. Фітнес-технології у ВНЗ: Навч. посібник. – К.: КНТЕУ, 2016. – 416 с.
2. Довгань, Н. Ю., Биковська, Л. Б., & Чайченко, Н. Л. (2017). *Фізичне самовдосконалення студентів*. Навчальний посібник. Київ: КНТЕУ.
3. Довгань, Н. Ю. Виховання фізичної культури студентів (теоретико-методичний аспект). Монографія (рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Інституту проблем виховання НАПН України протокол Миколаїв: Іліон, 2018. – 526 с.

УДК 378.015.31:17.022.1]:[378.016:796

Жигadlo Г.Б.,

канд. пед. наук, доцент,
завідувач кафедри ТМФВ

Мінц М.О.,

канд. істор. наук, доцент кафедри ТМФВ
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

МОРАЛЬНА ВИХОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Моральне виховання являє собою цілеспрямоване формування моральних переконань, розвиток моральних почуттів, створення навичок і звичок поведінки особистості у суспільстві. В системі виховання моральних цінностей моральне виховання є найбільш важливим і відбувається в основному в процесі навчання.

Важливе місце у системі формувань моральних цінностей належить фізичній культурі і спорту, які сприяють формуванню моральної свідомості, норм високої моралі, моральних

почуттів, етичних норм, загально прийнятої суспільної поведінки, культури спілкування, поваги до інших людей, виховання вольових якостей, ідейних переконань. Проблема формування високих моральних якостей не є новою. Ця проблема стала предметом детального дослідження цілого ряду вчених педагогів, психологів, філософів: Т.Г. Анциферова (виховання моральних якостей на уроках фізичної культури), А.С. Гаврилов (стратегія виховання моральних якостей на заняттях із фізичного виховання), Н.А. Салтовська (моральне виховання на уроках фізичної культури), Т.А. Тучинська, А.Д. Ведмедюк (моральне виховання у процесі фізичного виховання). Автори схиляються до думки, що фізичне виховання і спорт позитивно впливають на процес формування високих моральних якостей особистості, громадянської позиції тощо. У той же час, незважаючи на значну кількість праць з даної проблеми, є необхідність продовжити її розробку та вивчення.

З даної тематики наукове дослідження «Прояви моральної вихованості у студентів вищого навчального закладу на заняттях фізичного виховання» виконане у контексті науково-дослідної теми кафедри веслування Чорноморського національного університету ім. Петра Могили «Оптимізація процесу фізичного виховання оздоровчо-рекреаційними засобами та їх вплив на динаміку показників функціонального стану організму студентської молоді» (державний реєстраційний номер 0115U000589 від 01.01.2015 р).

Наявність морального виховання визначає ставлення особистості до суспільства та ставлення суспільства до окремого члена цього суспільства. У випадку недотримання особистістю норм і правил поведінки загальноприйнятого у суспільстві виникають прояви девіації. У цьому випадку суспільство застосовує до порушника санкції, які регламентують його поведінку. Важлива роль у формуванні позитивних моральних якостей особистості належить фізичному вихованню і спорту. До засобів морального виховання у галузі фізичного виховання належать: зміст навчально-тренувального процесу, спортивний режим, змагання, діяльність та приклад викладача і тренера.

До методів морального виховання відносять: тренування, співбесіди, особистий приклад тренера та викладача, вимоги щодо дотримання існуючих сформованих традицій у малій соціальній групі, позитивна оцінка зусиль, націлених на досягнення високого спортивного результату, взаємодопомога, довіра, поважне ставлення до іншої людини, покарання за негідну поведінку тощо. На думку А.С. Гаврилова, мораль – форма свідомості, соціальна інституція, що регулює відносини і поведінку людей у суспільстві і виконує важливі функції – релятивну, пізнавальну, ціннісно-орієнтуючу, комунікативну. Моральні норми виробляються, формуються безпосередньо в процесі життєдіяльності та спілкування людей і підтримується суспільною мораллю. Особливо на процес морального виховання особистості позитивно впливає колектив: навчальна група студентів, учасники спортивної секції, спортивна команда. Тому теза А.С. Макаренка «виховання в колективі, для колективу і через колектив» є і сьогодні актуальною. Важливо сформулювати стратегію виховання моральних якостей у студентів на заняттях з фізичної культури. Т.Г. Анциферова слушно зауважує, що всякий спортивний захід повинен мати моральну основу і виховувати молодь. На її думку для виховання високих моральних якостей потрібні не лише фізичні зусилля, а насамперед, внутрішні душевні, які допомагають стримувати свої бажання нашкодити суперникові, вийти за межі правил і відмовитися від перемоги сумнівним шляхом. Доцільно підбирати фізичні вправи, які мають виховний характер, формують високоморальну поведінку: підтримка, підстраховка, взаємодопомога тощо [1].

З метою виявлення моральної вихованості студентів вищого навчального закладу (n=129) на заняттях фізичного виховання і спорту проведено спеціальне наукове дослідження, у якому прийняли участь студенти 1-4 курсів Чорноморського національного університету ім. Петра Могили, яке дозволило виявити цілий ряд цікавих та неоднозначних

фактів. Так, всі без винятку респонденти в усній бесіді вказали на наявність у них високого рівня вихованості, толерантності, проявів доброго та позитивного ставлення до інших людей. Але предметний аналіз результатів опитування показав, що така заява є недостовірною. На наявність моральних цінностей, вихованих у студентів за допомогою фізичного виховання, вказали 72,8% опитаних. У той же час 21% цю думку заперечують, вказуючи що спорт у певній мірі сприяє формуванню протистояння, девіантним проявам, конфліктності тощо. Безумовно, з цим важко не погодитись. Беззаперечно, у спорті мають місце травмування, забиття, зіткнення, порушення правил змагань тощо. Але загально відомо, що заняття спортом в цілому позитивно впливають на людину, її вихованість, моральність. На думку більшості опитаних, фізична культура сприяє формуванню високих моральних переконань (59,6%), моральних почуттів (71,3%), створює умови для проявів позитивної поведінки, загальноприйнятої у даному суспільстві (68,2%). Переважна більшість студентів вважають, що спорт виховує добро (55,8%), співчуття (69,7%), довіру до інших людей (71,3%), комунікативність (79,8%), бажання допомогти іншим (75,1%), порозуміння (69,7%), толерантність (76,7%), позитивну поведінку (78,2%). У той же час, незважаючи на вище зазначене, спостерігається тенденція до зниження рівня моральної вихованості у певної частини студентів університету. Так, на запитання «Ви б пішли на порушення правил гри заради перемоги» 43% студентів відповіли «так». Також 37,9% грубо порушили б правила змагань задля власної перемоги; 20,1% прагнули б підкупити суддю аби перемогти, а 47% в якості судді підсуджували б своїм. Якщо майже 73% студентів заявили, що фізичне виховання сприяє формуванню високих моральних якостей, то 36,4% прагнули б перемогти у змаганнях за всяку ціну, незважаючи на травмування суперника (67,4%), вживання допінгів (20%), 40% згодні приймати участь у спортивних заходах лише за грошову винагороду, а 39,5% обов'язково відомстять суперникові у випадку власного травмування. Лише 49% гравців зупинили б гру (наприклад, вибили м'яч за межі футбольного поля) з власного бажання у випадку травмування суперника, а 51% продовжили б грати; також майже 28% студентів не співчують суперникові, який отримав травму з їх вини.

Недоцільно говорити про високі моральні якості студентів, які задля власного виправдання говорять неправду про причини запізнення на заняття з фізичного виховання (71,3%), а також надають неправдиві документи у випадку відсутності на заняттях (25,5%). Недоречно також вказувати на високу цінність фізичного виховання і спорту у житті переважної більшості студентів. Так, 75% юнаків та дівчат віддадуть перевагу романтичному побаченню, а не тренуванню у спортивному або тренажерному залі навіть перед відповідальними спортивними змаганнями.

Висновки. Таким чином, можна зробити висновок, що значна частина студентів вищого навчального закладу має високий рівень моральної вихованості, яке проявляється у позитивному ставленні до інших людей, співчутті, толерантності, порозумінні, поведінці і значна роль у формуванні цих якостей належить фізичному вихованню і спорту, які об'єднують студентів, допомагають їм зміцнити здоров'я, проявити та зарекомендувати себе як особистість. У той же час задля перемоги, досягнення успіху за всяку ціну викликають у певної частини молодих людей прагнення нашкодити суперникові, з метою власного виправдання негідного вчинку сказати неправду тощо.

Отже, проблема моральної вихованості студентів вищого навчального закладу існує і її вирішення потребує подальшої цілеспрямованої роботи засобами фізичного виховання і спорту.

Література

1. Анциферова Т.Г. Воспитание нравственных качеств на уроках физической культуры: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/09/19/vospitanie-nravstvennykh-kachestv-na-urokakh>
2. Гаврилов А.С. Стратегія виховання моральних якостей на заняттях із фізичного виховання: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://vuzlib.com.ua/articles/book/24652-Strateg%D1%96ja_vikhovannja_moraln/1.html
3. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/22

УДК 612.745:001.891.57:316

Іваненко І.М.,

*викладач кафедри медико-біологічних
основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА НОРМОТОНУСУ НАВКОЛОХРЕБЦЕВИХ М'ЯЗІВ ТА ЗВ'ЯЗОК ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДА ПСИХОФІЗИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ТРЕНАЖЕРА «КОСТОПРАВ»

За офіційною статистикою 80% людства страждає від болю у спині. А якщо зважити на те, що хвороби хребта супроводжують практично будь-яке захворювання внутрішніх органів і можуть розглядатися як причина цих хвороб, то можна уявити з якою масштабною проблемою ми зіткнулися.

Остеохондроз, сенс якого лікарями та людьми з болями у спині розуміється як патологія кісток та дисків хребта, насправді є результатом м'язової блокади. У більшості випадків біль у спині викликаний не зміщенням хребців, не грижею міжхребцевого диска, не защемленням нервових корінців або їх запаленням (на ці причини припадає не більше п'яти відсотків випадків гострих проявів остеохондрозу), а спазмом глибоких навколохребцевих м'язів. Інакше кажучи, біль у спині пов'язаний з м'язово-сполучною тканиною, стан якої не виявляється рентгеном. З різних причин вона втрачає свою еластичність, а отже перестає бути транспортом для поживних речовин і крові і стає вмістилищем шлаків. Виникає ішемія тієї зони м'язів і зв'язок, яка перестала пропускати кров через капіляри, що пронизують ці тканини, і, як наслідок, – різке зниження рухливості цього хребетно-рухового сегмента, що визначається болем.

Давайте більш докладно розглянемо глибинні причини формування цього м'язового спазма та болю. Фізичне здоров'я залежить від психоемоційного, енергетичного та духовного, які знаходяться в ієрархічній взаємозалежності. Ми можемо мати дійсне здоров'я, якщо почнемо його формування з духовного та психоемоційного рівня. Гіподинамія, традиційне харчування, руйнівний стрес сучасного життя призводять спочатку до функціонального ослаблення, а потім і до хвороби.

Метод психофізичної інтегральної корекції цілісно та гармонійно працює з людиною одночасно на всіх рівнях, включаючи свідомість та напруженні м'язи, що болять. Під час сеансу ми зосереджуємось, в першу чергу, на руховій активності при ясному стані свідомості, здатності керувати процесом мислення та усвідомленим опануванням психоемоційних процесів. Такий **комплексний підхід з пріоритетом на роботу зі свідомістю** дозволяє збільшити рівень психічної адаптації, покращити роботу нервової та

ендокринно-гуморальної регуляції. Механізми роботи кори головного мозку та інших відділів центральної нервової системи здійснюються не стільки матеріальними елементами, скільки інформаційними процесами, які впливають на збудження і гальмування нервових процесів; аналіз, синтез і перероблення інформації; вибір рішення і організацію дії досягнення. Саме тому при оздоровчих тренуваннях необхідно застосовувати принципи цілісності і системності, а діючий фактор повинен мати, в першу чергу, інформаційну природу впливу на всі рівні системи психологічної та фізичної адаптації, включаючи універсальний та індивідуальний підходи.

Перед кожним тренуванням ведучий практики викладає теоретичні основи щодо освоєння методів самоспостереження, сано- і психогенезу. Роз'яснює людині основні механізми формування психосоматичних проявів і м'язових зажимів з психосоматичним статусом. Теоретичні знання призводять до угасання умовно-рефлекторної складової психосоматичних проявів, сприяють зменшенню симптомів психосоматичного розладу.

Принципова відмінність запропонованого методу від багатьох інших реабілітаційних методик полягає в тому, що під час виконання вправ людина перебуває в зосередженому, медитативному стані. Допомогає швидкому входженню в медитативний стан діафрагмальне дихання.

З цього починається навчання методу психофізичної корекції. Вчимося вдихати через ніс та вип'ячувати низ живота. Зосереджувати увагу на низхідному потоку повітря та світла високої вібрації, своєму за грудинному просторі, концентрації всіх проявів психічної діяльності у внутрішньому просторі, самоспостереженням за змінами емоційного стану, виникненням нових почуттів, соматичних і вегетативних реакцій, сповільненням дихання.

Медитативний стан, який часто ототожнюють з трансом і який насправді принципово від нього відрізняється, є цілком природним станом свідомості, коли вся вища нервова і психологічна діяльність підкорені якомусь одному процесу, коли він стає пануючим і тимчасово володіє всією життєдіяльністю людини. Інакше це можна назвати станом, коли людина цілковито заглиблюється в якусь діяльність. Це може бути творчий акт або процес обмірковування будь-якої проблеми, або відданість якомусь почуттю. Тому сам по собі медитативний стан не є чимось незнайомим або неприродним для людини.

Вхід в такий медитативний стан допомагає людині трансформувати руйнівні емоції, по іншому відноситись до оточуючого середовища, яке перестає бути стресором. Зміна ціннісних орієнтацій у внутрішньому світі створює духовний стрижень та опору і допомагає прожити життєві випробування, скорботи, образи, втрати і інші випробування, навчає бути більш терплячим, лагідним і контактним, тобто, соціально-адаптованим. Під час медитації людина відчуває заспокоєння, бадьорість, сповільнення функції дихання, зникнення нав'язливих думок, загальне покращання настрою, фізичного і психічного станів. Наявними ознаками для пацієнта, що медитативного стану досягнуто, є поява радості, умиротворення, невимовного блаженства, відчуття відсутності думок, тіла, і "бездиханності".

