



Відокремлений структурний підрозділ
«Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України»

"ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ, ТУРИЗМ І РЕКРЕАЦІЯ – ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ"

Матеріали Всеукраїнської наукової конференції
та тематичного семінару
(17-18 травня 2024 р.)

м. Івано-Франківськ, 2024
kfv.if.ua

УДК 796:796.5+615.825+613.955+379.8(082)

“Фізична культура і спорт, туризм і рекреація – здоров’я нації”.

Матеріали Всеукраїнської наукової конференції та тематичного семінару,
17-18 травня 2024 року. Івано-Франківськ : Відокремлений структурний підрозділ
“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України”, 2024. 112 с.

РОЗДІЛ 1. Історико-соціальні, економічні, управлінські аспекти та організаційно-методологічні основи фізичної культури і спорту, туризму і рекреації.

РОЗДІЛ 2. Організація оздоровчо-рекреаційних занять, фізкультурно-оздоровчого туризму для різних груп населення.

Редакційна колегія:

Пасічняк Л.В., к. фіз. вих., директор Відокремленого структурного підрозділу “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”;
Мельник С.В., заступник директора з навчально-методичної роботи;
Вознюк С.Г., заступник директора з виховної роботи;
Оришко С.П., к. пед. н., доцент, завідувач відділення за спеціальністю;
Дмитрів Р.В., к. фіз. вих., завідувач навчально-методичного кабінету;
Паньків Х.В., завідувач навчально-виробничої практики;
Юхимук В.П., к. фіз. вих., доцент, голова циклової комісії теорії і методики фізичного виховання;
Лопатський С.В., к. фіз. вих., доцент, голова циклової комісії спеціально-теоретичних дисциплін;
Матвієнко І.С., к. фіз. вих., викладач циклової комісії теорії і методики фізичного виховання;
Голей Х.В., викладач циклової комісії фізико-математичних дисциплін.

У збірнику представлені матеріали з актуальних питань фізичної культури і спорту, туризму і рекреації.

Зміст матеріалів конференції може представляти теоретичний і практичний інтерес для науковців, викладачів і вчителів, тренерів і спортсменів, здобувачів освіти.

Електронна версія розміщена на сайті: <https://www.kfv.if.ua/navchalna-robota/>

**Рекомендовано Методичною радою
Відокремленого структурного підрозділу
“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України”
(протокол №6 від 20.06.2024 р.)**

© Відокремлений структурний підрозділ
“Івано-Франківський фаховий
коледж фізичного виховання
Національного університету
фізичного виховання і спорту України”, 2024

З М І С Т

РОЗДІЛ 1

ІСТОРИКО-СОЦІАЛЬНІ, ЕКОНОМІЧНІ, УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ, ТУРИЗМУ І РЕКРЕАЦІЇ

Гелешко Анна, Марчук Анастасія	9-10
Швидкісно-силова підготовка баскетболістів 12-13 років <i>Луцький педагогічний фаховий коледж КЗВО “Луцький педагогічний коледж”, м. Луцьк</i>	
Дорошенко Олександр, Лопаський Сергій, Постернак Зоя	11-13
Фізкультурно-спортивна реабілітація осіб з посттравматичним синдромом <i>Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”</i>	
Загарук Ірина, Ткачек Василь	13-15
Перспективи розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку із застосуванням засобів стрільби з лука <i>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів</i>	
Зарицький Юрій, Мороз Соломія	15-17
Перспективи розвитку віртуального туризму в Україні в умовах війни <i>Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів</i>	
Зінчук Ксенія, Окопний Андрій, Петречко Андрій	17-20
Основи фізичної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів-початківців у кульовій стрільбі з пістолета <i>Комунальний заклад Львівської обласної ради “Львівський фаховий коледж спорту”, м. Львів; Вища школа внутрішньої безпеки, м. Лодзь, Республіка Польща</i>	
Ізай Зоряна, Султанова Ірина	20-23
Зниження психоемоційної напруги у школярів засобами фізичного виховання <i>Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ</i>	

- Калим Олександр, Юхимук Віра, Жилюк Вадим** 23-24
Пліометричні вправи у процесі спеціальної фізичної підготовки волейболістів
Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ
- Коломійцева Ксенія, Богдан Ігор** 25-26
Особливості техніки захисту в куміте (на прикладі категорії +68 кг в жінок)
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів
- Коломойцева Юлія, Степанова Катерина** 27-29
Розкриття спортивного потенціалу: як інновації AI трансформують практики спортивної реабілітації
Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання, м. Кам'янське
- Комендантова Владислава, Проноза Віталія, Голей Христина** 30-33
Діджиталізація фізичної культури та спорту в Україні за допомогою міжнародної платформи “FITOFAN”
Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання, м. Кам'янське
Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”
- Крутофіст Владислав, Соверда Ірина** 34-36
Вплив засобів футболу на рухові здібності школярів 15-16 років
Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ
- Лосіна Ангеліна, Вашестюк Анастасія** 37-38
Вплив занять волейболом на стан здоров'я студенток
Луцький педагогічний фаховий коледж КЗВО “Луцький педагогічний коледж”, м. Луцьк
- Манчик Яна, Харченко-Баранецька Людмила** 39-41
Оціночні критерії фізичної підготовленості футболісток 13-15 років засобами педагогічного контролю
Чорноморський Національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв
- Маріна Леся, Токар Любов, Москалик Роман, Данилюк Петро** 42-44
Вплив занять фізичною культурою на показники здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді

Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Мельник Людмила, Матвієнко Ірина, Лендел Ірина **44-45**

Підвищення рівня фізичного стану жінок зрілого віку засобами калланетики
Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ

Михайленко Анастасія, Михайленко Роман **46-47**

Формування основ здорового способу життя студентів-медиків засобами фізичної культури
Івано-Франківський національний медичний університет, м. Івано-Франківськ;
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу, м. Івано-Франківськ

Петренко Олександр, Кіндзер Богдан **48-49**

Визначення потенційних можливостей юних каратистів за допомогою розq-тестування та тесту buss perry
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

Пилипчук Ольга, Сосновська Оксана, Сосновський Віталій **50-53**

Особливості розминки дівчат-боксерок на етапі спеціалізованої підготовки, спрямованої на удосконалення гнучкості
Комунальний заклад Львівської обласної ради “Львівський фаховий коледж спорту”, м. Львів

Поліщук Адріан, Бочкур Андрій, Булгакова Тетяна, Голей Христина **53-55**

Організація ігрової та змагальної діяльності дітей молодшого шкільного віку засобами інноваційних технологій фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України”
Відокремлений структурний підрозділ
“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Римик Владислав, Римик Роман, Вознюк Світлана **55-58**

Спеціальна фізична підготовка поліцейських у зарубіжних закладах освіти
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ;
Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ

- Сазонов Давид** 58-60
 Мотивація студентів до занять фізичною культурою: шляхи та методи формування
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова, м. Хмельницький
- Сазонов Давид** 60-62
 Фізична активність як фактор покращення психоемоційного стану студентів
Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова, м. Хмельницький
- Трофімова Анастасія, Грабовський Юрій, Лагайдиш Ігор, Деренько Віта** 62-65
 Особливості методики навчання в процесі вивчення модуля “гмнастика” в умовах дистанційної освіти
*Херсонський державний університет, м. Херсон;
 Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ*
- Турчанінов Ратмір, Дмитрів Роман, Сулейманова Інна** 65-67
 Міжнародний досвід вивчення іноземної мови через спорт та фізичне виховання
*Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ;
 Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ*
- Фішман Євген, Харченко-Баранецька Людмила** 68-70
 Регіональні аспекти розвитку футболу в Миколаєві
Чорноморський Національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв
- Хижняк Поліна, Степанюк Світлана, Паньків Христина, Іванюк Христина** 70-72
 Особливості використання елементів аеробіки у системі уроків з фізичної культури для дівчат старшого шкільного віку
*Херсонський державний університет, м. Херсон;
 Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ*
- Хомик Роксолана-Марія, Кучер Павло** 73-75
 Екологізація як чинник розвитку сталого туризму
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ, ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

- | | |
|---|---------------------|
| <p>Гопай Марія, Терлецька Христина
 Архітектурна спадщина Прикарпаття як фактор розвитку туризму в Галицькій територіальній громаді
 <i>ЗВО Університет Короля Данила, м. Івано-Франківськ</i></p> | <p>77-79</p> |
| <p>Гордієвич Олег, Дмитрів Роман, Іванишин Юрій
 Використання засобів оздоровчого фітнесу для покращення фізичної підготовленості юних футзалістів
 <i>Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ</i>
 <i>Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ</i></p> | <p>80-82</p> |
| <p>Дячук Максим, Бельмега Світлана, Пасічник Любомир
 Лікувально-оздоровчий туризм як засіб рекреації
 <i>Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ</i></p> | <p>82-86</p> |
| <p>Коноваленко Катерина, Максименко Ярослав, Мельник Світлана
 Корекція порушень постави дітей середнього шкільного віку засобами оздоровчого плавання
 <i>Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ</i></p> | <p>86-88</p> |
| <p>Королевич Максим, Матвієнко Ірина, Романишин Дмитро
 Організація рухової активності дітей та підлітків у походах з GOYRA
 <i>Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ;</i>
 <i>Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ</i></p> | <p>88-89</p> |
| <p>Ксенчук Світлана, Оришко Світлана, Коломієць Денис
 Скелетроми у формуванні професійних компетенцій здобувачів освіти в коледжі фізичного виховання
 <i>Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ</i></p> | <p>89-92</p> |

