НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
IV Міжрегіонального науково-методичного семінару

13–14 червня 2024 року

Полтава, 2024

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Харківська державна академія фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра Довженка
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Центральноукраїнський державний університет ім. В. Винниченка
Управління молоді та спорту Полтавської ОВА

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
IV Міжрегіонального науково-методичного семінару

13–14 червня 2024 року

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN PUPILS AND STUDENT YOUTH THROUGH PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Collection of materials
IV Interregional Scientific and Methodological Seminar

June 13-14, 2024

Полтава, 2024

УДК 796.011.1/3.613.71

Рекомендовано до друку
вченою радою факультету фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(протокол № __ від ___ червня 2024 року).

Члени редакційної колегії:

Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Оніщук Лариса Миколаївна, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Гета Алла Володимирівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Йопа Тетяна Володимирівна, старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Формування здорового способу життя в учнівської та студентської молоді засобами фізичної культури та спорту: збірник матеріалів IV Міжрегіонального науково-методичного семінару, 13–14 червня 2024 р. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2024. 86 с.

Відповідальність за достовірність наведених фактів, грамотність, автентичність цитат і посилань несуть автори робіт.

©Національний університет
імені Юрія Кондратюка», 2024

Бабіч Д., студентка групи 201-ЕМІТ
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ЯК ФІЗИЧНОЇ ЯКОСТІ

Гнучкість є однією з базових фізичних якостей, яка відіграє важливу роль у фізичному вихованні та спорті. Це здатність суглобів виконувати рухи з великою амплітудою, що забезпечується еластичністю м'язів, сухожиль і зв'язок. Розвиток гнучкості сприяє поліпшенню загальної фізичної підготовки, знижує ризик травм і покращує ефективність виконання рухових дій.

Значення гнучкості:

1. Поліпшення мобільності суглобів: розвинена гнучкість дозволяє суглобам рухатися в повному діапазоні, що є важливим для виконання різних фізичних вправ і спортивних технік. Наприклад, гімнастика, йога, танці та бойові мистецтва вимагають високого рівня гнучкості для досягнення оптимальних результатів.

2. Покращення постави: добра гнучкість сприяє правильному положенню тіла під час руху та у спокої. Це допомагає уникати надмірних навантажень на м'язи та суглоби, що зменшує ризик виникнення болю у спині та інших проблем з опорно-руховою системою.

3. Профілактика травм: гнучкі м'язи та зв'язки менш схильні до травмування під час фізичної активності. Регулярні вправи на розтяжку підвищують еластичність тканин, що зменшує ймовірність розтягнень, розривів та інших травм.

Методи розвитку гнучкості:

1. Статичні розтяжки: цей метод полягає в повільному розтягуванні м'язів до межі комфортного відчуття і утриманні цієї пози протягом 15–60 секунд. Статичні розтяжки допомагають поступово збільшувати довжину м'язів і зв'язок, що сприяє розвитку гнучкості.

2. Динамічні розтяжки: виконуються у формі контрольованих рухів, що охоплюють весь діапазон рухів суглоба. Це можуть бути махи руками і ногами, обертання тулуба, нахили тощо. Динамічні розтяжки є ефективними для розігріву м'язів перед основним тренуванням.

3. Пропріоцептивне нейром'язове полегшення (ПНП): це метод, що поєднує ізометричні скорочення м'язів з наступним розтягненням. Він зазвичай виконується з партнером і є дуже ефективним для значного збільшення гнучкості за короткий час.

4. Йога і пілатес: ці практики включають широкий спектр вправ на розтяжку, баланс та координацію. Йога та пілатес сприяють загальному розвитку гнучкості, покращенню фізичного та психічного стану, завдяки своїй комплексній природі.

Фактори, що впливають на гнучкість:

1. Індивідуальні особливості: гнучкість варіюється між людьми залежно від віку, статі, генетичних факторів та рівня фізичної підготовки. Наприклад,

молодші люди і жінки зазвичай мають вищу природну гнучкість порівняно з дорослими чоловіками.

2. Температура навколишнього середовища: вищі температури сприяють більшій гнучкості, оскільки м'язи і зв'язки стають більш еластичними. Тому важливо проводити розминку перед виконанням вправ на розтяжку, щоб підвищити температуру м'язів і зменшити ризик травм.

3. Регулярність тренувань: для досягнення і підтримання високого рівня гнучкості необхідні регулярні тренування. Вправи на розтяжку слід виконувати щонайменше кілька разів на тиждень, а бажано – щодня.

Переваги регулярного розвитку гнучкості

1. Підвищення фізичної працездатності: гнучкість дозволяє виконувати рухи з меншою витратою енергії і більшою ефективністю, що покращує загальну фізичну працездатність.

2. Зменшення м'язового напруження: розтяжки допомагають знизити напруження у м'язах, що сприяє розслабленню та покращенню самопочуття після тренувань або робочого дня.

3. Покращення кровообігу: вправи на гнучкість стимулюють кровообіг у м'язах і суглобах, що сприяє швидкому відновленню після навантажень та покращенню загального стану здоров'я.

Отже, розвиток фізичної якості гнучкості є важливим компонентом фізичної підготовки, що сприяє підвищенню мобільності, покращенню постави та зменшенню ризику травм. Регулярні та різноманітні вправи на розтяжку допомагають досягти і підтримувати високий рівень гнучкості, що є корисним як для спортсменів, так і для всіх, хто прагне покращити свою фізичну форму і якість життя.

Література

1. Бубновський, С. М. (2015). Гнучкість та здоров'я спини. Київ: Фітнес-Прес.
2. Голубєва, Т. В. (2012). Методика розвитку фізичних якостей у дітей та підлітків. Харків: Основа.
3. Зачосова, Н. В. (2018). Йога для початківців: Шлях до гнучкості та здоров'я.

Барський О., Маленко В., Матяш В., студенти групи 201-ЕП
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Жалій Р. В., к.пед.н.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ

Проблема використання в освітній діяльності здоров'язбережувальних технологій набуває все більшої популярності у зв'язку з запровадженням компетентнісного підходу в освіті, суперечностями міждержавними вимогами

щодо підготовки фахівців, які б використовували набуті знання та вміння щодо здоров'язбереження у своїй професійній діяльності після завершення навчання в закладі вищої освіти.

У статті простежимо методику використання здоров'язберігаючих технологій навчання у фізичному вихованні майбутніх інженерів.

Ця проблема привертає до себе увагу сучасних дослідників. Так, у статті Т. Андрющенко розкривається процес формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема [1]. У публікаціях О. Ващенка звертається увага на формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів засобами фізкультурно-оздоровчої [2]. У монографічному дослідженні С. Гаркуші висвітлюються особливості формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності [3]. У низці своїх публікацій ми з'ясовували специфіку формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти [4]. У працях В. Завгороднього розкриваються сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи її вирішення [5].

У процесі фізичного виховання майбутніх інженерів (механіка, комп'ютерна інженерія, електроніка) передбачається оволодіння здобувачами вищої освіти як ключових знань про здоров'я та його чинники, основи здорового харчування та здорового способу життя, але й уміння застосовувати набуті знання на практиці. Тому під час опанування модулю «Легка атлетика» передбачається не лише вивчення тем щодо бігу на різні дистанції, кросу, естафетного бігу, але й методика організації та проведення легкоатлетичних естафет, правильність оформлення протоколів змагань та необхідної супровідної документації. Під час вивчення спортивних ігор надається уявлення не лише про правила спортивних ігор, але й про системи жеребкування та вимоги до оформлення заявок, проведення спортивних змагань серед свої ровесників.

Пріоритетним напрямком проведення навчальних занять із фізичного виховання та секційної діяльності є ознайомлення студентів із новими видами спорту: чирлідинг, петанк, хортинг, флорбол, бадмінтон, корфбол, сумо та фризбі. Не останню роль сьогодні відіграє кіберспорт, який популяризується в Полтавському національному технічному університеті імені Юрія Кондратюка.

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів є надзвичайно важливим напрямком діяльності колективів фізичного виховання, оскільки малорухливий спосіб життя, велике навантаження на зір, опорно-руховий апарат «сприяє» поширенню хронічних захворювань, уникнути яких можливо лише за умови рухової активності, фізкультрозминок, гімнастики для очей та ін..

Література

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2012. № 7. С. 123–127.

2. Ващенко О. М., Єрмолова В. М., Іванова Л. І. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2012. 192 с.
3. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект: [монографія]. Чернігів: Видавець Лозовий В. М., 2014. 392 с.
4. Жалій Р. В. Формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти [Текст] / Педагогічні науки: зб. наук. праць / гол. ред. М. І. Степаненко; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2017. Вип. 70. С. 38–41.
5. Загородній В. В. Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи її вирішення / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 129. Том 3. Серія: Педагогічні науки: Збірник. Чернігів: ЧНПУ, 2015. С. 141–144.

Баштовенко О. А., к.біол.н., доцент
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ЗНАЧЕННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОЇ КОМПОНЕНТИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Несприятлива ситуація, що склалася в останні роки в усіх регіонах країни щодо здоров'я населення, особливо дитячого, процеси депопуляції в Україні, формування тенденції до смертності людей працездатного віку, позиціонують крайню необхідність ефективного реагування.

Сучасна вища школа України, яка вже займає своє місце в європейському просторі, повинна надавати не тільки знання, але і уміння їх використовувати. Швидкий темп суспільного розвитку, високі технології, сучасний інтернет-простір, створюють для вищої школи інше місце, так як ЗВО не тільки готують молодь до трудової діяльності, але і забезпечують при цьому різносторонній інтелектуальний розвиток. Тобто ми покладаємося на те, що випускники європейського рівня повинні володіти не тільки високим професійним і духовно-навчальним потенціалом, але і здатністю до самостійного творчого розвитку, саморозвитку, легкої інтеграції в сучасні динамічні умови життя і професійної діяльності для вирішення невідкладних потреб людини [1].

Практичний досвід ведення здорового способу життя (вірніше, його відсутність) – найважливіша із списку сучасних проблем (Проект Концепції розвитку освіти в Україні на 2015–2025 рр., р. 5).

У рамках Національної стратегії оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий образ життя – здорова нація» хочеться акцентувати увагу на необхідності розвитку взаємозв'язку між сферою збереження здоров'я дитини – майбутньої країни та освітньою сферою, що забезпечує підготовку кваліфікованих кадрів – спеціалістів, здатних вплинути на формування здоров'язбережувальної свідомості [1].

З огляду на думки та позиції багатьох вчених, ми дійшли висновку, що найважливішими параметрами здоров'я та адекватними показниками соціального благополуччя суспільства є показники «фізичного розвитку людини». А оскільки досягнутий рівень фізичного розвитку і ступінь його гармонічності є важливими критеріями стану здоров'я, правомірним буде вважати заняття фізичною культурою і спортом – найважливішими засобами здоров'язбережувального розвитку дітей і молоді [2, 3].

Оскільки саме в дитячому віці формується фізичне і психічне здоров'я людини, стійкість до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища і соціальних умов життя, то дослідження питань здоров'язбережувального напряму в освіті є перспективним для виходу з демографічної кризи. На сучасному етапі розвитку Української держави питання оптимізації здоров'язбереження в освіті є пріоритетним.

Нові методологічні підходи мають спиратися на вирішення комплексної проблеми виховання культури здоров'я, що дозволить підвищити рівень здоров'я не лише школярів, а й у перспективі – населення різних вікових категорій. Перший етап формування здоров'язбереження відбувається під керівництвом соціального оточення (батьки, вчителі, наставники) до 16 років. З цих шістнадцяти років, десять дитина навчається у школі [5].

Саме тому дуже велика частка ймовірності забезпечити формування здоров'язбереження школярів фахівцями фізичної культури і спорту, тому так важливо посилити увагу на якісну професійну підготовку фахівців цього профілю, важливою складовою якої має бути здоров'язбережувальна компетентність.

Теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми оздоровчої та здоров'язбережувальної діяльності, самоаналіз освітньої програми професійної підготовки в галузі фізичної культури та спорту, власний педагогічний досвід, обґрунтовують актуальність дослідження.

Оздоровча спрямованість освіти – здорове суспільство: під таким гаслом має здійснюватись підготовка майбутніх спеціалістів фізичної культури і спорту. Формування ціннісного ставлення дітей та молоді до власного здоров'я, поліпшення їхнього фізичного розвитку та фізичної підготовленості мають бути пріоритетами майбутньої професійної діяльності вчителів фізичної культури та тренерів.

Освітня професійна програма, в якій поєднуються теоретичне наповнення предметної галузі методиками навчання, з можливістю освоєння додаткових професійних компетенцій, розширить професійну кваліфікацію здобувачів вищої освіти в галузі фізичної культури та спорту та надає їм нові ефективні можливості у здоров'язбереженні [4].

Особливого значення для професійної підготовки набувають дисципліни медико-біологічного циклу: «Основи медичних знань та долікарської допомоги», «Спортивна фізіологія», «Психологія спорту», «Біохімія спорту», «Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Основи валеології», «Гігієна фізичного виховання та спорту». Вивчення цих навчальних компонент дає можливість майбутнім спеціалістам фізичної культури та спорту поглибити

знання не тільки спортивного спрямування, фізкультурно-спортивної реабілітації, адаптивного спорту, а й сформувати фундаментальну складову рекреаційного та здоров'язбережуувального напряму.

Важливим моментом підготовки фахівців у вищій школі є враховані можливості вирішення регіонального кадрового питання. Вчителі фізичної культури, тренери повинні повною мірою забезпечувати потреби у фахівцях здоров'язбережувального напряму, насамперед, свого регіону.

Медико-біологічна складова є базою, що забезпечує обґрунтування використання традиційних і нетрадиційних методик, форм, методів оздоровлення учнів, дозволяє грамотно втручатися у процеси фізичного розвитку організму людини.

На цій платформі формуються знання та вміння для певного використання способів оздоровлення методами фізичної активності, їх впливу на окремі органи, надається можливість створення рекомендацій щодо оптимальних фізичних навантажень.

Дуже важливим моментом для здійснення біологічного відбору в спорті або корекції індивідуального здоров'я в рекреаційній діяльності є можливість і вміння враховувати вікові та статеві особливості розвитку, стан індивідуального здоров'я. Маючи дані вивчення рівня фізичної підготовленості, стає можливим диференціювати вибір напряму спортивної діяльності.

Важливого значення в оптимізації процесу навчання набуває рання професійно-орієнтаційна робота, можливість визначення ролі майбутньої професії, історія її виникнення та становлення, ознайомлення з досягненнями та основними напрямами у збереженні здоров'я.

Таким чином, підготовка майбутніх спеціалістів фізичної культури та спорту значною мірою залежить від умов реалізації освіти та наповненні навчального контенту: можливості використання інтерактивних технологій, інтенсифікації та оптимізації процесу навчання з можливістю не лише отримання інформації, а й формування стійкої мотивації до здійснення здорового способу життя.

Література

1. Баштовенко О. А. (2011). Спрямованість на формування здорового способу життя у майбутніх вчителів фізичного виховання, 3–4, 186–190.
2. Баштовенко О., Ярчук Г., Звекова В., Ганчева К., Силаєв В., & Станєва С. (2021). Вплив спортивних ігор на координаційні здібності підлітків як складову фізичного розвитку: нейропсихологічні особливості. *МОЗОК. Широкі дослідження в галузі штучного інтелекту та нейронауки*, *12* (4), 238–249.
3. Білик В., Баштовенко О., Бірюкова Т., Осипов В., Крюкова М., & Томіч Л. (2022). Принципи реалізації ЛФК для студентів: сучасні погляди нейропедагогіки та нейропсихології. *МОЗОК. Широкі дослідження штучного інтелекту та нейронауки* , 13 (1), 132–144.

4. Смакула О. І. (2008). Современное понятие здорового образа жизни, пути воздействия на формирование здоровой нации Украины. *Вісник післядипломної освіти*, (9), 89–97.
5. Rybalko L. M., Onishchuk L. M., Horoshko V. I., Synytsya T. O., Yopa T. V., Bashtovenko O. A., & Ostapov A. V. (2021). Fundamentals of Improvement of the Physical Qualities of Schoolchildren Via Outdoor Games. *Acta Balneologica, 164*(3).

Бебін Ю., Марін Д., студенти групи 301-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО

Студенти, як учасники навчально-виховного процесу, повинні бути долученими до формування суспільного виховного ідеалу особистості XXI століття. Наша мета – усвідомити його сутність і втілити в реалії життя. Потрібно, щоб молодь розуміла, що головними чинниками безпеки життя споконвічно були, є і будуть ідеали добра, милосердя, людяності, природовідповідності. Потрібно пам’ятати, що духовні цінності, на відміну від матеріальних, не зникають у процесі їх вжитку. Вони духовно творять особистість, задовольняючи її потреби та інтереси, сприяють дотриманню особистістю соціальних норм, успішній соціальній діяльності.

Досліджуючи становлення успішної професійної діяльності, ідеальні прояви професійної діяльності людей ми ототожнюємо з існуючими в суспільстві соціальними нормами. Соціальна норма – це типовий зразок дії, еталон поведінки, що приписується індивіду, який діє в певній ситуації (зокрема, виконуючи професійну діяльність). Виходячи із власної системи цінностей та дотримуючись соціальних норм, що ззовні регулюють поведінку людини, особистість формує свій моральний кодекс. Формування моральних якостей особистості залежить від таких умов: знання норм, звичок поведінки, емоційного ставлення до норм, внутрішньої позиції особистості [1]. Відповідність же поведінки особистості суспільним нормам забезпечує воля, несформованість якої перешкоджає формуванню цілісної особистості [2]. Воля, в свою чергу, визначається потребами, але не підкоряється їм, вона зумовлена мотивами і складом особистості. Підкоряючи поставленій меті діяльність, на основі знань, особистість силою волі визначає домінування найбільш значущих мотивів поведінки та гальмування незначних, структурує ієрархію мотивів та формує власну спрямованість. Спрямованість особистості характеризує її мотиваційну сферу, виражається в діях і вчинках; це система усвідомлених мотивів поведінки: цілей, інтересів, ідеалів, переконань особистості.

Одним із основних завдань викладача ЗВО, на нашу думку, є допомога студентам у відкритті нового сенсу їх суспільного життя – корисної та безпечної професійної діяльності на благо суспільства. Взаємозв’язок потреб та

ціннісних орієнтацій з урахуванням описаних нами проміжних ланок їх формування можна зобразити у вигляді такого взаємозв'язку: потреби → знання → мотиви діяльності → воля → спрямованість особистості → світогляд → духовність → ціннісні орієнтації. З огляду на вказане вище, наголошуємо на важливості духовних потреб, які є підґрунтям для формування системи цінностей і пов'язані з розвитком свідомості особистості. Ці потреби упорядковуються зусиллям волі, зорієнтовані на досягнення свідомо поставленої мети та базуються на самооцінці. А соціологічні дані свідчать, що самооцінка в людей ототожнюється із задоволенням соціальних потреб, в основі яких лежить взаємодія з іншими людьми і формування соціуму [3]. Це найважливіший вид спілкування, оскільки він є запорукою цілісної та злагодженої діяльності в суспільстві різних соціальних утворень.

Отже, формування системи цінностей студентів повинно здійснюватися з урахуванням їхнього психологічного стану, особливостей світосприйняття.

Література

1. Соціологія: курс лекцій: навч. посіб. для студ. вищ. закл. освіти / за ред. В. М. Пічі. [2 вид., випр. і доп.]. Львів: Новий світ-2000, 2002. 310 с. (Вища освіта в Україні).
2. Рогов Е. И. Настольна книга практичного психолога: в 2 кн. К., 2002. Кн. 1: Система роботи психолога с дітьми різного віку, 2002. 384 с.
3. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 380 с.

Богомолов О., Костюченко А., студенти групи 301-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПІДХОДИ ДО ВІДБОРУ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Сьогодні питання щодо визначення підходів до відбору до занять спортом видається актуальним для тренерів, педагогів, юних спортсменів. При всій інформативності показників росту і маси тіла їх завжди слід розглядати в тісному взаємозв'язку з параметрами спортивної техніки, функціональними можливостями найважливіших систем організму, психічними особливостями спортсмена.

Тому розглянемо критерії відбору перспективних спортсменів до занять певними видами спорту. У контексті цього дослідження безсумнівний інтерес викликає аналіз складу тіла спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту. Специфіка різних видів спорту багато в чому визначає склад тіла спортсменів. Простежити це можна вже при розгляді знежиреної маси і жиру у спортсменів високого класу. У бігунів на довгі дистанції, борців і боксерів (за винятком абсолютних вагових категорій), велосипедистів-шосейників, лижників відзначається виключно низький відсоток вмісту жиру – зазвичай в

межах 4–8 %. У волейболістів, баскетболістів, тенісистів відсоток жиру зазвичай становить 14–17 %, а у легкоатлетів-метальників – 18–22 % [1].

У жінок кількість жиру зазвичай на 6–10 % більша, ніж у чоловіків. Великі відмінності в будові тіла видатних спортсменів повинні орієнтувати на пошук різних шляхів у досягненні вершин спортивної майстерності. Це стосується як розробки індивідуальних моделей техніко-тактичної майстерності та функціональної підготовленості, так формування індивідуальної системи підготовки кожного перспективного спортсмена на всіх етапах багаторічного вдосконалення, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли формується власна модель змагальної діяльності. Слід пам'ятати, що специфіка конкретного виду спорту, основні тенденції розвитку техніки і тактики, вдосконалення правил та інше справляють істотний вплив на формування вимог до морфологічних особливостей спортсменів [3].

Одним з основних показників, що свідчить про здатність спортсмена до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різнобічна технічна підготовленість. Вона проявляється у досить досконалому володінні не лише технікою виду спорту, але й в умінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів у процесі виконання найрізноманітніших вправ. Така структура технічної підготовленості дозволяє сформувати на четвертому етапі багаторічної підготовки раціональну та лабільну техніку рухів, що знаходиться у відповідності з морфофункціональними можливостями спортсмена і специфічними вимогами конкретного виду спорту.

Особливого значення набуває оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена. При цьому оцінюють стійкість до стресових ситуацій змагань, здатність налаштовуватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили при гострій конкуренції, психічну стійкість при виконанні об'ємної і напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, напрямок рухів, розподіл сили у змаганнях, а також уміння показувати найвищі результати в найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників. Видатних спортсменів, як правило, характеризує вміння вести активну боротьбу в найвідповідальніших змаганнях з найбільшою конкуренцією [2].

Недарма досвідчені тренери в якості одного з найважливіших критеріїв при оцінці перспективності спортсменів використовують їх здатність показувати у фінальних стартах більш високі результати, ніж у попередніх. Практика показує, що психічна стійкість, вміння гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань багато в чому обумовлені природними задатками і вдосконалюються з великими труднощами. Має свої особливості відбір у командних дисциплінах велосипедного та веслувального спорту, спортивних іграх) [4].

Так, у командних перегонах на треку і шосе при відборі часто орієнтуються на відносну схожість антропометричних показників учасників, їх здатність ефективно вести гонку на лідируючій позиції, рівень техніки ведення

командної гонки, ефективний фініш. Для участі в командних номерах програми нерідко підбирають гонщиків, що поступаються своїм товаришам в аналогічних індивідуальних номерах, але мають переваги за показниками, що впливають на ефективність командної боротьби. Нерідко вміння окремих гонщиків пожертвувати своїми інтересами в ім'я товариша по команді приводило до блискучих перемог на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх. Перш ніж оцінити здатність спортсмена до досягнення найвищих результатів, необхідно переконатися у відсутності у нього захворювань, здатних стати гальмом для зростання спортивних досягнень, оперативно усунути незначні відхилення у стані здоров'я. Заключний відбір є надзвичайно важливою складовою частиною системи підготовки, оскільки його основним завданням є визначення доцільності подальшого продовження занять спортом для спортсмена високого класу, який досягав серйозних результатів в сучасному спорті. Від того наскільки точним і об'єктивним буде висновок, багато в чому залежить не лише подальша спортивна кар'єра відомого спортсмена, його авторитет в спорті, але й все подальше життя – освіта, особисте життя, професійна кар'єра і т.д. [5].