Тобто людина досягає особливого стану свідомості (відсутність образів, без мріяння), при якому зникає активна розумова діяльність, припиняються нав'язливі думки, зникають важкі спогади. В цьому стані знижується тиск парадигм свідомості при її активній присутності (чим така медитація відрізняється від інших трансподібних станів, коли діяльність свідомості звужується або зникає). В цей час перебудовуються зв'язки між асоціативними зонами мозку, розриваються структури негативних патогенетичних домінантних вогнищ, звільняється мозковий і психічний простір для прийняття і засвоєння нових саногенетичних установок, економізується загальна діяльність клітин і структур мозку, систем організму і організму в цілому.

На другому етапі сеансу психофізичної корекції на фоні медитативного стану приступаємо до вправ на тренажері «Костоправ», які ефективно розслаблюють напруження та відновлюють нормальний м'язовий тонус. Метод дозволяє індивідуально дозувати власною вагою натиск на напружені м'язи шийного, грудного та поперекового відділу та досягати зменшення больових відчуттів навколохребетних м'язів, покращення кровообігу в хребті та внутрішніх органах, які керуються через спинальну нервову систему.

Відбувається виправлення статодинамічних порушень функцій хребетного стовпа як єдиної біомеханічної системи, відновлення функції блокованих суглобів та рефлекторні зміни у м'язово-зв'язковому апараті порушених сегментів. Оздоровчий вплив спрямований на нормалізацію біомеханіки всього хребетного стовпа як єдиного органу.

Істотним є те, що тренування за допомогою пропонованого тренажера дозволяє не тільки масажувати глибокі навколохребцеві м'язи за рахунок рухів самого пацієнта, але й дозволяє створювати дуже помірні витяги за рахунок того, що виступи пристрою розсувають сусідні хребці, що, в свою чергу, знижує внутрішній тиск у міжхребцевих дисках. Обережне розтягування, що подовжує хребет і збільшує відстань між хребцями, дуже важливе для здоров'я хребта, тому що допомагає дискам повернутися до того стану, в якому вони перебували в роки молодості.

В основі механізму оздоровчої дії пристрою «Костоправ» (Фото 1) покладено принцип глибокого проникнення виступів пристрою в м'язово-фасціальні тканини хребетної системи, розтягування укорочених м'язів та відкриття дуговідросткових суглобів, тим самим відновлюючи їх рухливість.



Фото 1. Тренажер «Костоправ»

Знижується спазматичне напруження м'язів, зупиняється потік больових імпульсів, покращується кровопостачання зони, що постраждала від остеохондрозу. Також збільшується відстань між хребцями, і тим самим усувається здавлення (компресія) дисків та нервових корінців. Відновлюється рухливість хребта та уповільнюється процес старіння.

Перевагою запропонованого методу є не лише повна безпека, а й можливість виконання процедури самим пацієнтом після попереднього навчання. А також мати можливість користуватися ним практично за будь-яких умов у домашній обстановці, на роботі, у поїзді, на відпочинку тощо.

Корекція та відновлення таке глибоке, що бувають випадки коли ріст збільшується до 4 см. (фото 2) Для того щоб організм зміг сформувати нову адаптацію та відновитись **протипоказані заняття кожний день**. Рекомендований курс лікувального розвантаження хребта становить 5-10 процедур. Повторні курси рекомендується проводити через 1-1,5 місяця після першого курсу або при появі знову хворобливих відчуттів у спині та ший.



Фото 2. Збільшення росту людини після корекції хребта на тренажері «Костоправ»

Література

1. Scientific Research on the Transcendental Meditation Program. Collected papers. Volume 1. Maharisni European Research University Press. West Germany, 1977,727
2. Kumar, A., & Bharti, P. K. Can Meditation be a Remedy for Psychosomatic Disorder?. International Journal of English Literature and Social Sciences (IJELS), 2023.8(2). Retrieved from <https://journal-repository.theshillonga.com/index.php/ijels/article/view/6268>
3. Astin, J. A. Stress reduction through mindfulness meditation. Psychotherapy and Psychosomatics, 1997.66, 97-106.
4. Wolman, Benjamin B. Psychosomatic disorders. Springer Science & Business Media, 2012.
5. Binat S.G. Ves' mir u tebya na ladoni. Osnovy filosofskogo i nauchnogo ponimaniya mira. 2007. - 120 c. Russian
6. Каролис Дінейка "Рух, дихання, психофізичне тренування". Київ, "Здоров'я" 1984.
7. Пат. 62486 Україна, А (51) 7 А61М21/00. (19) UA Спосіб лікування психосоматичних захворювань / О. В Ревуцька, З. Я. Ревуцький. — No 2003042654 ; заявл. 02.04.2003 ; опубл. 15.12.2003, Бюл. No 12.
5. Ревуцька О.В. Навчання дорослих низьковентиляційного способу життя (за Ревуцькою) з метою комплексної реабілітації при цукровому діабеті II типу, гіпертонічній хворобі, ожирінні та інших патологіях. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 3К (56)' 2015.

Крупоружкін Н. Н.,
аспірант 1 року навчання
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Довгань Н.Ю.,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ІНКЛЮЗИВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні одним із можливих варіантів включення студентської молоді з психофізичними порушеннями у освітній простір є інклюзія, яка означає, що особистості з обмеженими можливостями надається право відвідувати заклад вищої освіти, у якому створене необхідне адаптоване освітнє середовище та надаються відповідні додаткові послуги, що приносять користь від спільного їх навчання зі здоровими однолітками. Інклюзію в освіті можна розглядати як один із багатьох аспектів інклюзії в суспільстві загалом. Інклюзія означає розкриття кожної особистості за допомогою освітньої програми, яка достатньо складна, але відповідає її здібностям. Інклюзія враховує потреби, а також спеціальні умови та підтримку, необхідні молоді та викладачам для досягнення успіху [1, с. 6].

У вітчизняній та зарубіжній психолого-педагогічній науці існує досить чітке уявлення про середовище (І. Д. Бех, Є. В. Бондаревська, Дж. Гібсон, К. Князева, С. Капиця, І. Пригожин, І. Стенгерс, В.А. Ясвін та ін.). Зокрема, згідно з системно-екологічним підходом, середовище або соціальне оточення розглядається як системне об'єднання сукупності різноманітних факторів, які взаємодіють один з одним та утворюють сукупність системного характеру [3, с. 23].

Вважаємо, що важливе значення в теорії інклюзивної освіти займає діагностичне вивчення впливу середовища на розвиток особистості з психофізичними порушеннями. Адже кожен учасник інклюзії потребує створення умов для свого розвитку та освіти. З одного боку, здорові діти повинні навчитись приймати «особливих» однолітків, а з іншого – для дітей із обмеженими можливостями здоров'я мають бути створені спеціальні умови їх розвитку та освіти в інклюзивному середовищі.

Забезпечення повноцінного розвитку людини передбачає єдність предметно-розвивального середовища та змістовного спілкування один з одним. Тобто, середовище призводить до дійсних змін у молодій людині, сприяє її особистісному розвитку. Тому дуже важливо управляти процесом взаємодії з середовищем, оптимально використовуючи його потенціал, що є актуальним і в процесі створення та діяльності інклюзивного середовища, що сприятиме ефективному включенню студентів, які потребують корекції психофізичного розвитку, реалізації своїх потенційних здібностей у суспільство.

На нашу думку, головне завдання інклюзивного середовища полягає у подоланні відхилень у розвитку студента з особливими потребами та профілактиці небажаних негативних тенденцій.

Провідним принципом інклюзивного середовища є його готовність пристосовуватись до індивідуальних потреб різних категорій студентської молоді за рахунок структурно-функціональної, змістовної та технологічної модернізації освітньої системи закладу, здійснення індивідуального підходу, гуманні стосунки з кожною особою, проведення інтерактивних занять за допомогою мультимедійних систем [4, с. 12].

Сучасними зарубіжними ученими (Є. Л. Гончарова, Т. Г. Зубарева, О. І. Кукушкіна, М. М. Малофєєв, О. С. Нікольська, Н. Д. Шматко,) визначено основні *ознаки інклюзивного середовища*:

1) культивування системи ціннісного ставлення до навчання, виховання та особистісного розвитку осіб з психофізичними порушеннями, наявність ресурсного забезпечення їх життєдіяльності (нормативно-правові, програмно-методичні, інформаційні, матеріально-технічні тощо), спрямовані на реалізацію їх індивідуальних здібностей;

2) визначення та реалізація *філософії інклюзії, ролі освітнього закладу* у галузі важливих функцій інклюзивної діяльності, *загальних підходів та принципів життєдіяльності* студентів з обмеженими можливостями здоров'я щодо здійснення завдань інклюзивної освіти, а також оптимальної *структури* навчально-виховного процесу;

3) задоволення освітніх потреб осіб з психофізичними вадами та врахування інтересів їх здорових однолітків;

4) створення умов для організації безбар'єрного освітнього процесу з урахуванням особливих потреб осіб, які потребують корекції психофізичного розвитку;

5) створення індивідуально-орієнтованих програм з урахуванням внесення змін щодо можливостей кожної молодої людини у засвоєнні вищого рівня освіти;

6) колективне формування інклюзивного середовища (викладачі, психологи, дефектологи, соціальні педагоги, інструктори з ЛФК, медичний персонал тощо);

Тобто, інклюзивне середовище, де навчається студентська молодь, які потребують корекції психофізичного розвитку, містить у собі низку базових *компонентів*, необхідних для їхнього повноцінного фізичного, психічного, естетичного та соціального розвитку, а саме:

1) нормативно-правове, фінансове та програмно-методичне забезпечення освітнього процесу ВНЗ;

2) організаційні, кадрові та культурно-інформаційні ресурси навчально-виховного закладу, його науково-дослідницький і духовно-моральний потенціал;

3) моніторингово-консультативний і корекційно-розвивальний компоненти.

Отже, у своєму дослідженні під поняттям інклюзивне середовище розуміємо життєвий простір, що забезпечує підвищення почуття власної гідності та впевненості у собі осіб, які потребують корекції психофізичного розвитку. Створення інклюзивного середовища являє собою гнучку, індивідуалізовану систему, що передбачає не лише пристосування фізичного середовища, але й підготовку викладачів, зміну системи надання студентам можливості навчатись за індивідуальним навчальним планом, забезпечення медико-соціального, психолого-педагогічного та наукового супроводу, створення навчальних програм, навчально-методичного забезпечення тощо.

Література

1. Реалізація оновленого змісту освіти дітей з особливими потребами: початкова ланка: Навч.-метод посібник / Н. Б. Адамюк, Л. Є. Андрусишина, О. О. Базилевська та ін., НАПН Інститут спеціальної педагогіки; за ред. В. В. Засенка, А. А. Колупасєвої, Н. О. Макарчук, В. І. Шинкаренко. — Київ, 2014. — 336 с.

2. Серія навчальних матеріалів (тренінгові модулі) / за заг. ред. О. Красюкової-Еннз, Ю. Найди, М. Сварника, О. Софія. — Українсько-канадський проект «Інклюзивна освіта для дітей з особливими потребами в Україні» — К.: СПДФО Парашин І. С., 2011. — 248 с.

3. Розвиток політики інклюзивних шкіл. Інтегроване планування послуг, їх надання та фінансування в Канаді: посібник / Дж. Блейз, Е. Чорнобой, Ш. Крокер, Е. Страт, О. Красюкова-Еннз. — К.: Паливода А. В., 2012. — 46 с.

4. Огляд ролі асистентів учителів у канадських школах. Досвід провінцій Манітоба, Нова Шотландія та Альберта: посібник / Е. Чорнобой, О. Красюкова-Еннз. — К.: Паливода А. В., 2012. — 32 с.

Мінц М.О.,
канд. істор. наук, доцент кафедри ТМФВ,
Димов К.В.,
викладач кафедри ТМФВ,
Головаченко І.В.,
викладач кафедри ТМФВ
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗАЦІКАВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Фізична культура та спорт є складовою навчального процесу у вищому навчальному закладі. Сформовані знання у сфері фізичного виховання, вміння та навички надалі позитивно впливають на фізичний розвиток юнаків та дівчат, зміцнення здоров'я, виховання навичок здорового способу життя. Дослідження показують, що недостатня рухова активність сучасної молоді значно знизилася, що у свою чергу породжує гіподинамію та цілу низку хвороб опорно-рухового апарату людини, серця тощо. Тому надзвичайно важливо сформувати у студентів університету інтерес та мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. На думку вчених надзвичайно важливо вчасно правильно сформувати у дітей мотиваційний аспект до занять фізичною культурою та спортом, поставити перед ними реальні, досяжні цілі відповідно до їх віку та можливості, правильно вибрати для них вид спорту, в якому вони зможуть досягти високих результатів та отримати задоволення від занять фізичними вправами. Але, незважаючи на значну кількість робіт, спрямованих на вивчення процесу формування сталого інтересу у молодих людей до занять фізичною культурою та спортом, ця проблема вимагає подальшої наукової розробки, тому є актуальною.

Дослідження останніх років показало, що інтерес та зацікавленість студентів вищих навчальних закладів до систематичних занять фізичною культурою та спортом поступово знижується. Для цього студенти мають низку причин: значне теоретичне навантаження, захоплення кіберспортом (1,5%) та комп'ютерними іграми (12%), поглиблення у віртуальний світ цифрових технологій. Крім того, значною мірою змінюються пріоритетні напрямки молоді. Дослідники І. Васкан та Ю. Цюпак, посиляючись на Т. Круцевич, вказують, що учні загальноосвітніх шкіл на заняттях з фізичної культури мають «руховий голод» [3], [7]. Так, згідно з дослідженнями Я. Кравчука ще в середньому та старшому шкільному віці у учнів спостерігається байдуже ставлення до фізичної культури (у середньому шкільному віці таких хлопців 2%, дівчаток 5%; старшому – відповідно, 22% та 43%). У деяких дітей старшого шкільного віку сформовано навіть негативне ставлення до фізичних вправ (4% юнаків та 7% дівчат) [5]. Дослідник зазначає, що з причин зниження інтересу до фізичної культури є недостатні: професійна підготовка вчителів фізичної культури; громадська та професійна активність вчителів та всього педагогічного колективу; увагу до розвитку пізнавального інтересу до фізичних вправ у позаурочний час; недоліки у змісті та методиці уроків фізичної культури; низький рівень матеріально-технічної бази шкіл [5]. Лише 23% студентів-першокурсників у шкільні роки брали участь у роботі спортивних секцій. Так, інтерес у дітей до занять фізичною культурою та спортом значною мірою закладається ще у школі. Відповідно, дзеркальні процеси мають місце і у вузах. За дослідженням І.Г. Бондаренко задоволення від занять спортом отримують студенти I курсу – 57%, II курсу – 50%, III курсу – 13%, IV курсу – 16% [1]. Однією з причин такого стану речей є недостатньо сформований інтерес до занять фізичною культурою та спортом у дітей, який є абсолютно індивідуальним та відноситься до мотиваційної сфери особистості. Його психологічною основою є внутрішня мотивація, яка виникає в умовах зовнішньої мотивації: вимог викладача, значення мети занять, під впливом фізичних вправ, необхідності підготуватися до занять тощо [6]. Таким чином, важливо сформувати мотив у молодій людини до занять спортом.