- Кушнір Анастасія, Прусенко Тетяна, Максименко Ярослав** **93-96**
 Особливості організації інклюзивного туризму
Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ
- Литвак Василь, Дмитрів Роман, Матішак Маріанна, Ужитчак Ярема** **96-99**
 Вплив сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій на психоемоційний розвиток дітей дошкільного віку
Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
- Марущак Владислав, Луцький Василь, Ковальчук Лідія** **99-102**
 Природознавчі екскурсії як засіб фізичної рекреації на прикладі Карпатського національного природного парку
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ
- Седенков Максим, Матвієнко Ірина, Вознюк Назар** **102-103**
 СПА-технології Карпатського регіону
Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ
- Семчук Марія, Жирак Людмила** **104-106**
 Стан туризму в Івано-Франківській області в сучасних умовах
ЗВО Університет Короля Данила, м. Івано-Франківськ;
Фаховий коледж ЗВО “Університет Короля Данила”, м. Івано-Франківськ
- Словак Соломія, Гулій Олег, Хруслов Борис** **107-109**
 Зелена Оаза: еко-туризм, рекреаційні зони та природня краса Косівського регіону
Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ
- Совтус Михайло, Пасічник Любомир, Сулейманова Інна, Серман Леся** **109-110**
 Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей похилого віку: можливості та виклики
Відокремлений структурний підрозділ “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України”, м. Івано-Франківськ

РОЗДІЛ 1

ІСТОРИКО-СОЦІАЛЬНІ, ЕКОНОМІЧНІ, УПРАВЛІНСЬКІ АСПЕКТИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ, ТУРИЗМУ І РЕКРЕАЦІЇ

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

Гелешко Анна, Марчук Анастасія

Луцький педагогічний фаховий коледж КЗВО “Луцький педагогічний коледж”

Актуальність. Багаторічний процес спортивного тренування може здійснюватись успішно, якщо враховуватимуться особливості вікового розвитку дитини, конкретні особливості обраного виду спортивної діяльності, особливості розвитку фізичної підготовленості та становлення спортивних здібностей [2].

Баскетбол – один із найпопулярніших і найпоширеніших видів спорту у світі. Він грає на всіх континентах і у понад 200 країнах. Баскетбол є олімпійським видом спорту і одним з найвидовищних і найприбутковіших спортивних заходів у світі [3]. Баскетбол – це груповий вид спорту, який вимагає від гравців великої кількості рухових навичок, фізичної підготовки та високої швидкості, щоб ефективно виконувати технічно-тактичні дії. Проте якість виконання таких дій значно впливає на результативність гравця під час гри і залежить від багатьох допоміжних факторів.

Шкільний вік є найсприятливішим періодом для розвитку всіх рухових якостей. Саме цей період онтогенезу характеризується значним комплексним приростом антропометричних показників, показників фізичного та психічного розвитку. Саме тому особливе місце у вдосконаленні рухових можливостей підлітків 12-13 років займають швидкісно-силові якості, високий рівень розвитку яких відіграє велику роль при досягненні переможних результатів у багатьох видах спорту. Аналіз науково-методичної літератури та даних передової спортивної практики доводять, що розвиток швидкісно-силових якостей в старшому шкільному віці – складний і малоефективний процес, тоді як середній шкільний вік створює для цього сприятливі передумови, в т. ч. і щодо тренувальних дій, спрямованих на розвиток бігових, координаційних здібностей та комплексний розвиток усіх фізичних якостей, що детермінують формування здатностей до високого ступеня концентрації зусиль у різних фазах бігу на швидкість, у стрибках та метаннях, у спортивних, рухливих іграх та єдиноборствах [1].

Мета дослідження: дослідити вплив пліометричних вправ на швидкісно-силову підготовку баскетболістів 12-13 років.

Завдання дослідження: охарактеризувати динаміку зміни показників швидкісно-силової підготовки серед баскетболістів та дітей, які не займалися спортом.

Методи та організація дослідження. Для визначення швидкісно-силової підготовки дітей 12-13 років ми обрали такі тести: “стрибок у довжину з місця”, см; “човниковий біг” 4х9 м, с; “біг 30 м”, с. Дослідження ми проводили на базі Клеванського ліцею № 2 Клеванської селищної ради Рівненського району Рівненської області серед учнів 12-13 років (10 хлопчиків, 6 дівчаток).

Результати дослідження та їх обговорення. На початку експерименту ми провели тестування серед учасників нашого дослідження (6 дітей, які відвідували секцію з баскетболу та 10 дітей – лиш уроки фізичної культури). За тестом “стрибок у довжину з місця”, см середньоарифметичні показники баскетболістів становили 203,3 см, а в дітей, які не були баскетболістами – 182,1 см. За даними тесту “човниковий біг” 4х9 м середні результати становили у дітей-спортсменів 9,8 с, а в їхніх однокласників, які не є баскетболістами – 10,7 с. За тестом “біг 30 м” результати баскетболістів були 5,2 с, а у дітей, які не займаються спортом – 6,8 с.

Наш експеримент тривав шість тижнів і полягав у тому, що урочні заняття цих дітей тричі на тиждень включали завдання спрямовані на розвиток швидкісно-силових якостей з використанням підвідних та імітаційних вправ з баскетболу. Вправи виконувалися у різних частинах уроку в залежності від завдання, яке вирішувалось з допомогою цієї вправи, проте найбільше вправ виконувалося в основній частині уроку. Це давало учням змогу розім’ятися перед роботою і з максимальною працездатністю виконувати завдання. За основу ми використали програму запропоновану Т. Вознюк [1], за якою найефективнішими вправами є вистрибування на спеціальне підвищення (наприклад, на гімнастичну лавку), це завдання сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, необхідних для ефективного виконання стрибків, оскільки воно має змагальний характер вистрибування на підвищення дозволяє засвоювати “зависання” у повітрі при виконанні кидків у кошик. Також ми використовували багаторазові стрибки у довжину з місця, які дозволяють розвивати стрибкову витривалість і миттєву швидкість відштовхування від підлоги (що відіграє важливу роль для гри в баскетбол) [1].

На кінець експерименту встановили, що середньостатистичні дані за тестом “стрибок у довжину з місця” у баскетболістів склав 206,1 см, а в учнів, які не були спортсменами і лиш долучились до нашого дослідження – 193,2 см. Результати за тестом “човниковий біг” 4х9 м на кінець дослідження становив у баскетболістів 9,3 с, а в їхніх однокласників – 9,9 с. Середні дані за тестом “біг 30 м” показали такий результат як 5,0 с у баскетболістів і 6,1 с – в учнів, які не займаються спортом.

Отже, порівнюючи показники на початок та кінець експерименту виявили, що за всіма тестами спостерігалася позитивна динаміка щодо швидкісно-силових якостей усіх учасників.

Висновки. Таким чином, вправи, які ми використовували під час експерименту позитивно вплинули на всі показники учнів. Проте, порівнюючи дані на початок і кінець дослідження з’ясували, що значно більший приріст у результатах спостерігався у дітей, які не займалися спортом. Це говорить про те, що спортсмени постійно тренувалися і, маючи хорошу фізичну підготовку, мали не дуже значні покращення своїх результатів.

Література.

1. Вознюк ТВ. *Вікові особливості розвитку швидкісно-силових якостей учнів основної школи у процесі занять баскетболом*. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2015. 12(67):38-41.
2. Гребінка Г Я, Корягін В М, Ковцун В І. *Вплив експериментальної програми на показники спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів 13-14 років*. Спортивні ігри. 2024. 2(32):36-46.
3. Терьохіна ОЛ, Терьохін ЄЮ. *Проблеми розвитку баскетболу під час військових дій в Україні. “Відновлення України та її регіонів в контексті глобальних трендів: управління, адміністрування та забезпечення”*. Тези доповідей міжнародної науково-практичної конференції (Запоріжжя, 25–26 травня 2023 р.). Запоріжжя, 2023. 470–471.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СИНДРОМОМ

Дорошенко Олександр, Лопаський Сергій, Постернак Зоя

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Відокремлений структурний підрозділ

“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Актуальність. В цей важкий час для країни ми хотіли б привернути увагу до проблеми посттравматичного синдрому (далі – ПТСР) постраждалих осіб та роль фізкультурно-спортивної реабілітації у виведенні їх із цього стану.

Пошук підходів до покращення самопочуття людей з цим розладом є вкрай важливою та актуальною проблемою, особливо в умовах війни. В результаті розгортання повномасштабної війни в Україні ми розуміємо, що велика кількість людей була морально не готова до атаки. Військовий конфлікт призвів до проявлення певних психічних розладів, різного роду неврозів, в тому числі ПТСР [1,3]. На нашу думку, ми маємо приділити багато уваги саме людям, котрі були безпосередньо залучені до виконання бойових дій, а саме ВПО та військовим/ветеранам війни, оскільки після закінчення війни є велика ймовірність, що військові з ПТСР або іншими проявами неврозів, відхилень будуть мати труднощі з адаптацією у суспільстві [2].

Метою дослідження є розглянути можливості фізкультурно-спортивної реабілітації у мінімізації негативного впливу ПТСР на стан постраждалого.

Хочемо звернути Вашу увагу на те, що відповідно до статистики МОЗ України, тенденція зростання кількості людей, у яких діагностують цей розлад тільки нарощується.