Природно, що чим коротшою була тривалість занять спортом, менші тренувальні та змагальні навантаження, тим більші перспективи, за інших рівних умов, має спортсмен для збереження вищих досягнень. Важливою є і оцінка структури функціональної підготовленості спортсмена, наявність резервів у вдосконаленні найважливіших компонентів. Наприклад, спортсмени, що відрізняються великою потужністю найважливіших функціональних систем, але мають резерви у підвищенні економічності техніки, рухливості і варіативності діяльності систем енергозабезпечення, мають досить хороші резерви для збереження вищих досягнень і навіть для підвищення спортивних результатів. На заключному етапі відбору має свою специфіку і оцінка психічних якостей спортсмена. Якщо на попередньому етапі основна увага зверталася на здатність спортсмена максимально мобілізувати свої можливості в екстремальних умовах відповідальних змагань, вміння показувати найвищі результати в головних змаганнях.

Розглядаючи питання орієнтації підготовки спортсмена на етапі збереження вищих досягнень, на перший план необхідно висунути якісні характеристики процесу підготовки. Досвід підготовки багатьох видатних спортсменів у різних країнах світу переконливо свідчить про те, що тривалий час зберегти вищі досягнення вдалося тим з них, які зуміли знайти резерви підтримки спортивних результатів при значному скороченні обсягу тренувальної та змагальної діяльності. Отже, важлива роль у підготовці спортивних резервів належить ефективній системі відбору перспективних юних спортсменів. Аналіз виступів спортсменів на олімпійських іграх і інших крупних міжнародних змаганнях показав, що великих успіхів досягають ті з них, котрі наряду з яскраво вираженою рухливою обдарованістю володіють високим рівнем розвитку моральних і вольових якостей, значною працездатністю, вдосконалено володіють спортивною технікою і тактикою, а також володіють високим ступенем стійкості до збиваючих факторів у змаганнях. Все це обумовлене необхідністю спеціального відбору осіб, що

володіють високим рівнем розвитку фізичних якостей і здібностей для успішної спеціалізації в певних видах спорту.

Література

1. Артем'єва Г. П. Сучасні підходи до морфометричних методів прогнозування перспективності занять певними видами спорту / Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: зб. наук. пр. за ред. Ермакова С. С. Х., 2015. № 21. С.11–17.
2. Артем'єва Г. П. До морфологічних можливостей прогностичної оцінки фізичних здібностей / Слобожанський науково-спортивний вісник. Вип. 8. Х. 2017. С. 243–247.
3. Жосан І. Оцінка розвитку динамічної силової витривалості хлопців 13–17 років / Спортивний вісник Придніпров'я: наук.-пр. журнал. Дніпро, 2017. № 2. С. 75–77.
4. Маленюк Т. В. Визначення стану рухової функції в динаміці вікового розвитку хлопців 10–13 років / Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. Х., 2011. № 3. С. 28–32.
5. Сергієнко Л. П. Критерії спортивного відбору дітей і підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей / Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. № 3–4. С. 111–116.

Боць С., студентка групи 203-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ

Підвищення спортивного рівня призводить до своєчасного освоєння веслування молодими спортсменами, а досягнення високих спортивних результатів на світовій арені вимагає пошуку веслярами нового підходу до тренувального процесу на початковому етапі тренувань, створення передумов для успішного оволодіння гребними техніками. Домогтися успіху в цьому виді спорту можна в тому випадку, якщо весляр володіє особливим і високим рівнем розвитку індивідуальних фізичних якостей.

Під системою тренувань розуміється комплекс заходів, що безпосередньо охоплюють тренувальну і змагальну діяльність спортсменів, а також організаційне, наукове, методичне, матеріально-технічне і медичне забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення умов для досягнення високих спортивних результатів.

Тренувальний процес спортсменів на байдарках спрямований на організацію професійної діяльності. Його основою є використання фізичних вправ для розвитку і розвитку якостей і здібностей, які визначають готовність спортсменів до досягнення найкращих результатів у змагальній діяльності на світовій арені.

Основна мета системи підготовки гребних спортсменів-тренувати необхідні та індивідуальні якості, розвивати і вдосконалювати свої здібності, надавати можливість для досягнення найкращих результатів на великих змаганнях.

Характер і спрямованість підготовки веслярів безпосередньо залежать від особливостей змагальної діяльності. Слід пам'ятати, що лижі мають різну дистанцію і бувають довгими (1000 м, 500 м, 5000 м) або спринтерськими (200 м). Марафонська дистанція не включена в олімпійську програму, існують різні дистанції для кожної вікової групи та статті, і вони мають свої спеціальні тренування, тому марафонська дистанція не враховується.

Враховуючи, що веслування – це в першу чергу сезонний вид спорту (літній), існують спеціальні теми для тренувань в осінній, зимовий і весняний періоди. Погодні умови (температура повітря і води, лід) залишають спортсменам можливість тренуватися в природних умовах. Вихід на воду після зимового періоду вимагає часу на адаптацію (тортури), і процес підготовки до змагань відкладається, особливо коли навесні починаються перші змагання.

Існують засоби швидкого експрес-тренування перед змаганнями, існують різні вправи, що вимагають швидкої реакції, високої індивідуальної швидкості рухів і максимальної частоти веслування. Ці вправи часто можуть бути підготовчими, корисними та особливими.

Спеціальні підготовчі вправи можуть бути спрямовані як на розвиток окремих компонентів швидкісних здібностей спортсмена, так і на всебічне поліпшення загального рухового поведінки. Ці вправи створені відповідно до структури і особливостями вираження швидкісного якості в змагальній діяльності і являють собою різні дії і методи, типові для спортсменів, що займаються веслуванням на байдарках.

Спеціальні підготовчі вправи включають в себе елементи змагальної діяльності, а також форми, структури і засоби, характер прояву фізичних властивостей і активності функціональних систем організму. Такі вправи в тренуваннях веслярів можна виконувати на тренажерах з постійною швидкістю, спеціальних тренажерах, блокових пристроях, гумових амортизаторах і т.д.

Ефективність процесів спортивної підготовки спортсменів на байдарках, швидкість, адекватність і спрямованість адаптивних змін в організмі, досягнутий рівень адаптації зумовлюються особливостями фізичних навантажень. Величина і спрямованість тренувальної і змагальної навантаження визначаються деталями виконання і порядком з'єднання наступних компонентів: тривалістю і характером окремих вправ. Інтенсивність бігу підтюпцем. Тривалість і характер пауз між окремими повторами. Кількість вправ у формуванні більшої частини тренувального процесу (окремі заняття і їх частини, мікроциркуляція). Беручи до уваги всі перераховані вище складові, можна управляти окремими зонами інтенсивності навчальної роботи, тобто навчально-виховним процесом.

Поєднання тренувального процесу в різних зонах інтенсивності, вплив тренувань в різній кількості, інтенсивності, тривалості і комбінації призводить до розвитку стомлюваності в організмі і вимагає певного відновлення.

Правильне поєднання втоми і відновлювальних умов в тренувальному процесі є ефективною основою для підвищення функціональних можливостей організму і підвищення фізичної форми весляра.

Основною центральною методологічною проблемою тренування швидкісних і силових здібностей спортсменів у веслуванні на байдарках є оптимальне поєднання характеристик швидкості і сили руху в русі. Проблема вирішення цієї проблеми виникає через те, що швидкість руху і ступінь навантаження, яку необхідно подолати, пропорційно корелюють. Виникає протиріччя між швидкістю руху і характеристиками сили необхідно для їх врівноваження, щоб була досягнута максимальна сила, що виникає ззовні і сприяє швидкості руху.

Зверніть увагу, що біомеханіка знає, що максимальна механічна сила під час скорочення м'язів досягається, якщо швидкість скорочення і збільшення ваги становлять близько 1/3 від максимальної. Однак, в залежності від умов ефективного використання в фізкультурі і життя, багато рухові дії повинні виконуватися з більшою швидкістю і з різними навантаженнями.

Через короткі періоди швидкісних і силових вправ і обмеженої кількості використовуваної ваги їх можна виконувати декількома послідовними серіями на кожному уроці. При цьому необхідно забезпечити максимальну концентрацію волі, повну мобілізацію швидкісних і силових можливостей, не допускати погіршення швидкісних характеристик руху, що сильно обмежує кількість навантаження кожен раз при повторенні. «Краще практикуватися частіше (з точки зору частоти занять в тижневому та інших циклах), але трохи (з точки зору обмеження кількості навантажень в межах 1 окремого тренування)».

Насправді, якщо на більшості етапів базової фізичної підготовки кількість запланованих занять становить 3–4 на тиждень, зазвичай має сенс включати в кожне заняття різні швидкісні і силові вправи (кілька повторень), нормалізуючи кількість пов'язаних з ним навантажень в залежності від конкретних характеристик вправ і рівень підготовки учасників.

Необхідною передумовою для ефективного використання основних високошвидкісних інтенсивних вправ з екстремальною інтенсивністю є розробка методів високошвидкісних вправ, таких як умови освітлення (без зовнішнього навантаження або в контрольованому темпі з невеликим додатковим навантаженням) і підготовка опорно-рухового апарату до насичених навантажень. На початковому етапі фізкультури таке тренування проводиться в основному за допомогою регіональних і зональних силових вправ, загальнозміцнювальних вправ без надмірного стресу.

Крім перерахованих вище характеристик, методи тренування швидкісних і силових здібностей характеризуються індивідуальними особливостями, що випливають з особливостей спеціалізації виду спорту.

Література

1. Міщак О. І., Борисов Є. В. Засоби спортивного тренування у веслуванні на байдарках: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Видавництво Маковецький Ю. В. 2013. 27 с.
2. Омельченко О. С. Методика фізичної підготовки для веслярів легкої ваги 19-22 років у веслуванні академічному. Методичні рекомендації, Дніпропетровськ: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. 23 с.
3. Флерчук В. В. Орієнтація спортсменів на різні змагальні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі веслування на каное: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання: спеціальність 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Львів, 2010. 24 с.

Бубнова Л., студентка групи 302-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Оніщук Л. М., к.пед.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Здоров’я є найважливішою цінністю людського життя і суспільства в цілому. Формування здорового способу життя (ЗСЖ) серед молоді є стратегічно важливим завданням для будь-якої держави. Фізична культура і спорт відіграють ключову роль у забезпеченні фізичного, психологічного та соціального благополуччя молодих людей. Даний реферат присвячений дослідженню ефективних засобів формування ЗСЖ серед учнівської та студентської молоді за допомогою фізичної культури та спорту.

Фізична культура як засіб зміцнення здоров’я

Фізична культура включає широкий спектр фізичних вправ, що спрямовані на розвиток витривалості, сили, гнучкості та координації. Регулярні фізичні заняття сприяють зміцненню серцево-судинної системи, покращенню обміну речовин та підвищенню імунітету. Крім того, фізична активність сприяє нормалізації ваги та профілактиці хронічних захворювань, таких як діабет та гіпертонія.

Спорт як форма організації дозвілля

Спорт є ефективним засобом організації дозвілля молоді. Він допомагає сформувати дисципліну, самоконтроль та цілеспрямованість. Заняття спортом також розвивають командний дух та навички взаємодії у колективі. Участь у спортивних змаганнях сприяє підвищенню самооцінки та мотивації до досягнення нових вершин.

Вплив фізичної активності на психологічне благополуччя

Фізична активність має позитивний вплив на психологічний стан молоді. Вона сприяє зниженню рівня стресу, тривоги та депресії, покращує настрій та підвищує загальний рівень енергії. Регулярні заняття спортом сприяють виробленню ендорфінів, що покращують самопочуття та створюють відчуття щастя.

Соціальні аспекти фізичної активності

Фізична активність сприяє соціалізації молоді. Участь у спортивних секціях та командах допомагає розвивати комунікативні навички, встановлювати нові знайомства та підтримувати дружні стосунки. Спільні тренування та змагання сприяють формуванню почуття приналежності до колективу, взаємодопомоги та підтримки.

Розробка та впровадження програм фізичного виховання

Ефективні програми фізичного виховання повинні враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів та студентів. Важливо, щоб заняття були різноманітними та цікавими, включали різні види спорту та фізичної активності. Це може бути гімнастика, легка атлетика, футбол, баскетбол, плавання та інші види спорту.

Активізація позашкільної діяльності

Організація спортивних гуртків, секцій та змагань є важливим аспектом формування ЗСЖ. Позашкільна діяльність надає можливість молоді займатися улюбленими видами спорту, розвивати свої здібності та таланти. Важливою є також участь у спортивних змаганнях, яка сприяє підвищенню мотивації та розвитку спортивного духу.

Фізична культура та спорт є ключовими засобами у формуванні здорового способу життя серед учнівської та студентської молоді. Важливим є комплексний підхід, що включає фізичну активність, правильне харчування, психологічну підтримку та соціальну взаємодію. Для досягнення успіху у формуванні ЗСЖ необхідна активна підтримка з боку держави, громадських організацій, педагогів, тренерів та батьків. Тільки спільними зусиллями можна створити умови, які сприятимуть здоровому розвитку молодого покоління та зміцненню здоров’я нації в цілому.

Література

1. Андрєєва Т. І., Шматкова Н. І. (2017). Фізичне виховання та спорт як складова формування здорового способу життя студентської молоді.
2. Бєлкін А. Б. (2015). Основи фізичної культури і здоров’я.
3. Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ). Глобальна стратегія здорового способу життя.
4. Глазунов І. П., Семенюк С. А. (2019). Здоровий спосіб життя: Теоретичні та практичні аспекти.
5. Єфименко Г. М. (2020). Фізична культура і спорт у житті сучасної молоді.

Васильченко П., студент група 203-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Підвищення результатів у веслуванні та ефективна спеціалізація молодих спортсменів для досягнення високих спортивних досягнень на міжнародній арені потребують нових підходів до тренувального процесу в початковій підготовці, щоб створити умови для успішного засвоєння техніки веслування. Успішна виступи в цьому виді спорту стають можливими, лише якщо веслувальники мають високий рівень розвитку спеціальних та індивідуальних фізичних якостей.

Під системою підготовки розуміють комплекс заходів, що охоплює безпосередньо тренувальну і змагальну діяльність спортсменів, а також організаційне, науково-методичне, матеріально-технічне та медичне забезпечення тренувань і змагань, спрямованих на створення необхідних умов для досягнення високих спортивних результатів.

Тренувальний процес спортсменів з веслування на байдарках і каное ставить перед собою мету організувати спеціалізовану діяльність, підґрунтя якої становить використання фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена досягти найвищих показників у змагальній діяльності світової арени.

Головною метою системи підготовки спортсменів-веслувальників є виховання потрібних та індивідуальних якостей, розвиток та вдосконалення їхніх здібностей, що забезпечать можливість досягти ними найвищих результатів на головних змаганнях [1].

Характер і спрямованість підготовки весляра напряму залежить від особливостей змагальної діяльності. Потрібно зауважити, що у веслуванні на байдарках і каное існують різні дистанції, вони можуть бути: довгі (1000 м, 500 м, 5000м) або спринтерська дистанція (200 м). Не будемо розглядати марафонські дистанції, оскільки вони не входять у програму Олімпійських ігор та мають своє різноманіття дистанцій для кожної вікової групи та статті й мають на меті свою особливо підготовку [2].

Враховуючи те, що веслування – це здебільшого сезонний вид спорту (літній), з’являється проблема спеціальної підготовки в осінній, зимовий і весняний періоди. Погодні умови (температура повітря і води, лід) лишають спортсменів можливості тренуватися в природних умовах. Вихід на воду після зимового періоду вимагає деякого часу адаптації (вкатування), що затягує процес підготовки до змагань, особливо коли перші змагання починаються вже в весняний період.

Існують засоби швидкісної експрес підготовки перед змаганнями, які мають різноманітні вправи, які вимагають швидкої реакції, високої швидкості

виконання окремих рухів, максимальної частоти веслування. Ці вправи можуть мати загально підготовчий, допоміжний і спеціальний характер.

Спеціально-підготовчі вправи можуть бути спрямовані як на розвиток окремих складових швидкісних здібностей спортсменів, так і на їх комплексне удосконалення в цілісних рухових діях. Ці вправи створюються відповідно до структури та особливостями прояву саме швидкісних якостей у змагальній діяльності і являють собою різноманітні дії та способи, характерні для спортсменів з веслування на байдарках і каное [3].

Спеціально-підготовчі вправи включають в себе засоби, що мають елементи змагальної діяльності, і дії, що наближені до них за формою, структурою, а також характером прояву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Саме такими вправами в тренуванні веслярів є вправи з ізокінетичними тренажерами, спеціалізованими тренажерами, блочними пристосуваннями, гумовими амортизаторами тощо.

Ефективність процесу спортивної підготовки спортсменів з веслування на байдарках і каное, їх швидкість, адекватність і спрямованість адаптаційних перебудов в організмі, досягнутий рівень адаптації зумовлюються характеристиками фізичних навантажень.

Величина і спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер пауз між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (окремих заняттях та їхніх частинах, мікроциклах). Урахування вище вказаних компонентів в цілому дозволяє виділити окремі зони інтенсивності тренувальної роботи, а саме, керувати навчально-тренувальним процесом.

Тренувальний процес в різних зонах інтенсивності, поєднання ефектів тренувальних занять різного обсягу, інтенсивності, тривалості й сполучення призводять до розвитку стомлення організму і потребують певного відновлення. Правильне поєднання станів стомлення і відновлення в тренувальному процесі є ефективною основою для збільшення функціональних можливостей організму і зростання тренованості веслярів [2].

Основна центральна методична проблема виховання швидкісно-силових здібностей спортсменів з веслування на байдарках і каное — проблема оптимального поєднання у вправах швидкісних і силових характеристик рухів. Проблеми її вирішення випливають із того, що швидкість рухів і ступінь подоланого обтяження пов'язані саме пропорційно. Зумовлені цим протиріччя між швидкісними і силовими характеристиками рухів вирішуються на основі збалансування їх таким чином, щоб досягалася найбільша потужність сили, що зовнішньо виявляється, з пріоритетом швидкості дії.

Зазначимо, що біомеханіки відомо про те, що найбільша механічна потужність при м'язових скороченнях, досягається, якщо швидкість скорочень і величина обтяжень складають приблизно 1/3 від граничних. Однак багато рухових дій за умовами їх ефективного використання у фізичному вихованні та в житті необхідно виконувати з більшою швидкістю та з різними обтяженнями.

Короткочасність швидкісно-силових вправ і обмежена величина обтяжень, що застосовуються в них, дозволяють виконувати їх у кожному занятті серійно і по кілька серій. Водночас гранична концентрація волі, повна мобілізація швидкісно-силових можливостей, необхідність щоразу при повтореннях не допускати погіршення швидкісних характеристик рухів, що суттєво лімітують обсяг навантаження. Звідси випливає правило використання швидкісно-силових вправ: «краще займатися частіше (у сенсі частоти занять у тижневих та інших циклах), але небагато (у сенсі обмеження обсягу навантаження у межах окремого заняття) [2].

Фактично більшості етапів базового фізичного виховання, коли кількість урочних занять становить 3-4 на тиждень, різного роду швидкісно-силові вправи раціонально включати, зазвичай, у кожне заняття (хоча по кілька повторень), нормуючи пов'язаний із нею обсяг навантаження залежно від певних особливостей вправ і рівня підготовленості котрі займаються.

Необхідною передумовою продуктивного застосування основних швидкісно-силових вправ граничної інтенсивності є освоєння техніки подібних швидкісних вправ у полегшених умовах (на контрольованих швидкостях без зовнішніх обтяжень або з невеликими додатковими навантаженнями) і підготовка опорно-рухового апарату до насичених навантажень. На перших етапах фізичного виховання така підготовка забезпечується переважно за допомогою локальних і регіональних силових вправ без граничних напруг, вправ загального впливу [1].

Крім вище зазначених характеристик методика виховання швидкісно-силових здібностей характеризується саме індивідуальними особливостями, що випливають з специфіки спортивної спеціалізації.

Література

1. Міщак О. І., Борисов Є. В. Засоби спортивного тренування у веслуванні на байдарках: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Видавництво Маковецький Ю. В. 2013. 27 с.
2. Омельченко О.С. Методика фізичної підготовки для веслярів легкої ваги 19-22 років у веслуванні академічному. Методичні рекомендації, Дніпропетровськ: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. 23 с.
3. Флерчук В. В. Орієнтація спортсменів на різні змагальні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі веслування на каное: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання: спеціальність 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Львів, 2010. 24 с.

Галушка В., Нищета Д., студенти групи 301-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ТА БІГУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У сучасному світі, де більшість людей ведуть малорухливий спосіб життя через сидячу роботу, технологічний прогрес і постійну зайнятість, проблема підтримки здорового способу життя стає надзвичайно важливою. Одним із найбільш доступних і ефективних способів підтримання фізичної активності є оздоровча ходьба та біг.

Оздоровча ходьба та біг є природними формами фізичної активності, які не потребують спеціального обладнання чи великих фінансових витрат. Вони можуть виконуватися в будь-якому віці і є доступними практично для кожної людини незалежно від рівня фізичної підготовки.

Ці види фізичної активності сприяють поліпшенню загального стану здоров'я, зниженню ризику розвитку багатьох хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння та остеопороз.

Значення оздоровчої ходьби та бігу полягає не тільки у фізичному здоров'ї. Вони також мають позитивний вплив на психологічний стан людини, допомагаючи зменшити рівень стресу, поліпшити настрій та когнітивні функції, а також підвищити самооцінку та загальну якість життя. Регулярні заняття ходьбою та бігом сприяють покращенню сну, збільшенню енергійності та зниженню рівня тривожності та депресії.

Біг покращує роботу легенів, підвищуючи ефективність газообміну. Завдяки цьому всі тканини організму отримують кисень.

Біг стимулює нашу імунну систему, підвищує здатність організму протистояти бактеріям і вірусам і допомагає боротися зі злоякісними клітинами.

Біг зміцнює серцево-судинну систему. Доведено, що регулярні пробіжки позитивно впливають на нервову систему та роботу мозку. Деякі дослідження продемонстрували, що працівники, які займаються бігом, більш працездатні та продуктивні в дні пробіжок у порівнянні зі своїми колегами, які не бігають.

Біг допомагає в профілактиці та лікуванні депресії. Бігуни частіше мають кращий настрій і загалом задоволені життям. Це пояснюється тим, що коли ми біжимо, в організмі синтезуються ендорфіни, серотонін, дофамін і ендоканабіноїди, які викликають відчуття задоволення та ейфорії. Коли ми біжимо, практично всі м'язи тіла включаються в роботу (більше хіба при плаванні та катанні на лижах), а також зміцнюється серцевий м'яз. Крім того, біг забезпечує рухливість багатьох суглобів, запобігаючи виникненню проблем із ними.

Якщо людина ставить собі за мету спалити жирові запаси та оптимізувати масу тіла – саме біг може чудово із цим упоратись.

Правильні бігові тренування створюють додаткове навантаження нашому серцю та забезпечують розвиток «коронарних судин» – системи забезпечення

серцевого м’яза киснем і поживними речовинами.

Біг сприяє росту і зміцненню міокарда, збільшуючи об’єм крові, який серце може перекачувати за певний проміжок часу. Відповідно, кисень швидше потрапляє до інших органів і тканин, а вуглекислий газ і продукти життєдіяльності швидше виводяться.