Мотивація – це стан психіки, що спонукає людину здійснювати певні види дій. Основні характеристики мотивації – інтенсивність та стійкість [4]. Інтерес формується лише внаслідок внутрішньої мотивації, виникає лише тоді, коли зовнішні мотиви та цілі відповідають можливостям молодшої людини, тобто для неї не дуже складними, але й не легкими [3], [9]. Також важлива роль у формуванні інтересу до занять фізкультурою належить тренеру, викладачеві, вчителю фізичного виховання. Ретельна організація проведення занять, тренувань, спортивних змагань вимагають від викладача високої внутрішньої організації, високого рівня професійної підготовки. Особистий приклад викладача грає вирішальну роль у формуванні мотивації до занять фізичною культурою. Так, 7% опитаних студентів вказали, що вирішальну роль у виборі спортивної дисципліни, у якій вони досягли високих результатів, для них зіграв шкільний вчитель фізкультури, а 12% сказали, що тренер для них завжди був взірцем справжнього спортсмена та наставника, 15% відзначили високий професіоналізм та педагогічну майстерність викладачів університету.

Останні дослідження показали, що високий рівень фізичного розвитку мають лише 10% юнаків та 6% дівчат, середній відповідно – 37% та 36%, низький – у 26% юнаків та 27% дівчат, а 5% студентів відвідують заняття з фізичного виховання у спеціальній медичній групі. Досліджуючи мотиваційні аспекти через призму інтересу до занять фізкультурою та спортом, було виявлено, що 86% студентів позитивно ставляться до фізичного виховання та спорту, 70% вважають, що заняття спортом зміцнюють здоров'я, з них 40% доводять, що спорт потрібен їм для подальшої успішної професійної кар'єри, 43% – для навчання в університеті, 16% – для створення міцних сімейних відносин.

На запитання «що означає термін здоров'я» відповіли, що це наявність великої фізичної сили (38%), постійний добрий настрій (28%) та відсутність хвороб (30%), 45% мають на меті сформувати гарну спортивну фігуру. Але 17% студентів не вважають заняття спортом корисним, деякі (1,5%) навіть шкідливими, а 5% студентів взагалі не хочуть надалі займатися фізичною культурою та спортом [11]. На думку М.П. Кулика важливо виховати у дітей стійкий інтерес до занять фізичною культурою, спортом, спрямований на зміцнення здоров'я, формування необхідних рухових якостей, бажання та вміння самостійно займатися фізичними вправами.

Дослідження показало, що 25% студентів люблять займатися фізичними вправами самостійно, а 30% – в групі [8]. Водночас регулярні перепустки занять з фізкультури студентами свідчать про відсутність у них інтересу до спорту. Так на заняття з фізичного виховання регулярно спізнюється до 30% студентів [11], а 26% надають хибні документи у разі їх відсутності на заняттях. Досліджуючи цю проблематику авторами було встановлено, що 10% тих студентів, які досить активно займалися спортом, мали значні спортивні досягнення та мали на меті присвятити частину свого життя спорту, втратили інтерес до спорту та перестали займатися спортом через внутрішнє вигорання, пов'язане зі значними фізичними навантаженнями, жорстким регламентом спортивних змагань, проблемами у навчанні тощо. Крім того, 5% з них скаржилися на погіршення стану здоров'я, переважно, що спричинило втрату інтересу до спорту. Так 10% студентів вважають, що фізичне виховання забирає багато сил, 18% зазнають сильної втоми, а 3% студентів взагалі не займаються руховою діяльністю [10].

Висновки. Процес формування інтересу до фізичного виховання та спорту є тривалим та багатограним і починається ще у шкільні роки. Фізичне виховання у системі навчання вузів спрямоване на формування сталого інтересу до занять фізкультурою та спортом. Наявність мотивації зміцнює інтерес до спорту. У той же час, значне теоретичне навантаження не дає студентам багато часу займатися фізкультурою, на це є об'єктивні причини. Важлива роль у формуванні мотиваційних аспектів, інтересу до занять фізичною культурою і спортом належить викладачеві фізичного виховання, на якого державою покладається відповідальність за фізичний розвиток підростаючого покоління.

Література

1. Бондаренко І.Г. Формування мотивації до занять у секціях з веслування студентів вищих навчальних закладів / І.Г. Бондаренко // Педагогічні науки : [зб. наук. праць]. – Миколаїв : МДГУ, 2005. – Т. 42, № 29. – С. 174–178.
2. Буренко М.С. Ставлення учнів до процесу фізичного виховання у школі / Буренко М.С. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 129. Т. I / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – 44 с. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).
3. Васкан І., Цюпак Ю. Інтерес до виховання в учнів середнього шкільного віку: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/4639/1/Vaskan.pdf>
4. Ильинский С.В. Особенности мотивации спортсменов в различных видах спорта: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-sportsmenov-v-razlichnyh-vidah-sporta>
5. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ / Я. Кравчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.–Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009.–№ 2 (6).–С.67–72.
6. Кравчук Е.В., Кривіч С.М. Виховання у студентів інтересу до занять фізичною культурою: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://eprints.kname.edu.ua/30724/1/70.pdf>
7. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі. – 1999.– №1. – С.47–50.
8. Кулик М.П. Виховання інтересу школярів до занять фізичною культурою: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://klasnaocinka.com.ua>
9. Макаренко В.К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom>
10. Мінц М.О. Адаптація студентів першого курсу до занять веслуванням в системі занять фізичного виховання // Мінц М.О., Головаченко І.В. // Научные труды SWorld – Выпуск 3 (44). Том 4. – Иваново: Научный мир. 2016 – С. 86-92.
11. Мінц М.О. Ціннісні орієнтації у фізичному вихованні і спорті у студентів вищих навчальних закладів // Мінц М.О. Дзюбан О.В., Ісаєнко М.В. // Научные труды SWorld – Выпуск 45. Том 5. – Иваново: Научный мир. 2016 – С. 51-56.

УДК 615.8-058.65

Мунтян Л. Я.,

*канд. техн. наук, доцент кафедри
гігієни, соціальної медицини,
громадського здоров'я та медичної інформатики
ЧНУ імені Петра Могили, м Миколаїв, Україна*

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОСТРАЖДАЛИХ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

У наш час, коли триває військова агресія з боку росії, все більш нагальною стає проблема реабілітації учасників військового конфлікту.

За даними українських ЗМІ, у Міністерстві охорони здоров'я України було створено окремий відділ медичної та психологічної реабілітації учасників військових конфліктів. Протоколи реабілітації, наукові програми, методичні вказівки керівництва реабілітаційних

закладів розробляють 9 науково-дослідних установ. А саме: науково-дослідний інститут реабілітації інвалідів Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова, Український науково-дослідний інститут медичної реабілітації та курортології (м. Одеса), Український науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології (м. Київ); Український державний науково-дослідний інститут медико-соціальних проблем інвалідності [2].

Програми реабілітації для учасників військових конфліктів розробляє безпосередньо уряд України. Кадрову та технічну підтримку надають західні союзники. Вони спрямовують в Україну висококваліфікованих спеціалістів: хірургів, травматологів, психологів, фізичних терапевтів, фахівців із протезування, а також надають сучасне обладнання для протезування. Українській владі в лікуванні військових, які отримали поранення або стали інвалідами внаслідок бойових дій, допомагають Міжнародна спільнота та громадські організації. Значну частину коштів на придбання протезів для постраждалих внаслідок військового конфлікту (мирні мешканці та діти, які постраждали внаслідок ракетних ударів) збирають і волонтери. Зазначимо, що реабілітація та протезування дітей є набагато складнішою, ніж дорослих. Діти ростуть і протези слід змінювати по мірі росту дитини. Із цим питанням Україні допомагають європейські країни, США та усі небайдужі.

Фахівці наголошують, що наразі психологічної адаптації потребують усі учасники військового конфлікту (військові, вимушені переселенці з зони бойових дій та прифронтових територій тощо). Особливо це стосується дітей. Експерти вважають, що у випадках недостатнього лікування поствоєнні синдроми з часом можуть повертатися та загострюватися. Людей, які пережили страхітливий воєнний час, часто мучать дратівливість, безсоння, беземоційність [2].

Отже, щоб люди мали змогу нормально адаптуватися до мирного життя, вони обов'язково мають пройти відповідне лікування.

Слід зауважити, що реабілітація учасників бойових дій відбувається згідно прийнятих в державі програм – вони отримують реабілітаційні послуги від державних органів і лікарів, забезпечуються необхідними засобами та послугами. Однак ситуація з вимушеними переселенцями дещо складніша. У державі відсутня програма соціального захисту цивільних осіб, які набули захворювань (поранень) внаслідок збройного конфлікту, не вивчається питання потреб переселенців тощо. Опікуються переселенцями, зазвичай, неурядові та благодійні організації. Як виняток, працівники центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді надають послуги психолога родинам, що відносяться до уразливих категорій за потребою [4, 3, 5].

Більшість людей, як військові, так і цивільні, скаржаться на отримані осколкові поранення, контузії, психологічні травми, у багатьох погіршилося здоров'я та загострилися хронічні захворювання, у деяких розвинулися онкологічні хвороби. Окрема велика невирішена проблема – психологічно травмовані діти, які пережили обстріли [4, 3, 5].

Як вже зазначалося, не останнє місце в реабілітації постраждалих внаслідок військових конфліктів має саме психологічна реабілітація. Психологічна реабілітація визначається як цілеспрямована активність, спрямована на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному й соціальному функціонуванні. Психологічна допомога може надаватися на побутовому (психологічна підтримка) та на професійному рівнях [1, 4, 3].

Можна виділити декілька завдань психологічної реабілітації:

- збереження (відновлення) фізичного та психічного здоров'я особи;
- досягнення соціально-психологічного благополуччя;
- зниження частоти та тяжкості наслідків перенесених бойових психічних травм у формі гострих стресових реакцій;
- запобігання інвалідності;
- профілактика агресивної поведінки;
- діагностика та нормалізація психічних функцій особи;
- відновлення порушених (втрачених) психічних функцій;

–надання допомоги в установленні (відновленні) конструктивних взаємин у сім'ї та суспільстві;

–відновлення адаптивних механізмів до екстремальних (бойових) дій;

–опанування методів саморегуляції та керування стресом (заспокоєння);

–запобігання психологічному травмуванню та психічним розладам;

–формування позитивних реакцій, мотивацій, соціальних установок на життя та професійну діяльність тощо [1, 4, 3].

За даними ЗМІ, в Україні з осені 2014 р. почали створювати мережу лікувальних закладів для надання допомоги постраждалим під час бойових дій. Із лютого 2022 р. ця мережа постійно розширюється, оскільки тисячі поранених військових та цивільних мешканців потребують медичної допомоги кожного дня. В подальшому їм знадобиться й психологічна та фізична реабілітація [2].

Аналіз існуючих проблем при реабілітації постраждалих внаслідок військових конфліктів показав необхідність негайних змін у системі реабілітаційних послуг. Для покращення існуючої ситуації рекомендується проведення:

–розробки механізму обліку та системної оцінки потреб жертв збройних конфліктів;

–затвердження програми щодо надання медичних, оздоровчих, соціально-психологічних, реабілітаційних послуг цивільним постраждалим особам;

–активізації інформування постраждалих про вже існуючі програми (заходи) щодо надання допомоги учасникам бойових дій, АТО, цивільним особам.

Література

1. Бартошевський Р. Психологічна реабілітація для жертв військового конфлікту на сході України // I Міжнародна наукова конференція «ВОЄННІ КОНФЛІКТИ ТА ТЕХНОГЕННІ КАТАСТРОФИ: історичні та психологічні наслідки» (до 35 роковин аварії на Чорнобильській АЕС). – С. 16–18. [Електронний ресурс] : стаття. – Режим доступу: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/35108/2/MCTD_2021_Bartoshevskiy_R-Psychological_rehabilitation_16-18.pdf
2. Крупа В. В., Лобода І. В., Кшановська Р. Б. Медико-психологічна та фізична реабілітація учасників військових конфліктів / В. В. Крупа, І. В. Лобода, Р. Б. Кшановська // Scientific Goals and Purposes in XXI Century. Scientific Collection «INTERCONF». No 117. С. 260–267. DOI 10.51582/interconf.19-20.07.2022.027. <http://archive.interconf.center/index.php/2709-4685/article/view/986/1012>
3. Реабілітація жертв конфлікту. Чи пропонує держава щось, крім встановлення інвалідності та милиць? / Б. Мойса, за ред.: О. Павліченко, О. Мартиненка / Українська Гельсінська спілка з прав людини. – К., 2018. – 64 с.
4. Реабілітація жертв конфлікту. Що може запропонувати громада Сум та Сумської області / Суми-Київ, 2020. – 36 с. [Електронний ресурс] : звіт. – Режим доступу: <https://www.helsinki.org.ua/wp-content/uploads/2020/11/analitchnym-ohliadom-Reabilitatsiia-zhertv-konfliktu.-SHCHo-mozhe-zaproponuvaty-hromada-Sum-ta-Sumskoi-oblasti-.pdf>
5. Соціальний захист постраждалих від збройних конфліктів: конспект лекцій навчальної дисципліни. [Електронний ресурс]: навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра за спеціальністю 231 «Соціальна робота»/ КПП ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Т. П. Руденко, – Електронні текстові дані (1 файл: 94 Кбайт). – Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського,

СПІЛЬНІ ТА ВІДМІННІ ЧИННИКИ В СИСТЕМАХ ПІДГОТОВКИ У ПРОФЕСІЙНОМУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Вступ. Спорт, як соціальний інститут, виконує ряд ключових функцій. По-перше, він служить механізмом вивільнення та вираження накопиченої негативної енергії та напруженості в суспільстві через спортивні змагання. По-друге, спортсмени виступають як ролеві моделі для молоді, надаючи приклади для виховання та розвитку. Нарешті, спорт виконує ритуальні та церемоніальні функції, сприяючи утриманню суспільних цінностей та норм поведінки.