Так, у 2022-му році кількість людей, у яких було діагностовано ПТСР становила 7051 осіб. У 2023-му році ця відмітка зросла до 12 494 особи. І, зверніть увагу, станом, на 6 березня 2024 року було зафіксовано 3292 особи з діагностованим ПТСР [6].

Ми розуміємо, що ця статистика базується на основі людей, які вже звернулись по допомогу, і дійсно важко сказати як багато людей страждають від ПТСР або певних його проявів та з власних причин не звертаються за допомогою.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз спеціальної доступної літератури показав що ПТСР – це порушення психічного стану людини, в наслідок травмуючої події яка могла становити пряму загрозу для життя або гідності людини. По суті, це різновид неврозу, який починає проявлятися у постраждалого через 2–4 тижні після впливу травмуючого фактору. ПТСР найчастіше проявляється у:

- ветеранів війни;
- цивільних, які перебували або все ще перебувають в зоні бойових дій;
- жертви сексуального та фізичного насильства;
- полонені та жертви катування;
- свідки терактів, масових катастроф;
- постраждавші від стихійних лих.

ПТСР проявляється у таких симптомах:

- постійні думки про певну подію, неконтрольоване повернення свідомості в умови травмуючої ситуації (флешбеки);
- постійна напруга, пасивна тривожність. Прояв різких реакцій у випадках, коли людині хоча б мінімально загрожує небезпека;
- уникнення згадок про травмуючі події\наявність самої травми. Бажання мозку ізолювати травмуючий спогад від свідомості:
- панічні атаки;
- недовіра до людей;
- дистанціювання від партнера\соціуму;
- схильність до залежностей;
- псуїцидальні думки;
- сорушення сну.

Водночас необхідно враховувати і індивідуальність прояву симптомів ПТСР, що є надзвичайно важливим аспектом, який потрібно враховувати для коректного і адекватного укладання програми реабілітації, в тому числі фікультурно-спортивної. Адже реакція на тригер (момент, який повертає людину до переживання відчуттів травмуючої події) може суттєво різнитись залежно від особистісних показників, світобачень та особливостей людини. Наприклад, реакція може бути як внутрішньою (проявлення у формі *панічних атак, зниження відчуття безпеки, тремор*) так і зовнішньо-агресивною (*стан неконтрольованої агресії або афекту, ініціація беззмістовних конфліктів*) [4, 5].

Ми, фахівці сфери фізичної культури, знаємо наскільки важливою є наявність її в житті кожної людини, яка особливої актуальності набрала в останні десятиліття, зокрема у вирішенні проблеми нормалізації психоемоційного стану. Фізична активність при цьому має багатфакторний вплив на організм:

1. Фізіологічний фактор – проявляється у покращенні фізичних якостей, відчуття свого тіла в просторі, швидкості сприйняття та аналізу мозком людини навколишнього середовища.

2. Гормональний фактор – активізує нейромедіатори які є дуже важливими для благополучного самопочуття людини, стимулюючи виділення біогенних амінів (ендорфіни, які виділяються при самій фіз активності та дофамін при ставлені цілей та досягання нових результатів), покращує роботу внутрішніх органів що також нормалізовує гормональний фон людини.

3. Соціальний фактор пов'язаний із соціалізацією людини суспільстві. Займаючись фізичною активністю у людей відкривається великий спектр можливих соціальних інтеракцій. Спортивні гуртки, клуби зі певними спортивними або культурними інтересами, різні громадські заходи та об'єднання дають можливість людині знайти нові позитивні знайомства, соціально адаптуватись та відчути свою важливість для суспільства, а командні ігри можуть допомгти у розумінна людей навколо та взаємодії з ними.

4. Психосоматичний фактор – об'єднує всі вище вказані аспекти. Зміна постави покращення вербальної і невербальної форми спілкування а також покращення власного самопочуття дають людині більше впевненості у собі та свої діях, бажання досягати нові цілі та задоволення від життя.

Звісно сама по собі фізична активність рідко може виступати головним рушійним чинником при лікуванні психологічних розладів, проте нам варто враховувати вагомість її впливу на загальний стан людини і високу ефективність при інтеграції її в процес терапії, адже

в об'єднанні з іншими інструментаріями реабілітації, правильно розподілена фізична активність може значно пришвидшити одуження людини та покращити її психоемоційний стан.

Висновок. ПТСР – це порушення психічного стану людини, в наслідок травмуючої події яка могла становити пряму загрозу для життя або гідності людини. По суті, це різновид неврозу, який починає проявлятися у постраждалого через 2-4 тижні після впливу травмуючого фактору.

Входячи з вище наведеного, в перспективі подальших досліджень убачаємо вивчати ефективні шляхи використання фізкультурно-спортивної реабілітації з метою покращення наслідків ПТСР.

Література.

1. Акименко ЮФ, Сила ТІ. *Як допомогти родині учасника бойових дій* : [методичний посібник для соціальних працівників і психологів]. Чернівці : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Юденко ОВ, Крушинська НМ, Юденко ЮМ. *Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів в Україні*. Science – the Future of The World. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. Portal Publishing. Prague, Czech Republic. 2020. 170-176. Доступно: <http://el-conf.com.ua/>.
3. Бриндіков ЮЛ. *Теорія та практика реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій в системі соціальних служб*: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.05 / Бриндіков Юрій Леонідович. Тернопіль, 2019. 559.
4. Rehm J, Shield KD. *Global burden of disease and the impact of mental and addictive disorders*. Curr Psychiatry Rep. 2019;21:10. [PubMed] [Google Scholar].
5. Vancampfort D, Correll CU, Gallinger B, Probst M, De Hert M, Ward PB, et al. *Diabetes mellitus in people with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder: a systematic review and large scale meta-analysis*. World Psychiatry. 2016;15:166-74. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar].
6. Сайт МОЗ України. Доступно: <https://moz.gov.ua/article/news/kilkist-pacientiv-zi-vstanovlenim-diagnozom-ptsr-v-ukraini-zrosta-scho-treba-znati-pro-postravmatichnij-stresovij-rozlad>

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ЗАСОБІВ СТРІЛЬБИ З ЛУКА

Загарук Ірина, Ткачек Василь

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Актуальність. Середній шкільний вік є ключовим для всебічного розвитку учнів, оскільки в цей період відбувається інтенсивне формування основних систем організму та розвиток фізичних якостей [1].

Одним із найефективніших способів підвищення активності та загальної працездатності учнів, зміцнення їх здоров'я, розвитку морально-вольових та фізичних якостей є урок фізичної культури [2].

Для формування мотивації і стійкого інтересу занять фізичною культурою, існує потреба у впровадженні нових засобів, зокрема, стрільби з лука.

Мета дослідження: обґрунтувати застосування засобів стрільби з лука у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку (11-13 років) для розвитку фізичних якостей.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, аналіз документальних матеріалів, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно наявних досліджень важливість предмету фізичної культури у закладах загальної середньої освіти з дорослішанням учнів втрачається: у 5-тому класі 41,1 % учнів вважають фізичну культуру важливим предметом; для учнів 6-х класів цей показник є нижчим і становить 29 %; визнають предмет важливим 19,8 % школярів 7-го класу, 17,9 % восьмикласників та 18,4 % учнів, які навчаються у 9-х класів [3].

За результатами досліджень більшість підлітків звернули увагу на відсутність власної зацікавленості до уроків фізичної культури [4]. Під час виконання одноманітних вправ у дітей швидко втрачається інтерес до занять, тому постає необхідність у впровадженні інноваційних підходів, використанні нових, більш ефективних засобів фізичної культури [5].

Засоби, які застосовуються в теперішній час на уроках фізичної культури проявили себе малоефективно, тому що в повній мірі не розв'язують поставлених завдань з фізичного виховання.

І. Боднар [6] звертає увагу на те, що урізноманітнення навчального процесу нетрадиційними засобами, тобто застосування фізичних вправ різних видів спорту сприятиме зростанню мотивації до занять з фізичної культури.

Фахівцями вже було запропоновано ряд методик розвитку фізичних якостей за допомогою засобів різних видів спорту: хортингу [7], футболу [8], спортивної аеробіки [9], настільного тенісу [10], скелелазіння [11], кросфіту [12]. Однак, в науково-методичній літературі було не достатньо висвітлено методику розвитку фізичних якостей учнів із застосуванням засобів стрільби з лука

Висновки. Обґрунтовано застосування засобів стрільби з лука у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку (11-13 років) для розвитку фізичних якостей. В подальших дослідженнях очікується визначити комплекс засобів та здійснити оцінювання змісту розробленої програми розвитку фізичних якостей учнів середнього шкільного віку із застосуванням засобів стрільби з лука.

Література.

1. Хоменко І, Радченко А. *Фізичний розвиток учнів середнього шкільного віку* : Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення; 5 груд. 2022. Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького; 2022. 41-45.
2. Москаленко Н, Алфьоров О. *Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури*. Спорт. Вісник Придніпров'я. 2016;(1):196-200.
3. Сороколіт Н. *Ставлення учнів середнього шкільного віку до свого здоров'я та до уроків фізичної культури*. Спорт. медицина. 2014;(1):47-51.
4. Калашник Д, Хижняк М. *Сучасні методи та засоби формування у школярів інтересу до фізичної культури*. Перспективи та інновації науки [Інтернет]. 24 черв. 2023 [цитовано 19 квіт. 2024];(10(28)). Доступно: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-210-223](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-210-223)
5. Осаволук Т, Брезденюк О. *Можливості розвитку фізичних якостей учнів середніх класів на уроках фізичної культури* : Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні; 29 січ. 2021; Вінниця. Вінниця: Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; 2021. 104-107.
6. Боднар І. *Ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури*. Фіз. виховання спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві. 2013;(1):137-40.
7. Васюк О. *Development of physical and moral-volitional qualities in schoolchildren at physical education lessons by means of horting*. Theory Methods Phys Educ Sports [Інтернет]. 12 груд. 2016 [цитовано 18 квіт. 2024];(4):38–40. Доступно: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.4.38-40>.