Взагалі, заняття бігом – це хороший спосіб боротьби з гіпертонією й гіпотонією. Внаслідок бігу загальний тонус судин підвищується, і в результаті відбувається нормалізація артеріального тиску. Виявляється, завдяки поліпшенню циркуляції крові й нормалізації рівня холестеролу зменшується ризик атеросклерозу судин.

Стосовно ходьби то також є можливість виділити багато різних впливів під час руху, а саме:

- нормалізація дихання**:** зникає задишка при незначних навантаженнях;
- спалювання жирових відкладень, природне схуднення без вимотуючих тренувань;
- зниження ризику виникнення цукрового діабету;
- поліпшення травлення, виведення шлаків з організму;
- благотворний вплив на суглоби і хребет;
- уповільнення процесів старіння;
- зміцнення м’язової маси;
- підвищення імунітету, захисних властивостей організму;
- налагодження серцебиття, зміцнення кровоносних судин;
- поява стійкості до стресів, нормалізація сну.

Відомо, що біг розвиває всі основні фізичні якості людини. Але, насправді, поміж цього не можна забувати про один з найголовніших впливів, а саме: *психологічний*.

Ейфорія бігуна – стан емоційного піднесення, почуття радості, щастя, легкості. Найчастіше це пов’язують з виробленням ендорфінів і анандаміду, рівень яких підвищується під час або після тренування. Тренування також підвищують рівень серотоніну та норепінефрину. Низький рівень цих речовин науковці пов’язують із депресією. Вправи – найпростіший спосіб збільшити концентрацію норепінефрину і серотоніну в крові та знизити рівень стресу.

Психологічний вплив бігу:

- *Зменшення наслідків стресу;*

Перебуваючи на спокійній пробіжці після стресової ситуації, знижується рівень кортизолу і швидке повернення до спокійного стану: як фізичного, так і психічного;

- *Можливість соціальної взаємодії;*

Колективні тренування дають можливість відчути соціальну підтримку та забезпечити себе спілкуванням. Також взаємовідносини з іншими людьми сприяють вивільненню окситоцину і дофаміну.

- *Сприяння позитивним змінам в мозку.*

Під час бігу відбувається інтенсивна взаємодія органів і систем людини, яка стимулює виділення хімічних речовин, званих ендорфіном і серотоніном, які допомагають людині відчувати себе повним сил. До того ж, цей вид фізичної

активності сприяє появі нових нейронних зв'язків, зменшенню запальних процесів і в прямому сенсі змінює структуру мозку. Дає відчуття виконаного обов'язку.

Марафони, напівмарафони та різні змагання стимулюють поліпшення в психологічному стані за рахунок позитивних емоцій, які відчуваєш по досягненню мети.

Біг дає реальну дозу енергії і хороше самопочуття. Знімає напругу з м'язів і кісток. Біг допомагає прибрати м'язову напругу і додає відчуття розслабленості. Ранкова або денна пробіжка сприяють кращому сну. Це допоможе відчувати себе краще і ефективніше контролювати свій настрій.

Ходьба має значний психологічний вплив на людину і може впливати на різні аспекти психічного стану:

1. *Стрес та тривога*: Ходьба може допомагати знижувати рівень стресу та тривоги. Фізична активність під час ходьби сприяє виділенню ендорфінів – природних «гормонів щастя», які зменшують відчуття стресу та покращують настрій.

2. *Покращений настрій*: Регулярна ходьба може підвищувати рівень енергії та покращувати настрій. Вона може допомагати відчувати себе більш збалансовано та позитивно.

3. *Когнітивні функції*: Деякі дослідження показали, що ходьба може поліпшувати когнітивні функції, такі як концентрація, пам'ять та увага. Це може бути пов'язано з покращенням кровообігу до мозку під час фізичної активності.

4. *Збереження ментального здоров'я*: Регулярна ходьба може бути корисною для збереження ментального здоров'я та запобігання розвитку депресії та інших психічних розладів.

5. *Самосвідомість*: Ходьба може допомагати людям зосередитися на своїх думках, відчуттях та емоціях. Це може сприяти рефлексії та самоаналізу.

6. *Саморегуляція*: Ходьба може слугувати способом саморегуляції під час стресових або емоційно навантажених ситуацій. Вона може допомагати заспокоїти нерви та зберегти спокій. Загалом, ходьба може бути ефективним засобом збереження психічного здоров'я та підтримки позитивного психологічного стану.

Таким чином, оздоровча ходьба є доступним і ефективним способом збереження здоров'я, підтримки оптимальної фізичної форми та підвищення життєвого тонусу. Вона сприяє поліпшенню кровообігу, зміцненню м'язів та суглобів, зниженню ризику серцево-судинних захворювань та депресії. Оздоровча ходьба також може бути використана в якості складової фізичної реабілітації для людей з різними захворюваннями та обмеженнями.

Біг, у свою чергу, є більш інтенсивною формою фізичної активності, яка також має велике значення для здоров'я. Він сприяє підвищенню кардіореспіраторної функції, спалюванню калорій, зміцненню м'язів і кісток, покращенню настрою та зниженню ризику хронічних захворювань, таких як цукровий діабет та ожиріння. Однак, перед початком програми бігу, важливо консультуватися з лікарем, особливо для людей з певними медичними

проблемами або недавніми травмами.

Отже, як оздоровча ходьба, так і біг, є важливими складовими активного та здорового способу життя. Вони можуть допомогти людині підтримувати фізичне та психічне здоров'я, покращувати якість життя та продовжувати тривалість життя.

Література

1. Гончаренко С. М. Фізична культура і здоров'я: навчальний посібник. К.: Наукова думка, 2018.
2. Іванов П. О. Оздоровча ходьба: методика та вплив на організм. Х.: Фоліо, 2019.
3. Кузьменко Т. А. Оздоровчий біг: вплив на організм та методичні рекомендації. Львів: Видавництво ЛНУ, 2020.
4. Петренко Л. В. Біг як засіб оздоровлення: історія і сучасність. Львів: Видавництво Львівського університету, 2020.

Ганчева К. М., викладач

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ МАСОВОГО СПОРТУ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Масовий спорт серед учнівської молоді – це організована форма фізичної активності, яка охоплює широкий спектр занять і змагань, спрямованих на залучення дітей та підлітків до регулярних фізичних вправ. Основною метою масового спорту є розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя серед молоді. Це включає як організовані заняття в школах, так і різноманітні спортивні заходи, що проводяться на місцевому рівні.

Актуальність теми розвитку масового спорту серед учнівської молоді в сучасному суспільстві важко переоцінити. Сучасний спосіб життя, з його високим рівнем стресу, малорухомістю та надмірним використанням технологій, призводить до зниження фізичної активності серед молоді. Це, в свою чергу, негативно впливає на здоров'я дітей та підлітків, збільшуючи ризик розвитку різноманітних хронічних захворювань, включаючи ожиріння, діабет і серцево-судинні хвороби. Масовий спорт сприяє не тільки фізичному здоров'ю, але й розвитку важливих соціальних навичок, таких як командна робота, дисципліна, цілеспрямованість та самоконтроль.

Мета цієї доповіді полягає у всебічному аналізі проблем та перспектив розвитку масового спорту серед учнівської молоді. Серед завдань доповіді – виявлення основних перешкод на шляху розвитку масового спорту, таких як недостатнє фінансування, погана інфраструктура, низька мотивація учнів та кадрові проблеми. Крім того, важливо розглянути перспективи розвитку цієї сфери, включаючи можливості державних програм підтримки, партнерство з

приватним сектором, поліпшення спортивної інфраструктури, підвищення мотивації молоді та підготовку кваліфікованих кадрів.

Проблеми розвитку масового спорту серед учнівської молоді

Розвиток масового спорту серед учнівської молоді стикається з рядом серйозних проблем, які впливають на його ефективність та доступність. Ці проблеми можна розділити на кілька основних категорій: фінансові, інфраструктурні, мотиваційні, кадрові та соціально-культурні.

Недостатнє фінансування. Бюджетні витрати на розвиток спортивних програм часто є недостатніми, що призводить до обмеженого доступу до якісних спортивних заходів та ресурсів. Відсутність необхідного фінансування обмежує можливості шкіл організовувати регулярні спортивні змагання, закуповувати сучасне обладнання та підтримувати інфраструктуру в належному стані. Як наслідок, це негативно впливає на якість та кількість спортивних заходів, доступних для учнів.

Інфраструктурні проблеми. Стан спортивних майданчиків та споруд у багатьох школах залишає бажати кращого. Багато шкіл мають застарілу або навіть небезпечну інфраструктуру, яка не відповідає сучасним стандартам. Відсутність інвестицій у модернізацію та будівництво нових спортивних об’єктів значно обмежує можливості для занять спортом. Необхідність покращення інфраструктури є однією з ключових вимог для забезпечення ефективного розвитку масового спорту.

Низький рівень мотивації учнів. Ще однією важливою проблемою є низький рівень мотивації учнів до занять спортом. Сучасні технології, зокрема комп’ютери та смартфони, сприяють поширенню пасивних форм відпочинку, що знижує інтерес молоді до фізичної активності. Відсутність мотивації також пов’язана з браком цікавих та різноманітних спортивних програм, які могли б залучити учнів та підтримати їхній інтерес до спорту.

Кадрові проблеми. Недостатня кількість кваліфікованих тренерів та вчителів фізичної культури є ще однією значною перешкодою на шляху розвитку масового спорту. Багато шкіл стикаються з проблемою браку спеціалістів, здатних ефективно організовувати та проводити спортивні заняття. Крім того, існує потреба у підвищенні кваліфікації та мотивації педагогів, щоб вони могли відповідати сучасним вимогам і забезпечувати високий рівень спортивного виховання.

Соціальні та культурні фактори. Соціальні та культурні фактори також мають значний вплив на розвиток масового спорту серед учнівської молоді. Вплив соціального статусу, культурних традицій та сімейного оточення може як сприяти, так і перешкоджати залученню дітей до занять спортом. Проблеми інклюзії та забезпечення рівних можливостей для всіх учнів незалежно від їх соціального чи економічного стану також є важливими питаннями, які потребують уваги.

Перспективи розвитку масового спорту серед учнівської молоді

Розвиток масового спорту серед учнівської молоді має значні перспективи, які можна реалізувати через впровадження комплексних заходів,

спрямованих на покращення фінансування, інфраструктури, мотивації, підготовки кадрів та інформаційної діяльності.

Державні програми та ініціативи. Одним з ключових шляхів розвитку масового спорту є підтримка державних програм та ініціатив. Важливо провести аналіз існуючих програм підтримки масового спорту, щоб визначити їхні сильні та слабкі сторони. На основі цього аналізу можна розробити нові ініціативи та законодавчі зміни, які сприятимуть розвитку спортивної інфраструктури, забезпеченню фінансування та підвищенню зацікавленості учнів у заняттях спортом. Наприклад, можна запровадити гранти для шкіл, які впроваджують інноваційні підходи до фізичного виховання, або створити державні програми, що підтримують спортивні секції та клуби.

Партнерство з приватним сектором. Залучення бізнесу до фінансування та організації спортивних заходів може стати важливим кроком у розвитку масового спорту. Приватні компанії можуть інвестувати в будівництво спортивних об'єктів, проведення змагань та інші заходи, що сприяють популяризації спорту серед молоді. Співпраця з бізнесом не тільки забезпечить додаткове фінансування, але й створить взаємовигідні умови для обох сторін. Бізнес отримає можливість демонструвати свою соціальну відповідальність та залучати молодь до своїх брендів, а суспільство – розширення можливостей для фізичної активності.

Розвиток інфраструктури. Інвестиції у будівництво нових та реконструкцію існуючих спортивних об'єктів є необхідною умовою для розвитку масового спорту. Сучасна та безпечна інфраструктура сприяє залученню більшої кількості учнів до занять спортом. Використання новітніх технологій, таких як інтелектуальні системи управління спортивними об'єктами, може підвищити ефективність їх використання та забезпечити комфортні умови для тренувань. Зокрема, будівництво мультифункціональних спортивних комплексів, які можуть використовуватися для різних видів спорту, стане важливим кроком у розвитку інфраструктури.

Підвищення мотивації учнів. Підвищення мотивації учнів до занять спортом є однією з ключових перспектив розвитку масового спорту. Впровадження інноваційних методів навчання та тренувань, таких як ігрові методики, інтерактивні технології та персоналізовані тренувальні програми, може зробити заняття спортом більш цікавими та захоплюючими для молоді. Організація спортивних змагань, фестивалів та інших заходів, що створюють атмосферу змагання та співпраці, також сприятиме зацікавленню учнів.

Підготовка та підтримка кадрів. Для забезпечення високої якості фізичного виховання необхідно підвищувати кваліфікацію вчителів та тренерів. Програми підвищення кваліфікації, що включають сучасні методики навчання та тренування, дозволять педагогам ефективніше працювати з учнями. Заохочення молодих спеціалістів до роботи у сфері масового спорту через стипендії, гранти та інші форми підтримки також сприятиме розвитку кадрового потенціалу.

Інформаційна та просвітницька діяльність. Популяризація масового спорту через медіа та соціальні мережі може значно підвищити зацікавленість

молоді у фізичній активності. Проведення інформаційних кампаній, що пропагують здоровий спосіб життя, важливість фізичної активності та переваги занять спортом, допоможе сформувати позитивне ставлення до спорту серед учнів та їхніх батьків. Використання сучасних комунікаційних технологій дозволить охопити широку аудиторію та зробити інформацію доступною для кожного.

Перспективи розвитку масового спорту лежать у комплексному підході, який включає декілька ключових напрямів. Перш за все, необхідно збільшити державне фінансування та залучити приватні інвестиції для покращення спортивної інфраструктури та проведення різноманітних спортивних заходів. Модернізація спортивних майданчиків, будівництво нових об'єктів та забезпечення шкіл сучасним обладнанням є важливими кроками для створення належних умов для занять спортом.

Підвищення мотивації учнів до занять спортом вимагає інноваційних підходів до фізичного виховання, таких як інтерактивні методики, ігрові форми навчання та організація захоплюючих спортивних змагань і фестивалів. Крім того, важливо забезпечити якісну підготовку та підтримку вчителів і тренерів, що передбачає регулярне підвищення їхньої кваліфікації та заохочення молодих фахівців до роботи у сфері фізичної культури.

Інформаційна та просвітницька діяльність також грає важливу роль у популяризації масового спорту. Використання медіа та соціальних мереж для пропаганди здорового способу життя та фізичної активності сприятиме формуванню позитивного ставлення до спорту серед учнів та їхніх батьків.

Для покращення ситуації та досягнення значних результатів у розвитку масового спорту серед учнівської молоді необхідні спільні зусилля уряду, освітніх установ, батьків та суспільства. Державні органи мають забезпечити фінансову підтримку та розробку відповідних програм і ініціатив. Освітні установи повинні активно впроваджувати інноваційні методики фізичного виховання та створювати належні умови для занять спортом. Батьки та громадськість повинні підтримувати та заохочувати дітей до активної участі у спортивних заходах.

Спільні дії всіх зацікавлених сторін допоможуть створити сприятливі умови для розвитку масового спорту, що сприятиме зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної активності та гармонійному розвитку молодого покоління. Тільки разом ми зможемо забезпечити нашим дітям здорове та активне майбутнє.

Література

1. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2021–2025 роки. Міністерство освіти і науки України.
2. Круцевич Т. Ю., Петрович В. І. Актуальні проблеми фізичного виховання в навчальних закладах / Теорія та методика фізичного виховання і спорту.
3. Сергієнко Л. П. Фізична культура і спорт у системі освіти: проблеми та перспективи розвитку / Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки.

4. Яковенко, О. І. Організація та методика фізичного виховання школярів. Х.: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2015.

Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПОТРЕБИ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ

Останнім часом у світі спостерігається різке зниження рівня здоров'я серед населення, і, на жаль, ця проблема поширена серед молоді. Це призводить до демографічного занепаду, зниження тривалості життя та зниження психічного стану, що турбує вітчизняних і зарубіжних лікарів та вчених [5].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, на 55 % рівень здоров'я населення залежить від умов та способу життя людини, тому більшою мірою здоров'я людини залежить від її достатку, оточення, цінностей [3].

Найбільше ризику погіршення рівня здоров'я піддаються студенти. Як правило, студент починає нехтувати здоровим способом життя у зв'язку з високим навантаженням, з метою розвіятись, знайти нове коло спілкування. Також можна зазначити, що батьківський контроль значно знижується, тому охорона здоров'я студентів вважається одним із найважливіших завдань сучасного суспільства. Для підготовки успішного висококваліфікованого спеціаліста, крім навчальної діяльності, необхідно приділяти велику увагу й охороні здоров'я самого студента [4]. Це, насамперед, допоможе підвищити працездатність та конкурентоспроможність випускника.

У нашій державі зараз у закладах вищої освіти спостерігається велике підвищення кількості студентів із різними захворюваннями, тож у державному освітньому стандарті вищої освіти обов'язковою умовою підготовки фахівця прописано формування потреби у здоровому способі життя серед студентів. Але не у всіх ЗВО добре розвинені та часто використовуються системи формування потреби у здоровому способі життя, тому багато закладів вищої освіти потребують розробки єдиної та актуальної системи формування потреби у здоровому способі життя [2].

У нашому дослідженні потреба студента у здоровому способі життя тлумачиться як інтегративна властивість особистості, що виявляється у: знанні про можливості підтримки свого здоров'я; прагненні зберігати режим праці та відпочинку; оптимальний руховий режим; рухову активність, особисту психогігієну, використовувати збалансоване харчування.

Для створення комплексу заходів для формування потреби здорового способу життя необхідно визначити рівень сформованості здорового способу життя студентів. У своєму дослідженні ми спиралися на критерії здорового способу життя, розроблених та сформульованих Н. М. Амосовим [1]. Наведені критерії здорового способу життя орієнтовані на оцінку рівня знань, умінь,

мотивації та поведінки студентів-першокурсників для формування здорового способу життя.

Таблиця 1

Критерії, показники сформованості у студентів потреби у здоровому способі життя

Критерій	Показники	Методи вимірювання
Когнітивний	Має знання про можливості підтримки, збереження свого здоров'я.	Анкета «Ставлення до цінності здоров'я та здорового способу життя»; Методика «Індекс ставлення до здоров'я».
Емоційно-вольовий	Виявляє емоційну стійкість у стресових і звичайних ситуаціях; Здатний долати труднощі, досягати успіху.	Пакет діагностичних методик емоційно-вольової та мотиваційної сфери.
Мотиваційно-ціннісний	Прагнути підтримувати та зберігати своє здоров'я, розглядає здоров'я як цінність.	«Рівень володіння студентами культурними нормами у сфері здоров'я».
Гігієнічний	Виконує режим праці та відпочинку; оптимальний руховий режим; Дотримується правил особистої гігієни, дотримується норм збалансованого харчування.	Методика «Основи гігієнічних знань та правил харчування» та правил харчування».

На основі критеріїв виявлення критеріїв і показників сформованості потреби у здоровому способі життя у студентів-першокурсників були визначені рівні сформованості у студентів потреби у здоровому способі життя.

Таблиця 2

Характеристика рівнів сформованості у студентів потреби у здоровому способі життя

Рівні	Прояв рівнів
Високий	Має знання про можливості підтримки, збереження здоров'я. Виявляє емоційну стійкість у стресових та звичайних ситуаціях. Здатний долати труднощі, досягати успіху. Прагне підтримувати та зберігати своє здоров'я, розглядає здоров'я як цінність. Виконує режим праці та відпочинку; оптимальний руховий режим. Дотримується правил особистої гігієни.

Середній	Має недостатні знання про можливості підтримки, збереження здоров'я. Слабо виявляє емоційну стійкість у стресових та звичайних ситуаціях. Слабо здатний долати труднощі, досягати успіху. Слабо прагне підтримувати та зберігати своє здоров'я, розглядає здоров'я як цінність. Слабо виконує режим праці та відпочинку; оптимальний руховий режим. Слабо дотримується правил особистої гігієни.
Низький	Відсутні знання про можливості підтримки, збереження здоров'я. Не виявляє емоційну стійкість у стресових і звичайних ситуаціях. Не здатний долати труднощі, досягати успіху. Не прагне підтримувати та зберігати своє здоров'я, розглядає здоров'я як цінність. Не виконує режим праці та відпочинку; оптимальний руховий режим. Дотримується правил особистої гігієни.

Ми вважаємо, що найбільш продуктивним та ефективним способом роботи над покращенням якості знань студентів про здоровий спосіб життя є комплекс семінарських занять. Саме під час семінарських занять студенти мають можливість вивчити питання здорового способу життя в рамках самостійної підготовки, що передбачає самостійний пошук інформації.

Нами було розроблено семінарські заняття підвищення показників за раніше вивченими критеріями. Перед нами стоїть завдання підвищити рівень знань про можливості підтримки, збереження здоров'я, вчити виявляти емоційну стійкість у стресових і повсякденних ситуаціях, а також долати труднощі, вчити виконувати режим праці та відпочинку, а також дотримуватися оптимального рухового режиму та норм особистої гігієни. Нами були складені питання для семінарських занять, які були розділені блоками, виходячи з критеріїв сформованості здорового способу життя студентів. Теми семінарських занять наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

Комплекс семінарських занять, спрямований на формування потреб студентів у здоровому способі життя

Семінарські заняття	Питання семінару
Семінар 1: Теоретичні основи здорового способу життя	1. Поняття здоров'я та здоровий спосіб життя. 2. Спосіб життя: визначення, категорії. Чинники, що впливають на здоров'я. 3. Індивідуальні та соціальні аспекти здоров'я та здорового способу життя. Сучасна політика зміцнення здоров'я населення. 4. Токсичні речовини та їх негативний вплив на організм людини. Токсикоманія та її види. Заходи профілактики та боротьба із споживанням токсичних речовин.
Семінар 2: Емоційно-вольові складові здорового способу життя	1. Відсутність стресу як чинник збереження здоров'я. 2. Психічне здоров'я та його оцінка. Регулювання психічного стану. Принципи та методи психотренінгу. 3. Стрес, його причини та вплив на організм. Шлях зняття стресу. 4. Сила волі.
Семінар 3: Цінність та мотивація до здорового способу життя	1. Цінність здорового життя у молоді. 2. Мотивації, що лежать в основі формування стилю здорового життя.
Семінар 4: Гігієна як засіб збереження здорового життя.	1. Раціональне харчування – основний фактор здорового способу життя. Принципи організації раціонального харчування. 2. Особливості режиму дня, праці та відпочинку для збереження здоров'я. 3. Інфекції, що передаються статевим шляхом, їх вплив на організм людини. Фактори ризику та шляхи запобігання інфекціям, що передаються статевим шляхом. 4. Сутність, фізіологічні принципи та правила загартування організму. Загартовування повітрям, водою та сонцем. 5. Фізичні вправи для підтримки здорового життя. 6. Гігієна шкіри. 7. Гігієна зубів та порожнини рота. 8. Гігієнічні вимоги до одягу. 9. Гігієнічні вимоги до взуття. 10. Шкідливі звички.

Після проведення семінарських занять ми провели контрольний етап експерименту. Виходячи з отриманих даних, ми можемо помітити, що рівень сформованості потреби у здоровому способі життя у студентів 1 курсу підвищився. Цей приріст на середньому та високому рівнях говорить про те, що створений комплекс заходів для формування потреби у здоровому способі життя у студентської молоді ефективний.

Таким чином, після проведення всіх семінарських занять ми провели контрольний етап для виявлення динаміки поліпшення сформованих нами критеріями. Аналіз контрольного етапу показав, що показники критеріїв за всіма рівнями зросли, що свідчить про те, що створений комплекс заходів для формування потреби у здоровому способі життя студентської молоді ефективний. При цьому критеріями сформованості культури здорового способу життя є мотиваційний, когнітивний і діяльнісний з відповідними показниками.