Однак сучасний професійний спорт стикається з важливою проблемою участі великих політиків та бізнесменів у його керівництві. Вони використовують професійний спорт та відомих спортсменів для політичних цілей, тоді як вплив державних структур на нього послаблюється. Це часто призводить до криміналізації професійного спорту та формування союзів між великим капіталом і державними структурами як фінансової основи професійних спортивних клубів.

У сучасному світі професійний спорт став найпоширенішою та інституціоналізованою формою спортивної практики. Він визначає наше сприйняття сучасної спортивної культури та є важливим елементом нашої соціокультурної реальності. Паралельно він відображає складну систему практик, що переплітаються між собою, та є символом нашої ідентичності та способу самовираження.

Саме через спорт найбільш яскраво проявляються цінності, які є ключовими для нашого сучасного суспільства. Рівність у шансах на успіх, прагнення досягнення великих результатів, амбіція бути кращим і перемагати не лише інших, але й себе — все це вкорінено в суті професійного спорту.

Проте, на жаль, разом зі своєю популярністю, професійний спорт стає предметом комерції, театралізації та політизації. Комерційні інтереси, шоу-бізнес та політичні впливи можуть відволікати від спортивних цінностей та змішуватися з ними, що впливає на саму суть спорту. Що в свою чергу висуває вимоги до змісту спортивної підготовки [1].

Мета. Систематизація та порівняння спільних та відмінних чинників, які впливають на процес підготовки спортсменів у професійному та олімпійському спорті, розкрити особливості кожної системи та їх впливу на досягнення спортивних результатів.

Виклад основного матеріалу. У професійних лігах передбачений щільний графік проведення змагань. І майже кожні змагання мають значний вплив на результат. Основна мета у професійному спорті в досягненні максимальних прибутків у сфері надання спортивних послуг населенню. У переважній більшості видів професійного спорту потрібно з року в рік протягом 7-9-ти місяців безперервно брати участь у напружених змаганнях. Саме змагальна діяльність є своєрідним "продуктом", який виробляє професійний спорт. Від кількості і якості цього "продукту" і будуть врешті-решт залежати прибутки всіх людей, що задіяні у професійному спорті. Тому фахівці ведуть невпинний пошук оптимальної кількості змагань в тому чи іншому виді спорту та оптимальної кількості стартів для конкретного спортсмена. Наприклад, в NBA та NHL тривалий час команди, незалежно від їх кількості в лігах, проводять по 82 гри за сезон в межах регулярних чемпіонатів ліг [2].

Тому важливо раціонально формувати графік участі спортсменів у змаганнях. Так автори Гільєрмо Дуран та ін. розглядають проблему складання розкладів для професійних

баскетбольних ліг в Аргентині та розв'язує її за допомогою методів математичного програмування. До 2013–2014 років використовувалися ручні методи складання розкладів, що призводило до неефективних подорожей команд. Наразі застосовуються сучасні методи для оптимізації розкладів, які дозволяють зменшити відстань подорожей для команд. Результати обчислень демонструють вплив нового формату на економію командних поїздок. [3]. Використовують метаевристичні та математичні методи для складання календарю [4].

Олімпійський спорт передбачає розробку планів підготовки збірної команди головними тренерами разом з національними федераціями. Вони створюють Цільові програми та щорічні зведені плани, які підлягають затвердженню центральним органом виконавчої влади з фізичної культури та спорту. Олімпійський цикл включає головні, етапні та відбірні змагання. Головні змагання, проведені 1-2 рази на рік, спрямовані на досягнення найвищого спортивного результату. Етапні змагання включають тренувальні, контрольні, відбірні підсумкові та інші, що дозволяють контролювати рівень підготовленості спортсменів. Окремий етап відведено на відбір спортсменів для участі в Олімпійських іграх та формування збірної команди. Планування підготовки включає моделювання змагальної діяльності з розробкою календаря спортивних змагань. Критерії відбору спортсменів визначаються згідно принципів і критеріїв МОК і міжнародних спортивних федерацій, включаючи динаміку результатів, психологічну готовність, стабільність досягнень і відсутність травм. Варіанти планування підготовки до змагань розглядаються з метою ефективного формування команди та досягнення успіху в змаганнях [5].

Професійний спорт. Для збільшення зацікавленості глядачів та об'єктивного визначення внеску кожного гравця в успіх команди в Національній Баскетбольній Асоціації (NBA) була розроблена детальна структура компонентів змагальної діяльності, що включає понад 200 складових. Ці компоненти включають такі показники, як кількість набраних очок, результативних передач, підборів м'яча, перехоплень, блок-шотів, часу на майданчику, відсоток попадань, кількість гравців у матчі, кількість перемог та поразок, серед інших. Кожен з цих показників детально аналізується для всіх гравців і команд, що забезпечує об'єктивну оцінку внеску кожного учасника. Деякі з цих параметрів навіть враховуються при укладанні контрактів, де гравцям можуть виплачуватися додаткові винагороди за досягнення певних результатів, наприклад, за велику кількість набраних очок чи часу на майданчику.

З метою підвищення емоційної напруги серед глядачів та залучення уваги потенційних спонсорів та засобів масової інформації, в спортивних змаганнях зростає популярність застосування змішаної системи проведення міжнародних турнірів. Наприклад, команди розподіляються у відповідні "кошики" за рейтинговою системою, а потім змагаються в підгрупах за круговою системою. Переможці або кращі учасники переходять до наступного етапу, де застосовується система вибування, аж до фінальної зустрічі двох команд. Ці інновації стимулюють захоплення глядачів та підсилюють конкуренцію між учасниками.

Система підготовки в професійному спорті. Звичайно, що в кожній країні склалися свої особливості підготовки спортсменів-професіоналів, які зумовлені історично-культурними цінностями, менталітетом і характером нації, особливостями державного правління, соціально-економічним станом, особливістю ведення бізнесу тощо. Але, аналізуючи інформацію, можна виділити спільні характерні риси.

У ігрових видах спорту широко застосовується система багаторівневої підготовки, де кожна команда у вищих дивізіонах має свої дочірні команди різних вікових та кваліфікаційних груп, а також існує система академій. Для ефективної підготовки молодих спортсменів віддано багато уваги шкільній системі, яка активно пропагує спортивну діяльність та організовує широку мережу змагань. Відзначається рання спеціалізація у різних видах спорту, навіть у групових, а також відбувається загальне змолодження учасників багатьох видів спорту. Початок навчання дітей у спортивних групах різних видів спорту відбувається на відносно ранньому віці. Діяльність спортивних клубів різних форм власності активно сприяє розвитку спортивної культури. Університетські команди, особливо у США, є важливими центрами для поглибленого розвитку спортсменів. Тренувальна робота наближається до реальних умов змагальної діяльності, з використанням значного обсягу

навантажень протягом тижня. Збільшення загальної кількості занять вибіркової спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію відповідних функціональних можливостей організму; зосередження особливої уваги на потужності виконуваної роботи. Збільшення участі у змаганнях, включаючи комерційні заходи, сприяє активному розвитку спорту. Надійне забезпечення медичною та рекреаційною підтримкою під час тренувань та змагань дозволяє оперативно оцінювати стан здоров'я спортсменів.

Впровадження передових наукових знань у спортивну підготовку дозволяє краще розуміти фізіологію спортсменів та вплив зовнішнього середовища на їхню діяльність. Розширення використання фізіотерапевтичних методів, таких як електростимуляція м'язів, та психологічного впливу сприяє підвищенню результативності тренувань. Застосування технічних засобів, таких як спеціальні тренажери та барокамери, дозволяє мобілізувати додаткові резерви організму спортсменів.

Використання методів моделювання та прогнозування, включаючи генетичні дослідження, допомагає зрозуміти перспективи в заняттях спортом та вибрати найефективніший підхід до підготовки.

Високий рівень кваліфікації тренерів та допоміжного персоналу сприяє успішній підготовці спортсменів.

Якість спортивних споруд та інвентарю має велике значення для забезпечення ефективної тренувальної та змагальної діяльності.

Стосовно побудови чотирирічного олімпійського циклу для підготовки висококваліфікованих спортсменів, то він базується на кількох ключових методологічних підходах:

Забезпечення заздалегідь вибірки основних кандидатів, які будуть піддаватися інтенсивній підготовці для майбутніх Олімпійських ігор. Відбір враховує не лише поточний рівень їхніх досягнень, але й передбачувані можливості, які визначають їхні шанси на успіх у конкретному виді програми.

Концентрація ресурсів - фінансових, організаційно-управлінських, матеріально-технічних, науково-методичних та медичних - на підготовку спортсменів, які мають реальний потенціал для досягнення олімпійських нагород.

Цільовий підхід, що полягає у визначенні прогнозованого кінцевого результату в обраній спортивній дисципліні на Олімпійських іграх та відповідному формуванні підготовки спортсменів.

Індивідуалізація підготовки, яка враховує генетичні особливості та фізичні якості кожного спортсмена.

Динамічність системи підготовки, що передбачає гнучке планування, оперативну корекцію програм на основі постійного вивчення тенденцій у світовому спорті та змін у правилах, міжнародному календарі змагань і технічному обладнанні.

Стратегія побудови чотирирічних олімпійських циклів враховує індивідуальні особливості кожного спортсмена, його кваліфікацію, вік, стаж, стан здоров'я та інші чинники, що впливають на процес підготовки. Основна особливість побудови підготовки в олімпійському циклі полягає у збільшенні інтенсивності та специфічності тренувань з кожним подальшим роком, а також у постійній адаптації програми до поточних умов та вимог.

Висновки. Професійна та олімпійська підготовка в спорті мають ряд відмінностей та спільних рис.

Перш за все, професійна підготовка зазвичай спрямована на досягнення успіху на професійному рівні, здебільшого в рамках національних або клубних змагань. У той час, як олімпійська підготовка спрямована на досягнення високих результатів на міжнародному рівні, зокрема, на Олімпійських іграх.

Підготовка до Олімпійських ігор зазвичай має більш широкий спектр завдань, включаючи як фізичну, так і психологічну підготовку, а також роботу з харчуванням та медичним забезпеченням. У той час як професійна підготовка може бути більш спрямована на підвищення технічних навичок та тактичних здібностей.

Професійна підготовка також може бути більш фокусованою на специфічних аспектах гри, що важливі для професійних ліг або клубів, тоді як олімпійська підготовка зазвичай охоплює більш загальний спектр навичок, необхідних для виступу на міжнародній арені.

Однак, обидва типи підготовки можуть включати в себе високу кваліфікацію тренерського складу, використання новітніх наукових знань та технологій, а також індивідуальний підхід до кожного спортсмена.

Отже, якщо професійна підготовка зазвичай спрямована на досягнення успіху в межах професійної ліги або клубу, то олімпійська підготовка має більш широкий спектр завдань та спрямована на виступ на міжнародній арені, зокрема, на Олімпійських іграх.

Література

1. Володимир Добринський, Алла Альошина, Жанна Мудрик, Микола Мордик Професійний спорт у сучасному суспільстві: проблеми та перспективи.
2. Линець м.М., Бріскін Ю.А. /ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. Курс лекцій з дисципліни «Професійний спорт»
3. Guillermo Durán, Santiago Durán, Javier Marengo, Federico Mascialino, Pablo A. Rey, Scheduling Argentina's professional basketball leagues: A variation on the Travelling Tournament Problem, European Journal of Operational Research, Volume 275, Issue 3, 2019, Pages 1126-1138, ISSN 0377-2217, <https://doi.org/10.1016/j.ejor.2018.12.018>
4. Rishiraj Bhattacharyya, Complexity of the Unconstrained Traveling Tournament Problem, Operations Research Letters, Volume 44, Issue 5, 2016, Pages 649-654, ISSN 0167-6377, <https://doi.org/10.1016/j.orl.2016.07.011>.
5. Наказ від 02.08.2010 р. № 2556/167 « Про затвердження Концепції підготовки спортсменів України до XXII зимових Олімпійських ігор 2014 року»
6. Serhii Drachuk/Доцент, Кандидат Біологічних Наук, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.
7. Задорожна О.Р. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах. Система підготовки спортсменів у сучасному спорті вищих досягнень.

УДК 796.011.1-057. 875

Сергієнко Ю.М.,

*МСМК, заслужений працівник ФКиС України,
старший викладач кафедри ТМФВ,*

Конопляник О.В.,

*викладач кафедри ТМФВ
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Навчання в університеті позитивно впливає на інтелектуальний та розумовий потенціал студентів, формує знання з цілого ряду теоретичних предметів. У той же час фізичному вихованню і спорту, які активно сприяють формуванню рухових навичок, зміцненню здоров'я, здорового способу життя, приділяється недостатньо уваги. До того ж певна частина студентів нехтують своїм здоров'ям вживаючи інколи алкогольні та енергетичні напої, захоплюючись тютюнопалінням. Тому є нагальна потреба прививати студентській молоді основи здорового способу життя засобами фізичного виховання і спорту, формувати навички організації здорового відпочинку, продуктивної інтелектуальної та фізичної праці.

В умовах соціальної нестабільності, посилення динаміки життя, погіршення екологічної обстановки роль здоров'я значно зростає, і суспільству потрібна людина духовно зріла і фізично здорова, активна, соціально адаптована [1].

Такої ж думки дотримується і Міхеева Л. (ХНУ), яка справедливо стверджує, що здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави. За її дослідженням близько 75% хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності; доводить, що здоров'я людини більш ніж на 50% зумовлено її способом життя, близько 40% - соціальними і природними умовами, а також спадковістю, і лише 10% залежить від медичного обслуговування [5]. Тому Полякова Т. Д. і Зубовский Д. К. справедливо вказують, що здоров'я студента має забезпечуватися раціональною побудовою навчального і тренувального процесів, мати адекватний медичний супровід [7].

Таким чином всі дослідники одноставно доводять, що процес формування у молодого покоління навичок здорового способу життя є надзвичайно важливою проблемою, яка потребує детальної наукової розробки, предметного аналізу та негайного вирішення.