8. Волков В, Куценко О. *Вікові особливості розвитку фізичних якостей школярів на початкових етапах навчання футболу*. Наук. часопис НПУ ім. М П Драгоманова. 2017; (12(94)):22-24.
9. Пахолук А. *Розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку засобами спортивної аеробіки* [магістерська робота]. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка; 2013. 75 с.
10. Івчук О, Ляшевич А. *Вплив занять з настільного тенісу на фізичне здоров'я школярів середнього віку*. Спорт. наука. 2022. 43-49.
11. Власюк О. *Розвиток фізичних якостей дітей 11-13 років на уроках фізичної культури засобами скелелазіння*. Молода спорт. наука України. 2011;2:32-37.
12. Шандригось В, Шандригось Г. *Розвиток фізичних якостей учнів старших класів засобами "кросфіту"*. Фізична культура в школі: стан і перспективи розвитку; 23–24 квіт. 2021; Івано-Франківськ. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника; 2021. 47-48.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВІРТУАЛЬНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Зарицький Юрій, Мороз Соломія

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Актуальність. Туризм є однією із найперспективніших галузей економіки, яка може стати стабільним джерелом доходу як для окремих регіонів, так і для національної економіки та країни в цілому.

В умовах деструктивних явищ викликаних поширенням пандемічної кризи COVID-19 та повномасштабного вторгнення в Україну туризм став однією з галузей економіки, яка відчула на собі найсильніший удар. Сьогодні віртуальний туризм можна розглядати як альтернативу традиційним туристичним мандрівкам. Таким чином, віртуальні подорожі можуть замінити туристам особисте відвідування реальних туристичних destinations та об'єктів.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні перспективи розвитку віртуального туризму в Україні в умовах війни.

Завдання дослідження:

1. Дослідити сутність поняття віртуальний туризм.
2. Проаналізувати сучасний стан розвитку віртуального туризму в Україні в умовах війни.
3. Визначити перспективи розвитку віртуального туризму в Україні в умовах війни.

Методи та організація дослідження. Аналіз та синтез, узагальнення, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному суспільстві, під впливом процесів глобалізації і технологічного розвитку, виникає новий вид туризму, новий простір для відвідування – віртуальний [1]. Сьогодні не існує чіткого визначення сутності поняття “віртуальний туризм”.

На думку Л.Д. Божко, віртуальний туризм – це вид туризму без подорожі, подорож без фізичного переміщення – переміщення, яке відбувається в уяві, а destination знаходиться у зображенні, а не у географічній локації [2].

Як стверджує В.М. Буй, віртуальний туризм – це діяльність індивіда, що дозволяє за допомогою використання сучасної комп'ютерної техніки й комунікаційних мереж створити й

одержати максимально реалістичну сенсуальну інформацію про бажану DESTИНАЦІЮ із числа реально існуючих без фактичного переміщення в неї [3].

На нашу думку, віртуальний туризм – це можливість туриста віртуально перенестись у бажану туристичну DESTИНАЦІЮ за допомогою комп'ютерних технологій.

Основна відмінність віртуального та звичайного туризму полягає в тому, що за віртуальної подорожі людина обираючи локацію, відразу потрапляє в неї, виключаючи шлях і атрибути, що його супроводжують. При класичному туризмі шлях до обраного місця є частиною екскурсії або подорожі, даючи додаткові враження про самотність місця [4].

Україна володіє потужним історико-культурним потенціалом та розвинутими комп'ютерними технологіями, що сприяє створенню захоплюючих інноваційних 3-D турів та розвитку віртуального туризму. Україна у порівнянні з іншими країнами поки-що відстає в розвитку даного виду туризму. Незважаючи на це, сьогодні пропонується достатньо багато цікавих віртуальних турів Україною, зокрема подорожі до озера Синевир, водоспаду Шипіт, Аккерманської фортеці, центру культури вина “Шабо”, на гору Говерла, Скелі Довбуша, Буцький каньйон, 3-D тур до Національного дендрологічного парку “Софіївка”, Національного заповідника “Хортиця”, історико-культурного комплексу “Запорізька Січ” та багато інших.

Після початку повномасштабного вторгнення українці майже повністю забули про подорожі. У сьогоднішніх реаліях туризм можна відновити лише за умов впровадження інноваційних технологій. Для того, щоб працювати на повну потужність, українські туристичні агенції шукають інноваційні шляхи розвитку та поступово відкривають можливості на європейському ринку та в інших країнах. Тому ключовим питанням для української туристичної галузі є те, які інноваційні методи антикризового управління можуть бути використані для реанімування галузі [5].

Для багатьох людей віртуальний туризм став засобом відпочинку та розваги. Він дозволяє відчути радість від подорожі та дослідження нових місць, навіть не виходячи з дому. Це особливо актуально для тих, хто змушений залишатися вдома через обмеження або конфлікти [6].

Розвиток віртуального туризму став наслідком пандемії COVID-19 та впливу військових дій в Україні. Цей новий напрямок туризму відкрив перед сучасним суспільством нові можливості для подорожей, освіти та розваги.

Віртуальний туризм став інструментом для підвищення глобальної свідомості та розуміння інших культур. Водночас, він допомагає людям з різних країн спілкуватися та обмінюватися досвідом [6].

На нашу думку, основними перевагами віртуального туризму є:

- доступність;
- віртуальний тур є безкоштовною послугою;
- безпека;
- можливість здійснення віртуальної подорожі у будь-якому місці та зручний для туриста час;
- різноманітність туристичних DESTИНАЦІЙ для відвідування;
- можливість здійснення віртуальної подорожі незалежно від сезону та погодних умов;
- екологічність.

Висновки. На основі проведеного дослідження можемо дійти висновку, що основною перевагою віртуального туризму є безоплатність, що дозволяє українцям подорожувати по всій країні, не виходячи з дому. Це робить цей вид туризму особливо привабливим, для тих, хто має обмежені фінансові ресурси або ж немає часу, або можливості для здійснення тривалої подорожі. Ще однією перевагою є різноманітність туристичних destinations та об'єктів для відвідування. Віртуальні тури дають змогу відправитися як у найвіддаленіші куточки нашої країни, так і до місць у які важко або ж неможливо потрапити сьогодні. Саме завдяки віртуальним турам українські та іноземні туристи мають можливість на власні очі побачити усі жахи війни та перенестися до Ірпеня, Бучі, Бородянки, Макарова та багатьох інших міст та селищ, які постраждали від війни.

Вважаємо, що потрібно і надалі розвивати віртуальний туризм, адже це може допомогти залучити потенційних іноземних туристів після завершення війни не лише до найбільш популярних туристичних destinations, але й до тих місць, де велися запеклі бої. Саме тому віртуальний туризм має значні перспективи розвитку та здатен позитивно впливати на розвиток туризму в Україні не лише під час війни, але й після завершення.

Література.

1. Марініна І, Орлик О. *Специфіка та особливості віртуальних турів як сучасної форми туризму*. У: Інформаційні технології в економіці та управлінні; Одеса, Україна. Одеса: ОНЕУ; 2021. 94-102.
2. Божко Л. *Віртуальний туризм: нові віяння часу*. Культура України. 2015;(49):151-60.
3. Буй В. *Інформаційні системи в економіці*. У: Гармонізація суспільства – новітній напрямок розвитку держави; 25 берез. 2014; Одеса, Україна. Одеса: ОНЕУ; 2014. 109-16.
4. Антофійчук Ю. *Аналіз особливостей та перспектив використання віртуально-інформаційних технологій в управлінні туризмом (на прикладі проекту Чернівецького туристично-інформаційного центру)*. [Інтернет]. Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; 2022 [оновлено 2024 квіт 15; цитовано 2024 квіт 15]. Доступно: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/>
5. Лисюк Т, Ройко Л, Білецький Ю. *Цифрові інноваційні технології у сфері туризму України*. Економіка та суспільство. 2023;(52).
6. Образцов І. *Розвиток віртуального туризму як наслідок пандемії COVID-19*. Світові досягнення і сучасні тенденції розвитку туризму та готельно-ресторанного господарства; 10 листоп. 2023; Запоріжжя, Україна. Запоріжжя: НУ “Запорізька політехніка”; 2023. 474-7.

ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ У КУЛЬОВІЙ СТРІЛЬБІ З ПІСТОЛЕТА

Зінчук Ксенія, Окопний Андрій, Петречко Андрій

*Комунальний заклад Львівської обласної ради “Львівський фаховий коледж спорту”
Вища школа внутрішньої безпеки (Лодзь, Республіка Польща)*

Актуальність. Фізична підготовка є необхідною складовою для спортсменів-початківців у кульовій стрільбі з пістолета. Спеціальна підготовка для таких спортсменів має важливе значення для досягнення успіху у цьому виді спорту. Кульова стрільба – це вид спорту, який вимагає високої концентрації, стійкості та контролю над тілом та думками [1]. Для досягнення успіху необхідно розвивати не лише технічні навички, але й загальну фізичну підготовленість. Належна фізична підготовка допоможе початківцям покращити свої результати та знизити втомлюваність під час навчально-тренувальних занять.