Література

1. Амосов Н. М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. К.: Комп'ютерне видавництво «Діалектика», 2018. 1030 с.
2. Гета А. В. Соціальна безпека і здоров'язбереження студентів ЗВО: змістовно-технологічний аспект / VII International Scientific And Practical Conference «Scientific Research: Theoretical Foundations and Practical Applications». (January 24–26, 2024, Vienna, Austria). International Scientific Unity. 2024. P. 479–485.
3. Грибан Г. П. Актуальні проблеми здоров'я сучасної молоді. Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку: зб. матер. тез наук.-практ. конф. За ред. І. В. Гущука та ін. Острог: Вид-во Нац. університету «Острозька академія». 2018. С. 140–142.
4. Іваненко Т. В. Формування позитивно ціннісного ставлення студентів університету до оздоровчої діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. К., 2011. 20 с.
5. Іщенко М. В. Здоров'я людини: фізична культура та здоровий спосіб життя. К.: Букаєв В. В. [вид.], 2013. 132 с.

Гніда Д., студентка групи 201-ЕМІТ
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ФІЗИЧНОЇ ЯК ЯКОСТІ

Однією з найважливіших фізичних якостей людини є швидкість. Швидкість визначається як здатність організму виконувати рухові дії з максимально можливою швидкістю. Вона включає в себе реакцію, частоту рухів та швидкість окремих рухів.

Розвиток швидкості пов'язаний з комплексним тренуванням нервово-м'язової системи. Основні методи тренування швидкості включають:

1. Спеціальні бігові вправи. Ці вправи допомагають покращити техніку бігу та збільшити частоту рухів ніг.

2. Швидкісно-силові вправи. Вправи з обтяженнями сприяють розвитку вибухової сили, яка необхідна для швидкого старту та прискорення.

3. Пліометричні вправи. Ці вправи сприяють розвитку вибухової сили та швидкості м'язових скорочень.

4. Технічні вправи. Поліпшення техніки виконання рухів дозволяє виконувати їх з більшою швидкістю та ефективністю.

Важливим аспектом тренування швидкості є правильне планування та поступовість збільшення навантажень. Надмірне навантаження може призвести до перевтоми та травм.

Значний вплив на розвиток швидкості мають також біомеханічні характеристики рухів. Оптимізація траєкторії рухів та раціональне використання енергії забезпечують більш ефективне виконання швидкісних дій.

Для досягнення високих результатів у розвитку швидкості необхідно також враховувати індивідуальні особливості спортсмена. Наприклад, вік, рівень фізичної підготовленості та генетичні особливості.

Одним з важливих аспектів розвитку швидкості є тренування реакції. Воно включає в себе виконання вправ, які спрямовані на поліпшення швидкості реагування на зовнішні подразники. Наприклад, вправи з м'ячем або вправи на реакцію на звукові та світлові сигнали.

Ефективне тренування швидкості також потребує уваги до розвитку гнучкості та координації рухів.

Гнучкість дозволяє виконувати рухи з більшою амплітудою, що сприяє збільшенню швидкості. Координаційні вправи допомагають покращити узгодженість рухів різних частин тіла, що є важливим для виконання складних швидкісних дій.

Важливим фактором у тренуванні швидкості є відновлення. Високі інтенсивності навантажень потребують достатнього часу для відпочинку та відновлення організму. Це включає як активний відпочинок, так і пасивні методи відновлення, такі як масаж та водні процедури.

Крім того, раціональне харчування та достатнє споживання води мають великий вплив на ефективність тренувань та розвиток швидкості. Вітаміни та мінерали сприяють оптимальному функціонуванню м'язів та нервової системи, що є важливим для досягнення високих результатів.

На завершення, розвиток фізичної якості швидкості є комплексним процесом, що вимагає поєднання різних методів тренування, правильного планування навантажень, врахування індивідуальних особливостей спортсмена та уваги до відновлення та харчування. Лише систематичний та науково обґрунтований підхід дозволить досягти високих результатів у цій галузі.

Література

1. Базилевич В. Д. Фізіологічні основи спорту. К.: Олімпійська література, 2010.

2. Кондратюк Ю. В. Основи біомеханіки. Полтава: Полтавський національний технічний університет, 2015.
3. Петренко П. П. Інноваційні здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні. Полтава: Полтавська політехніка, 2020.
4. Сидоренко М. М. Швидкісно-силові тренування. Х.: Харківський державний педагогічний університет, 2018.

Грекова В., студентка групи 301-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ В ЗВО

Сучасне суспільство вибудовує таке життя, яке за характером праці й способом буття людини, позбавляє її оптимальної рухової активності. Недостатня рухова активність дітей – серйозна проблема сьогодення, оскільки вона спричиняє зниження розумової та фізичної працездатності. Як відомо, більшість школярів займаються фізичними вправами лише на уроках фізичної культури, що негативно відображається на їхньому здоров'ї. Саме тому проблема оптимізації рухової активності школярів потребує постійного вдосконалення. Для цього доцільно використовувати найрізноманітніші форми фізкультурно-оздоровчих занять в урочний та позаурочний час, виховувати в дітей потребу в щоденних заняттях фізичними вправами. Різноманітність форм фізкультурно-оздоровчих занять в школі обумовлюється прагненням збільшити рухову активність учнів. Проте потрібно усвідомити, що кожна форма занять вирішує як загальні, так і конкретні завдання. Зокрема, найкращі умови для оздоровчого тренування мають спортивні секції, а для активного відпочинку – фізкультурні хвилини, ігри на перервах. У зв'язку з цим постає необхідність розвивати й використовувати всі форми фізкультурно-оздоровчих занять в школі.

Згідно з навчальною програмою з фізичного виховання для закладів загальної середньої освіти систему обов'язкових форм організації фізичного виховання школярів складають уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня, щомісячні дні здоров'я та спорту, форми позакласної та позашкільної спортивно-масової роботи, самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома.

Фізкультурно-оздоровча діяльність в школі є невід'ємною складовою педагогічного процесу фізичного виховання. Виконання фізичних вправ із метою підвищення здоров'я підпорядковується певним закономірностям і принципам. Для покращення й збереження високого рівня здоров'я потрібне постійне та достатнє фізичне навантаження.

Як засвідчує аналіз наукових праць [1–3], основними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти є: гімнастика, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі ігри, флеш-моби, фізичні вправи на перервах, масові спортивні змагання. Їх

використовують як елементи раціональної організації фізичного виховання учнів.

Система фізкультурно-оздоровчих занять в школі здійснюється безпосередньо під керівництвом учителя фізичної культури.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня в школі є:

- активізація рухової активності школярів протягом навчального дня;
- покращення здоров'я учнів та вдосконалення культури рухів;
- забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності;
- формування організованості та свідомого відношення до спорту та фізичної культури.

Педагогічними умовами організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти є [1]:

1) забезпечення відповідного санітарно-гігієнічного стану місця, де проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи (приміщення);

2) залучення педагогічного колективу школи й фізкультурного активу;

3) урахування фізіологічних закономірностей переходу від навчальних занять до виконання фізичних вправ із наступним поверненням до навчальної діяльності;

4) послідовне виконання фізичних вправ відповідно до завдань і методичних правил кожної форми занять;

5) показ фізичних вправ, лаконічність і чіткість їх пояснення з використанням доступної для учнів термінології;

6) оптимальна рухова активність при помірному фізичному й психічному навантаженні, що забезпечує тонізуючий вплив на організм;

7) підтримання постійного інтересу учнів до занять фізичним вихованням через новизну та емоційність виконання фізичних вправ.

Основними засобами проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі є фізичні вправи, допоміжними – оздоровчі сили природи й гігієнічні фактори. Кожна група засобів вирішує специфічні завдання, проте в комплексі вони дають змогу різнобічно впливати на організм учнів.

Фізичні вправи – це спеціально організовані рухи та дії, спрямовані на розв'язання завдань фізичного виховання й підпорядкування його певним закономірностям. Для вирішення оздоровчих завдань найкращими є аеробні вправи, такі, які примушують працювати великі групи м'язів, особливо коли все тіло перебуває в русі. До цих вправ відносять ходьбу, біг, плавання, їзду на велосипеді, туризм, ходьбу на лижах, веслування.

Ранкову гімнастику як одну з форм фізкультурно-оздоровчої діяльності проводять до уроків на шкільному спортивному майданчику або на стадіоні, а при несприятливій погоді – у приміщенні. Заняття повинні бути обов'язкові для всіх учнів класу. Зміст вправ гімнастики до занять повинен різноманітно впливати на м'язову систему, а також активізувати серцево-судинну й дихальну системи. Вправи мають бути добре відомі учням і легко засвоюватися з першого показу. Перед початком виконання кожної вправи потрібно пояснити

її вихідне положення. Протягом виконання вправи керівник уважно стежить за правильним її виконанням, за необхідності робить зауваження, дає методичні вказівки. Учитель, який проводить гімнастику, повинен звертати увагу на правильність дихання. Закінчується гімнастика спокійною ходьбою, під час якої слід застосовувати вправи на дихання з рухами рук. Після закінчення гімнастики дуже важливо правильно організувати вхід учнів у приміщення школи, дотримуючись наперед розробленого графіка.

Фізкультурні хвилини – це активний відпочинок, який проводиться на уроках із метою відновлення працездатності, зняття негативної дії статичного навантаження, підвищення емоційного стану учнів та попередження порушень постави. Фізкультурні хвилини проводять під керівництвом педагога. Фізичні вправи під час фізкультурних хвилин виконують сидячи або стоячи біля столу чи парти. Амплітуда рухів повинна бути невеликою, щоб учні не заважали один одному. Комплекси фізкультурних хвилин рекомендується підбирати залежно від змісту навчальної роботи на уроці. Фізкультурні хвилини обов'язково мають проводитись у молодших та початкових класах. Їх тривалість не повинна перевищувати 1–2 хвилини. До комплексу підбирають прості, доступні вправи, що не вимагають складної координації рухів. Ці вправи повинні охоплювати великі групи м'язів, які задіяні в підтриманні пози сидіння під час уроку.

У дітей шкільного віку довільна рухова активність займає лише 15–18 % доби. Саме тому проведення фізкультурних пауз таке необхідне. Фізкультурні паузи проводять у групах продовженого дня й удома під час виконання домашніх завдань, після 45–60 хвилин навчальної роботи та тривають 5–10 хвилин. Комплекси фізичних пауз будуються за таким самим принципом, як і фізкультурні хвилини, але збільшується кількість фізичних вправ. При складанні комплексів фізкультурних пауз доцільно дотримуватися такої послідовності: ходьба на місці, вправи на потягування, присідання, вправи для плечового пояса й рук, нахили та повороти тулуба, вправи на координацію рухів.

Рухливі ігри та вправи на продовжених перервах є також однією з форм фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі. Ефективність впливу перерв на відпочинок дітей і підготовку до навчання на наступному уроці великою мірою залежить від того, як організовується діяльність дітей на перервах. Найкращим є активний відпочинок, насичений різноманітними іграми та вправами . Рухливі ігри й вправи потрібно підбирати з урахуванням вікових особливостей учнів. Для перерв використовують ігри низької та середньої інтенсивності. Як правило, діти на перервах грають у знайомі ігри. Вони не повинні дублювати урок фізичної культури. Усі фізкультурні заходи закінчуються не пізніше ніж за 3–5 хвилин до дзвінка на урок, щоб учні змогли заспокоїтись і своєчасно підготуватися до уроку.

Отже, до основних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня закладів загальної середньої освіти відносять ранкову гімнастику, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі ігри та фізичні вправи на перервах. Під час розробки комплексів фізичних вправ потрібно дотримуватися принципу оздоровчої спрямованості, який передбачає

профілактичну й розвивальну функції – удосконалення функціональних можливостей організму, підвищення його працездатності й опірності несприятливим впливам; компенсацію нестачі рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Література

1. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі: навч. посіб. Луцьк: Надстир'я, 1997. 144 с.
2. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Фізичне виховання як соціальне явище / Наука в олімпійському спорті, 2001. № 3. С. 3–15.
3. Платонов В. Н. Сучасний стан масової фізичної культури та спорту вищих досягнень та напрями перебудови фізкультурної освіти / Актуальні проблеми теорії фізичної культури та теорії спорту у світлі завдань перебудови вищої та середньої спеціальної освіти: зб. наук. тр. К.: КДІФК, 1990. С. 4–46.

Гутник Ю., Грекова В., студентки групи 301–ФС
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

У сучасному світі технології відіграють ключову роль у всіх сферах життя, включаючи медицину та освіту. Особливо важливою стає їх роль у підготовці майбутніх фахівців з терапії та реабілітації. Використання сучасних технологій дозволяє підвищити якість навчання, забезпечити доступ до інноваційних методик та зробити процес підготовки більш ефективним та цікавим. У цій статті ми розглянемо деякі з інноваційних технологій, які застосовуються в навчальних програмах з терапії та реабілітації.

Однією з ключових технологій, яка перетворює підхід до навчання, є використання інтерактивних навчальних платформ. Ці платформи дозволяють студентам вивчати матеріал у вигляді відеоуроків, інтерактивних завдань та онлайн-дискусій. Вони також дозволяють викладачам відстежувати прогрес студентів і надавати індивідуальний підхід до навчання. Завдяки інтерактивним навчальним платформам студенти можуть вчитися в будь-який зручний для них час та місце, що робить процес навчання більш гнучким та доступним.

Ще однією важливою технологією є використання симуляційних тренажерів. Ці тренажери дозволяють студентам отримати практичний досвід без ризику для пацієнтів. Вони можуть імітувати різні клінічні сценарії, включаючи процедури та навчання реагуванню на екстрені ситуації. Використання симуляційних тренажерів дозволяє студентам розвивати навички та впевненість у собі.

Технології телемедицини і дистанційного навчання стають все більш поширеними в галузі терапії та реабілітації. Вони дозволяють студентам

спілкуватися з викладачами та колегами, отримувати консультації та навчатися віддалено. Це особливо корисно в сьогоденні, а також для тих, хто проживає в віддалених регіонах або має обмежені можливості для особистого візиту до університету. Телемедицина також дозволяє студентам вивчати нові методи лікування та реабілітації, спілкуючись з фахівцями з усього світу.

Використання сучасних технологій у підготовці майбутніх фахівців з терапії та реабілітації є ключовим для підвищення якості навчання та покращення результатів лікування пацієнтів. Інтерактивні навчальні платформи, симуляційні тренажери, телемедицина та дистанційне навчання – це лише деякі з інноваційних методів, які допомагають студентам здобувати необхідні навички та знання. Завдяки цим технологіям майбутні фахів і з терапії та реабілітації можуть бути краще підготовлені до викликів сучасного медичного світу.

Література

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2020. 1440 с.
2. Дичківська М. І. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. К., 2019. 352 с.
3. Домінський О. С. Практико-орієнтована освіта / Сучасні інформаційні технології та інноваційні методи навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: Зб. наук. праць. Вінниця: ДОВ Вінниця, 2020.
4. Ковальчук В. І. Методичні рекомендації щодо застосування ігрових технологій в процесі викладання дисциплін соціально-гуманітарного циклу. К.: видавничо-редакційний відділ НУБІП України, 2017. 56 с.

Гутник Ю., студентка групи 301-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Відомо, що важливим засобом у системі освіти вищої школи є фізичне виховання. Воно забезпечує організацію активного відпочинку молоді, розвиток фізичних та духовних сил, реабілітацію та корекцію здоров’я, розвиток позитивних моральних і вольових якостей,формування основ здорового способу життя.

Найважливіше завдання освіти – це турбота про здоров’я молодого покоління, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку. Здоров’я є інтегральною якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям.

Практика показує, що сучасний стан фізичного виховання у ЗВО дещо відстає від потреб часу. Це пов'язано з тим, що нині чимало студентів мають функціональні розлади діяльності органів і систем організму, тобто хронічні хвороби. А це потребує спеціального підходу до фізичного виховання таких груп студентів, особливої організації та методики проведення занять з фізичного виховання.

Процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів складний, але так необхідний, адже він сприяє подоланню гіподинамії, відновленню рухової активності, фізичній реабілітації тощо. Одним із головних завдань сучасної освіти є розкриття фізичних здібностей кожного студента засобами фізичної культури й спорту, підготовка та виховання його як особистості, готової до професійної діяльності в непростих умовах сучасного суспільства. Інтенсифікація навчального процесу, підвищення вимог до обсягу та якості знань на фоні гіпокінезії, вплив інноваційних освітніх навантажень із високим рівнем психоемоційного й інтелектуального напруження негативно впливають на функціональні можливості організму молодих людей. Особливої уваги в сучасних умовах вищої школи вимагають організація та методика використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів, які мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я й за даними медичного обстеження віднесені до спеціальної медичної групи. Процес удосконалення методики фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи стимулює пошук нових, більш раціональних способів розв'язання цієї проблеми.

Розподіл молодих людей за станом здоров'я на групи здійснюється за результатами медичного огляду.

На основі результатів обов'язкового медичного огляду або відповідної довідки про стан здоров'я учнів та студентів, медичний працівник навчального закладу здійснює розподіл усіх на медичні групи.

Розрізняють такі групи за станом здоров'я:

- основна;
- спеціальна медична;
- група ЛФК;
- звільнені від фізичного виховання.

Розподіл студентів на групи здоров'я для фізичного виховання та організація занять з фізичного виховання для таких груп здійснюються відповідно до інструкції про розподіл на групи здоров'я.

Списки студентів спеціальної медичної групи із зазначенням діагнозу мають бути завізовані лікарем і передані керівництву ЗВО і викладачам з фізичного виховання.

Залежно від специфіки захворювання студенти поділяються на дві підгрупи (за В. С. Язловецьким):

- підгрупа А – особи, що мають відхилення у стані здоров'я, які включають зворотній характер, тобто реабілітацію (таких учнів більшість);
- підгрупа Б – особи, котрі мають тяжкі, незворотні зміни в діяльності органів і систем органів [4].

Основними завданнями, які ставляться перед заняттями студентів в СМГ, є:

- зміцнення здоров'я, загартовування організму і підвищення рівня працездатності;
- оволодіння руховими уміннями та навичками;
- відновлення порушень функцій організму, компенсація окремих втрачених функцій;
- прищеплення знань і навичок у використанні засобів фізичного виховання у режимі навчальних занять, праці та відпочинку;
- набуття студентами навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічна гімнастики, інструкторських навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічна гімнастики, інструкторських навичок при розучуванні нових фізичних вправ;
- набуття навичок професійно-прикладної фізичної підготовки;
- набуття навичок самостійних занять фізичними вправами.

На нашу думку, фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи буде ефективним за наступних педагогічних умов:

- дотримання дидактичних принципів у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи;
- застосування спеціальної методики фізичного виховання до спеціальної медичної групи студентів ЗВО;
- систематична оцінка функціонального стану здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

Таким чином, процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів може бути вдосконалений за умови дотримання педагогічних, психологічних чинників впливу, адже він сприяє подоланню гіподинамії, відновленню рухової активності, фізичній реабілітації тощо. Головне, щоб всі учасники освітнього процесу розуміли, що одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття фізичних здібностей кожного студента засобами фізичної культури й спорту, підготовка та виховання його як особистості, готової до професійної діяльності в непростих умовах сучасного суспільства.

Література

1. Дудіна О. О. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні / Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, 2007. № 4. С. 32–38.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. К.: Олімпійська література, 2008. Т.2. 320 с.
3. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах: методичні рекомендації / Я. М. Яців, Ю. О. Полатайко, Е. Й. Лапковський, З. В. Дума, Л. Б. Маланюк, Г. О. Пятничук, А. В. Синиця, Л. А. Хохлова. Івано-Франківськ: Місто-НВ, 2012 47 с.

4. Язловецький В. С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я. Навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені В.Винниченка, 2004. 352 с.

Дуднік І., Гришко Д., Саєнко І., Осауленко А., студенти групи 204-ТН
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Жалій Р.В., к.пед.н.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Проблема підготовки футболістів на сучасному етапі видається актуальною, зважаючи на велику популярність цієї спортивної гри. Для визначення сприятливих періодів для навчання юних футболістів техніці гри і переважних завдань, які повинні вирішуватися в ці періоди, було з'ясовано «внесок» в рівень майстерності футболістів в різному віці здібностей і умінь виявляти точність і швидкість при виконанні різних рухових дій без м'яча і футбольних дій з м'ячем. Має місце істотний перерозподіл «вкладу» здібностей і умінь виявляти точність і швидкість при виконанні різних рухових дій в рівень майстерності юних футболістів в різні вікові періоди, що пояснюється нерівномірністю розвитку рухового апарату і неоднаковим «внеском» у рівень майстерності гравців в різному віці умінь швидко і точно виконувати ті чи інші технічні прийоми.

У статті розглянемо особливості техніко-тактичної підготовки футболістів з урахуванням основних проблем, які є на сучасному етапі становлення теоретико-методичних засад цього процесу. Цю проблему висвітлюють у своїх наукових працях Ю. Колосовський, Ю. Кураж, котрі розглядають напрямки вдосконалення техніко-тактичних систем у процесі підготовки футболістів [1–2]. У працях Г. Лисенчук та В. Лях висвітлюються різні форми тренерської діяльності в напрямку підвищення результативності гри у футбол [3–5].

З урахуванням складових технічної майстерності юних футболістів і вікової динаміки розвитку різних здібностей і умінь виявляти швидкість і точність визначені три основні завдання, які необхідно вирішити в ході багаторічної технічної підготовки футболістів в дитячо-юнацькому віці:

- розвинути «почуття м'яча» (навчити вмінням посилати м'ячі в заданому напрямку і диференціювати зусилля при операціях з м'ячем);
- навчити вмінням швидко і точно виконувати різні за формою «ігрові» дії з м'ячем (тренування «техніки епізодів гри»);
- адаптувати освоєні технічні навички до змін рівня розвитку рухових якостей і функціональних можливостей [3].

По-перше, вік до 10–11 років є найбільш сприятливим періодом для навчання умінням точно визначати напрямок посилу м'яча і диференціювати зусилля при торкання м'яча. Пояснюється це наступним. Приблизно до 10–11 років швидкими темпами проходить природний розвиток рухової чутливості. Тому саме в цей час можна отримати сумарний ефект двох факторів, що впливають на «почуття м'яча», якщо на високі темпи природного розвитку рухової чутливості «накласти» цілеспрямоване тренувальний вплив на «почуття м'яча».

По-друге, після 11 років поліпшення умінь диференціювати зусилля при оперуванні м'ячем може бути досягнуто в основному за рахунок вправ, в яких створюються все більш і більш важкі умови з точки зору вимог до прояву «почуття м'яча», так як природний розвиток рухової чутливості до 11 років практично завершується З 11 до 15 років швидкими темпами відбувається природний розвиток швидкісних здібностей, особливо інтенсивно в 12–14 років. Тому після 11 років від футболістів слід постійно вимагати максимально швидкого та одночасно точного виконання освоєних раніше дій з м'ячем.

По-третє, після 15 років основним напрямком роботи стає адаптація технічних навичок гравців до їх різко зростаючим під впливом спеціальних тренувань руховим якостям і функціональним можливостям і до умов ігор «дорослого» футболу [2].

Необхідність адаптації техніки до умов ігор «дорослого» футболу яскраво простежується, коли гравцям доводиться діяти з м'ячем в «екстремальних» умовах, властивих цьому футболу з максимальною потужністю, в фізичному контакті з суперником, при дефіциті часу на виконання прийомів [1].