Загальновідомо, що фізичне виховання і спорт позитивно впливають на здоров'я людини. Здоров'я – нормальний психосоматичний стан людини, який відображає її повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя, які забезпечують повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій, а також стан живого організму, при якому всі органи здатні виконувати свої життєві функції. До основних критеріїв здоров'я відносяться: життєстійкість, адаптивність, активність біологічних систем, здатність до регенерації. Тому надзвичайно важливо навчити молоду людину правильно організовувати своє життя засобами фізичного виховання і спорту, дотримуватися певних норм і правил поведінки, які зміцнюють здоров'я, попереджують хвороби, гартують організм. З цією метою доцільно активно використовувати заняття з фізичного виховання, весь комплекс навчально-виховної роботи, лікувально-профілактичних заходів, виховуючи культуру поведінки, проводячи оздоровчі заходи та залучати до цієї важливої справи батьків.

За дослідженням Н. А. Мелешкової «багато сучасних молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах, є прихильниками певного способу життя, в якому еталоном є сигарети, наркотики і алкоголь. Причому деякі даний спосіб життя ведуть ще зі шкільної лави» [4]. До того ж, на думку М. А. Беляєвої, на організм негативно впливає погано організований побут, неповноцінне харчування, регулярні перевантаження в зв'язку зі спробами поєднувати навчання з роботою, нічні форми дозвілля, алкоголь, тютюнопаління, проституція, наркоманія, венеричні захворювання тощо [2].

В. С. Платонова, досліджуючи проблему формування мотивації здорового способу життя студентів, дійшла до висновку, що для сучасних студентів характерні: додаткова зайнятість трудовою діяльністю і невисокий рівень добровільної фізкультурно-оздоровчої активності, а «поширеність шкідливих звичок призводить до зниження рівня відповідальності студентів за збереження власного здоров'я і формування навичок здорового стилю життя» [6].

З метою виявлення ставлення студентів ВНЗ до здорового способу життя проведено соціологічне опитування, у якому респондентами виступили 112 студентів I-IV курсів університету. Результати дослідження показали, що значній частині студентів знайомий термін «здоровий спосіб життя» і дали йому пояснення. Зауважимо, що 86% студентів позитивно ставляться до фізичного виховання і вважають, що спорт формує навички здорового способу життя і зміцнює здоров'я (70%). У той же час 17,5% молодих людей не вважають фізичні вправи корисними для здоров'я, а спорт навіть шкідливим (1,5%) і всіляко ухиляються від занять фізичного виховання. Тому вони віддають перевагу різного роду інтелектуальними видами спорту – шахам, шашкам, кіберспорту. Безумовно, всі види спорту заслуговують на повагу, але відсутність достатнього руху, фізичних вправ, помірного фізичного навантаження породжують гіподинамію та малорухомість, що призводить до погіршення здоров'я. Так у спеціальній медичній групі університету навчається 126 студентів (5% від їх загальної кількості). Крім того 25,5% студентів основної групи

регулярно надають медичні довідки у випадку їх відсутності на заняттях з фізичного виховання, що є тривожним сигналом.

Більшість респондентів впевнені у тому, що дотримання правил здорового способу життя повинно бути нормою для кожної людини. Такої думки дотримуються 80% студентів університету (51% хлопці та 49% дівчата). До здорового способу життя молоді люди включили відсутність хвороб (17%), відмова від тютюнопаління (41%), алкоголю (40%), наркотиків (42%). На їх думку важливо займатися фізичною культурою і спортом (70%), загартовувати організм (32%) та якомога частіше проводити час на природі (25%). Але 34% студентів вкрай рідко покидають місто для заміського відпочинку, а 4,5% взагалі ніколи не були на відпочинку за межами міста. Лише 13% виїжджають на природу один раз на місяць, що є недостатньо.

Загально відомо, що шкідливі звички людини вкрай негативно впливають на стан її здоров'я. Статистичні відомості подають наступну картину: на планеті більше 1,3 млрд. людей палять; більше 1 млн. чоловік щорічно вмирають від недуг, спровокованих тютюнопалінням; кожні 6 секунд на планеті вмирає 1 курець від нікотинового отруєння. В рейтингу країн з кількістю курців Україна займає «почесне» шосте місце після Сербії, Болгарії, Греції, Росії, Молдови. За один рік в нашій країні випаляється понад 2400 штук цигарок на одну людину [3]. Спостереження показало, що серед студентської молоді мають місце тютюнопаління (20%), незначне вживання енергетичних та алкогольних напоїв. Тому в анкеті було поставлено цілий ряд запитань спрямованих на виявлення ставлення студентів до цих негативних явищ і яким чином вони стали залежними від цих згубних звичок, які негативно впливають на здоров'я молоді людини. Вказані студентами причини, чому вони почали палити, були різноманітні: «за компанію» почали курити 4%, захотіли розслабитися після психологічної, інтелектуальної та фізичної втоми 3%, а 2,6% відчували непереборний потяг до цигарки. Незрозумілим є той факт, що 82% студентів, в тому числі і тютюнозалежні, знають про шкідливість тютюнопаління, але продовжують палити і лише 7% планують позбутися цієї поганої звички вже найближчим часом. Але були і такі відповіді – курив і буду курити (1,5%). Загалом палять майже 20% хлопців та 7% дівчат, що викликає непідробну тривогу.

На питання «як Ви ставитесь до вживання алкогольних напоїв?» 75% студентів вказали на шкідливий вплив алкоголю на людину, у тому числі горілки (73%), вина (25%), пива (62%). У той же час стурбованість викликають цілий ряд відповідей, які позитивно характеризують вживання горілки на організм людини (3,5%), вина (50%), пива (16%) від загальної кількості респондентів.

Дослідження також виявило у якому віці хлопці та дівчата вперше спробували випити горілку напої. Основна маса опитаних вперше «смакували» пиво, вино та горілку у віці від 10 до 14 років і лише 10% під час навчання в університеті, тобто від 17 до 20 років. Але деякі відповіді вразили. Так, троє опитаних це зробили у віці від трьох до семи років. На запитання «яке у Вас було перше відчуття від вживання спиртових напоїв?» 61% вказали, що відразу неприємно обпекло у роті та у горлі, а згодом вони відчували нудоту, запаморочення, головну біль, дискомфорт у шлунку. І, як результат, від вживання алкоголю повністю відмовилися 32% опитаних, 9% вживають «від випадку до випадку», а 56% вкрай рідко. Така ж приблизно картина і з вживанням студентами енергетичних напоїв, складовою частиною яких є алкоголь. Вживають їх вкрай рідко 22%, «від випадку до випадку» 5,3%, взагалі не вживають 34%. Загалом енергетичні напої виступають своєрідною сходинкою залучення молоді до споживання алкоголю. Тому відмова переважної частини студентів від алкогольних та енергетичних напоїв є позитивним фактором.

Особливо цікавило ставлення студентів до людей, які мають пристрасть до тютюнопаління і до тих, хто інколи вживає горілку, вино та пиво. Тому питання було поставлене таким чином: «чи будете Ви дружити з хлопцем або дівчиною які мають шкідливі звички?». На запитання «так» відповіли 63% опитаних, «ні» 30%, а 7% було все рівно. Отже, наявність шкідливих звичок на взаємовідносини більшості молодих людей суттєво не

впливає. Лише 16% не хотіли б щоб їх друг або подруга палили, вживали алкоголь (27%) та пиво (40%). Основна маса хлопців негативно ставиться до тих дівчат, які палять.

Опитування студентів, які регулярно відвідують спортивні секції, всебічно підвищують свою спортивну майстерність, приймають участь у спортивних змаганнях різного рівня, мають спортивні розряди та звання, показало, що фізичне виховання і спорт позитивно впливають на формування у студентів навичок здорового способу життя. Більшість хлопців та дівчат вказали, що завдячуючи фізичній культурі вони більше стали турбуватися про власне здоров'я і вважають, що тютюнопаління (60%), алкоголь (73%), наркотики (82%) не сумісні із спортом. Цілий ряд студентів (83%), після того як почали регулярно займатися фізкультурою у спортивних секціях університету, повністю відмовилися від звичок які шкодять здоров'ю, що стало результатом покращення особистих показників у спорті, а також вони проявляють себе як активні прибічники і пропагандисти здорового способу життя.

Отже, заняття фізичною культурою і спортом формують у студентів навички здорового способу життя, допомагають їм боротися зі шкідливими звичками, упорядковують їх життя та певною мірою регламентують діяльність, залучаючи до різного роду спортивних заходів та гуртків. Прикладом демонстрації здорового способу життя також виступають викладачі фізичного виховання і спорту, які не мають шкідливих звичок, продовжують займатися фізичною культурою і спортом.

Література

1. Алешина Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Л.И. Алешина; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 1998.–21 с.
2. Беляева М. А. Три проблемы воспитания здорового образа жизни в вузе / Педагогическое образование и наука, № 3, 2009, - С. 18-22
3. Количество курильщиков во всём мире: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nekurok.ru/o-kurenii/v-mire/statistika-kureniya>
4. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания / Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.08. Теория и методика профессионального образования, Кемерово, 2005 – 43 с.
5. Міхєєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/577>
6. Платонова В.С. Формирование мотивации здорового образа жизни студентов: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/14217/1/fpep_2016_041.pdf
7. Полякова,Т.Д. Здоровьесбережение – важная составляющая инновационного образовательного процесса / Т. Д.Полякова, Д. К. Зубовский // Мир спорта. – 2008. – No 1. – С. 52–58.

КОМПОНЕНТИ ФІТНЕС- ПРОГРАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку спорту в Україні характеризується активною реформаторською освітньо-соціокультурною діяльністю. Це дає поштовх до перегляду й трансформації нових ефективно-практичних шляхів та засобів удосконалення цілісного процесу фізичного виховання серед дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Актуалізується проблема пошуку шляхів підвищення рухової активності серед дітей молодшого та середнього шкільного віку на основі впровадження фітнес-технологій, як систему утвердження здорового способу життя нації та закладання процесу виховання здорової молоді.

Слід зазначити, що наразі сучасний період розвитку сфери фітнесу можна охарактеризувати як різноманіття різносторонніх форм рухової активності. Зокрема, прослідковується модернізація адаптованих фітнес-програм згідно осіб різного віку та статі на основі залучення до занять більшої кількості людей.

Аналіз літературних джерел. Питання розвитку сили у школярів розкриті у працях В.Ареф'єва, Л.Матвєєва, В.Платонова та ін. Підготовка школярів середніх класів висвітлена в роботах Л.Волкова, Л.Сергієнко, В.Романенко. Про те, що розвиток м'язової сили є необхідним компонентом всебічного гармонійного розвитку підростаючого покоління говорив у своїх працях Б.Шиян. Окреслено шляхи контролю та корекції показників тренувальних навантажень у силовому фітнесі. Проте наразі серед праць вітчизняних та закордонних науковців недостатньо вивчена проблема адаптації основних компонентів фітнес-програм саме силового спрямування, що й актуалізувало обрання даного дослідження.

Мета дослідження – проаналізувати особливості реалізації основних компонентів фітнес-програм силового спрямування з дітьми молодшого та середнього шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Фітнес-програма являє собою системно організовану послідовність діяльності, що спрямована на сприяння розвитку фітнесу. Добре спланована фітнес-програма повинна вміщати в собі як аеробне тренування для розвитку кардіо-респіраторної витривалості, так і силове наповнення тренування для розвитку сили та силової витривалості. Проблема недостатнього обсягу рухової активності стає актуальною вже на ранніх періодах життя людини.

Згідно з аналізом праць Паришкури Ю.В., Єськова Д. С., Василенко М., Шияна Б.М, Cantieri F.P., Howley E.T. та ін. можна виокремити фітнес-програми, що засновані на різних видах рухової активності таких, як: аеробної чи силової спрямованості; оздоровчі види гімнастики; рекреативні види рухової активності; аква-фітнес; засоби психоемоційної регуляції. Натомість інтеграційні фітнес-програми, що є узагальненими та орієнтованими на спеціальні групи, можуть бути розрахованими на дітей, людей літнього віку, людей із високим ризиком захворювання, жінок до- та після родового періоду та загальні програми для корекції маси тіла людини.

Відповідно, ми бачимо розмаїття фітнес-програм, проте задля ефективності та чіткої реалізації поставлених цілей цих програм, слід підкреслити відсутність довільності у їх побудові, тобто використання різних видів рухової активності. Адже фітнес-програма, особливо силового наповнення, повинна сприяти розвитку всіх компонентів такої програми. Ми виділяємо до основних компонентів фітнес-програм силового спрямування такі: кардіо-респіраторну витривалість; силу; силову витривалість; гнучкість. Означені компоненти

фітнес-програм силового спрямування можуть мати різну структуру, залежно від поставлених цілей та задач.

Загалом фізичний стан дозволяє окреслити спрямованість тренувальних занять, визначити параметри фізичного навантаження та обрати засоби фітнес тренування. Окремі науковці (Паришкура Ю.В. та Єськова Д.С.) прирівнюють фізичний стан до поняття «фізична працездатність». Напротивагу іншим дослідникам, Дутчак М. зазначає фізичний стан як рівень розвитку «максимальних аеробних можливостей». Іващенко Л., Пирогова Є., Козерук Ю., Качаровська О. окреслюють фізичний стан «як сукупність взаємопов'язаних ознак людини».

Задля функціонального розвитку організму людини у фітнес-програмах мають бути раціонально зазначені обсяги активності рухів, що залежатиме передусім від фізіологічних, соціально-економічних та культурних факторів. Натомість визначення раціональної норми рухової активності буде прямо пропорційно залежати від індивідуальних особливостей людини. Ми розуміємо під поняттям «раціональна норма рухової активності» такий обсяг, що забезпечить зміцнення здоров'я та здатність підвищити працездатність людини.

Оскільки сьогодні відсутні уніфіковані тижневі обсяги рухової активності, ми погоджуємось із такими варіантами поділу тижневого обсягу активності, зокрема шкільний вік – 14-21 год.

В контексті дослідження праць у фітнес-програмах доцільно закладати показники частоти серцевого скорочення (ЧСС), адже при пороговій ЧСС можливо досягти очікуваного тренувального ефекту, натомість при піковій, тобто найвищому ЧСС – можна загалом допускати проведення будь-яких силових вправ. У праці Сергієнко Л. окреслено «шляхи контролю та визначення фізичного розвитку у школярів»

Таким чином, ми бачимо, що загальні енергетичні витрати, що є найбільш поширеною та певною формою оцінки обсягів рухової активності, обумовлені загальним характером праці, побуту та іншими факторами. Тривалість заняття становить не більше години. Включають в свою структуру: гімнастичні вправи, вправи з елементами важкої атлетики та вправи на розвиток кардіо-респіраторної витривалості.

Сьогодні фітнес використовують як комплексну оздоровчу технологію, яка має таку відмінність: ігровий формат занять; індивідуальні програми з урахуванням фізичного розвитку.