Мета дослідження: вивчити рівень фізичної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів-початківців у кульовій стрільбі з пістолета.

Методи дослідження. Наше дослідження базується на аналізі літературних джерел, вивченні досвіду провідних спортсменів зі стрільби з пістолета.

Результати дослідження та їх обговорення. Зміст фізичної підготовки включає в себе такі завдання:

1. Оптимізація міжм'язової координації.
2. Підвищення рівня рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей.
3. Підвищення загальної працездатності організму спортсмена.
4. Цілеспрямований розвиток і вдосконалення психологічних якостей.
5. Зміцнення здоров'я та м'язів тіла.

6. Між м'язова координація полягає в забезпеченні фіксації в суглобах, у яких не повинно бути руху та доборі оптимальної амплітуди робочої фази і тієї її частини, де доцільно акцентувати зусилля. У кульовій стрільбі з пістолета між м'язова координація грає важливу роль, тому що успішний постріл вимагає точності та контролю рухів руки, кисті та пальців. Контрольовані та гармонійні рухи допомагають спортсмену підтримувати відповідну позицію руки під час виконання пострілу, забезпечуючи точність і кучність стрільби [2].

Загальна фізична підготовка передбачає гармонійний розвиток рухових можливостей, які позитивно впливають на досягнення в кульовій стрільбі та ефективність тренувального процесу.

Стрілець-спортсмен повинен володіти:

- високою працездатністю в умовах тривалої відносної нерухомості (гіпокінезії);
- розвиненою м'язовою системою і витривалістю до статичних навантажень;
- умінням розслабляти групи м'язів, які не беруть безпосередньої участі в утриманні тіла і зброї, водночас дозовано і вибірково напружувати та розслабляти групи м'язів, що забезпечують технічну дію;
- розвиненим відчуттям рівноваги;
- здатністю швидко і повноцінно відновлювати свою працездатність після навантажень;
- високою психологічною стійкістю.

Спортсмен-початківець повинен навчитися правильно напружувати м'язи та чергувати їх напруження під час виконання пострілу, а також розслабляти їх у паузах між пострілами.

Розвиток витривалості. Витривалість – це здатність людини виконувати роботу певної інтенсивності упродовж тривалого часу. Загальна витривалість покращується завдяки аеробним тренуванням, такі як біг, ходьба плавання та їзда на велосипеді [1].

Розвиток сили. Сила – це здатність людини долати певний опір або протидіяти йому. Вправи з обтяженнями або власною вагою тіла сприятимуть зміцненню м'язів верхньої частини тіла, спини та ніг, що важливо для стійкості під час стрільби [2].

Спеціальна фізична підготовка спортсмена-початківця спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог конкретного виду спорту. Розвиток здатності стрільця виконувати однаково точно постріл від першого до останнього, тривалий час зберігати утримання зброї та положення тіла, психологічної стійкості, контролю над диханням та м'язовою пам'яттю для виконання правильно-технічного пострілу, слід вважати специфічним напрямом підготовки спортсмена [1].

Тренування дихання. Правильне дихання під час стрільби є провідним елементом для забезпечення стабільності коливань під час прицілювання. Вправи на контроль дихання допоможуть покращити координацію та концентрацію спортсмена-початківця. Такі вправи як: повільне дихання та контрольоване дихання за рахунком або ритмом допомагають стрільцю покращити концентрацію та зменшити амплітуду коливань мушки під час прицілювання.

Розвиток координаційних здібностей. Координаційні здібності характеризують можливість людини керувати власними рухами та тілом. Здібність до збереження стійкості – здатність зберігати стійку положення тіла (рівновагу) у статичних і динамічних умовах, з наявністю опори або без неї. Координаційні якості є дуже важливими у кульовій стрільбі з пістолету. Ці якості проявляються у нерухомій стійці стрільця, взаємодії між органами зору і рукою, яка утримує пістолет, пальцем який синхронно з опусканням у район прицілювання плавно з однаковим зусиллям тисне на спусковий гачок. Для розвитку координаційних здібностей стрільця-початківця виконуються вправи на баланс та рівновагу. Виконуються холості підйоми зброї з прицілюванням у різних нестандартних стійках, наприклад: стійка на одній нозі, стійка “ноги нарізно лівою або правою”, тощо. Також для розвитку балансу використовуються нерівні поверхні (балансувальні диски та баланс-платформи)[3].

Розвиток стійкості. Стійкість коливань у кульовій стрільбі з пістолета – це здатність стрільця контролювати амплітуду рухів та коливання руки під час прицілювання для досягнення максимальної точності пострілу. Для розвитку стійкості коливань під час прицілювання виконується утримування пістолета відведений час (кількість секунд утримання залежить від фізичної підготовленості спортсмена-початківця) у стандартній та у різних нестандартних стійках з чітким зоровим контролем прицілювання у районі.

Розвиток зосередженості. Концентрація уваги – це психічний процес, під час якого людина свідомо фокусує свою увагу на певному об’єкті або завданні. Це здатність утримувати інформацію про обраний об’єкт у своїй короткочасній пам’яті протягом певного періоду часу. Цей процес дозволяє спортсмену-початківцю зосередитися на правильній техніці виконання пострілу та уникнути розсіювання уваги. Під час тренувань, спортсмени мають зосереджувати свою увагу на дрібних деталях, таких як: положення тіла, дихання, сила натиску на спусковий гачок та плавність опускання до району прицілювання. Це важливо, оскільки стрільба “любить” однаковість, це все до дрібниці впливає на якість та точність виконання пострілу. У кульовій стрільбі спортсмен має навчитись виконувати один-єдиний правильний постріл, а потім вдосконалювати його повторюваність, уникаючи порушень ланцюга правильно-технічної роботи.

Візуалізація. Візуалізація – це процес створення зображення в думках, яке може включати в себе деталі, форми, кольори та інші візуальні деталі. Візуалізація технічно-правильного пострілу допомагає стрільцю зосередитися на правильних рухах, позиції тіла, диханні та інших деталях техніки виконання. Важливо візуалізувати не лише успішні постріли, але і реагування на помилки та їх виправлення. Також, що є дуже важливе у кульовій стрільбі – це те, що візуалізація допомагає покращити психологічну впевненість та віру в свої здібності.

Тренування м’язової пам’яті. М’язова пам’ять – це здатність м’язів тіла запам’ятовувати та автоматично відтворювати рухові шаблони або дії, які були вивчені та повторені протягом тренувань. Це дозволяє тілу виконувати складні рухи або дії з високою точністю без свідомого зосередження на кожному окремому етапі руху. Для спортсменів-початківців м’язова пам’ять є важливим фактором, який дозволяє вдосконалювати техніку виконання пострілу шляхом повторення однакових рухів. У кульовій стрільбі з пістолета,

важливу роль відіграє сила закріплення м'язів руки, кисті та пальців. Кожен спортсмен має визначити свою “золоту середину” цього закріплення. Надмірне напруження руки та кисті викликає тремтіння руки та діагональні відхилення руки під час прицілювання. Перенапруження пальців які тримають пістолет у рукоятці може викликати блокування вказівного пальця і його основну функцію – плавне натискання спускового гачка. Психофізіологічні властивості людини такі, що ми легше запам'ятовуємо помилки, ніж якісну роботу. У початківців важливо одразу виправляти будь-які помилки, адже в подальшому перевчити та виправити їх буде значно складніше [3].

Режим тренувань. Для початківців рекомендується поєднувати загальну та спеціальну фізичну підготовку у навчально-тренувальному процесі. Загальна фізична підготовка сприяє покращенню фізичної форми та здоров'я, підвищенню сили та витривалості, а також зміцненню м'язів та кісток. Важливо дотримуватися збалансованого підходу до тренувань, поступове збільшення навантаження дозволить організму адаптуватися до нових навантажень, запобігаючи перевтомі та травматизму. Регулярні періоди відпочинку та відновлення мають окреме значення для ефективності тренувань та підвищення результативності стрільців-початківців [2].

Висновки. Фізична підготовка є невід'ємною частиною успіху для спортсменів-початківців у кульовій стрільбі з пістолету. Розвиваючи загальну витривалість, силу, а також спеціальні вміння, такі як координаційні здібності, контроль дихання, м'язова пам'ять та стійкість коливань руки початківці зможуть покращити свою точність влучань та отримати задоволення від цього виду спорту.

На сьогоднішній день, зміст статті може бути використаний і адаптований тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також вчителями фізичної культури в умовах загальноосвітніх шкіл.

Література.

1. Виноградський Б, Демічковський А. *Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки* : навч. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 168 с.
2. Козяр ММ, Виноградський БА, Ковальчук АМ. *Основи влучної стрільби*. Львів: “СПОЛОМ”, 2008. 108 с.
3. Пятков ВТ. *Теорія і методика стрілецького спорту*, 1999. 288 с.
4. Пятков ВТ. *Підготовка найсильніших стрільців України до ігор XXVII Олімпіади* : Методичні рекомендації. К. : ДНДІФКіС, 1999. 21 с.

ЗНИЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ізай Зоряна, Султанова Ірина

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. У зв'язку з стрімкими і мінливими умовами останніх років та сьогодення, а саме: пандемією COVID-19, повномасштабним вторгненням в нашу країну, а також розвитком інформаційного суспільства та мереж комунікації неухильно зростає емоційна напруга людини. Більшість учених говорить про синдром хронічної напруги в житті сучасної людини й особливо актуальною ця проблема постає в дитячому віці. Зміна структури

соціальних ролей, засвоєння нових цінностей та норм, розвиток самосвідомості та поглиблення рефлексії, які починають відбуватися в молодшому шкільному віці, самі по собі є стресогенними факторами для дітей.

Разом із перевантаженням навчального процесу та під дією вище зазначених стресогенних чинників в організмі школярів виникають морфологічні та функціональні зміни, які можуть призвести до зниження резервів соматичного здоров'я, порушення регуляторних процесів та виникнення ряду захворювань, що і обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження: здійснити аналіз та відбір засобів для зниження психоемоційної напруги у школярів.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Усе частіше розвиток дитини супроводжується переживаннями негативних емоцій, що порушує гармонійність становлення емоційної сфери особистості. У витоків аналізу явищ психоемоційної напруги в дітей стояли такі дослідники, як Д. Браун, А. Валлон, П. Жане, У. Кеннон, К. Левін, Х. Ліделла, В. Мясіщев, Н. Міллер, Ж. Піаже, І. Павлов, Г. Сельє, Д. Хебб, П. Фресс, Р. Шульц, П. Янг, П. Якобсон.

Емоційна напруга $\neq$ стрес. Емоційну напругу часто плутають зі стресом, хоча ці поняття варто розрізняти. Можна сказати, що емоційна напруга є причиною, а стан стресу наслідком. Крім того, стресом називають реакцію організму на психологічні та фізичні перевантаження. Однією з причин емоційної напруги є невміння проявляти негативні емоції, своєчасно попереджати та позбавлятися їх. Негативні емоції накопичуються, і поступово у дитини можуть розвинути різні невротичні розлади – від легкої депресії до серйозних психічних захворювань. Страждає і фізичне здоров'я. Якщо психологічний стрес триває постійно, то це призводить до негативного впливу на організм в цілому.

Саме тому, сьогодні так необхідна система зниження психоемоційної напруги у школярів. Проведений нами аналіз наукових досліджень дозволив виокремити наступні положення. Однією з причин психоемоційної напруги є гіпокінезія, яка поєднується із тривалими статичними навантаженнями, що зумовлено сидінням за партою, роботою з гаджетами, виконання домашніх завдань. Нормалізація рухової активності (не менше 2 годин організованої рухової активності в день) призведе до зменшення вказаних впливів. Відомо, що помірні фізичні навантаження (наприклад, біг підтюпцем) спричиняють підвищення тону парасимпатичної вегетативної системи, що підвищує стресостійкість організму і знижує активність симпатичного відділу.

Фізичні вправи знижують стрес кількома шляхами:

1. По-перше, фізичні навантаження сприяють зниженню рівня гормонів адреналіну й кортизолу, які відповідають за фізіологічну реакцію на стрес.

2. По-друге, виконання фізичних вправ стимулює вироблення ендорфінів – нейромедіаторів, які є природними знеболювальними засобами та відповідають за покращення настрою. Ендорфіни викликають “кайф бігуна”, а також відчуття розслаблення й оптимізму після важкого тренування.

3. По-третє, фізична активність може бути своєрідною медитацією, що допомагає людині відволіктися від нав'язливих думок. Повторення рухів під час вправ дозволяє зосередитися на тілі, а не на “переживанні думок”. Така сфокусованість може допомогти зберігати спокій і ясність розуму.

4. По-четверте, вправи допомагають тілу людини зняти стрес, імітуючи виконання наслідків реакції “бийся або біжи” та допомагаючи системам організму “випустити пару”

через спільну роботу всіх органів під час фізичних навантажень. Річ у тім, що у відповідь на стрес в організмі людини виробляється низка гормонів: адреналін, норадреналін, естроген, тестостерон і кортизол. Вони запускають каскад фізіологічних реакцій, які напружують м'язи всього тіла, роблячи людину готовою до різкого ривка: бійки з ворогом або втечі від загрози. Це наше еволюційне надбання: виживали ті, хто швидше мобілізувався й перемігав ворога або встигав накинати п'ятами. Заняття спортом допомагають позбутися викликаного гормонами стресу м'язового напруження.

5. По-п'яте, завдяки регулярним заняттям фізичними вправами людина може втратити зайву вагу, збільшити силу і витривалість та покращити самопочуття. Це допоможе набуту усвідомлення контролю над тілом і ситуацією, гордості й впевненості в собі.

Які вправи обрати?

Будь-які вправи можуть бути корисними: біг, швидка ходьба, їзда на велосипеді, гра в футбол чи теніс, улюблені види танців тощо. Помірні вправи на зміцнення м'язів також можуть допомогти. Ба більше, робота в саду чи на городі теж допомагає знизити психоемоційну напругу і вважається помірними фізичними навантаженнями. Фізична активність має приносити задоволення, тому якщо ви не любите біг чи заняття на тренажерах, можна обрати йогу, зумбу чи плавання. Важливо знайти ту активність, якою ви займатиметеся із задоволенням. Для цього не обов'язково купувати абонемент у спортзал, можна займатися вдома або на вулиці у колі однодумців. Це буде додатковим стимулом не пропускати заняття.

Одним із засобів, що дозволяє регулювати психофізіологічний стан людини, є дихальні вправи. Простим і доступним є застосування діафрагмального дихання, яке дозволяє знизити рівень психоемоційної напруги достатньо швидко. Робимо 8-10 глибоких повільних вдихів і видихів і наша реакція на події, що відбуваються, уже не така "гостра" завдяки підвищенню тону блукаючого нерва та зниженню активності симпатичного відділу вегетативної нервової системи.

Дихання "по трикутнику" і "квадрату" науково було доведено, що завдяки ритмічному диханню стимулюється робота мигдалеподібного тіла. Це допомагає не лише подолати стрес, але й стимулює розвиток нервових клітин. Тобто процеси аналізу і засвоєння інформації проходять швидше. При цьому мозок тримається у тонусі та зберігається ясність розуму.

На жаль, немає великої кількості досліджень, які були б присвячені саме цій методиці дихання. Однак деякі супутні дослідження, які стосуються медитації та візуалізації, допомагають краще зрозуміти користь вправи: дослідження глибокого дихання показали, що воно є корисним у боротьбі зі стресом, знижує артеріальний тиск та мінімізує гіпертонію; прості практики дихальних вправ, типу дихання "квадратом", ефективно борються з нервовим перенапруженням, зменшують тривогу, яка виникає від щоденних викликів;

Рекомендації. Дихати таким методом можна від 5 до 10 хвилин. Можна вправу повторювати вранці і ввечері. Про що думати під час дихання? Намагайтесь сконцентрувати свою увагу саме на диханні, рахунку. Хоча спочатку сторонні думки і можуть з'являтися, але згодом ви навчитесь їх відганяти від себе.

Коли стане легко виконувати "дихання по квадрату" на рахунок "1, 2, 3, 4", дихаємо на "5", потім – на "6, 7, 8".

Ця вправа має "побічні ефекти". Окрім зниження рівня психоемоційної напруги, покращується концентрація уваги, а отже, зростає продуктивність, що підвищує розумову працездатність і ефективність навчання.

Висновки. Дихальна гімнастика є фундаментальним засобом підтримання та розвитку функціонального стану дихальної системи, в умовах тривалих статичних навантажень та обмеження рухової активності школярів, на уроках фізичної культури та в режимі дня, а також є потужним засобом регуляції психофізичного стану організму, оскільки дозволяє знизити рівень психоемоційної напруги та сприяє врівноваженості процесів збудження та гальмування в корі великих півкуль головного мозку.

Застосування діафрагмального дихання дозволяє знизити рівень збудливості ЦНС та сприяє підвищенню тону блукаючого нерва, що лежить в основі збільшення функціональних резервів організму людини.

Поєднання дихальної гімнастики із фізичними навантаженнями аеробного спрямування низької та помірної інтенсивності дозволить підвищити стійкість центрів регуляції системи дихання до умов гіпоксії, що приведе до економізації функціонування провідних адаптивних систем організму як за умов спокою, так і при виконанні фізичних навантажень.

Література.

1. Артанова Н. Емоційне напруження. Причини і способи зняття емоційної напруги [Електронний ресурс]. Доступно: <http://inmoment.com.ua/beauty/health/emotional-stress.html>
2. Захаров О. Тест “Визначення рівня тривожності та психічного напруження дитини” [Електронний ресурс] / О. Захаров. Доступно: <http://obawskijdnz.ucoz.ru>
3. Стрес : поняття, вплив, фази, характеристика та подолання [Електронний ресурс]. Доступно: <http://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28184/>

ПЛІОМЕТРИЧНІ ВПРАВИ У ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Калим Олександр, Юхимук Віра, Жилук Вадим

Відокремлений структурний підрозділ

“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Актуальність. Інтенсивний розвиток спорту вищих досягнень, боротьба за здобуття першості вимагають від спортсменів найвищого прояву фізичних, фізіологічних, морально-вольових, психологічних якостей.

Серед великого розмаїття різних видів спорту в топ 10 найбільш популярних видів спорту, за моніторингом Всесвітньої асоціації спорту для всіх, які охоплюють найбільшу кількість людей в світі є волейбол [2].