Акценти в тренувальній роботі доцільно зробити на наступному:

- в період до 10–11 років в ході навчання гравців основним технічним навичкам на розвиток «почуття м'яча» за допомогою виконання різних видів переміщень з м'ячем на доступних швидкостях;
- в період після 11 років: вимагати від гравців максимально швидкого і одночасно точного виконання освоєних ними дій з м'ячем, тобто акцентувати увагу на тренуванні «техніки епізодів гри»;
- в період після 15 років-навчати футболістів умінням швидко і точно оперувати м'ячем при виконанні дій з максимальною потужністю і в умовах фізичного контакту з суперником [4].

При проведенні контролю ігрової діяльності основними критеріями інформативності є ефективність проведення конкретної атаки в грі, результат окремої гри і змагання в цілому.

Для оцінки техніки володіння м'ячем футболістами при виконанні швидких переміщень пропонується система тестів, які:

- інформативні по відношенню до можливостей гравців виконувати в змагальних іграх з необхідною якістю дії, пов'язані з доставкою м'яча в штрафний майданчик суперника в різних умовах;
- можуть використовуватися в якості тренувальних вправ.

Контроль побудови вправ з м'ячем і якості їх виконання повинен припускати оцінку точності (швидкості і точності в поєднанні) дій гравців з м'ячем, обсягу повторень ними дій з м'ячем, дотримання спеціалізоване ™ умов вправ [5].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, тенденцій розвитку гри в футбол, даних спостережень за ігровою та тренувальної діяльністю футболістів дитячо-юнацького віку і професійних команд дозволив сформулювати кілька основних проблем, що стосуються базової та професійної технічної і тактичної підготовки футболістів.

У футболі високого рівня головною проблемою є підвищення точності ударів по воротах (відсотка потрапляння м'яча в периметр воріт) і збільшення кількості «епізодів гри» в штрафному майданчику суперника, що пов'язано з технічним і тактичним майстерністю футболістів.

Можливості підвищення кваліфікованими футболістами швидкості і точності дій з м'ячем при інших рівних умовах (природній обдарованості, рухової підготовленості) повністю визначається тренуванням. У зв'язку з цим при побудові технічної підготовки професійних футболістів виникає проблема ефективності тренувальних вправ, а саме визначення, які вправи з точки зору умов їхнього виконання дозволяють кваліфікованим футболістам підвищити технічну майстерність, необхідну для гри в футбол.

Література

1. Колосовський Ю. Удосконалення взаємодій гравців лінії оборони при зонній грі / «Футбол-Профі». Донецьк, Україна), 2006. № 4 (5). С. 28–37.
2. Кураж В. П. Формування у школярів техніки гри у футбол з урахуванням розвитку цільової точності рухів: автореф. дис. канд. пед. наук; ВНДІФК. Х., 2006. 19 с.
3. Лісенчук Г. О. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 271 с.
4. Лісенчук Г. О. Теоретико-методичні засади управління підготовкою футболістів: автореф. дис. … докт. пед.; Національний університет фіз. виховання та спорту. К., 2004. 37 с.
5. Лях В. І., Вітковскі 3., Жмуда В. Спортивно-рухові тести з метою оцінки специфічних координаційних здібностей футболістів / Теорія та практика фізичної культури, 2002. № 8. С. 51–54.

Захаров Р., Литвиненко Т., студенти групи 301-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ НА ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

У людському стереотипі мислення закладено, що коли людина займається спортом, то вона повинна бути здоровою, мати добре розвинену фізичну будову

тіла. Та, на превеликий жаль, це не завжди є так. Адже у спортсменів, а особливо у професійних, після закінчення їх кар'єри часто починаються великі проблеми зі здоров'ям. Піки фізичних можливостей досить часто змінюються «фізичною перевтомою», що, безумовно, виснажує імунну систему.

З визнанням статусу професійного спорту виникає комплекс несприятливих факторів, з якими стикається спортсмен у процесі своєї роботи. Основними несприятливими факторами є: високе фізичне напруження;ризик травматизму;підвищена нервова напруга;несприятливі кліматичні умови .

Види спорту, які мають великий ризик розвитку патологій:

1. Бокс. Адже дуже часто неминучими ознаками його є: травми печінки, підшлункової, голови, важкі розлади центральної нервової системи, черепно-мозкові травми, а в похилому віці частіше розвивається хвороба Паркінсона.
2. Акробатичний фрістайл. Один з найнебезпечніших з точки зору травматичності вид спорту. У ньому найчастішими травмами є черепно-мозкові.
3. Плавання. Може призвести, крім астми, гайморитy, хвороби легенів і вух, до ураження грибком та іншими паразитами внаслідок недодержання гігієнічних норм при занятті в басейні.
4. Стрибки з трампліна. В більшості випадках призводять до ураження органів слуху (запалення середнього вуха), порушення вестибулярного апарату, а також може призвести до розвитку гіпертонічного захворювання.

Трудова діяльність осіб, професійно зайнятих у спорті вищих досягнень, повинна стати важливим об'єктом дослідження медицини, для найсуворішого медичного контролю, професійного відбору, що дозволяє допускати до професійного спорту тільки абсолютно здорових людей. Повинні знайти відображення у відповідному трудовому законодавстві питання охорони праці при заняттях різними видами спорту у зв'язку підвищеним ризиком травматизму і можливістю нещасних випадків [1].

Також розповсюдженими помилками є:

- недостатня увага до встановлення ефективної, травмонебезпечної спортивної техніки;
- нераціональне чергування навантажень, коли наступне заняття проходить на тлі вираженого стомлення після попереднього;
- надвисока інтенсивність роботи, яка не відповідає рівню адаптації м'язової, кісткової і з'єднуючої тканин;
- недостатньо ефективна розминка;
- відсутність відновних засобів (масаж, ванни, спеціальні розтирки та ін.) між стартами та окремими тренувальними заняттями з великими навантаженнями;
- відсутність контролю за якістю спортивних споруд, місць занять, інвентарю, взуття, одягу, питним режимом, харчуванням, застосуванням фармакологічних засобів. [2]

Цілеспрямована робота з усунення цих помилок здатна звести ризик розвиток спортивних патологій до мінімуму.

Література

1. Бальсевич В. К., Наталов Г. Г., Чернишенко Ю. К. Конверсія основних положень теорії спортивної підготовки в процесі фізичного виховання / Теорія і практика фізичної культури, 1997. № 6. С. 15–25.
2. Белікова Н. О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях: [навч.-метод. посіб.]. К.: Козарі, 2009. 74 с.

Зачепило І. В., асистент кафедри
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Фізичне виховання є важливою складовою у розвитку особистості та формуванні здорового способу життя. В сучасному світі багато людей приділяють значну увагу спорту та фізичному вихованню, адже це допомагає їм завжди залишатися у формі, бути здоровими, сповненими енергії та сили, а також варто зазначити, що саме фізичне виховання виробляє у людини велику силу волі, яка стане в пригоді у повсякденному житті.

Фізичне виховання – це складова частина загального виховання, спрямована на зміцнення здоров'я й загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь. Воно має відбуватися в єдності з розумовим, моральним, трудовим і естетичним вихованням [1].

На сучасному етапі підготовка зосереджена на особистості, її ціннісних орієнтаціях, формуванню мотивів (інтересів і потреб у видах фізичної й спортивної діяльності), розвитку моральних і вольових якостей. В цьому напрямі організується робота з формування знань і практичних навичок здорового способу життя, що природно передбачає значне розширення відомостей із історії фізичної культури, основам гігієни, біомеханіки, психології й фізіології фізичних вправ, навчанню і методиці самостійних індивідуальних і групових занять фізичною культурою і спортом [4].

Також, колосальне значення приймає фізичне виховання в процесі формування особистості, коли вона впливає на нього з різних сторін, вона і формує моральні якості, дух, і впливає на фізичний стан, стимулюючи новий підхід до життя і роботи, нові досягнення в житті і роботі – такий ефект фізичної культури. Для того щоб свідомо прийти до висновку і значущості фізичного виховання і спорту, студентам важливо зрозуміти її роль в своєму житті. І дуже добре, якщо вона зрозуміє це не зовсім пізно, для того, щоб почати вести здоровий спосіб життя.

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків і, не випадково, називається педагогами «лабораторією формування особистості».

У свою чергу, інтелектуально розвинені учні досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні школярів є відставання в інтелектуальному розвитку.

Підготовку всебічно розвинених членів суспільства вважав метою виховання Фур'є. В новому світі, за його прогнозами, виросте нова людина, фізично розвинена, творчо активна, знайома з декількома ремеслами, основами наук і мистецтв.

Об'єктивною основою органічного взаємозв'язку всіх сторін виховання є єдність фізичного і духовного розвитку людини.

Вирішення виховних завдань передбачає:

- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі;
- виховання любові до праці;
- розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу [2].

Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання ефективнішим. Незнання принципів, або їх ігнорування, ускладнює процес фізичного виховання.

Принципи – це позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання. В педагогічній науці принципами називають найбільш важливі вихідні положення, керівні настанови для діяльності вчителя і вихованця, які відображають закономірності педагогічного процесу. В принципах узагальнені всі сукупності наукових фактів і багатовікова педагогічна практика.

Загальні (соціальні) принципи поділяють на:

- гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю (ППФП);
- принцип оздоровчої спрямованості [3].

Показниками стану розвитку фізичного виховання є:

- рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими фахівцями;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичного виховання у творах мистецтва і літератури.

Крім того, фізичне виховання є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує культурні цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи.

Отже можна зробити висновок, що фізичне виховання дійсно відіграє важливу роль у житті кожної людини. Кожна розсудлива людина хоче прожити

своє життя довго і щасливо. А ось здоров'я не купиш і не отримаєш в дар. І ніякий Інтернет-магазин подарунків в цьому не допоможе. Тому потрібно робити все, щоб зберегти його, поки не стало, занадто пізно, адже внаслідок неправильного способу життя у людини з'являються нервові розлади, різні хвороби, проблеми на роботі і вдома. І найважливіше це розуміти і завжди пам'ятати про значення фізкультури у нашому житті.

Література

1. Studfile [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://studfile.net/preview/ 5539372/ page:47/. – Дата доступу: 18/09/2022.
2. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль: Богдан, 2008. 58 с.
3. Гриньків Л. П. Фізичне виховання. К.: Інститут підприємництва та сучасних технологій, кафедра фізичного виховання, 2012.
4. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту. Суми: Університетська книга, 2014. 16 с.

Зуб О., студентка групи 201-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Завдання підвищення ефективності та якості навчального процесу можуть бути вирішені лише через подальше вдосконалення методики викладання шкільних предметів. Одним із таких предметів є фізичне виховання – специфічна навчальна дисципліна, яка важлива для кожної дитини, незалежно від обраного в майбутньому професійного шляху. Особливість фізичного виховання як навчального предмета полягає в тому, що основними показниками його ефективності є стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості учнів.

Однією з організаційно-методичних форм, що останніми роками набула широкого використання у фізичному вихованні та спорті, є тренування коловим методом. Це метод, що з'явився як спосіб виконання фізичних вправ, спрямований на комплексний розвиток рухових якостей.

Тренування коловим методом застосовується у фізичному вихованні вже понад 30 років, тому його вплив на рівень фізичної підготовленості учнів досить добре висвітлений у літературі і активно досліджується педагогами. У наявних літературних джерелах переважно розглядаються організаційні аспекти колового тренування та його різновиди, підбір фізичних вправ і зміст їх комплексів, особливості проведення колового тренування на шкільних уроках, використання цього методу для підвищення інтенсивності занять тощо. У нашому дослідженні ми спробуємо об'єднати дані з наукових досліджень та досвід застосування колового тренування і висвітлити комплекси вправ для

покращення загальної фізичної підготовки, розвитку окремих рухових якостей та тематичних уроків фізичної культури.

Колове тренування (також відоме як інтервальне тренування) – це метод тренування, який включає в себе чергу коротких, інтенсивних періодів фізичної активності, що чергуються з періодами відпочинку чи менш інтенсивної активності. Цей підхід дозволяє максимізувати тренувальний ефект за коротший час порівняно з традиційним тренуванням на тривалість.

Існує безліч методів колового тренування, і кращий метод залежить від фізичних можливостей, цілей та вподобань. Однак основні принципи включать чергу інтенсивних активних періодів і періодів відпочинку.

Метою педагогічного експерименту було визначення ефективності програми колового тренування. Для визначення рівня покращення якості виконання фізичних вправ учасниками експерименту використовувалися тести фізичної підготовленості. Крім того, було розроблено загальну методику тренування та оцінено ефективність її використання. Програма тестування включила всі найбільш поширені та відомі тести. Для кожної зміни враховували такі статистичні показники: середнє значення, стандартне відхилення та t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Вимогу та рекомендація може бути сформована наступним чином: педагогічна підготовленість, індивідуалізація підходу, забезпечення доступу до ресурсів, створення сприятливих середовища, оцінка та звітність. Враховуючи ці вимоги та рекомендації це допоможе створити ефективну систему колового тренування, сприяючи успішному навчанню та розвитку учнів.

Під час дослідження на аналізу теми «тренінг у колі» було виявлено, що цей метод навчання має великий потенціал для підвищення ефективності навчання та розвитку студентів у різних ситуаціях. Колове навчання заохочує активну участь кожного учасника, сприяє взаємодії та обміну думками, створює сприятливу атмосферу для навчання. Важливою перевагою кругового навчання є те, що воно може бути адаптоване до різних стилів навчання та враховує індивідуальні особливості учнів. Інтерактивність та використання різних методів сприяють не лише навчанню, а й розвитку критичного мислення, комунікативних навичок та творчому вирішенню проблем.

Література

1. Андрєєва О. В., Благій О. Л. Сучасні підходи до проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Львів: ЛДУФК, 2018. С. 46–49.
2. Борисенко Н. В. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи та проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Методика проведення колового тренування) (для всіх освітніх програм Університету). Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 46 с.
3. Загальна теорія здоров’я та здоров’язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Х.: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

4. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика: монографія. Рівне, 2018. 416 с.

Іщук А., студент групи 302-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Гета А. В., к.фіз.вих., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ

Здоровий спосіб життя є ключовим чинником для гармонійного розвитку молоді. Він включає регулярну фізичну активність, правильне харчування, відпочинок та інші здорові звички, що сприяють загальному добробуту. Фізична культура відіграє вирішальну роль у формуванні цих звичок, забезпечуючи необхідні навички та мотивацію для підтримки здорового способу життя. Баскетбол, як один з найпопулярніших і доступних видів спорту, є ідеальним засобом для залучення молоді до фізичної активності.

Баскетбол сприяє значному покращенню фізичної форми, розвиваючи силу, витривалість, координацію та гнучкість. Регулярні тренування зміцнюють кардіореспіраторну систему, покращуючи здоров'я серцево-судинної системи та сприяючи профілактиці захворювань. Заняття баскетболом також сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, зменшуючи ризик травм та підвищуючи загальну фізичну витривалість.

Окрім фізичних переваг, баскетбол має значний вплив на психічний та соціальний розвиток. Гра у команді сприяє розвитку командного духу та навичок співпраці, що є важливими у житті кожної людини. Також, фізична активність допомагає знижувати рівень стресу, покращуючи емоційний стан та загальний настрій. Важливим аспектом є формування лідерських якостей і самодисципліни, що сприяє розвитку особистості.

Важливою складовою є інтеграція баскетболу в освітній процес. Це включає організацію уроків фізичної культури з акцентом на баскетбол, проведення шкільних та університетських змагань, створення баскетбольних клубів та секцій. Такий підхід дозволяє систематично залучати молодь до занять спортом, створюючи умови для розвитку фізичних та соціальних навичок.

Підготовка кваліфікованих фахівців для проведення занять з баскетболу є ключовим фактором успішного впровадження цієї ініціативи. Вчителі і тренери повинні мотивувати учнів і студентів до занять спортом, виховуючи здорове суперництво і спортивну етику. Їхня роль полягає не лише у навчанні технічних навичок, а й у вихованні відповідального ставлення до свого здоров'я.

Розвиток фізичної культури серед молоді потребує підтримки з боку держави та громади. Державні програми і політики мають бути спрямовані на

створення умов для занять спортом, включаючи розвиток спортивної інфраструктури, такої як спортивні майданчики та зали. Спонсорська підтримка і партнерські програми з місцевими бізнесами можуть значно сприяти реалізації цих проектів.

Для досягнення найкращих результатів необхідно забезпечити регулярні тренування та збалансоване харчування. Залучення до баскетболу всіх бажаючих, незалежно від рівня фізичної підготовки, є важливим кроком у формуванні здорового суспільства. Проведення інформаційних кампаній про користь баскетболу для здоров'я допоможе підвищити обізнаність та заохотити молодь до занять спортом.

Баскетбол є ефективним засобом формування здорового способу життя. Необхідний комплексний підхід, що включає фізичну, психологічну і соціальну підтримку, для досягнення максимального ефекту. Важливо залучати молодь до активного способу життя через спорт, адже це сприяє їхньому всебічному розвитку та покращенню якості життя.

Література

1. Бойко В. М. (2015). «Здоровий спосіб життя: теорія і практика». Харків: Ранок.
2. Гончаренко С. І. (2017). «Методика викладання баскетболу у навчальних закладах». Львів: Світ.
3. Карась Н. П. (2016). «Психологічні аспекти спорту». Дніпро: Наука і освіта.
4. Ковальчук В. П. (2013). «Формування здорового способу життя у молоді засобами фізичної культури». Полтава: Полтавський університет.
5. Романенко Л. М. (2019). «Вплив фізичних вправ на здоров'я студентів». Київ: Наукова думка.

Караван Є. В., асистент кафедри
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПСИХІЧНИМ І ФІЗИЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Зв'язок між психічним і фізичним здоров'ям є однією з найактуальніших тем сучасної психології та медицини. Все більше досліджень свідчать про те, що вони взаємопов'язані і впливають одна на одну: психічні розлади можуть призводити до фізичних проблем, а фізичні захворювання – до психічних розладів.

Перш за все, потрібно зазначити, що «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [1]. З цього випливає, що фізичне, психічне та соціальне благополуччя взаємопов'язані і неможливо бути по-справжньому здоровим, якщо виникають труднощі в одній з цих сфер.

Психічні стани, такі як стрес, емоції, настрій і ставлення, мають безпосередній вплив на функціонування фізичного організму. Наприклад, стрес

може спричинити підвищений рівень гормонів стресу, таких як кортизол, що може призвести до підвищеного артеріального тиску, серцевих проблем та інших фізіологічних реакцій. Також, емоції, які викликають негативний вплив, можуть спричинити зниження імунної системи та збільшити вразливість до захворювань.

З іншого боку, фізіологічні фактори, такі як рівень глюкози в крові, рівень кисню та інші показники, можуть впливати на нашу психіку. Наприклад, недостатній рівень кисню може призвести до втоми та нездатності зосередитися, а низький рівень глюкози в крові може призвести до подразливості та роздратування.

Існує також взаємозв'язок між нашою психікою та фізіологією через нервову систему. Нервова система регулює фізіологічні процеси у нашому організмі та відповідає за передачу інформації між мозком та іншими органами. Наприклад, емоції можуть викликати активацію симпатичної нервової системи, яка впливає на рівень серцево-судинної активності та відповідає за реакцію «боротьба або втеча» в стресовій ситуації [2].

Доведено, що фізичні вправи покращують симптоми різних психічних розладів, включаючи депресію, тривожні розлади, шизофренію, біполярний розлад і синдром дефіциту уваги з гіперактивністю. Вони не тільки вільні від стигми, але й безпечні, безкоштовні та доступні для всіх. За наявності психологічних проблем можна використовувати фізичні вправи як самостійний метод, який покращує стан.

Фізична активність нормалізує і підвищує рівень нейромедіаторів, покращуючи психічне здоров'я. Дію фізичних вправ можна порівняти з дією антидепресантів [3].

На основі зібраних даних, можна зробити висновки, що психічне і фізичне здоров'я нерозривно пов'язані, фізичні вправи є потужним інструментом для покращення психічного здоров'я. Здоровий спосіб життя, який включає в себе збалансоване харчування, фізичну активність, якісний сон, соціальне спілкування та інші фактори, може значно покращити загальне самопочуття.

Література

1. Національний комітет Товариства Червоного Хреста України [Електронний ресурс] / Режим доступу до ресурсу: https://redcross.org.ua/mhpss/mental-health/
2. Взаємозв'язок між психікою і фізіологією організму [Електронний ресурс] / Режим доступу до ресурсу: https://www.psykholoh.com/
3. Зв'язок фізичної активності та психічного здоров'я України [Електронний ресурс] / Режим доступу до ресурсу: https://marta.mva.gov.ua/

Керецман І., студентка групи 202-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Остапов А. В., ст. викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПРОБЛЕМИ ТА ІННОВАЦІЇ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ ТА МАРКЕТИНГУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Зростання конкуренції та зміни у споживацьких звичках створюють виклики для спортивного менеджменту, вимагаючи розробки інноваційних стратегій маркетингу для привертання та утримання аудиторії. Також під впливом сучасних тенденцій перед PR-командами спортивних клубів постає проблема в грамотному управлінні талантами, фінансовому плануванні та створенні унікальних спортивних подій для привертання уваги, не лише публіки, а й для залучення інвестицій для команди та нових гравців, для покращення результатів. Популяризація спорту та збільшення кількості спортивних гуртків посилюють конкуренцію в індустрії, змушуючи організаторів подій та клуби вдосконалювати свої методи маркетингу та менеджменту для забезпечення успішного конкурентного позиціонування. Зростання глобального впливу спорту викликає виклик у спортивному менеджменті та маркетингу адаптувати стратегії до різноманітних культур та контекстів, забезпечуючи ефективне сприйняття на місцевому рівні.

Глобалізація та технологічний прогрес вимагають впровадження цифрових інструментів та аналізу даних у спортивному менеджменті, щоб ефективно взаємодіяти з фанатами, партнерами та спортсменами. Зростаюча конкуренція вимагає не лише розвитку креативних спортивних заходів, але і акцентує увагу на взаємодії з фанатами через цифрові платформи, щоб підтримувати відданість та забезпечувати стабільні доходи в умовах споживчого ринку, що змінюється. Використання передових технологій, таких як віртуальна реальність та аналітика даних, соціальні мережі, стрімінг та інтерактивні додатки, відіграє ключову роль у покращенні стратегій команд, підвищенні залученості глядачів та оптимізації роботи спортивних організацій. Це допомагає не лише збільшувати популярність серед фанатів та потенційних учасників, а й дає можливість для осучаснення спортивних заходів, клубів та шкіл.

Спортивний менеджмент стикається з викликами щодо розвитку та репутації, що вимагає інтеграції сталих практик у стратегії маркетингу, щоб підтримувати екологічні та соціальні цінності. З плином часу, розвитком інформаційних технологій, зростанням популярності соціальних мереж та їх ефективності, перед спортивними командами та їх менеджерами з’являються нові шляхи для просування та популяризації клубів на всеукраїнський та міжнародний рівні. Це потребує кропіткої роботи, яка включає в себе такі науки як соціологія, економіка, маркетинг, менеджмент. Кожна з цих складових

має вагоме значення для загального успіху стратегії по просуванню клубу та її якісної реалізації. З розвитком соціальних мереж та миттєвого доступу до інформації, спортивні організації стикаються з необхідністю інноваційного управління репутацією, враховуючи глобальний охоп та швидкість реакції громадськості.

Література

1. Криштанович С., Холявка В. Менеджмент і маркетинг у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2018. 176 с.

Коробов П., студент групи 203-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ

Козацький Двобій – самобутній вид спорту, система фізичного та військово-патріотичного виховання молоді. З 2001 року Козацький Двобій визнано як офіційний вид спорту в Україні. Правила проведення змагань з національного виду спорту, легалізованого Державою під назвою «Козацький Двобій», включають моменти по сприянню не лише спортивного розвитку, а і по оздоровчому та ідеологічному напрямках. На сьогодні це унікальне явище для підняття на належний рівень фізичної культури на основі національних традицій і звичаїв, та відродження козацького духу. П’ятиборство, що є основою для виховання у спортсменів козацького духу і традицій, відображено у Правилах проведення змагань з Козацького Двобою у Державі та охоплює питання не лише формування бійцівських якостей, а й на проблеми фізичного і морального здоров’я.