Найбільше зростання показників фізичної підготовленості зафіксовано у розвитку таких рухових якостей, як сила, гнучкість і координація, які найкраще розвиваються під час занять фітнесом силового направлення. Як правило, кожні три місяці комплекси вправ оновлюються. Окремі вправи, залежно від їх засвоєння, слід видозмінювати та ускладнювати.

Ключовими факторами для правильного відбору та побудови фітнес-програми силового спрямування є дотримання таких принципів тренування, як: специфічності (врахування чергування навантаження переважного впливу на розвиток сили, силового чи кардіо-респіраторної витривалості); суперкомпенсації (після виконання завдання настає період стомлення, а згодом – підвищення метаболічних процесів, що і є фазою суперкомпенсації); індивідуалізації (індивідуальна регламентація силового навантаження передбачатиме активність, інтенсивність, тривалість та частоту); систематичності (системність впливу навантаження та регулярність повторення занять); безпечності (передбачає попереднє медичне обстеження).

Формуючи структуру занять, враховують рівень фізичного стану та фізичної підготовленості. Заняття включає три блоки: підготовчий (ходьба, вправи загального розвитку, вправи на дихання, гімнастичні вправи) – 5–10 хв.; аеробний (спрямований на розвиток витривалості і зміцнення серцево-судинної та дихальної системи) – 25–40 хв.; силовий (вправи на розвиток силових якостей) – 15–30 хв. Це дає змогу узагальнити, що вирішальною умовою забезпечення оптимально-ефективного впливу на організм є відповідність величини навантажень функціональним можливостям організму. Натомість ознакою доступності фізичного навантаження є приємна втома, відчуття задоволення та незначне потовиділення.

Розглянемо особливості побудови фітнес-програм з силовим наповненням для дітей молодшого та середнього шкільного віку. Слід зазначити, що фітнес для дітей - це заняття, які спрямовані на оздоровлення та зміцнення дитячого організму. Програми занять повинні відповідати віку дитини. Заняття допомагають зміцнювати опорно-руховий апарат, м'язи, зокрема і серце, зв'язки, імунну та нервову системи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, досвід вивчення та складання фітнес-програм силового спрямування з дітьми молодшого та середнього шкільного віку дозволяє окреслити основні фактори, що будуть сприяти їх ефективній реалізації, зокрема це урахування потреби фізичної активності, індивідуальних особливостей, щоб розроблені програми були доступними для виконання; основні компоненти фітнес-програм мають базуватися на конкретних цілях з обов'язковим урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості, а також необхідним є систематичний перегляд та модернізація компонентів фітнес-програм, що сприятиме поступальному фізичному вдосконаленню дитини.

Література

1. Арєф'єв В. Фізична культура в школі / В. Арєф'єв, Г. Єдинак // Кам'янець -Подільський: "Абетка-НОВА"- 2002. – С. 33-34.
2. Матвєєв Л. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів /Л. Матвєєв. - К.: Олімпійська література, 1999.
3. Волков Л. Спортивна підготовка дітей та підлітків / Л. Волков - До: Вежа, 1998.
4. Шиян Б. Методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян (практикум) – Львів: Світ, 1993. – 184 с
5. Василенко М. Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів в США. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 11. С. 186–188.
6. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, № 2. 2015. С. 44–52.
7. Козерук Ю. В., Хлебурад В. В., Дудоров О. М., Качаровська О. В. Проблеми втілення основ здорового способу життя та технологій покращення здоров'я в українській освіті. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139. Т. II. С. 76–79
8. Паришкура Ю. В., Єськова Д. С. Перспективи та практики індустрії фітнесу. Актуальні проблеми інноваційного розвитку кластерного підприємництва в Україні: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 березня 2020 р., м. Київ). Київ: КНУТД, 2020. С. 117-122
9. Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіків /Г.В.Тітова, А.І.Боднар, О.В.Петренко, І.О.Чабан, К.В.Абрамов // Український журнал медицини, біології та спорту. 2017. № 1(3). С. 231–234.
10. Сергієнко Л. Комплексне тестування рухових здібностей у школярів / Л. Сергієнко // Фіз. і спорт у сучасному. сусп. Зб. наук, праць./ - Луцьк.
11. Розвиток рухових здібностей школярів. / Л. Сергієнко // Фіз. і спорт у сучасному. сусп. Зб. наук, праць./ - Луцьк.

Тіхоміров А.І.,
доцент кафедри медико-біологічних основ спорту
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПСИХОСОМАТИКА

Лікувальна фізична культура є складовою частиною рухового режиму хворого. Лікувальна гімнастика, дозована ходьба прискорюють процеси регенерації тканин, нормалізують дихання, діяльність серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, психоемоційний стан хворого тощо.

Важливим у застосуванні засобів фізичної культури з лікувальною і профілактичною метою є розробка показань і протипоказань їх застосування. Унаслідок ушкоджень і захворювань у пацієнтів нерідко розвиваються різні функціональні розлади, що порушують працездатність і призводять їх до інвалідності.

У спортсменів травми і захворювання нерідко призводять до припинення занять спортом та інвалідизації. Своєчасне застосування засобів фізкультурно-спортивної реабілітації сприяє ліквідації виниклих негативних явищ травми (захворювання).

Розглядалися й організаційно-методичні питання застосування ЛФК у поранених. Під час воєнних дій ЛФК, масаж, фізіотерапію застосовували на всіх етапах евакуації, у госпіталях, лікарнях та інших лікувальних установах. ЛФК міцно увійшла в систему лікування та реабілітації поранених, інвалідів, що значною мірою сприяє підвищенню ефективності терапії хворих і поранених і високому відсотку повернутих у стрій.

У 60-80-ті рр. минулого століття наукова думка і практичні дії українських учених випереджали зарубіжних у галузі лікувальної гімнастики. Підтвердженням тому є фундаментальна доповідь учня М.І. Пирогова професора ХЛ. Гюббенета на святкових зборах Київського університету в 1854 р. "Про значення гімнастики в житті людини і народів"; видання в 1865 р. газети, присвяченої питанням лікувальної гімнастики [2].

В останні десятиліття минулого століття нашими вченими було закладено фундамент наукового обґрунтування впливу масажу на організм, зведено в систему його прийоми, розроблено показання та протипоказання до застосування, зокрема й у спорті. Початкові курси з масажу, а в Одесі Ф. Гребнером - інститут механотерапії та лікувальної гімнастики. Цим закладам належить значна роль у поширенні масажу і гімнастики в країні. Практичним підтвердженням тому було впровадження названих засобів у лікувальний процес курортів одеських лиманів.

Велике значення в обґрунтуванні загальних уявлень про використання засобів і методів фізичної культури у відновлювальному лікуванні мають праці В.С. Піруського і лікарів Харківського медико-механічного Інституту. Перший розробив вчення про "мототерапію", яка була відсутня доти у всіх системах лікувальної гімнастики, і використовував її разом із природними факторами і працею. Цей комплекс лікування фізичними засобами став основою майбутньої системи відновного лікування [1].

Лікарі Харківського медико-механічного інституту О.М. Гейманович, В.Д. Чаклін, Ф.В. Лукашевич та інші під керівництвом М.І. Сітенко, враховуючи досвід лікування фізичними вправами разом із фізіотерапією й працетерапією 3892 хворих із промисловими й військовими травмами в 1910-1916 рр., започаткували методику сучасного лікування травм фізичними методами. У 1921 р. М.І. Сітенко очолив цей інститут у Харкові та відкрив перший у країні дитячий ортопедичний профілакторій, де широко застосовували фізичні методи лікування. Передова думка, традиції та досвід роботи Харківського медико-механічного інституту стали передумовою організації в Харкові в 1921 р. науково-дослідного інституту фізичної культури.

Істотний внесок у теорію і практику відновлювальних методів лікування зробили український професор В.К. Крамаренко, який видав "Посібник з масажу і лікарської гімнастики" в 1911 р., і співробітники Інституту фізичних методів лікування в Севастополі.

Плідно працюють фахівці в Слов'янську - Т.Р. Нікітін, в Одесі - Я.І. Камінський. Останній у 1924 р. видав книжку з лікувальної гімнастики і через три роки організував дослідну лабораторію, пізніше перетворену на філію Українського інституту фізкультури. У 1932 році Я.І. Камінський почав вести курс лікувальної фізичної культури в медичному інституті, який у 1934 році р. реорганізувався в першу в Україні кафедру з цієї дисципліни. Продовжувачем його справи став академік А.Ю. Штеренгерц, автор понад тисячі наукових праць, який створив школу лікарів і методистів з лікувальної фізичної культури.

Свій вагомий доробок зробили й українські вчені А.А. Шейнберг, О.Ю. Штеренгерц, О.В. Кочаровська, Л.І. Фінк, а також працівники науково-дослідного інституту фізкультури в Харкові. Науковці та практики напрацювали курс з вивчення та використання комплексного, найефективнішого методу лікування із застосуванням лікувальної фізичної культури, лікувального масажу, фізіотерапії та кліматотерапевтичних процедур [1].

Фізична активність - одна з важливих умов життя і розвитку людини. Її слід розглядати як біологічний подразник, що стимулює процеси росту, розвитку та формування організму. Вона залежить від функціональних можливостей пацієнта, його віку, статі та здоров'я.

Фізичні вправи (тренування) призводять до розвитку функціональної адаптації. Фізична активність з урахуванням соціально-побутових умов, екології та інших чинників змінює реактивність, пристосованість організму.

Профілактичний і лікувальний ефект при дозованому тренуванні можливий при дотриманні низки принципів: систематичності, регулярності, тривалості, дозуванні навантажень, індивідуалізації.

Залежно від стану здоров'я пацієнт використовує різні засоби фізичної культури і спорту, а в разі відхилень у стані здоров'я - лікувальну фізкультуру. ЛФК у цьому випадку є методом функціональної терапії.

Лікувальна фізкультура - метод, що використовує засоби фізичної культури з лікувально-профілактичною метою для швидшого й повноцінного відновлення здоров'я та запобігання ускладненням захворювання. ЛФК зазвичай використовують у поєднанні з іншими терапевтичними засобами на тлі регламентованого режиму і відповідно до терапевтичних завдань.

На окремих етапах курсу лікування ЛФК сприяє попередженню ускладнень, спричинених тривалим спокоєм; прискоренню ліквідації анатомічних і функціональних порушень; збереженню, відновленню або створенню нових умов для функціональної адаптації організму хворого до фізичних навантажень.

Спеціально підібрані фізичні вправи при цьому послідовно забезпечують необхідні для компенсації реакції з боку внутрішніх органів; активізують аферентну сигналізацію від внутрішніх органів, що свідомо залучаються до компенсації, поєднуючи її з аферентацією, яка надходить від м'язів, які беруть участь у русі; забезпечують бажане поєднання рухового й вегетативного компонентів руху та їх умовно-рефлекторне закріплення. Ці механізми найлегше використовуються в разі захворювань легень, оскільки дихальну функцію можна свідомо регулювати під час виконання вправ. У разі захворювань однієї легені (або після оперативного втручання) можна, наприклад, сформувати компенсаторне посилення функції іншої, здорової легені за рахунок сповільненого й поглибленого активного видиху.

За серцево-судинних захворювань формування компенсації домогтися нелегко. Однак якщо хворий із недостатністю кровообігу виконуватиме повільні рухи нижніми кінцівками в поєднанні з поглибленим диханням, у нього можна сформувати деяку компенсацію кровопостачання тканин і органів. За гіпотонії відповідний підбір вправ сприяє стійкому компенсаторному підвищенню судинного тону.

У разі захворювань шлунково-кишкового тракту, нирок та обміну речовин складно формувати компенсацію. Але, застосовуючи спеціальні фізичні вправи, можна активізувати, наприклад, недостатню або гальмувати надмірну моторну або секреторну функцію

шлунково-кишкового тракту з метою компенсації порушень його діяльності. Ця компенсація може стати ефективною щодо змін секреторної та моторної функції, зумовлених прийомом їжі (дієтичне харчування), мінеральної води (залежно від кислотності), лікарських речовин тощо.

Застосування фізичних вправ у лікувальних цілях є засобом свідомого і дієвого втручання в процес нормалізації функцій. Наприклад, у хворих із захворюваннями серцево-судинної системи виконання спеціальних вправ спричиняє потік імпульсів від судин, серцевого м'яза, легень та інших органів, і тим самим відбувається нормалізація артеріального тиску, швидкості кровотоку, венозного тиску, покращується кровопостачання м'язів тощо [6].

Використання з лікувальною метою фізичних вправ показано на відповідних етапах розвитку хвороби, під час різних хірургічних втручань, у разі гінекологічних, урологічних та інших захворювань. Протипоказання вкрай обмежені, вони найчастіше тимчасові.

Протипоказання: загальний важкий стан хворого, інтенсивні болі, небезпека посилення кровотечі, висока температура тіла, гіпертонічний криз, онкологічні захворювання та деякі інші стани.

Однією з характерних особливостей ЛФК є її дозування. У ЛФК розрізняють тренування загальне і спеціальне.

Загальне тренування сприяє оздоровленню і зміцненню організму хворого, під час його проведення використовують усі види загально розвивальних фізичних вправ.

Спеціальне тренування спрямоване на відновлення (розвиток) порушених функцій унаслідок травми або захворювання, водночас використовують види вправ, що безпосередньо впливають на травмовану ділянку (сегмент) або функціональну систему (вправи в разі артрозу колінного суглоба, дихальні вправи в разі хронічної пневмонії тощо).

Під час застосування ЛФК необхідно дотримуватися таких правил тренування: індивідуалізація (врахування віку, статі пацієнта, характеру перебігу захворювання); системність (підбір вправ і послідовність їхнього застосування); регулярність (щоденне або кілька разів на день застосування вправ упродовж тривалого часу); тривалість (багаторазове повторення вправ під час процедури та в період курсового лікування); поступовість наростання фізичного навантаження в процесі курсового лікування (тренування мають ускладнюватися).

Максимальний оздоровчий ефект можна отримати лише за використання фізичних вправ, раціонально збалансованих за спрямованістю, потужністю та обсягом. Невід'ємна умова правильного дозування фізичних навантажень у тренувальному процесі - оцінка функціональних можливостей і фізичної підготовленості організму [6].