Зауважимо, за рейтингом Міжнародної федерації волейболу, чоловіча збірна команда України посідає 14 місце у світовому рейтингу. Варто зазначити, що волейбол поширений на всій території нашої держави. Прикарпаття теж пишається спортсменами-волейболістами, котрі досягли високих результатів, зокрема Сергій Щавінський – гравець і капітан збірної України, володар кубку топ команд, 2004 (ЄКВ), МСУМК; Максим Дрозд – член збірної України, МСУМК; Олег Витриховський – чемпіон молодіжних ігор Європи, МСУМК; Сергій Керницький – головний тренер команди суперліги, МСУ; Олександр УСАЧУК – член юнацької

збірної КМС; Володимир УСАЧУК – перший КМС серед студентів Івано-Франківського технікуму фізичної культури.

Хочемо звернути вашу увагу на те, що неабияких успіхів досягав і досягає Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання, посідаючи призові місця у змагання різного рівня (як на обласному, всеукраїнському рівнях, так і міжнародному).

Водночас, студенти-гравці збірної команди коледжу входять до складу інших команд, зокрема Іван Челеняк – чемпіон України серед команд ІІ ліги, КМС; Дмитро Оджиковський – чемпіон області, володар кубка м. Івано-Франківськ у 2024 році, гравець ВК “Галич”, Олександр Калим – чемпіон області, володарем кубка м. Івано-Франківськ у 2024 році, гравець ВК “Галич”.

Саме тому ми поставили собі за мету здійснити пошук ефективних шляхів підвищення результативності змагальної діяльності у досягненні першості.

Наше дослідження носить теоретико-аналітичного рівня із використанням таких методів: аналіз, ретроспективний аналіз, синтез, індукція, узагальнення, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Зауважимо, що одним із важливих аспектів у досягненні високих спортивних результатів є рівень спеціальної фізичної підготовленості. У цьому зв’язку прояв сили, зокрема вибухової, є чи не найважливішим.

Наш аналіз доступної спеціальної літератури показав, що в практиці силового тренування спортсменів чільне місце посідають пліометричні вправи.

Пліометричні вправи – це вид терапевтичних вправ, суть яких полягає у виконанні швидких, вибухових рухів, які дають змогу збільшити м’язову силу, а також відновити/покращити техніку виконання певних рухових дій. Таке тренування може покращити ваші фізичні можливості та здібності для виконання різних вправ.

Пліометрика (також пліометрія, плайометрія, плайометрика, англ. plyometrics, від дав. гр. πλῆθύνω – помножувати, зростати або πλέον – більше, μέτρον – вимірювання) – історично – спортивна методика, яка побудована на ударному методі; у сучасному трактуванні – стрибкові тренування [1, 3].

Висновок. Пліометрика використовується атлетами для покращення своїх спортивних результатів, які потребують швидкості, спритності, сили та потужності. Пліометрика інколи також застосовується як складова фітнесу, і є одним з основних елементів тренувань з паркуру. В ході виконання завдань дослідження нами було апробаційно впроваджено в процес спеціальної фізичної підготовки 7 пліометричних вправ. Підбір саме цих вправ базувався на необхідності досягнення якнайкращих позитивних результатів під час ігрових ситуацій змагальної діяльності.

У перспективі подальших досліджень передбачаємо із застосуванням комплексу педагогічних, медико-біологічних, математико-статистичних методів дослідити ефективність апробованих нами пліометричних засобів у підвищенні рівня спеціальної фізичної підготовленості волейболістів коледжу і досягнення ними результатів під час змагальної діяльності.

Література.

1. Сергієнко ЛП, Лишевська ВМ. *Розвиток швидкісної сили у молоді: пліометричне тренування (закордонний досвід)*. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ. 2015; 2(55):90–95.
2. Світовий рейтинг FIVB з волейболу серед чоловіків. Доступно: <https://en.volleyballworld.com/volleyball/world-ranking/men> (11 квітня 2024).
3. Пліометрика. Доступно: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (09 квітня 2014).

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ЗАХИСТУ В КУМІТЕ (НА ПРИКЛАДІ КАТЕГОРІЇ +68 кг. В ЖІНОК)

Коломійцева Ксенія, Богдан Ігор

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Актуальність. Сучасні спортивні одноборства висувають значні вимоги до тактико-технічної підготовки спортсменів під час тренувальної та змагальної діяльності. Якісне виконання бойових дій спортсменом під час ведення поєдинку є основою для успішної діяльності на змагальному майданчику та досягнення високих спортивних результатів. Одним з напрямків покращення тактико-технічної підготовки в одноборствах є вивчення та вдосконалення техніки захисту у відповідності до вимог та викликів сучасного спорту [1].

У карате аналіз змагальної діяльності має особливе місце, враховуючи його особливості як універсального виду спортивних одноборств. На сьогоднішній день статистика використання та особливості виконання прийомів захисту в куміте не досліджувались, незважаючи на гостру потребу цієї інформації для тренерів та спортсменів у цьому виді програми змагань сучасного карате.

Мета дослідження: визначити та систематизувати основні групи технічних прийомів захисту в куміте у ваговій категорії +68 кг. у жінок.

Завдання дослідження: проаналізувати наявну класифікацію технічних прийомів захисту в куміте, визначити та систематизувати основні групи технічних прийомів захисту на міжнародних змаганнях з карате 2021-2024 рр., провести порівняльний аналіз використання захисних прийомів в категорії жіноче куміте (+68 кг.) на міжнародних змаганнях “Premier League. Karate 1”, чемпіонатах Європи та чемпіонатах світу з карате.

Методами дослідження слугували теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, аналіз відеоматеріалів змагальних поєдинків та метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний розвиток карате характеризується високим рівнем конкуренції у боротьбі за спортивні результати, значною інтенсивністю навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів на татамі. Високі вимоги до усіх сторін підготовленості спортсмена-каратиста значною мірою стимулюють до вдосконалення та раціоналізації як тренувального так і змагального процесу, та їх основних напрямків.

Особливе місце в підготовці спортсмена в куміте займає тактико-технічна підготовка, складовою частиною якої є технічні прийоми захисту що сформувались на основі специфіки атакуючих дій в карате та особливостей їх нейтралізації в процесі ведення поєдинку. Особливістю техніки захисту в куміте є те, що вона виконується від атакуючих дій руками, ногами ударного характеру та прийомів боротьби [3].

В основі класифікації техніки захисту в куміте сучасні дослідники виділяють три основних групи прийомів: техніка захисту руками, техніка захисту ногами та техніка захисту тулубом. Кожна з цих груп включає в себе окремі технічні дії, зокрема такі як відбив, відведення, підставки, блоки, ухили, пірнання та ін. Прийоми захисту можуть виконуватись на різних рівнях (верхній, середній, нижній), різних площинах (фронтальна, бокова), як з контактом так і без контакту з ударною кінцівкою суперника, можуть мати локальний або універсальний характер [2].

Проведене дослідження дозволило виявити певні особливості використання технічних прийомів захисту, що характерні для куміте серед жінок у ваговій категорії +68 кг., а саме:

- бойові дії оборони у цій ваговій категорії характеризуються великим обсягом технічних прийомів захисту різного спрямування;
- найбільш вживаними є бойові дії оборони універсального характеру;
- серед бойових дій оборони універсального характеру найчастіше використовуються такі технічні прийоми як пірнання та ухили, які дозволяють уникати контакту з ударною кінцівкою суперника.

Аналіз поєдинків у цій ваговій категорії на різних міжнародних змаганнях показав, що найбільш вживаними технічними прийомами захисту є пірнання (32,4 %), підставки (20,4 %), зміщення (13,4 %), ухили (12,1 %). Найменше використовувались такі технічні прийоми захисту як відведення (8,1 %), прихвати (7 %), відбиви ногами (0,3 %) [2].

Було встановлено певну закономірність у використанні технічних прийомів захисту на міжнародних змаганнях в залежності від рангу турніру.

На чемпіонатах світу найчастіше використовувались такі технічні прийоми як підставки (23 %), пірнання (22 %) та зміщення (16 %), в цей час як на чемпіонатах Європи найбільш вживаними були такі прийоми захисту як пірнання (36 %), підставки (22 %) та ухили (12,5 %).

На нашу думку це пов'язано з декількома факторами, зокрема:

- специфікою національних шкіл карате;
- рівнем підготовки учасників змагань;
- рівнем міжнародних змагань.

Також спостерігалась чітка тенденція до вдосконалення та раціоналізації бойових дій оборони під впливом подальшого розвитку тактико-технічної підготовки в куміте та змінами в правилах змагань з карате.

Висновки. Проведені дослідження дозволили визначити основні тенденції використання технічних прийомів захисту в сучасному карате та закономірності їх використання на міжнародних змаганнях в куміте в сторону універсальних прийомів захисту. Отримані результати дозволять розробити рекомендації тренерам та спортсменам щодо вивчення та вдосконалення техніки прийомів захисту у ваговій категорії +68 кг. серед жінок.

Література.