Козацький Двобій потребує глибинні знання звичаїв і традицій української культури. Він є корисним особливо для шкіл бойових мистецтв національного спрямування, разом з цим залучає та запрошує брати участь у змаганнях і представників інших стилів, що є пропагандою здорового способу життя, традицій і звичаїв населення нашої країни. У Чемпіонаті з Козацького Двобою можуть приймати участь спортсмени будь-якої школи єдиноборств. Щоб зробити Правила універсальними, в них використаний досвід тих стилів давньослов’янського напрямку та шкіл, які особливо розвинулись за часів козацької доби і нині заявили про себе на спортивно-культурних заходах різного рівня, такі як Собор, Бойовий Гопак, Хрест, Сварга, Спас, та сучасний досвід фахівців і викладачів вищої школи фізичної культури та спорту.

На нинішньому етапі становлення фізичної культури та спорту в Україні на основі національних козацьких звичаїв та традицій не можливо розглядати цей процес без змістовного наповнення козацькою ідеологією. Тому Козацький Двобій тісно пов’язаний з національно-патріотичним рухом в Україні і є його відображенням в області бойових мистецтв та фізичної культури.

У 2012 році, саме для розвитку виду спорту Козацький Двобій в світі, було зареєстровано Всесвітню Федерацію Козацького Двобою (World Cossack Fight Federation (WCFF)). Федерацію було засновано представниками таких країн – Україна, Молдова, Азербайджан, Вірменія. Саме з цього часу кожного року проводяться щорічно Чемпіонати Світу, Чемпіонати Європи, Кубки Світу, Кубки Європи. Міжнародні змагання були проведені в Україні, Болгарії та Польщі. За цей час, окрім країн засновників, до змагань з Козацького Двобою долучені спортсмени та представники й інших країн, таких як: Литва, Латвія, Туркменістан, Польща, Сербія, Австрія, Туреччина, Киргизія, Узбекистан, Іран, Ліван, Кіпр, Румунія, США, Марокко, Алжир, Конго, Італія, Іспанія, Таджикистан, Болгарія, Грузія.

Культурно-історичні аспекти «Козацького Двобою» допомагають дітям поглибити знання про власну етнічну історію та традиції, розвинути почуття національної ідентичності та гордості за власну культуру. Це особливо важливо в сучасному світі, де ідентичність та культурна автономія набувають все більшого значення. Нарешті, підготовка з Козацького Двобою сприяє розвитку командного духу та співпраці. Учні вчаться співпрацювати, допомагати один одному і досягати спільних цілей, що є важливим не лише у спорті, а й у житті загалом, де командна робота є ключем до успіху. Таким чином, включення елементів Козацького Двобою в освітній процес школярів має комплексний позитивний ефект, сприяючи їхньому фізичному, психологічному та культурному розвитку.

З давніх-давен національно-патріотичне виховання в Україні було не лише мистецтвом і наукою, а й невід’ємною складовою збереження національної ідентичності та самоідентифікації. Цей період української історії відомий багатством культурних, релігійних та соціальних практик, які відіграли важливу роль у формуванні українського патріотизму. Одним з найважливіших проявів національно-патріотичного виховання було збереження та розвиток національних традицій та обрядів.

Українські обряди та свята, такі як Великдень, Івана Купала та Різдво, не лише відображали національні вірування та культурні цінності, а й сприяли національній єдності та піднесенню національного духу.

Іншим важливим аспектом національно-патріотичного виховання була популяризація та розвиток української мови. Мова розглядалася як засіб спілкування, а також як символ національної свідомості та ідентичності. Розвиток і збереження мови було однією з головних цілей національно-патріотичного виховання.

Національно-патріотичне виховання є важливим аспектом розвитку особистості молодого покоління в сучасній Україні. Особливого значення воно набуває в умовах сучасних глобалізаційних процесів, коли культурна, історична та національна ідентичність стає об’єктом особливого вивчення та інтересу. Сучасні українські школи організовують різноманітні виховні заходи, такі як тематичні виставки, конкурси та фестивалі, спрямовані на розвиток патріотизму учнів. Важливою є також роль вчителів, які своїм позитивним прикладом сприяють формуванню патріотизму серед молоді.

Національно-патріотичне виховання не обмежується стінами школи. Сім'я, ЗМІ, соціальні мережі та громадські організації відіграють важливу роль у формуванні національної ідентичності. Важливо, щоб ці сфери працювали разом в одному напрямку для досягнення спільної мети – формування патріотичної молоді, готової відстоювати інтереси своєї країни на міжнародній арені. Сучасна Україна з її складною історією та багатошаровою культурою має великий потенціал для національно-патріотичного виховання. Важливо, щоб молоде покоління розуміло свою роль у житті країни, пишалося своїм корінням і прагнуло брати активну участь у розбудові Батьківщини. В Україні є певні основні положення та документи про національно-патріотичного виховання, а саме такі:

1) Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України (Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 №641);
2) Указ Президента України від 18.05.2019 р. №286/219 «Про Стратегію національно-патріотичного виховання»;
3) Розпорядження Кабінету Міністрів України від 09.10.2020 № 1233-р «Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми національно-патріотичного виховання на період до 2025 року»

Загалом, використання елементу «Козацького двобою» підтверджує ефективність інтеграції національно-патріотичного виховання у навчально-виховний процес школярів. Це не лише сприяє фізичному та інтелектуальному розвитку дітей, а й спонукає їх до роздумів про історію, культуру та національні цінності.

Література

1. Кіндзер Б. М., Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Книш С. І., Дишко О. Л., Беседа Н. А. Перспективи впровадження національних одноборств в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ» / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К., 2022. Вип. 2 (146). С. 88–92.
2. Оніщук Л. М. Реалізація завдань національно-патріотичного виховання студентської молоді засобами фізичної культури і спорту та єдиноборств / Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. Монографія; за ред. проф. В. М. Пристинського, Т. М. Пристинської. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. С. 10–33.
3. Оніщук Л. М., Шавиро Ю. І. Перспективи опанування бойових мистецтв у студентської молоді / Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference «Formation of ideas about the position and role of science», February 13–14, 2023, Naples, Italy by the «InterSci». P. 74–79.

Косяк О. В., викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Лисенко Ю., студентка групи 402-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Аргументи на користь фізичних вправ та фізичного здоров'я нині широко визнаються медичними авторитетами в усьому світі. Сидячий спосіб життя подвоює ризик захворюваності та смертності від ішемічної хвороби серця та інсульту. Крім того, вважається, що низький рівень активності є основною причиною ожиріння та наводить до зростання захворюваності на діабет та деякими видами раку. Останнім часом зростає інтерес до ролі фізичної активності у профілактиці та лікуванні проблем психічного здоров'я.

Прагнення до психологічного благополуччя – це важлива умова нормальної та активної життєдіяльності людини. Фізична культура є потужним регулятором наших психічних станів. Таким чином, вивчення даної теми допомагає визначити вплив фізичної культури на психологічний добробут людей, а також її роль у процесі формування здорової гармонійно розвиненої особистості.

Фізична активність повинна розглядатися в широкому діапазоні від майже повної відсутності рухів (наприклад, малорухливий або сидячий образ життя), легкої фізичної активності (наприклад, ходьба) до помірно інтенсивної фізичної активності (наприклад, фізичні вправи, заняття спортом, їзда велосипедом до роботи). Незважаючи на те, що саме помірно інтенсивна фізична активність та вправи часто асоціюються з кращою якістю психічного здоров'я, ми не можемо виключити позитивний вплив і менш інтенсивних форм активності. Також слід враховувати, що різні люди можуть віддавати перевагу істотно різним видам фізичної активності.

У дедалі більшій кількості літературних джерел, присвячених зв'язку фізичної активності та психічного здоров'я, дослідники звертаються як до впливу одиничних занять, так і до курсів фізичної активності. Крім того, предметом дослідження ставало широке розмаїття психологічних ефектів: вплив на настрій, самооцінку, когнітивні функції та їх зниження, депресію та якість життя.

«Спорт сприяє гарному самопочуттю» – загальноприйняте припущення, яке відноситься до психологічного ефекту, що часто повідомляється, від разових навантажень, таких як прогулянка або тренування.

Важливо відзначити, що хоча ефект покращення настрою в даному випадку надійно доведений, він залежить від інтенсивності навантаження. У той час як помірні навантаження часто викликають задоволення та позитивні емоції, велика інтенсивність може призвести до неприємних відчуттів, хоча

вони і зійдуть нанівець з плином часу. Такі результати дають підстави для заохочення фізичної активності. Якщо ми хочемо, щоб більшість людей були фізично активні, слід уникати надмірно високих навантажень.

Вважається, що фізична активність, наприклад спорт, може підвищувати самооцінку. В той же час, характер участі в активності надаватиме свій вплив незалежно від цього, завищена чи знижена була самооцінка спочатку. Цілком імовірно, що зміни у глобальній самооцінці за допомогою фізичної активності відбуваються в першу чергу через зміни фізичного стану, включаючи вдосконалення навичок та координації рухів, образу тіла, фізичної форми. Насправді, зв'язок між фізичною активністю та глобальною самооцінкою досить слабкий, але на рівні фізичного самовідчуття або навіть образу тіла такий зв'язок, імовірно, сильніший.

Постулат про позитивний фізичний вплив активності на когнітивні функції є одним з найвагоміших. Він використовувався як аргумент для збільшення фізичної активності як у школах, так і для людей старшого віку з метою зменшення ступеня або запобігання зниженню когнітивних функцій. Згідно з метааналізом у рандомізованих контрольованих дослідженнях, присвячених вивченню фізичної активності серед дорослих 55–80 років, фізичні вправи були пов'язані з більш високим когнітивним рівнем, особливо щодо тестів, що стосуються складних виконавчих функцій. Метааналіз проспективних досліджень показав, що початковий рівень фізичної активності був предиктором ризику розвитку як деменції в цілому, так і хвороби Альцгеймера: у групах з найбільшою фізичною активністю ризик розвитку деменції був нижчим на 28 %, а хвороби Альцгеймера – на 45 % порівняно з групами з найменшою фізичною активністю.

Таким чином, фізична активність є найважливішим елементом здорового способу життя і настійно рекомендується для запобігання та лікування низки неінфекційних захворювань. Саме поняття фізичної активності багатогранно і може полягати у зменшенні часу, що проводиться у сидячому положенні, збільшенні легкої фізичної активності поряд з традиційною помірно інтенсивною фізичною активністю. Докази позитивного впливу на психічне здоров'я великі та продовжують з'являтися. Зв'язки очевидні, однак, необхідно подальше вивчення клінічної ефективності у різних популяційних групах та умовах, так само як і патогенетичних механізмів відповідальних за те, про що знали ще давні: «рух корисний», а малорухливий спосіб життя пов'язаний з погіршенням як психічного, так і фізичного здоров'я.

Отже, регулярна фізична активність сприяє покращенню настрою, зниженню рівня стресу і тривожності, підвищенню самоповаги та самооцінки. Також вона сприяє покращенню когнітивних функцій, таких як концентрація уваги та пам'ять, що сприяє психічному здоров'ю. Можна стверджувати, що регулярна фізична активність є важливим чинником для збереження і підтримки психологічного благополуччя особистості.

Література

1. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Проблеми сучасної психології, 2016. № 34. С. 170–186.
2. Мелешенко М. О., Гогіна Т. І. Вплив фізичного навантаження на психологічний стан людини / Наука та освіта в дослідженнях молодих учених: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. для студентів, аспірантів, молодих учених, Харків, 14 трав. 2020 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; [редкол.: Ю.Д. Бойчук (голов. ред.) та ін.]. Х., 2020. С. 212–215.
3. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості / Психологічні науки: проблеми і здобутки, 2016. № 9. С. 196–215.
4. Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Наука і освіта, 2014. № 12. С. 216–220.

Кравченко М. В., асистент кафедри
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ МАСАЖ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Найважливішим аспектом тренувань спортсменів є відновлення та покращення результатів. Спортивний відновлювальний масаж у поєднанні з фізичними та психологічними тренуваннями може допомогти спортсменам покращити свою працездатність та спортивні результати. Масаж слід виконувати після фізичних навантажень (як під час тренувань, так і під час змагань), щоб організм швидше відновився. Тому масаж є важливою частиною спортивних тренувань.

У зв'язку зі збільшенням обсягу і навантаження тренувань в останні роки велике значення має спортивний відновлювальний масаж. Відновлювальний масаж найбільш ефективний відразу після гідротерапії (гарячий душ, 5–12 хвилин у ванні або плавання в басейні) або парової лазні для розслаблення м'язової тканини. Також можна використовувати вібромасаж, пневмомасаж і гідромасаж. На сьогоднішній день паралельно поряд з відновлювальним масажем як допоміжні засоби застосовують фізіотерапію (ультрафіолетове і інфрачервоне опромінювання й ін.), дихання киснем, аутогене тренування.

При застосуванні відновлювального масажу в першу чергу враховується характер виконаного навантаження (обсяг, інтенсивність та ін.). При цьому варто мати на увазі, що після тривалих й інтенсивних навантажень стомлення зберігається довше, ніж після короткочасних. У результаті чого спортсмен не може досягти звичайного рівня працездатності протягом двох та більше діб.

Спортсмени, які спеціалізуються на спринтерських дистанціях, за короткий проміжок часу витрачають велику кількість енергії. У м'язах відбувається прискорений розпад енергетичних речовин в анаеробних умовах, кількість продуктів розпаду різко зростає. Коли робота закінчується, то відбувається заповнення кисневого боргу. Тому до відновлювального масажу

переходять тільки після того, як пульс і частота подиху спортсмена повернулись до норми після навантажень. Як правило, проміжок часу між навантаженнями й масажем становить 10–15 хвилин. Тривалість сеансу масажу залежить від виду спорту та може становити 5–10 хвилин. З особливою старанністю масажуються ті м'язи, на які покладається основне навантаження.

На змаганнях у легкій атлетиці, плаванні, велоспорті, футболі, східних єдиноборств та інших видів спорту випадки максимального навантаження нерідкі. Тому з набору прийомів відновлювального масажу, проведеного в перерві між навантаженнями, необхідно виключити поглажування, тому що воно сприяє розслабленню м'язів і уповільнює рухову реакцію. Рекомендується застосовувати вижимання, розминання (особливо подвійне ординарне, подвійне кільцеве), розтирання основою долоні й подушечками пальців. Після кожного прийому розминання варто виконувати потряхування.

Коли перерви між навантаженнями становлять 1,5–3 години, то корисно робити відновлювальний масаж у душі або після 3–4-хвилинного перебування в сухо повітряній лазні. Тривалість масажу повинна бути 7–15 хвилин. Якщо умови не дозволяють провести такий масаж, то потрібно виконати сухий відновлювальний масаж. По закінченні сеансу масажу спортсмен повинен одягтися й провести якийсь час у спокої. Через годину бажано провести повторний сеанс 5-хвилинного відновлювального масажу. Якщо перший сеанс відновлювального масажу проводиться безпосередньо після виступу спортсмена, то відновлювальний період буде проходити набагато швидше й рівномірніше, при цьому буде підвищуватися працездатність.

Застосування масажу в тренувальному й змагальному процесі різних видів спорту є необхідним аспектом для оптимальної побудови підготовки спортсменів. Дотримання правильного дозування масажу в різних зонах тіла спортсменів і використання різних прийомів вносить вагомий вклад у підготовку до специфічного тренувального навантаження в кожному виді спорту, а також ефективному відновленню організму атлетів.

Література

1. Василенко М. Н. Шляхи підвищення якості викладання дисципліни масаж / Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу, 2005. К.: НУНФКСУ «Олімпійська література», 2005. С. 769.
2. Лук'яненко Т. В. Здоровий хребет. Х.: Книжковий клуб, 2008. 320 с.
3. Максименко Г. М. Теоретико-методичні засади підготовки юних легкоатлетів. Луганськ: Альма-матер, 2007. 394 с.
4. Підкопай Д. О. Підготовка спортивного масажиста: Навчальний посібник. Х.: ХДАФК, 2005. 104 с.
5. Платонов В. Н. Плавання. К.: Олімпійська література, 2000. 495 с.
6. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Загальна теорія та її практичні додатки. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.

Лужецький Д., студент групи 203-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЕКІПІРУВАННЯ ДЛЯ ВЕСЛУВАННЯ НА КАНОЕ

Існує кілька типів каное, кожне зі своїми особливостями, призначенням і конструктивними особливостями. По-перше, «рекреаційні каное» призначені для плавного плавання по озерах, річках та інших спокійних вод. Зазвичай вони великі і міцні, підходять для початківців і сімейних прогулянок. Матеріал, з якого виготовляється таке каное, зазвичай містить міцний поліетилен, що забезпечує довговічність і стійкість до пошкоджень. «Екскурсійне каное» призначене для тривалих подорожей і досліджень. Зазвичай вони довші і мають більше місця для зберігання пристрою.

Важливою характеристикою такого каное є його важкопіднімність і здатність витримувати різні погодні умови. Зазвичай він виготовляється з легких матеріалів, таких як кевлар або скловолокно, що полегшує його транспортування. «Гоночні каное» призначений для гонок і має вузьку і довгу форму, щоб мінімізувати опір води і максимізувати швидкість. Вони менш стабільні в порівнянні з прогулянковими і туристичними каное, які вимагають більш високого рівня технологій, ніж веслярі. Гоночні каное виготовлені з надлегких матеріалів, таких як вуглецеве волокно, які забезпечують максимальну швидкість і маневреність. «Біле каное» або каное з білою водою призначене для рафтингу по штормовій річці. Вони мають більш коротку вигнуту форму, що забезпечує високу маневреність і здатність долати течії та інші водні перешкоди. Матеріал, з якого виготовлені ці каное, як правило, дуже міцний і ударостійкий, наприклад поліетилен високої щільності.

«Каное для спортивного туризму» (також званий дослідницькою каное) поєднує в собі характеристики туристичного та гоночного каное. Вони досить довговічні для тривалих подорожей, а також забезпечують високу швидкість і ефективність веслування.

Кожен тип каное має свої переваги і вибирається відповідно до конкретних потреб та Умов використання. Будь то прогулянкові походи, спортивні змагання або екстремальні рафтингові поїздки, вибір правильного каное забезпечує безпеку, комфорт і задоволення від веслування.

Весла є важливим елементом обладнання, а його конструкція, матеріали та характеристики використання мають вирішальне значення для ефективності та безпеки веслування. «Конструкція весла» включає в себе кілька ключових компонентів, таких як лезо, шийка (або штанга) і рукоятка. Лезо являє собою широку частину лопати, змоченої у воді, а шийка прикріплює лезо до рукоятки, забезпечуючи міцність, а рукоятка дозволяє зручно тримати лопату рукою. Леза для м'якої води зазвичай довгі і вузькі, а для жорсткої - короткі і широкі. «Матеріал» Весла можуть бути виготовлені по-різному, і вибір матеріалу впливає на вагу, міцність і гнучкість весел.

Найбільш поширені матеріали:

1. «Дерево»: Дерев'яні весла, традиційний матеріал для виготовлення весла, зазвичай важкі, але при веслуванні вони здаються природними. Вони також мають естетичний вигляд, але вимагають регулярного догляду.
2. «Алюміній»: легкий і міцний матеріал, який часто використовується для гребної горловини. Алюмінієві лопаті, як правило, дешевші, але вони можуть бути менш зручними через холодний контакт і меншу гнучкість.
3. «Скловолокно»: легка і міцна весло, скловолокно часто використовується для виготовлення лез і шийок. Вони дорожчі за алюміній, але мають більшу гнучкість та ефективність.
4. «Вуглецеве волокно»: найдорожчий і легкий матеріал, який використовується для виготовлення високоякісної спортивної лопати. Весло з вуглецевого волокна надзвичайно міцна і жорстка, забезпечуючи максимальну ефективність при мінімальній вазі.

Особливості використання весла залежить від типу лопати і конкретних умов. Рекреаційні весла зазвичай використовують весла з більш широкими і закругленими лопатями, які забезпечують кращий контроль і маневреність. Для гоночних весел вибираються весла з вузькими і довгими лопатями, які забезпечують більшу швидкість і ефективність. Широка коротка весла використовується для веслування по бурхливій воді, тому що важлива міцність і надійність лопати. Щоб правильно вибрати весло, необхідно враховувати зростання весляра і довжину весла, відповідну типу човна. Кут нахилу лопаті також важливий – деякі лопаті мають вигнуті лопаті, що підвищує ефективність ходу і знижує навантаження на руки і плечі. Загалом, правильне веслування значно підвищує комфорт та продуктивність веслування, допомагаючи весляру ефективно використовувати силу та маневрувати над водою з мінімальними зусиллями.

Одяг і захисні засоби весляра є важливим елементом забезпечення комфорту, безпеки та ефективності веслування. «Веслувальний одяг» зазвичай виготовляється з легких швидковисихних матеріалів, що забезпечують захист від води та сонця.

Основними предметами одягу є:

- «Гідрокостюм»: забезпечує ізоляцію і захист від холоду, особливо в холодній воді.
- «Футболка з довгим рукавом або рашгард»: захищає від ультрафіолетових променів і знижує ризик стирання.
- «Шорти і легінси»: виготовлений з зручного і водонепроникного матеріалу, не обмежує рух.
- «Капелюх або шапка»: Захистить голову від сонця.
- «Рукавички»: запобігайте утворенню мозолів і забезпечте краще зчеплення весла.

Входить в комплект захисного обладнання:

- «Рятувальний жилет»: незамінний елемент безпеки у воді, що забезпечує плавучість у разі падіння у воду.
- «Шолом»: використовується при веслуванні в жорсткій воді для захисту голови від ударів.

- «Захисні окуляри»: Захистіть очі від води та сонячного світла.
- «Наколінники і налокітники»: забезпечують додатковий захист при веслуванні в жорсткій воді.

Цей одяг і спорядження допоможуть весляру залишатися захищеним і комфортним під час веслування, незалежно від погодних умов або типу водойми.

Література

1. Міщак О.І., Борисов Є. В. Засоби спортивного тренування у веслуванні на каное: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Видавництво Маковецький Ю.В. 2013. 27 с.
2. Омельченко О. С. Методика фізичної підготовки для веслярів легкої ваги 19-22 років у веслуванні академічному. Методичні рекомендації, Дніпропетровськ: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. 23 с.
3. Флерчук В. В. Орієнтація спортсменів на різні змагальні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі веслування на каное: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання: спеціальність 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Львів, 2010. 24 с.

Мирна Є., Цибулько О., студенти групи 301-ФС

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

У сучасній галузі фізичної культури та спорту особливої актуальності набувають питання розвитку фізичних здібностей особистості, підготовки її до спорту та активного життя. Адже, поряд із комунікативними, ціннісно-орієнтаційними та пізнавальними видами діяльності все більшої значущості набуває спортивна діяльність, за допомогою якої особистість реалізує себе, розкриває свої фізичні здібності та спортивні можливості.

Нині питання організації навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів привертає особливу увагу громадськості: учених, діячів фізичної культури і спорту, тренерів, працівників освіти. Практичне вирішення цих питань пов’язуємо з реалізацією комплексної програми соціально-економічного розвитку суспільства, залучення молоді до спорту через пропагування здорового способу життя і фізичного загартування, досягнення спортивних результатів. Саме тому питання дидактичного забезпечення оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів є актуальною соціальною і педагогічною проблемою, яка вимагає теоретичного розроблення і практичного вирішення.