Помірна фізична активність стимулює роботу нервових клітин головного мозку, а також сприяє швидшому розвитку нервових процесів. Мозок людини зберігає весь процес її здорового та хворого розвитку. Ви коли-небудь спостерігали за своїм розумом? Зазвичай розум створює понад 30 000 думок на день! Розум має величезний потенціал, який ми використовуємо лише на 5-10%. Кожна думка - це енергія. Розум є функцією невидимої енергії - свідомості. Свідомості притаманні й інші функції: уява, пам'ять, здатність ухвалювати рішення, розрізняти, міркувати, сподіватися, мріяти, усвідомлювати, розуміти, відчувати. Крім цього, нам притаманні почуття та емоції, які збігаються з тим, про що ми думаємо. Наприклад, якщо згадати про сумну подію кількох років тому, можна знову відчувати печаль. А якщо подумати про те, що приносило щастя, знову і знову "прокручуючи" це в розумі, можна відчувати щастя.

Негативні емоції можуть бути дуже виснажливими для фізичного і психічного здоров'я. Людина використовує енергію організму, витрачає її незалежно від того, реальна надзвичайна ситуація чи вигадана, виправдане почуття гніву чи ні. Наприклад, певна ситуація викликала у вас почуття страху, тоді ваш страх полягає в тому, що він може повторитися знову. Ви можете не знати про це, але щоразу, коли ви думаєте про майбутнє, про можливий найгірший сценарій, і відчуваєте емоцію страху, ви підсвідомо програмуєте своє тіло на відчуття тривоги. Тепер усе, що вам потрібно, це будь-який сигнал у вашому

зовнішньому оточенні, який скаже вам, що ця ситуація небезпечна, що там є загроза, що ви жертва, що є щось більше, ніж ви, і воно може вплинути на вас. Тепер це почуття страху змусить вас активувати стрес.

Активация стресу думками - це постійний вплив гормонів стресу на організм людини, який сприяє розвитку захворювань. Ви можете активувати реакцію на стрес одними тільки думками про свої проблеми, і ваші думки буквально можуть зробити вас хворими. Однак, якщо ваші думки можуть зробити вас хворими, то вони можуть зробити вас і здоровими.

Гени, пригнічені в один і той самий спосіб, починають активувати нові гени, пригнічуючи старі, які виробляють різні ферменти (хімічні речовини та гормони) і організм починає рухатися в протилежному напрямку. Коли ми справді присутні в моменті, починаємо візуалізувати процес, то мозок не розрізняє між реальним досвідом життя і тим, що людина уявляє. Досвід збагачує мозковий ланцюг і проблеми починаються тоді, коли ми стикаємося з погіршенням здоров'я чи кризою. Ми завжди схильні зосереджуватися на тому, чого не хочемо, щоб це сталося замість того, щоб тримати фокус на тому, що ми хочемо, щоб сталося, тому що збудження готує нас до найгіршого. Тому навчити себе залишатися в теперішньому моменті, і не занурюватися в найгірші сценарії, означає бути в сьогодні. Людина, яка може утримувати думку надовго в сьогодні, розумом не розрізняє, реально це чи ні. Людина впроваджує нове мислення, про те, що люди можуть зіцілюватися дуже швидко (всього за один тиждень). Уявіть, якщо люди зможуть створювати внутрішню подію, яка несе з собою амплітуду подяки, радості або звільнення, коли тіло звільняється, а людина відчуває ці високочастотні емоції. Що сильніші емоції ви відчуваєте від цього прориву, то більше ви звертаєте увагу на образ у своєму розумі. І тепер починаєте формувати новий нейронний ланцюг у мозку. Тіло зникає до нового майбутнього.

Що сильнішу емоцію ви відчуваєте, то більше звертаєте увагу на зображення і привчаєте своє тіло до майбутнього замість минулого. Тепер ви продовжуєте стукати в ці генетичні двері емоційно, ця емоція сигналізує генам активувати виробництво якісних білків в організмі, і раптово починається процес зіцілення. Дослідження Б. Ліптона, Дж. Діспенза [3, 5] свідчать, що люди можуть здійснити цей процес лише за 4 дні, сигналізуючи генам про придушення запалення і регенерацію активних тканин.

В організмі людини безліч генів, які являють собою всього лише бібліотеку потенціалів, тому необхідно подати правильний сигнал, який почне обирати та інструктувати гени, викликаючи зміни у виробництві різних білків. У разі активації гени вироблятимуть здоровий і міцний білок, а також ферменти, тканини, структуру, гормони, імуноглобуліни. Якщо вони пригнічуватимуться через якийсь тривожний сигнал, то вироблятиметься менш якісний білок [5]. Наприклад, у людини був досвід травми, і це викликало в неї почуття страху. Щоразу, коли людина думатиме про майбутнє, про можливий найгірший сценарій і відчуватиме емоцію страху, вона підсвідомо програмуватиме своє тіло на тривогу. Щойно в зовнішньому оточенні з'явиться якийсь небезпечний сигнал, який сповістить про загрозу, то це почуття страху змусить вас думати відповідним чином. У разі виникнення надзвичайної ситуації людина не може її контролювати, тому виникає відчуття тривоги за майбутнє і виникає потреба: Боротьба або Втеча, Бій або Біжи. Тепер гра йде на виживання: битися, тікати або ховатися. Проблема полягає в тому, що в цьому стані відчувається втрата контролю, мозок раптово намагається контролювати все в нашому житті. Збудження стресових гормонів переводить мозок у дуже високий стан мозкових хвиль, званий високим бета-ритмом, коли йде перемикавання з однієї зустрічі на іншу, з однієї людини на іншу, з одного місця на інше. Людині доводиться перемикатися між різними елементами, кожен з яких має нейронну мережу в мозку, так само як грозова буря в хмарах, мозок починає стріляти неконтрольовано, неузгоджено. Подумайте про те, що, перебуваючи в стресі, люди перенапружуються, таким чином сам акт звернення уваги на проблему виводить мозок ще далі з рівноваги. Надмірний аналіз проблеми змушує мозок зануритися ще глибше у більш високе мислення, у більш високий стан мозкових бета-хвиль, таке вузьке фокусування призводить до того, що мозок протистоїть сам собі. Чому б замість звуження нашої уваги на причині, на чомусь фізичному, на чомусь матеріальному не розширити її? Гормони стресу

посилюють почуття і змушують ставати матеріалістами. Матерія стає свого роду проблемою, коли йдеться про виживання. У міру того, як люди розширюють свою увагу і відводять її від усього матеріального і всього відомого, зосереджуючись на просторі, сповільнюється аналітичний розум. Цей стан змінює мозкові хвилі людини на повільніший патерн мозкових хвиль, тобто переходить у середній бета-ритм, потім у низький рівень бета і раптово потрапляєте в альфа-ритм. Коли людина перебуває в стані Альфа-ритму, критик у нашому розумі замикає і мозок починає бачити образи та картинки. Це стан уяви в альфа-ритмі, коли людина не перебуває в режимі виживання, а шукає відповіді, творчо налаштовується, розширює свою увагу [4].

Перебуваючи в стані страху, мозок і тіло виходять із рівноваги, тіло постійно перебуває в режимі надзвичайної ситуації. А це потребує багато енергії, багато ресурсів, щоб постійно перебувати в цьому надзвичайному режимі. Задіється імунна система, яка використовує всю енергію організму, бо треба виживати, симпатична нервова система реагує на загрозу: Боротьба або Втеча, Бий або Біжи. Ця система може добре працювати на короткій дистанції, але вона не працює, якщо ввімкнена постійно. Мобілізуючи енергію в організмі для росту й відновлення, вона переміщається в нижчі центри, оскільки, використовуючи ресурси організму через надзвичайну ситуацію, незалежно від того, реальна надзвичайна ситуація чи ні, вигадана, виправдана, почуття гніву чи ні, використовується найцінніша енергія організму.

Імунна система захищає нас від небезпек у зовнішньому світі, але це газ і гальмо одночасно. Нам потрібно розслабитися, повернутися до рівноваги, і коли ми це робимо, тоді ми метаболізуємо, засвоюємо, відтворюємо, правильно виділяємо. Тепер у нас є свого роду боротьба між газом і гальмом, і імунна система каже: "Гей, якщо є зовнішні агенти, віруси, бактерії, цвіль, грибки? Слухайте, у нас немає великої кількості енергії, щоб боротися, тому що ми ведемо цю зовнішню війну зовні. Немає ніякого захисту, а для боротьби з вірусами і бактеріями потрібно багато енергії. Але якщо енергії немає, звідки вона береться? Це частина гілки автономної нервової системи" [3].

Висновки. Тож можна сказати, що заняття спортом і фізичною культурою не лише покращують самопочуття, а й позитивно впливають на активізацію людського мозку, зміцнюють його, захищають від негативного впливу стресів і подібних ситуацій.

Фізична активність позитивно впливає на ефективність діяльності мозку. Під час тренування організм подає в мозок серію стимулюючих сигналів, які сприяють виробленню необхідних білків, що тренують і покращують роботу мозку. Активне фізичне навантаження покращує настрій, забезпечує захисний механізм і захищає процеси в головному мозку. Регулярна фізична активність не тільки покращує серцево-судинну, дихальну, імунну та м'язову системи, а й допомагає контролювати доставку енергії до клітини, зміцнювати та розвивати когнітивні здібності людського мозку. Усе це лише підтверджує, що фізична активність посідає провідне місце в повсякденній роботі кожної людини.

Мозок є продуктом минулого кожної людини. Він був сформований і налагоджений, щоб стати живим записом усього, чого вона навчилися в житті. Що частіше повторюється якась думка, поведінка, досвід чи емоція, то більше скріплюються відповідні нейрони. Зовнішнє середовище може змінитися, але тіло залишиться заблокованим у старому стані буття.

Література

1. Дунаєв І.В. До історії масажу. Основи лікувального масажу: Навч. посібник. // І.В. Дунаєв. - К.: Маркетинг, 2000. - С. 3.
2. Зданюк В.В. Совтисік Д.Д. Лікувальна фізична культура: навчально-методичний посібник. Совтисік Д.Д. Лікувальна фізична культура: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня "Рута", 2020. 132 с.
3. Диспенза Д. Надприродний розум. Як звичайні люди роблять неможливе за допомогою сили підсвідомості/ Д. Диспенза - К., "Ексмо", 2017 - (Сила підсвідомості), 560 с.
4. Диспенза Д. Сам собі плацебо: як використовувати силу підсвідомості для здоров'я і процвітання / Д. Диспенза - К., "Ексмо", 2016 - (Сила підсвідомості), 327 с.

5. Ліптон Б. Біологія віри. Як сила переконань може змінити ваше тіло і розум / Б. Ліптон - К., Бомбора, 2018, 352 с.
6. Тихомиров А. І., Тупєєв Ю. В. Реабілітація студентів після спортивних травм і захворювань: монографія / А. І. Тихомиров, Ю. В. Тупєєв. - Миколаїв : Іліон, 2019. - 384 с.

УДК 796.012.11

Тупєєв Ю.В.,
*канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри
олімпійського і професійного спорту,
декан факультету фізичної культури і спорту,*
Гетманцев С.В.,
*канд. біол. наук, доцент,
завідувач кафедри медико – біологічних основ
спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації
ЧНУ імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ БОРЦІВ

Сучасне суспільство – інформаційне суспільство, концепція розвитку якого полягає в створенні і використанні індустрії інформації.

В даний час на базі сучасних інформаційних технологій створені і використовуються в системі науково-методичного забезпечення підготовки спортсменів наступні розробки:

- автоматизовані діагностичні комплекси для оцінки і моніторингу стану спортсменів;
- комп'ютеризовані комплекси для збору і аналізу інформації про технічну підготовленість спортсменів;
- експертні системи для планування тренувального процесу спортсменів;
- автоматизовані системи для контролю і управління тренувальним процесом спортсменів;
- комп'ютерні програми для вирішення завдань моделювання і прогнозування в спорті;
- системи «віртуальної реальності», комп'ютерні мультимедійні комплекси для формування у спортсменів рухових навиків і умінь [1].

Важливим чинником підвищення ефективності управління навчання руховим діям є засоби комп'ютерної техніки, зокрема, автоматизовані системи управління (АСУ). Розробляючи АСУ в області спортивного тренування, необхідно в тій або іншій формі вирішити всі згадані проблеми, що визначають специфіку педагогічного процесу як об'єкту управління. У зв'язку з цим впливає: 1) враховувати якомога більше спостережуваних, але не керованих змінних і будувати стратегію управління так, щоб можна було понизити до мінімуму вплив їх обурюючих дій (або взагалі уникнути цього, прийнявши запобіжні засоби); 2) включити до складу системи пристрій (або програму), що забезпечує побудову математичної моделі процесу (так званий ідентифікатор); 3) розробити алгоритм управління, малочутливий до кількості чинників, що враховуються, в керованому процесі тренування; 4) забезпечити високу надійність не тільки окремих елементів, але і всій АСУ в цілому [2].

Виходячи з характеристик інформаційної структури процесу навчання спортивним рухам, враховуючи особливості тих, що вже існують АСУ, доцільним є використання їх в спортивному тренуванні для підготовки, обробки і уніфікації формалізованої первинної

інформації про характеристики рухів учня; контролю за реалізацією спортивних рухів на підставі фіксації їх біомеханічних характеристик і визначення відхилень від прийнятих еталонних зразків; автоматизованої переробки у реальному масштабі часу інформації, що поступає, про хід формування навику відповідно до розробленого алгоритму управління; видачі інформації, що управляє, безпосередньо педагогові-тренерові для ухвалення їм управлінських рішень; підтримка безперервного зворотного зв'язку між об'єктом управління – об'єктом, що займається і управляє, – тренером; дотримання тимчасового режиму управління тренувальним процесом; передачі учню різного роду дій, що управляють [3].

В процесі цієї роботи вирішуються такі завдання: 1) вивчається структура потоків інформації в існуючій інформаційній структурі процесу навчання; 2) визначаються основні недоліки інформаційного навчання; 3) формуються основні елементи інформаційної структури АСУ.

У такій структурі управлінська діяльність тренера пов'язана з декількома інформаційними аспектами: сприйняттям про існуючі рухи учнем; аналізом і оцінкою інформації на основі певних критеріїв; виробленням педагогічного управлінського рішення; виконання виробленого рішення; контролем за педагогічним ефектом виконання руху; корекцією по ходу виконання учнем управлінського рішення педагога.

В даний час АСУ в спортивному тренуванні дозволяє створити для спортсменів такі умови тілесного віддзеркалення дійсності, завдяки яким вони можуть об'єктивніше і за короткий час з достатньою повнотою пізнати внутрішні закономірності рухів зі складною координаційною структурою, недоступні при звичайних способах організації пізнавальної діяльності учнів.