Аналіз і узагальнення літературних джерел показує, що найменш дослідженими залишаються питання, що стосуються оптимізації спортивної

підготовки молоді. Необхідність впровадження системного підходу до проектування і наступного оптимального процесуального розгортання навчально-тренувального процесу визначається новим осмисленням всього того, що накопичено практикою спортивного тренування за останні десятиріччя. У цьому зв'язку одним із визначальних напрямків оптимізації системи підготовки спортсменів є розробка дидактичних засад навчально-тренувального процесу.

Система підготовки спортсмена охоплює чотири основні структурні блоки: відбір і спортивна орієнтація, навчально-тренувальний процес, змагання, позатренувальні та позазмагальні чинники [1].

Так, відбір і орієнтація у спортивному тренуванні відіграє важливу роль на початкових етапах в системі багаторічних занять спортом, а у майбутньому – при комплектуванні команд та виконанні нормативів, які дозволяють виступати у спортивних змаганнях. Навчально-тренувальний процес є основним компонентом в системі підготовки спортсмена. Саме в ньому вирішуються основні завдання на основі використання значної різноманітності методичного арсеналу: засобів, методів, форм тощо. Система змагань виступає засобом і методом спортивної підготовки і як специфічна сфера виявлення та уніфікованого порівняння спортивних можливостей. Позатренувальні та поза змагальні чинники дозволяють активізувати навчально-тренувальний процес та відновлення спортсмена післятренувальних і змагальних навантажень.

Система підготовки спортсмена розглядається нами як сукупність компонентів, які взаємодіють між собою заради досягнення поставленої мети. Під час дослідження виокремлено шість основних етапів оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів:

1 етап – визначення мети і завдань навчально-тренувального процесу. Цей етап передбачає підбір інформації, її аналіз і узагальнення для формування цілей та задач навчально-тренувального процесу; розроблення кінцевих та проміжних цілей і задач, а на їх основі модельно-проєктивну діяльність тренера і спортсмена; передбачення тренером шляхів реалізації цілей і задач навчально-тренувального процесу;

2 етап – визначення критеріїв оптимізації навчально-тренувального процесу. Він передбачає визначення викладача-тренера у таких питаннях, як: вибір і конкретизація критеріїв за кількісними показниками; вибір і конкретизація критеріїв за послідовністю їх використання і впровадження; вибір і конкретизація критеріїв за можливістю виміру показників навчально-тренувального процесу;

3 етап – вибір ефективних засобів, форм і методів організації навчально-тренувального процесу, що передбачає аналіз змісту навчально-тренувальних занять; з'ясування вимог щодо вибору засобів, форм і методів тренування; аналіз та засвоєння можливих методичних рекомендацій, передового досвіду провідних тренерів та конкретизацію їх у відповідності з наявними можливостями та умовами; здійснення процедури вибору з врахуванням теоретико-методичної переваги окремих засобів, форм і методів навчально-тренувального процесу;

4 етап – створення дидактичних умов для реалізації мети навчально-тренувального процесу, що охоплює вирішення таких питань, як підготовка тренера-викладача до проектування та програмування спортивного тренування; створення або покращення матеріально-технічної бази; вироблення психологічної установки на реалізацію мети у спортсменів; здійснення координації своєї діяльності зі співпадаючими діями інших тренерів щодо реалізації аналогічних цілей та завдань;

5 етап – реалізація визначеної мети та завдань навчально-тренувального процесу, що передбачає розгляд питань послідовної організації навчально-тренувального процесу; організації поетапного вирішення основних завдань, які стосуються підготовки спортсменів до змагань; здійснення контролю та корекції програми підготовки спортсменів;

6 етап – заключний – аналіз результатів навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів. Основним змістом цього етапу діяльності тренера є оцінка ступеня відповідності отриманих результатів визначеній меті на основі критеріїв оптимізації; з'ясування причин наявного неспівпадіння мети та отриманих результатів тренування; аналіз факторів, які були провідними на шляху досягнення мети; формулювання висновків щодо здійснення подібної діяльності у майбутньому [2].

Література

1. Бальсевич В. К. Перспективи розвитку загальної теорії та технологій спортивного тренування та фізичного виховання (методологічний аспект) / Теорія та практика фізичної культури, 1999. № 4. С. 21–26.
2. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2002. 296 с.

Мороз А., студент групи 202-ФС,
Дубина М., студент групи 201-МА
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Жалій Р. В., к.пед.н.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КОМП'ЮТЕРНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ

Застосування інноваційних технологій в освітній діяльності сприяє активізації пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти та засвоєння ними навчального матеріалу. Тому проблема застосування нетрадиційних форм проведення занять є важливою в сучасній теорії і методиці професійної освіти.

У статті розглянемо особливості застосування інноваційних технологій навчання в процесі підготовки майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії.

Проблема використання інноваційних технологій не є новою для науковців. У дослідженнях С. Гаркуші та Р. Жалія висвітлюються окремі аспекти застосування інноваційних технологій в освітній діяльності у процесі формування здоров'язбережувальної компетентності та культури [1–2]. У працях О. Корабльова розглядаються інформаційно-комунікаційні технології в системі неперервної освіти [3–4]. У публікаціях Г. Селевко та С. Титової з'ясовуються дидактичні та методичні особливості використання альтернативних педагогічних технологій [5–6].

У контексті нашого дослідження ми висвітлюємо застосування інноваційних технологій в процесі підготовки майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії для формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності як сукупності компетенцій щодо дбайливого ставлення до свого здоров'я. Йдеться про основні навчальні дисципліни, які передбачені відповідною освітньою програмою, зокрема: «Безпека життєдіяльності в ІТ-сфері», «Охорона праці в ІТ-сфері», «Фізичне виховання» та ін.

На основі власної практичної діяльності варто вказати про необхідність застосування нетрадиційних форм проведення навчальних занять, прийомів, методів, методик, які сприяють підвищенню рівня пізнавальної активності здобувачів вищої освіти.

Література

1. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект: [монографія]. Чернігів: Видавець Лозовий В. М., 2014. 392 с.
2. Жалій Р. В. Формування здоров'язберігаючої культури студенської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти [Текст] / Педагогічні науки: зб. наук. праць / гол. ред. М. І. Степаненко; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2017. Вип. 70. С. 38–41.
3. Корабльов А. А. Інформаційно-телекомунікаційні технології в навчальному процесі / Школа, 2006. № 2. С. 37–39.
4. Корабльов А. А. Безперервна освіта / Школа, 2006. № 2. С. 34–36.
5. Селевко Г. К. Альтернативні педагогічні технології. К.: НІІ шкільних технологій, 2005. 224 с.
6. Тітова С. В. Види електронного зв'язку та їх дидактичні можливості / Вісник Хустовського университету. Серія Лінгвістика и міжкультурна комунікація, 2010. № 3.

Негря К., студентка групи 203-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА КАНОЕ

Сучасні тенденції та перспективи розвитку веслування на каное відображають значні зміни як у підході до тренувань, так і в технічній підтримці цього виду спорту. В останні роки популярність цього виду спорту серед молоді зросла, що сприяло виявленню нових талантів і розвитку національної збірної. Він відіграє важливу роль у розробці гребних технік, які будуть більш ефективними завдяки використанню сучасних наукових досягнень у галузі спортивної біомеханіки та фізіології. Технологічні інновації, зокрема впровадження нових матеріалів для виробництва каное і веслування, значно збільшують швидкість і маневреність спортсменів на воді. Розвиток каное також пов'язано з інтеграцією цифрових технологій в навчальний процес. Датчики і системи відеоаналітики дозволяють інструкторам детально аналізувати технологію виконання рухів, виявляти помилки і виправляти їх в режимі реального часу. Це допоможе поліпшити рівень підготовки спортсменів і їх виступи на змаганнях.

Сучасні тенденції також включають зростаючий інтерес до проблеми гендерної рівності у спорті. Все більше і більше жінок беруть участь у веслуванні на байдарках, що сприяє розвитку жіночих команд і створенню рівних умов для тренувань і змагань. Це допоможе розширити базу спортсменів і підвищити загальний рівень змагань в цьому виді спорту. Екологічна стійкість також є однією з ключових областей розвитку. Підвищення обізнаності про вплив спорту на навколишнє середовище спонукає Федерації та клуби застосовувати екологічно чисті методи. Це включає використання екологічно чистих матеріалів, впровадження програм поводження з відходами та зменшення вуглецевого сліду змагань та тренувань. В цілому перспективи розвитку каное виглядають дуже позитивно. Приділяючи пильну увагу питанням справедливості та екологічної стійкості, поєднуючи традиційні та сучасні технології, цей вид спорту залучає все більше прихильників у всьому світі.

Каное зазнало значних змін у кількох аспектах, сприяючи його розвитку та розповсюдженню. Серед ключових тенденцій варто виділити кілька ключових областей. По-перше, розвиток науки і техніки сприяло розвитку спортивного інвентарю. Новітні матеріали, такі як вуглецеве волокно, дозволяють створити легке і міцне каное, яке збільшує швидкість і маневреність у воді. У той же час нова конструкція весла дозволяє спортсменам економити енергію і домагатися кращих результатів. По-друге, інтеграція цифрових технологій в тренувальний процес змінює підхід до підготовки спортсменів. Тренери та спортсмени можуть отримувати детальні дані про кожен рух за допомогою GPS-трекерів, датчиків руху та спеціалізованих

програм для аналізу інструментів. Це сприяє більш точної корекції методики і оптимізації тренувального навантаження. По-третє, важливим аспектом є впровадження інноваційних методів навчання. Наприклад, використання високоінтенсивних інтервальних тренувань (HIIT) і спеціальних інтенсивних програм допомагає спортсменам розвинути необхідну витривалість і силу. Крім того, велика увага приділяється психологічному навчанню, особливо розвитку стресостійкості і мотивації. Зміцнення міжнародного співробітництва також є важливою тенденцією. Декомунізація, організація спільних тренувальних таборів та обмін досвідом між тренерами та спортсменами з різних країн можуть допомогти підвищити загальний рівень кваліфікації. Це дозволяє використовувати найкращі практики та застосовувати їх у власному навчанні. Гендерна рівність у веслуванні на каное також стає важливим елементом. Збільшення числа жінок в цьому виді спорту призводить до збільшення кількості жіночих змагань і створення сприятливих умов для розвитку спортсменок. Це сприяє рівномірному розвитку каякінгу серед різних груп населення. Декомунізація. Екологічна стійкість стає все більш актуальною темою. Організатори змагань та тренувальні табори активно впроваджують заходи щодо мінімізації впливу на довкілля. Це включає використання екологічно чистих матеріалів під час заходу, видалення відходів та зменшення викидів парникових газів.

Підводячи підсумок, можна відзначити, що сучасний напрямок каякінгу сприяло його всебічному розвитку. Завдяки поєднанню передових технологій, інноваційних технологій і уваги до соціальних і екологічних аспектів цей вид спорту має всі передумови для подальшого зростання і поширення. Перспективи розвитку каякінгу включають залучення нових спортсменів, підвищення рівня змагань, інтеграцію в глобальний спортивний рух і забезпечення світлого майбутнього для цього виду спорту.

Література

1. Міщак О. І., Борисов Є. В. Засоби спортивного тренування у веслуванні на байдарках: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Видавництво Маковецький Ю. В. 2013. 27 с.
2. Омельченко О. С. Методика фізичної підготовки для веслярів легкої ваги 19-22 років у веслуванні академічному. Методичні рекомендації, Дніпропетровськ: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. 23 с.
3. Флерчук В. В. Орієнтація спортсменів на різні змагальні дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки (на прикладі веслування на каное: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання: спеціальність 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. Львів, 2010. 24 с.

Нищета Д., студент групи 301-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка

ХАРАКТЕРИСТИКА БІГУ ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ І РЕКРЕАЦІЇ

У світі більшість людей веде малорухливий спосіб життя, отримує багато інформації, що зумовлює появу стресових ситуацій. Їх з кожним днем стає дедалі більше. Особливо в умовах війни новий день приносить чергову порцію стресу і далеко не всі готові до несподіваного потоку страху та негативних емоцій. Як зняти стрес, заспокоїтися та перестати нервувати? Як боротися з хронічною атакою тривог та не загнати себе в депресію? Як переживати негативні емоції, не зосереджуючись на виснажливих думках?

Уникнути стресових ситуацій не можна, але взяти під контроль можна. І найкращий спосіб переключити увагу, розслабитися, зняти стрес та напругу – фізична активність [1].

Мета дослідження розглянути вплив фізичних вправ на стан фізичного та психологічного здоров'я людини.

Численні дослідження довели, що помірна активність – шлях не лише до фізичного, а й до психічного здоров'я.

Біг народився разом із нами. Переміщаючись у пошуках їжі, переслідуючи видобуток на полюванні, наздоганяючи ворога чи рятуючись від нього, людина бігла. У стародавніх племенах здавна проводилися різні обряди та змагання, що включали біг, а найсильніші бігуни користувалися загальною пошаною та повагою.

Біг – це життя! Подібна формула цілком виправдана, оскільки завдяки бігу людина може стати знаменитим спортсменом, а й вилікувати свій організм, продовжити молодість, зміцнити здоров'я.

Саме біг є найлегшою вправою для вирішення цієї проблеми. Біг – це рух, а рух – це життя. Біг є дуже популярним видом спорту, ним займаються не лише дорослі, а й діти, а найчастіше й люди похилого віку. Багато хто займається бігом, але не тільки для того, щоб мати гарну форму, а для зміцнення здоров'я. Біг корисний у будь-якому віці [4].

Для зайняття цим видом спорту не потрібно особливого інвентарю, ним можна займатися практично в будь-який час і погодних умовах, також кожна людина може самостійно визначати для себе навантаження без спеціально навчених фахівців.

Багато вчених підкреслюють підвищення творчої активності й плодотворності наукових досліджень після початку занять оздоровчим бігом (навіть у літньому віці). Заняття оздоровчим бігом позитивно впливають на систему кровообігу й імунітет.

При обстеженні 220 чоловіків і жінок середнього віку, які займаються оздоровчим бігом, установлене достовірне збільшення вмісту в крові еритроцитів, гемоглобіну й лімфоцитів, внаслідок чого підвищується киснева ємність крові, її захисні функції. При обстеженні 50 віком від 30 до 60 років

(стан занять від 2 до 20 років) виявлене збільшення в сироватці крові імуноглобулінів, що сприяє зниженню захворюваності. При аналізі працездатності й частоти захворювань робітників та службовців підприємств виявилося, що людей, які займаються оздоровчим бігом, кількість днів непрацездатності знизилася в середньому з 18,1 до 1,2 на рік [3].

У результаті занять оздоровчим бігом важливі зміни відбуваються й у біохімічному складі крові, що впливає на сприйнятливість організму до ракових захворювань. Так при обстеженні 125 бігунів старше 40 років виявлені позитивні зрушення в системі протипухлинного захисту організму пропорційно стажу занять оздоровчим бігом [3].

Отже, чим раніше почати тренування, тим більше стає опірність організму до ракових захворювань. Завдяки активізації жирового обміну біг є ефективним засобом нормалізації маси тілі. Досить ефективною в цьому плані може бути й швидка ходьба (по 1 годині на день), яка відповідає витраті енергії 300–400 ккал – залежно від маси тіла. Додаткова витрата енергії за 2 тижні складе в цьому випадку не менш 3500 ккал, що приведе до втрати 500 г жирової тканини. У результаті за 1 місяць тренування в оздоровчій ходьбі (без зміни харчового раціону) маса тіла зменшується на 1 кг.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Київ: Олімпійська література, 2018. Т 1. 392 с.
2. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2020. 176 с.
3. Психофізіологічні аспекти бігу та його вплив на оздоровлення організму / стаття Іваненка Л.П., 2020. С. 30–40.
4. Фізична рекреація та оздоровлення в умовах сучасного суспільства / авторство Петренка Н. В., 2018. 47 с.

Оверченко І., студент групи 302-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Відомо, що Powerlifting – силовий вид спорту, який має на меті подолання великої ваги за допомогою власних фізіологічних і фізичних показників. Він базується на тренуваннях з власною вагою за допомогою різного обладнання (штанги, пояси, спеціальне взуття, спеціальний екіпірувальний одяг, бинти на колінні суглоби і на зап’ястя). Цей вид спорту вимагає специфічного підходу до тренувань, прагнення до різнобічного розвитку особистості і соціальну активність. Вона базується навколо тренувань з власною вагою і пропагує здоровий спосіб життя серед студентства. Пауерліфтинг ставить собі за мету допомогти людині стати витривалим і сильним. Досить лише регулярно

тренуватися із власною вагою і використовувати в цих тренуваннях свою наполегливість.

Пауерліфтинг пропонує молоді по-новому поглянути на всім відомі техніки виконання присідання зі штангою, жиму на горизонтальній лаві та станової тяги. За рахунок правильно підібраного плану тренування і використання тренерських порад, правильного харчування, та здорового сну студентам можна досягти певних результатів.

З кожним днем все більше і більше молодих людей дізнаються про існування даного напрямку у важкій атлетиці і роблять вибір на користь занять пауерліфтингом. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким зростанням результатів і благотворним впливом на здоров'я студента. Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки і суглоби, допомагають виробити витривалість, гнучкість і інші корисні якості, виховують волю, впевненість у своїх силах, підвищують працездатність всього організму.

Встановлено, що атлетичні вправи із силового триборства користуються популярністю серед студентської молоді, а широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати завдання формування та корекції тілобудови, виховувати морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники.

Вагомим чинником, що впливає на зацікавленість студентів до занять з пауерліфтингу являється сам тренер, який за допомогою знань про особливості організму студентів, приймаючи за основу закони спортивного вдосконалення та враховуючи індивідуальні темпи розвитку, вдосконалює здібності студентів із метою реалізації їх таланту, а також використовує специфічні методи та інструменти управління навчально-тренувальним процесом.

Безпосередньо тому ми детально розглянемо деякі аспекти щодо цього виду спорту, зокрема що стосується змагальної та тренувальної діяльності в студентському середовищі.

Ще з часів формування держави українці надавали великого значення засобам атлетизму, а зокрема пауерліфтингу, як складовій національно-патріотичного виховання молоді.

Вершиною українського тіловиховання стала система фізичного виховання запорізьких козаків. Це система, що увібрала в себе весь багатовіковий досвід, стала однією з найдосконаліших систем вишколу воїнів Європи. Свій вільний час практично всі запорожці присвячували виконанню силових фізичних вправ. Існує велика кількість легенд та переказів про надприродні силові можливості козаків.

Гармонійне поєднання двох культів, тобто високої моралі і фізичної досконалості, яке традиційне для українців ще з Київських часів, створило справжніх лицарів, еліту і гордість українського народу. Це підтверджує важливість використання засобів атлетизму, а саме пауерліфтингу, як складової національно-патріотичного виховання ще за стародавніх часів і в добу козацтва.

Зараз в Україні пауерліфтинг є популярним видом спорту, що активно розвивається. Існує велика кількість федерацій, які проводять змагання, керують роботою шкіл і секцій, співпрацюють з міжнародними організаціями. Основна організація в Україні Федерація пауерліфтингу України (ФПУ).

У Статуті ФПУ окреслено деякі аспекти національно-патріотичного виховання молоді, а саме:

1. Офіційною мовою Федерації є українська мова.
2. Одним із завдань ФПУ – це підвищення ролі фізичної культури та спорту у всебічному та гармонійному розвитку українців, зміцнення їх здоров'я, формування здорового способу життя, формування здорової нації.
3. Популяризація пауерліфтингу і фізичної культури в цілому серед населення сприяє формуванню патріотичних почуттів та позитивного міжнародного іміджу держави.
4. Велике значення у сприянні удосконалення системи підготовки висококваліфікованих спортсменів та забезпечення їх успішного виступу на міжнародних змаганнях.
5. Зростання конкурентоспроможності українських спортсменів, що сприяє утвердженню патріотичних почуттів у громадян та підвищенню міжнародного авторитету держави.
6. Формування у громадян почуття гордості за свою країну, підвищення авторитету України засобами пауерліфтингу у світовому спортивному русі.
7. Створення умов залучення до масового спорту засобами пауерліфтингу усіх верств населення України.
8. Створення умов для формування вітчизняних спортивних шкіл з пауерліфтингу.

Пауерліфтер повинен постійно покращувати свою фізичну підготовленість та удосконалювати функціональні можливості. Це, по-перше, дозволить йому підняти рівень своєї спортивної працездатності, а, по-друге, швидко та більш успішно засвоювати техніку фізичних вправ. Крім того, він повинен пишатись своєю державою і гідно нести жовто-блакитний прапор України на міжнародних змаганнях усіх рівнів.

Це вказує на актуальність проведення дослідження підготовки, формату та характеристики змагальної та тренувальної діяльності в студентському середовищі, як для чоловіків, так і для жінок і активне впровадження засад національно-патріотичного виховання студентської молоді у секційній роботі з пауерліфтингу.

Література

1. Міністерство молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». /Наказ № 4665 від 15.12.2016р.
2. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / м. Київ 9 лютого 2016 року № 42/2016/.

3. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу – теорія та методика навчання / Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова (фізична культура, основи здоров'я). Київ, 2019.
4. Мартинов Ю. О. Ефективність тренувального процесу та змагальної діяльності у пауерліфтингу / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова / випуск 2014 року / Національний технічний університет України.
5. Статут Федерації пауерліфтингу України від 27 лютого 2015 року / Статут в новій редакції Всеукраїнської громадської організації «Федерація пауерліфтингу України» https://ukrpowerlifting.com/wp-content/uploads/2019/04/Statyt_FPU.pdf

Панченко В., студент групи 203-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ У ПЛАВАННІ

Розвиток м'язової сили у плавців є важливим аспектом їхньої підготовки. У тренажерному залі використовується кілька методів для досягнення цієї мети. Один із них – тренування з вільними вагами. Використання гантель, штанг і гирь дозволяє розвивати основні групи м'язів, необхідні для ефективного плавання. Зокрема, жими лежачи, присідання, мертві тяги та різні види тяги допомагають зміцнити м'язи рук, ніг, спини та грудей, що є критичним для потужних і ефективних рухів у воді.

Другий метод включає використання спеціалізованих тренажерів, які дозволяють ізольовано тренувати окремі м'язові групи. Наприклад, тренажери для грудних м'язів, спини, плечей та ніг допомагають сфокусуватися на конкретних зонах, що потребують додаткової уваги.

Функціональні вправи, такі як випади, планки та використання босу-бола, також відіграють важливу роль у розвитку м'язової сили. Ці вправи сприяють покращенню балансу, стабільності і координації, що є необхідним для ефективного плавання.

Силові тренування у воді. Силові тренування у воді мають свої особливості. Один із ефективних методів – плавання з опором. Використання спеціальних лопаток, ласт і поясів з опором підвищує навантаження на м'язи під час плавання, що сприяє їх зміцненню і розвитку. Такі тренування допомагають покращити силу і витривалість м'язів, що безпосередньо задіяні у плаванні.

Інтервальні тренування у воді також є важливим елементом розвитку сили. Плавання з високою інтенсивністю протягом коротких відрізків часу з короткими перервами для відпочинку дозволяє підвищити м'язову силу і витривалість, а також покращити загальну фізичну форму плавця.

Крос-тренування. Крос-тренування включають різні вправи на суші, що допомагають розвивати м'язову силу і витривалість. Вправи з власною вагою, такі як підтягування, віджимання, присідання, є ефективними для зміцнення м'язів без необ. хідності використання додаткового обладнання.

Залучення до тренувань інших видів спорту, таких як веслування, біг, їзда на велосипеді, також сприяє розвитку загальної сили і витривалості. Це допомагає плавцям різноманітити тренувальний процес і зберегти мотивацію.