При цьому спеціальна організація процесу пізнання складних рухів при використанні АСУ в спортивному тренуванні дозволяє створити необхідні передумови, стимулюючи аналітико-синтетичну діяльність учнів, направляючи їх до самостійного осмислення елементів і закономірностей рухів, формуючи у них уявлення, достатні для ефективного освоєння вправ, що вивчаються [4].

Технічні засоби, характерні для систем віртуальної реальності, дозволяють користувачеві здійснювати дії в «віртуальному світі». Наприклад, у академічному веслуванні для цих цілей використовуються віртуальні окуляри, що дозволяють в реальних умовах веслування отримувати відеозображення своїх рухів з одночасним накладенням в кадрі динамічних параметрів техніки веслування.

Підвищення ефективності процесу вдосконалення рухових дій спортсмена в штучному інформаційному середовищі, що управляється, апробоване в роботі [5]. Автором визначені шляхи і методичні прийоми підвищення ефективності процесу формування рухів із заданими властивостями при використанні аудіо-візуальних засобів, обґрунтована і апробована методика комплексного застосування звукового і колірної супроводу в тренуванні спортсменів.

Сучасні підходи до розвитку загальної теорії управління складними штучними системами базуються на принципах ситуативного управління і використання методів «м'яких обчислень». В рамках «м'яких обчислень» нечітка логіка забезпечує обробку неточної, нечіткої і лінгвістичної інформації, типової для складних систем управління. Останніми роками робляться спроби розробки і впровадження в процес спортивної підготовки юних спортсменів комп'ютерних мультимедіа технологій.

В результаті вивчення стану питання стало очевидне, що проблема навчання базовій техніці рухових дій борців вільного стилю з використанням сучасних інформаційних технологій стоїть як ніколи гостро і актуально.

Література

1. Кашуба В., Паненко Н. К вопросу использования информационных технологий в системе подготовки юных спортсменов / В. Кашуба, Н. Паненко // Актуальные проблемы подготовки резерва в спорте высших достижений: материалы Междунар. науч.- практ. конф.:

- в 2 т. / ред. кол.: М.Е. Кобринский. – Минск: БГУФК, 2009. – Т.2. – С. 14–18.
2. *Тупеев Ю.В.* К вопросу использования возможностей информационных технологий в процессе обучения технике двигательных действий в борьбе / Ю.В. Тупеев, В.Ф. Бойко // Физическое воспитание студентов: сборник науч. трудов / под ред. Ермакова С.С. – Харьков, ХХІІІ, 2010. - №4. – С.67-69.
 3. *Тупеев Ю.В.* Формирование техники двигательных действий юных борцов вольного стиля с использованием современных компьютерных технологий / Ю.В. Тупеев // XVI Международный научный конгресс "Современный олимпийский и спорт для всех": материалы конгресса. К.: Физическая культура. – 2010. – С. 560.
 4. *Петров П.К.* Информационные технологии в физической культуре и спорте / П.К. Петров – М.: Academia, 2008. – 288 с.
 5. *Сергиенко К. Н.* К вопросу использования информационных технологий в практике физического воспитания школьников / К. Н. Сергиенко, Зияд Насраллах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. : сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), — Харків, 2006. — № 7. — С. 106—109.

УДК 796.012.11

Тупеев Ю.В.,

*канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри
олімпійського і професійного спорту,
декан факультету фізичної культури та спорту,*

Гетманцев С.В.,

*канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри
медико-біологічних основ спорту та
фізкультурно-спортивної реабілітації,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна*

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ РУХОВИХ ДІЙ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ

Підвищення ефективності тренувального процесу у спортивній боротьбі значною мірою пов'язане з вдосконаленням методів навчання технічним діям.

Підготовка борців високої кваліфікації неможлива без однієї з її складових частин – методики початкового навчання.

Високий рівень спортивних досягнень ставить в ряд першорядних проблем розвитку сучасного спорту питання розробки ефективніших методів навчання юних спортсменів. Особлива увага приділяється розробці методів і прийомів навчання спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації, оскільки саме на ранніх етапах навчання закладається основа фізичних, психічних і етичних якостей майбутніх спортсменів, що багато в чому визначає успішність оволодіння спортивною майстерністю на подальших етапах багаторічного спортивного вдосконалення [1].

Серед багатьох проблем підвищення ефективності процесу навчання спортивним вправам одне з центральних місць займає пошук найбільш довершених варіантів рухових дій.

У дидактиці метод навчання визначається як спосіб, засіб або шлях, за допомогою якого викладач, використовуючи свідомість і активність учнів, озброює їх знаннями, уміннями і навиками, розвиває їх пізнавальні сили, здібності, формує світогляд.

Управління руховими діями має пряме відношення до проблеми реалізації принципів свідомості, наочності і активності. Свідоме управління руховими діями немислимо без розвитку здібностей точно відчувати і аналізувати свої рухи тими, що займаються. Свідоме

управління рухами можливо тільки за наявності чітких уявлень тих, що займаються, про просторові, тимчасові і силові характеристики рухових дій [2].

У практиці фізичного виховання і спорту методи навчання умовно діляться на словесні, наочні і практичні. Особливо важливу роль грає наочність, оскільки діяльність учнів носить в основному практичний характер (виконання фізичних вправ). Навчаючи фізичним вправам переслідують освітні завдання, що полягають в тому, щоб сформувати і довести до певного ступеня досконалості необхідні рухові уміння і навички, а також пов'язані з ними знання. У побудові процесу навчання кожній окремій руховій дії виділяють ряд завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування рухового уміння і навичку: на першому етапі відбувається початкове розучування руху; на другому – йде поглиблене деталізоване розучування; на третьому етапі забезпечується закріплення і подальше вдосконалення рухової дії, внаслідок чого формується руховий навик [3].

На первинному етапі навчання переслідується мета — навчити основам техніки руху, сформувати уміння виконати дію хоч би у загальних рисах. При цьому навчання починається із створення загального уявлення про раціональні способи виконання рухової дії і установки для засвоєння того або іншого способу. Тут особливого значення набувають наочні методи навчання, як основний прийом яких виступає демонстрація (показ) руху.

На подальших етапах навчання наочність також не втрачає свого значення. Так, при навчанні руховій дії для формування правильних уявлень про техніку руху широко використовуються наочна допомога, відеофільми і т.і.

Процес оволодіння спеціалізованими руховими навичками в складно координаційних видах спорту відрізняється підвищеною складністю. Як основоположні моменти успішності навчання в цих умовах виступають сутність спортивно-технічної майстерності, специфічні особливості її прояву, постановка педагогічних завдань, критерії об'єктивної діагностики, адекватність використовуваних засобів і методів вирішуваним задачам.

Технічна підготовка в спортивній боротьбі повинна починатися з навчання базовій техніці прийомів боротьби, поступово переходячи в навчання техніко-тактичним умінням і далі до тактики боротьби взагалі. виправити помилки, допущені на першому етапі значно важче, ніж навчити спортсмена новим технічним діям.

Для досягнення тієї або іншої мети конкретного спортивного руху учень повинен послідовно вирішити цілий ряд рухових завдань, які дають уявлення про ті зміни в рухах людини, які обов'язково повинні відбутися у разі реалізації цілей. Визначення мети управління рухами дозволяє інтегрувати весь педагогічний процес у напрямі її реалізації. Ступінь нашого знання структури рухових завдань і цілей фізичної вправи, що вивчається, як правило, визначає ефективність вживаних у тренуванні педагогічних засобів. Причому в даному випадку важливо визначити не тільки загальну кількість цілей, але і, що особливо важливе, з'ясувати їх структурні зв'язки. Істотним моментом при цьому є дослідження ієрархічних взаємин в структурній організації цілей, що можна представити у вигляді так званого дерева цілей [4].

Після того, як побудовано дерево цілей фізичної вправи, робляться пошуки засобів реалізації таких цілей в педагогічному процесі. В цей же час вивчається початковий стан рухового апарату і системи рухів, початкових параметрів їх рухових можливостей і прогнозування передбачуваних шляхів їх розвитку і вдосконалення тих, що займаються.

Практично створити дерево цілей, призначене для реалізації в педагогічному процесі вельми скрутно і, перш за все тому, що його елементи і ієрархічні рівні є значною ідеалізацією такого складного і багатогранного об'єкту, якою є всяка цілеспрямована рухова дія людини.

На перших етапах в спортивній боротьбі необхідно навчати веденню сутички в комбінаційному стилі. З фізіологічної точки зору такий метод пріоритетний з погляду домінуючої дії першого подразника. Швидкість освоєння рухової дії залежить від її координаційної складності, а також від досконалості методик по її вивченню. При цьому залежно від ступеня складності руху його розучують двома методами: цілісним, у разі освоєння простої рухової дії, і методом аналітичного, або розчленованого, вивчення вправи, якщо дія, що вивчається, має складну структуру. Виділяють і третій метод – метод

розучування за допомогою вправ, що підводять, він ґрунтується на використанні явища позитивного перенесення навиків. Оскільки в спортивній боротьбі як вправа змагання прийняті техніко-тактичні дії, що мають складну координаційну структуру, то основним методом освоєння нового матеріалу є метод розчленованого вивчення. Важливим моментом при використанні цього методу є коректне розділення цілої рухової дії на складові її операції, що мають простішу координаційну складність. Даний метод широко представлений в літературі, і у авторів є ряд точок зору на його застосування [5].

Дослідження складу інформаційної структури процесу навчання спортивним рухам показують, що характер інформаційного обміну, що традиційно склався між тренером і спортсменами, має істотні недоліки. У структурі інформаційного середовища навчання інтерес представляють такі її елементи, як інформація про цілі навчання, наявність або відсутність в інформаційному обміні даних про руховий апарат спортсменів, особливості видів інформаційних зв'язків між тренером і спортсменом (наявність прямого, зворотного зв'язку), вміст інформаційних потоків в прямому зв'язку (наявність біогеометричних, біодинамічних і інших характеристик), вміст інформаційних потоків в зворотному зв'язку (наявність тих або інших характеристик рухів спортсмена), завантаженість інформаційних каналів, по яких передаються повідомлення (зоровий, слуховий, тактильний), інформативність педагогічних оцінок тренера, результати ефективності педагогічного процесу.

Експериментальні дослідження дозволили зробити висновок: при навчанні борців, що починають, необхідно постійно загострювати увагу юних спортсменів на головні деталі здійснення технічних дій. Правильні дії учнів на початку навчання створюють основу для ефективного, осмисленого, грамотного оволодіння технічними діями, які вивчатимуться надалі. При реалізації принципу міцності (багатократне осмислене повторення) дані розробки дозволяють закріпити основи правильної реалізації закону пари сил, і дозволить оснастити спортсмена складнішими грамотними технічними діями в майбутньому [6].

Використання біомеханізмів (*біомеханізм* – модель частини або всього опорно-рухового апарату, що забезпечує досягнення мети рухової дії за рахунок перетворення одного виду енергії в інший) для структуризації спортивної техніки боротьби дозволяє з нових позицій і під іншою точкою зору оцінити теоретичні основи і методологію спортивної техніки боротьби, а також можливості навчання і вдосконалення технічної майстерності борців і підвищення ефективності підготовки фахівців з боротьби в системі фізичної культури і спорту.

Для борця особливо важливим є рівень володіння базовою технікою боротьби. Техніка є тим фундаментом, на якому надалі борець, опанувавши тактичними діями, будує свою техніко-тактичну майстерність. І закладається цей фундамент, тобто відбувається формування техніки, на етапі початкової підготовки спортсмена.

Література

1. Біомеханіка спорту / [А.М. Лапутін, В.В. Гамалій, А.А. Архіпов та ін.]; за заг. ред. А.М. Лапутіна. – К.: Олімпійська література, 2004. – 320 с.
2. Гамалій В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті / В.В. Гамалій – К.: Науковий світ, 2007. – 211 с.
3. Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / О.Б. Малков, О.Б. Гожин. – М. Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
4. Лапутин А.Н. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте / А.Н. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – №2. – С. 38–46.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте / В.Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература. – 2004. – 787с.
6. Тупеев Ю.В. Изучение особенностей обучения базовым элементам техники двигательных действий юных борцов вольного стиля / Ю.В. Тупеев // Спортивный вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ. – 2010. – №1. – С. 36-40.

ЗМІСТ

Біла А. А., Бондаренко О.В. ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕЛЯЦІЙНИХ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ МІЖ ВІКОМ СТУДЕНТІВ ТА ЗНАЧЕННЯМИ ПОКАЗНИКІВ ЕРГОМЕТРА CONCERT-2	2
Довгань Н.Ю. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МОДЕЛІ ОЗДОРОВЧОЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ	5
Жигadlo Г.Б., Мінц М.О. МОРАЛЬНА ВИХОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ	7
Іваненко І.М. ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА НОРМОТОНУСУ НАВКОЛОХРЕБЦЕВИХ М'ЯЗІВ ТА ЗВ'ЯЗОК ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДА ПСИХОФІЗИЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ТРЕНАЖЕРА «КОСТОПРАВ»	10
Крупорущкін Н. Н., Довгань Н.Ю. ІНКЛЮЗИВНЕ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ	14
Мінц М.О., Димов К.В., Головаченко І.В. ФОРМУВАННЯ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	16
Мунтян Л. Я. РЕАБІЛІТАЦІЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ	18
Петренко О.В., Абрамов К.В. СПІЛЬНІ ТА ВІДМІННІ ЧИННИКИ В СИСТЕМАХ ПІДГОТОВКИ У ПРОФЕСІЙНОМУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ	21
Сергієнко Ю.М., Конопляник О.В. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	24
Слободський Ю.С. КОМПОНЕНТИ ФІТНЕС- ПРОГРАМИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	28
Тіхоміров А.І. ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПСИХОСОМАТИКА	31
Тупсєв Ю.В., Гетманцев С.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УЧБОВО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ БОРЦІВ	36
Тупсєв Ю.В., Гетманцев С.В. МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ РУХОВИХ ДІЙ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ	38

Технічний редактор, комп'ютерна верстка О. Мальчикова
Формат $60 \times 84^{1/16}$. Гарнітура «Times New Roman».
Ум. друк. арк. 2,0. Обл.-вид. арк. 2,0.
Видавець і виготовлювач: ЧНУ ім. Петра Могили.
54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.
Тел.: 8 (0512) 50-03-32, 8 (0512) 76-55-81, e-mail: rector@chmnu.edu.ua.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018.