Аеробна витривалість. Розвиток аеробної витривалості є ключовим для плавців, які беруть участь у змаганнях на довгі дистанції. Тренування на тривалі дистанції (1500 м і більше) з помірною інтенсивністю сприяють розвитку серцево-судинної системи, що дозволяє плавцям підтримувати високу інтенсивність протягом тривалого часу.

Темпові тренування, що включають плавання з постійною швидкістю на середніх дистанціях (400–800 м), допомагають покращити здатність підтримувати високу інтенсивність протягом тривалого часу. Це важливо для плавців, які змагаються на середні дистанції.

Інтервальні тренування, що чергують періоди високої інтенсивності плавання (100–200 м) з періодами відпочинку або низької інтенсивності, сприяють підвищенню загальної витривалості. Це допомагає плавцям покращити їхню здатність швидко відновлюватися після інтенсивних зусиль.

Анаеробна витривалість. Розвиток анаеробної витривалості є важливим для плавців, які беруть участь у спринтерських змаганнях. Короткі інтервали плавання (25–50 м) з максимальною інтенсивністю і тривалими перервами для відновлення дозволяють покращити вибухову силу і швидкість плавця.

Лактаційні тренування, що включають плавання на середні дистанції (100–200 м) з високою інтенсивністю і короткими перервами, допомагають розвинути здатність витримувати накопичення молочної кислоти. Це важливо для плавців, які змагаються на дистанціях, що потребують високої інтенсивності протягом тривалого часу.

Пірамідальні тренування, що включають поступове збільшення і зменшення дистанції (наприклад, 50 м, 100 м, 200 м, 100 м, 50 м), сприяють розвитку обох типів витривалості. Це дозволяє плавцям ефективно підготуватися до різних видів змагань.

Розвиток сили і витривалості є критичним для успіху у плаванні. Використання різноманітних методів тренувань дозволяє плавцям досягати високих результатів і підтримувати свою фізичну форму на оптимальному рівні.

Розвиток м'язової сили у плавців. Розвиток м'язової сили у плавців є важливим аспектом їхньої підготовки, оскільки забезпечує базову фізичну основу для ефективного виконання технічних елементів плавання і підвищення результатів на змаганнях. Для досягнення цієї мети у тренажерному залі використовується кілька методів.

Вільні ваги. Використання гантель, штанг і гирь дозволяє розвивати основні групи м'язів, необхідні для ефективного плавання. Жими лежачи допомагають зміцнити м'язи грудей і рук, присідання розвивають м'язи ніг і

сідниць, а мертві тяги та різні види тяги підсилюють спину і плечі. Ці вправи забезпечують базову силу, необхідну для потужних рухів у воді. Наприклад, присідання з штангою сприяють зміцненню квадрицепсів, які є важливими для сильного відштовхування під час старту та поворотів.

Також важливим є використання комбінованих вправ, таких як жим гантель стоячи, який допомагає одночасно зміцнювати м'язи рук, плечей і спини. Це сприяє загальній стабільності і силі плавця, що є важливим для підтримання правильної техніки та балансу під час плавання.

Тренажери. Тренування на тренажерах також є важливою частиною підготовки плавців. Використання спеціалізованих тренажерів дозволяє ізольовано тренувати окремі м'язові групи, такі як грудні м'язи, спина, плечі та ноги. Наприклад, тренажери для згинання і розгинання ніг допомагають зміцнювати м'язи стегон, що критично для ефективного плавання. Ці вправи сприяють розвитку м'язів, які безпосередньо залучені в процесі плавання, дозволяючи плавцям виконувати рухи більш ефективно і з меншою втомою.

Функціональні тренажери, такі як гребні тренажери і тренажери для імітації плавальних рухів, дозволяють розвивати специфічну силу і витривалість, необхідну для плавання. Наприклад, гребні тренажери імітують рухи, що виконуються у воді, і сприяють розвитку м'язів, що відповідають за силу і витривалість під час плавання.

Функціональні вправи. Функціональні вправи, такі як випади, планки та використання босу-бола, допомагають розвивати стабілізуючі м'язи і покращують координацію рухів. Це є необхідним для плавців, щоб підтримувати правильну техніку і ефективність рухів у воді. Вправи на баланс і координацію покращують здатність плавців контролювати своє тіло у воді, що дозволяє зменшити опір і збільшити швидкість плавання.

Динамічні вправи, такі як використання м'ячів для вправ (медичних м'ячів) для виконання обертальних і стабілізаційних вправ, допомагають покращити силу і стабільність корпусу. Це важливо для підтримки правильної техніки і ефективності під час виконання рухів у воді.

Силові тренування у воді. Силові тренування у воді мають свої особливості і можуть бути дуже ефективними для розвитку м'язової сили плавців.

Плавання з опором. Використання спеціальних лопаток і ласт підвищує навантаження на м'язи під час плавання, що сприяє їх зміцненню і розвитку. Це дозволяє покращити силу рук і ніг, що є критичним для потужних рухів у воді. Наприклад, лопатки збільшують опір води, змушуючи м'язи працювати інтенсивніше під час гребків.

Опорні пояси також використовуються для підвищення навантаження на всі групи м'язів, що сприяє загальному зміцненню тіла плавця. Пояси з опором допомагають збільшити опір води, що змушує м'язи працювати більш інтенсивно і розвиває їх силу.

Інтервальні тренування. Інтервальні тренування у воді є важливим елементом розвитку м'язової сили і витривалості. Плавання з високою інтенсивністю протягом коротких відрізків часу з короткими перервами для

відпочинку дозволяє підвищити м'язову силу і витривалість. Це допомагає покращити вибухову силу і швидкість плавця, що є важливим для змагань.

Крос-тренування. Крос-тренування включають різні вправи на суші, що допомагають розвивати м'язову силу і витривалість.

Вправи з власною вагою. Вправи з власною вагою, такі як підтягування, віджимання і присідання, є ефективними для зміцнення м'язів без необхідності використання додаткового обладнання. Вони допомагають розвивати силу верхньої і нижньої частини тіла, що є важливим для плавців. Наприклад, підтягування сприяють розвитку м'язів спини і рук, що є важливими для потужних гребків.

Інші види спорту. Залучення до тренувань інших видів спорту, таких як веслування, біг і їзда на велосипеді, сприяє розвитку загальної сили і витривалості. Це допомагає плавцям різноманітити тренувальний процес і зберегти мотивацію. Наприклад, веслування допомагає розвивати м'язи спини і рук, а біг і їзда на велосипеді сприяють розвитку витривалості.

Отже, розвиток м'язової сили є критичним аспектом підготовки плавців. Використання різноманітних методів тренувань, таких як вправи з вільними вагами, тренажери, функціональні вправи, силові тренування у воді і крос-тренування, дозволяє плавцям досягати високих результатів і підтримувати свою фізичну форму на оптимальному рівні. Це забезпечує базову силу, необхідну для ефективного виконання технічних елементів плавання і підвищення результатів на змаганнях.

Література

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Шахтар, 2017. 207 с.

Петлиця Д., Свириденко О., студенти групи 301-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

НАЙПОПУЛЯРНІШИЙ ВИД СПОРТУ – ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, який об'єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань і спортивної ходьби. Найбільш розповсюдженими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по шосе, крос та спортивна ходьба.

Результати бігових дисциплін оцінюються з огляду на місце, яке спортсмен посів, або на час, який був ним показаний, на фініші, в той час як переможцем у стрибках та метаннях є атлет, що найдовше або найвище стрибнув, чи найдовше метнув знаряддя за результатами серії спроб. Відносна простота змагань та відсутність необхідності у коштовному обладнанні роблять легку атлетику одним з найпопулярніших видів спорту у світі. Легка атлетика складається, переважно, з індивідуальних дисциплін за виключенням

естафетних стартів та змагань, в яких додаються індивідуальні показники спортсменів задля визначення команди-переможця (наприклад, у кросі).

Організовані легкоатлетичні змагання беруть свій початок з 776 до н. е., коли були проведені перші античні Олімпійські ігри. Правила та формат проведення змагань із сучасних легкоатлетичних дисциплін були розроблені у Західній Європі та Північній Америці у 19 та 20 сторіччях, та були згодом перейняті в інших куточках планети. Переважна більшість сучасних найважливіших змагань організовуються та проводяться під егідою керівного органу світової легкої атлетики – Світової легкої атлетики та її 214 країн-членів.

Легкоатлетичні види формують кістяк змагань на літніх Олімпійських іграх. Крім цього, найголовнішим легкоатлетичним змаганням є Чемпіонат світу з легкої атлетики, що включає змагання з бігових та технічних дисциплін на стадіоні, марафонський біг та спортивну ходьбу. Інші найбільш престижні змагання включають, наприклад, Чемпіонат світу з легкої атлетики в приміщенні, Чемпіонат світу з напівмарафону та змагання серії «Діамантова ліга».

Слід зауважити, що легка атлетика поділяється на такі підгрупи:

1. Біг. Бігові дисципліни включають: спринтерський біг (дистанції до 400 м включно); біг на середні (дистанції до 3000 м включно) та довгі дистанції (дистанції довші за 3000 м); бар'єрний біг; шосейний біг (дистанції будь-якої довжини до марафонської включно); естафетний біг; кросовий біг; гірський біг; біг на ультрамарафонські дистанції; трейловий біг; спортивна ходьба; стрибки; метання; багатоборство.

Найбільш популярні бігові дисципліни (загалом – 15) представлені в легкоатлетичній олімпійській програмі:

- три дисципліни спринтерського бігу: 100, 200 та 400 м;
- три дисципліни бігу на середні дистанції: 800, 1500 м; 3000 м з перешкодами;
- дві дисципліни бігу на довгі дистанції: 5000 та 10000 м;
- марафонський біг
- три дисципліни бар'єрного бігу: 100 м (суто у жінок), 110 м (суто у чоловіків) та 400 м;
- три естафетні дисципліни: 4×100 м та 4×400 м у чоловіків та жінок, а також естафета 4×400 м серед змішаних команд (по два чоловіки та жінки у кожній).

Окремі інші популярні бігові дисципліни, що не входять до олімпійської програми, включають:

- біг на 60 м у приміщенні;
- біг на 1 милю у приміщенні та на стадіоні;
- шосейний біг на 10-кілометровій та напівмарафонській дистанціях.

2. Спортивна ходьба. Порівняно зі звичайною ходьбою, від учасників змагань зі спортивної ходьби, як групи легкоатлетичних дисциплін, вимагається дотримання двох ключових правил, за повторюване порушення яких спортсмен знімається з дистанції):

- спортсмен повинен постійно здійснювати контакт із землею, щоб при цьому не відбувалося видимої для людського ока втрати контакту з доріжкою;
- винесена вперед (опорна) нога повинна бути повністю випрямлена (не зігнута в колінному суглобі) з моменту першого контакту із землею до проходження вертикалі.

Швидкість спортивної ходьби в 2–2,5 рази вище звичайної, що досягається як довжиною (105–115 см), так і частотою (180–200 на хвилину) кроку.

3. Стрибки. Стрибкові дисципліни у легкій атлетиці, всі з яких – олімпійські, поділяють на горизонтальні та вертикальні. До горизонтальних стрибків належать стрибки у довжину та потрійний стрибок. Вертикальні стрибкові дисципліни представлені стрибками у висоту та стрибками з жердиною.

4. Метання. Метання являє собою комплекс спортивних дисциплін легкої атлетики, що включає метання диска, списа, молота та інших спортивних снарядів, а також штовхання ядра на дальність.

5. Багатоборство. Багатоборства включають змагання із кількох легкоатлетичних дисциплін, і переможець визначається за сумою очок, які даються за результат у кожній дисципліні. До сучасної олімпійської програми входять десятиборство у чоловіків та семиборство у жінок. До 1980 р. жіночі змагання проводилися з п’яти видів, утворюючи п’ятиборство. До чоловічого десятиборства входять чотири бігові дисципліни, три стрибкові та три метальні.

Змагання у залах проводяться за вкороченою програмою, оскільки деякі з дисциплін, такі як метання списа, наприклад, потребують простору.

Легка атлетика – один з найдавніших видів спорту. За багато століть до нашої ери деякі народи Азії і Африки влаштовували легкоатлетичні змагання. Але справжній розквіт цього виду спорту настав у Стародавній Греції. Перші Олімпійські ігри давнини, про які збереглись достовірні записи, відбулися в 776 р. до н. е. Тоді в програму змагань входив лише біг на 1 стадій (192,27 м). У 724 р. до н. е. проводився біг вже на 2 стадії, а ще через чотири роки відбувся перший олімпійський забіг на довгу дистанцію – 24 стадії. Перемога на іграх цінувалася дуже високо. Чемпіонам надавали великі почесті, обирали на почесні посади, в їх честь будували монументи. Великою популярністю в Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину і естафетний біг (лампадеріомас), учасники якого передавали один одному палаючий факел. Пізніше в програму Олімпійських ігор були включені метання диска і метання списа, а 708 р. до н. е. вперше були проведені змагання з багатоборства – пентатлону, в який входив біг на 1 стадій, метання диска, списа, стрибок в довжину (під час розбігу атлет тримав в руках гантелі масою від 1,5 до 4,5 кг) і боротьба (панкратіон). У 393 р. н. е. Олімпійські ігри припинили своє існування у зв’язку з втратою Грецією самостійності та переходом її під владу Римської імперії. Разом з Олімпійськими іграми античності на довгий час зник і грецький ідеал виховання гармонії тіла й духу, фізичної краси й духовного благородства. Більше тисячоліття повинно було пройти, щоб у новій ситуації, тепер вже не на національному, а на міжнародному рівні було відроджено Олімпійські ігри.

Основні причини, чому ж варто займатися легкою атлетикою:

- фізичні навантаження прирівнюються до роботи в спортзалі;
- розвиває спритність та мислення;
- розвиває координацію;
- розвиває реакцію;
- зміцнює м'язи стопи та всього тіла.

Отже, кожен має свою особисту мотивацію для заняття спортом, але в більшості випадків мета одна – рельєфне та красиве тіло. Завдяки легкій атлетиці зміцнюється серцева, дихальна і кісткова системи. Розвивається сила, координація, спритність, швидкість, витривалість, імунітет. Також це позитивно позначається на психологічному рівні й емоційному інтелекті: людина вчиться ставити цілі та йти до них, спорт допомагає їй справлятися з невдачами, не боятися висловлювати свої емоції.

Література

1. https://blog.decathlon.ua/legka-atletika-dlia-dtei-poradi-vd-r.html
2. https://uk.wikipedia.org/wiki/Легка_атлетика

Рудяга Д., Ковалюха М., студенти групи 202-НГ

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Науковий керівник: Жалій Р. В., к.пед.н.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОХОРОНА ПРАЦІ В ІТ-СФЕРІ»

Здоров'язбережувальна компетентність майбутніх інженерів має свої особливості, оскільки фахівців в ІТ-сфері тривалий час працюють за моніторами ПК, забезпечують програмне забезпечення технічних процесів на підприємствах, установах, організаціях, а тому велике навантаження отримують на зір,опорно-руховий апарат.

У статті простежимо особливості формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх інженерів у процесі вивчення навчальної дисципліни «Охорона праці в ІТ-сфері»

Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності не нова для педагогічної науки, однак висвітлення особливостей цього процесу для майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії є недостатнім у сучасних наукових публікаціях. У науковому доробку Н. Башавець аналізується здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури [1]. У працях Т. Бойченко висвітлюється здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України [2]. У монографічному дослідженні С. Гаркуші аналізується процес формування готовності майбутніх фахівців

фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій [3]. У своїх публікаціях висвітлється формування здоров'язберігаючої культури студенської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти [4]. У науковій розвідці М. Лехолетової з'ясовуються сучасні підходи до формування здоров'язберігальної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери [5].

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Охорона праці в ІТ-сфері» майбутні інженери не лише опановують зміст навчальної дисципліни, але й повинні навчатися режиму роботи на робочому місці, захисту здоров'я від шкідливого впливу факторів, які впливають на зір, репродуктивну систему, центральну нервову систему, опорно-руховий апарат. Такі захворювання вже отримали назву «комп'ютерних».

Тому під час опанування дисципліни велика увага звертається на теоретичні знання та практичні навички, які необхідні для прийняття рішень, спрямованих на захист майбутніх фахівців з комп'ютерної інженерії від дії шкідливих та небезпечних чинників виробничого середовища у подальшій професійній діяльності. Тому передбачається методика проведення фізкультхвилинок, гімнастики для осей, рухової гімнастики, підбірки вправ для заспокоєння тощо. Важливою є характеристика чинників фізичного, хімічного, біологічного, соціального планів, які прямо чи опосередковано впливають на самопочуття та стан здоров'я майбутніх інженерів в ІТ-сфері. У комплексі такі знання та вміння формують компетенції, сукупність яких визначає здоров'язбережувальна компетентність майбутніх інженерів.

Література

1. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури » / Наука і освіта», 2013. № 1–2. С. 120–121.
2. Бойченко Т. Є. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України / Основи здоров'я і фізична культура, 2008. № 11–12. С. 6–7.
3. Гаркуша С. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретико-методичний аспект: [монографія]. Чернігів: Видавець Лозовий В. М., 2014. 392.
4. Жалій Р. В. Формування здоров'язберігаючої культури студентської молоді в умовах сучасного закладу вищої освіти [Текст] / Педагогічні науки: зб. наук. праць / гол. ред. М. І. Степаненко; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава, 2017. Вип. 70. С. 38–41.
5. Лехолетова М. Сучасні підходи до формування здоров'язберігальної компетентності майбутніх фахівців соціальної сфери: теоретичний аспект [Текст] / Витоки педагогічної майстерності : зб. наук. праць / Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка; гол. ред. М. І. Степаненко. Полтава, 2017. Вип. 19. С. 207–214.

Ярмак В., група 201-ЕФіт
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ

Працівники ІТ-сфери часто проводять багато часу, сидячи за комп'ютером, що може призвести до проблем з поставою, напруження м'язів і дискомфорту. Розглянемо кілька корисних реабілітаційних вправ, які можна виконувати на робочому місці:

- Вправи для очей: часто моргайте і фокусуйте погляд на далеких предметах, щоб зняти напругу з очей.
- Розтягування шиї та плечей: нахиліть голову вбік, опустіть підборіддя до грудей, зробіть оберти плечима.
- Розтягування спини: сидячи, поверніть тулуб вліво і вправо, зробіть випади назад, витягнувши руки вперед.
- Вправи для зап'ястя та кистей: покрутіть зап'ястями за годинниковою стрілкою та проти, стисніть і розтисніть кулаки.
- Присідання: встаньте і зробіть кілька присідань, щоб розслабити м'язи ніг.
- Ходьба: кожні кілька годин вставайте і прогулюйтеся хоча б 5 хвилин, щоб розім'яти тіло.
- Вправи для дихання: пкладіть одну руку на живіт, іншу на груди. Вдихайте повільно носом, розширюючи живіт (рука на животі підніметься).
- Піднімання на пальці ніг: ця вправа допомагає зміцнити литкові м'язи та поліпшити циркуляцію крові в ногах.
- Вправи для поліпшення постави: сядьте на край стільця, поставте стопи на ширині плечей, зігніть спину вперед, максимально округлюючи її потримайтеся кілька секунд, потім випряміться назад, розправляючи груди.
- Релаксаційні вправи: медитація, глибоке дихання та розслаблення м'язів допоможе для зняття напруги.
- Вправи для стоп та гомілок: колові рухи стопами, підіймання на пальці ніг, підіймання прямих ніг перед собою.
- Втягування живота: це завдання виконується сидячи, воно не займає багато часу та водночас вкрай позитивно впливає на внутрішні органи, циркуляцію крові. Суть полягає в тому, щоб по черзі втягувати та розслабляти м'язи преса

Регулярне виконання цих вправ допоможе запобігти болям, покращити поставу та гнучкість. Також важливо дотримуватися правильної постави за столом і робити перерви для відпочинку очей та розминки тіла.

Література

1. Бісмак О. В., Мельнік Н. Г. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник. Харків, 2010. 120 с.
2. Воропаєв Д. С. Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник. Суми, 2019. 72 с.

3. Офісна гімнастика https://sportsvit.com.ua/uk/news/ofisna-gimnastika-shvidka-rozminka-znimae-bil
4. Сітовський А. М. Фізична терапія при порушенні діяльності опорно-рухового апарату: навч. посібник. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. 183 с.

ЗМІСТ

Бабіч Д.
РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ЯК ФІЗИЧНОЇ ЯКОСТІ 4
Барський О., Маленко В., Матяш В., Жалій Р. В.
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ 5
Баштовенко О. А.
ЗНАЧЕННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОЇ КОМПОНЕНТИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ 7
Бебін Ю., Марін Д.
АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО 10
Богомолов О., Костюченко А.
ПІДХОДИ ДО ВІДБОРУ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ 11
Боць С.
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ 14
Бубнова Л., Оніщук Л. М.
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 17
Васильченко П.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ 19
Галушка В., Нищета Д.
ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ТА БІГУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ 22
Ганчева К. М.
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ МАСОВОГО СПОРТУ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ 25
Гета А. В.
ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПОТРЕБИ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ 29
Гніда Д.
РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ ФІЗИЧНОЇ ЯК ЯКОСТІ 33
Грекова В.
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ В ЗВО 35
Гутник Ю., Грекова В.
ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТЕРАПІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ 38
Гутник Ю.
ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ 39
Дуднік І., Гришко Д., Саєнко І., Осауленко А., Жалій Р. В.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 42

Захаров Р., Литвиненко Т.
ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ НА ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ 44
Зачепило І. В.
РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ 46
Зуб О.
МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 48
Іщук А., Гета А. В.
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ 50
Караван Є. В.
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПСИХІЧНИМ І ФІЗИЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ 51
Керецман І., Остапов А. В.
ПРОБЛЕМИ ТА ІННОВАЦІЇ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ ТА МАРКЕТИНГУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ 53
Коробов П.
КОЗАЦЬКИЙ ДВОБІЙ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ 54
Косяк О. В., Лисенко Ю.
ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ 57
Кравченко М. В.
ВІДНОВЛЮВАЛЬНИЙ МАСАЖ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ 59
Лужецький Д.
ЕКІПІРУВАННЯ ДЛЯ ВЕСЛУВАННЯ НА КАНОЕ 61
Мирна Є., Цибулько О.
ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ 63
Мороз А., Дубина М., Жалій Р. В.
ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КОМП'ЮТЕРНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ 65
Негря К.
СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА КАНОЕ 67
Нищета Д.
ХАРАКТЕРИСТИКА БІГУ ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ І РЕКРЕАЦІЇ 69
Оверченко І.
НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ 70
Панченко В.
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ У ПЛАВАННІ 73
Петлиця Д., Свириденко О.
НАЙПОПУЛЯРНІШИЙ ВИД СПОРТУ – ЛЕГКА АТЛЕТИКА 76

Рудяга Д., Ковалюха М., Жалій Р. В.
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОХОРОНА ПРАЦІ В ІТ-СФЕРІ» 79
Ярмак В.
РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ 81

Наукове видання

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
IV Міжрегіонального науково-методичного семінару,
13–14 червня 2024 р.

Відповідальний за випуск	Л. М. Рибалко, декан факультету фізичної культури та спорту, д.пед.н., професор
Комп'рна верстка	А. В. Гета, доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту, к.фіз.вих.

Підп. до друку __.06.2024 р. Формат 60×84 1/16
Папір офсет. Друк ризограф.
Ум.-друк. арк. – 14,7. Обл.-видав. арк. – 19,0
Тираж 50 прим. Зам. № 111.

Видавець і виготовлювач: Поліграфцентр Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
36011, Полтава, Першотравневий проспект, 24
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розпоряджувачіввидавничої продукції.
Свідоцтво серія ДК№ 7019 від 19.12.2019 р.