1. Бріскін Ю. *Оцінювання інформативних ознак у двобої (на прикладі фехтування)* / ЛДМУ. Роль фізичної культури у здоровому способі життя: III Всеукраїнська конференція. Львів, 1997. 81-82.
2. Трусов О. *Штокан карате-до*. К.: Софія, 2000.
3. Правила змагань з ката і куміте. Доступно: <https://karate.ua/media/cdb11538-09af-4e4a-b06d-850978d124d7.pdf>

РОЗКРИТТЯ СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ: ЯК ІННОВАЦІЇ АІ ТРАНСФОРМУЮТЬ ПРАКТИКИ СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Коломойцева Юлія, Степанова Катерина

Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання

Актуальність. Ця наукова робота надає детальний огляд потенційного використання технологій, заснованих на штучному інтелекті, в контексті реабілітації спортсменів. Автори досліджують, як ці сучасні технології можуть бути використані для підтримки процесів відновлення після спортивних травм, наводячи конкретні приклади та аналізуючи поточні результати.

Протягом роботи розглядаються також можливості використання штучного інтелекту для планування та оптимізації тренувальних навантажень, що має важливе значення для профілактики травм та підвищення ефективності тренувань. Особлива увага приділена розгляду практичних прикладів використання штучного інтелекту в спорті, а також вивченню ефективності таких методів на основі наявних наукових даних.

У роботі наведено декілька випадків використання штучного інтелекту в спорті, зокрема, для планування тренувальних навантажень, відновлення після травм та запобігання травмуванню.

Штучний інтелект (далі - ШІ), реабілітація та спорт – це три галузі, які здавалося б, віддалені одна від одної. Однак, з розвитком технологій, вони починають перетинатися та взаємодіяти одна з одною, відкриваючи нові можливості та перспективи. Його застосування в реабілітації та спорті стало предметом численних досліджень та інновацій, спрямованих на підвищення ефективності, персоналізації та доступності цих сфер.

Результати дослідження та їх обговорення. Перш ніж розглянути взаємозв'язок між цими трьома галузями, важливо визначити, що вони означають.

Штучний інтелект (ШІ) – це галузь комп'ютерних наук, що займається розробкою систем та алгоритмів, здатних імітувати людський інтелект та виконувати завдання, які зазвичай вимагають людського розуму, такі як навчання, адаптація, міркування та вирішення проблем.

Реабілітація – це процес відновлення функцій організму, порушених внаслідок травми, хвороби або вроджених вад розвитку. Мета реабілітації полягає в допомозі людям досягти максимально можливого рівня фізичної, психологічної, соціальної та професійної діяльності.

Спорт – це організована фізична активність, що передбачає змагання та дотримання певних правил. Спорт може бути професійним або аматорським, індивідуальним або командним, і охоплює широкий спектр видів діяльності, від бігу до футболу [1, с.33].

Штучний інтелект відіграє все більшу роль у сфері реабілітації, пропонуючи інноваційні рішення для підвищення ефективності та персоналізації процесу відновлення.

Одним із напрямків застосування ШІ в реабілітації є розробка інтелектуальних систем для моніторингу та аналізу даних пацієнтів. Ці системи можуть збирати та аналізувати дані з різних джерел, таких як датчики руху, електроенцефалограми (ЕЕГ) та інші біометричні дані, для відстеження прогресу пацієнта та адаптації програми реабілітації відповідно до його потреб.

Крім того, ІІІ може використовуватися для створення віртуальних середовищ реабілітації, які дозволяють пацієнтам безпечно та ефективно виконувати вправи та тренувати певні навички. Наприклад, віртуальна реальність (VR) та доповнена реальність (AR) можуть створювати імерсивні та інтерактивні середовища, що заохочують пацієнтів до активної участі в реабілітаційному процесі [2, с. 87–91].

Також ІІІ може допомогти в розробці та налаштуванні реабілітаційних пристроїв та роботів, що підтримують або замінюють певні функції тіла. Наприклад, інтелектуальні протези кінцівок можуть адаптуватися до рухів та потреб користувача, забезпечуючи більш природний та ефективний рух.

Спорт також є галуззю, де застосування ІІІ набуває все більшого значення. Одним із напрямків використання ІІІ є аналіз даних для оптимізації тренувального процесу та стратегій змагань.

ІІІ може збирати та аналізувати величезні обсяги даних про спортсменів, їхню фізичну форму, техніку, стратегію гри та інші параметри. На основі цих даних можна розробляти персоналізовані тренувальні програми, визначати потенційні ризики травм та розробляти ефективні стратегії змагань.

Крім того, ІІІ може використовуватися для аналізу відеоматеріалів ігор чи змагань, виявляючи закономірності, тактики та стратегії, які можуть бути використані для вдосконалення гри команди або окремих спортсменів.

Ще одним напрямком застосування ІІІ в спорті є розробка “розумного” спортивного обладнання та пристроїв. Наприклад, інтелектуальні датчики можуть відстежувати рухи спортсмена та надавати зворотний зв'язок для корекції техніки, попередження травм або оптимізації навантаження.

Хоча на перший погляд ці три галузі можуть здаватися досить віддаленими одна від одної, вони мають тісний взаємозв'язок та можуть взаємно підсилювати одна одну [3, с. 22-27].

По-перше, технології ІІІ, які використовуються в реабілітації, можуть бути адаптовані та застосовані у спортивній сфері. Наприклад, віртуальні середовища реабілітації можна використовувати для тренування спортсменів у безпечних умовах, імітуючи різні ситуації та навантаження.

По-друге, дані, зібрані під час спортивних тренувань та змагань, можуть бути використані для вдосконалення реабілітаційних програм. Аналіз рухів, навантажень та стратегій, що використовуються у спорті, може допомогти розробити більш ефективні програми реабілітації, адаптовані до конкретних вимог певного виду спорту.

Крім того, виникають питання конфіденційності та захисту персональних даних, особливо коли йдеться про збір та обробку біометричних даних пацієнтів чи спортсменів. Слід забезпечити належні заходи безпеки та отримувати інформовану згоду на використання цих даних у системах ІІІ.

Ще одним викликом є забезпечення справедливості та недискримінації при використанні ІІІ в реабілітації та спорті. Алгоритми ІІІ можуть мати упередження, що може призвести до нерівного доступу або неточних результатів для певних груп людей. Розробники повинні ретельно перевіряти свої системи на предмет упередженості та забезпечувати справедливість для всіх користувачів [4, с. 433–460].

Існує також ризик надмірної залежності від технологій ШІ, що може призвести до втрати людського контролю або зменшення ролі фахівців у процесі реабілітації чи тренування. Тому важливо забезпечити належний баланс між використанням ШІ та залученням кваліфікованих спеціалістів, таких як фізіотерапевти, тренери та лікарі.

Нарешті, виникають етичні питання щодо використання ШІ для підвищення спортивних результатів. Деякі можуть вважати, що надмірне покладання на технології ШІ в спорті суперечить принципам чесної гри та може призвести до нерівних умов для спортсменів або команд, які не мають доступу до таких технологій.

Незважаючи на виклики, застосування ШІ в реабілітації та спорті залишається перспективною галуззю для подальших досліджень та інновацій.

Деякі з можливих напрямків включають:

1. Розробку більш точних та надійних алгоритмів ШІ для аналізу біометричних даних та прогнозування ризиків травм або наслідків реабілітації.
2. Вдосконалення віртуальних середовищ реабілітації та тренувань, підвищуючи їх реалістичність, зворотний зв'язок та адаптивність.
3. Інтеграцію технологій ШІ в реабілітаційні пристрої та протези для забезпечення більш природного та інтуїтивного керування.
4. Дослідження з використання ШІ для персоналізованого планування реабілітації та тренувальних програм на основі індивідуальних даних пацієнтів чи спортсменів.
5. Розробку більш ефективних методів захисту конфіденційності та безпеки при обробці персональних даних у системах ШІ.
6. Вивчення етичних наслідків та потенційних упереджень у застосуванні ШІ в реабілітації та спорті, а також розробку відповідних керівних принципів та регулювань.

Висновок. Штучний інтелект є потужним інструментом, який може принести значні переваги у сфері реабілітації та спорту. Його застосування дозволяє персоналізувати та оптимізувати процеси відновлення, тренувань та стратегій змагань, а також розширити можливості для людей з обмеженими можливостями. Однак, поряд з перевагами, існують виклики та етичні питання, пов'язані з безпекою, конфіденційністю, справедливістю та збереженням людського контролю. Ці питання потребують значно ретельнішого вивчення, розробки відповідних керівних принципів та регулювань.

Загалом, поєднання штучного інтелекту, реабілітації та спорту відкриває нові горизонти для покращення здоров'я, підвищення продуктивності та досягнення більших результатів. Майбутні дослідження та інновації в цій галузі будуть мати величезний вплив на якість життя людей та розвиток спорту на найвищому рівні.

Література.

1. Fukuyama, F. Political Order and Political Decay: From the Industrial Revolution to the Globalization of Democracy. New York: Farrar, Strauss and Giroux. 2014, 672 p.
2. Moor, J. The Dartmouth College artificial intelligence conference: The next fifty years. AI Magazine – American association for artificial intelligence, 2006;27(4):87-91.
3. Pogorelenko, A. Artificial Intelligence: essence, analysis of application, prospects of development. economic sciences, 2018;32:22-27.
4. Turing, A. Computing Machinery and Intelligence. Mind, 1950;49(236):433-460. DOI: <https://doi.org/10.1093/mind/LIX.236.433>

ДІДЖИТАЛІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ ЗА ДОПОМОГОЮ МІЖНАРОДНОЇ ПЛАТФОРМИ “FITOFAN”

Комендантова Владислава, Проноза Віталія, Голей Христина

Кам'янський фаховий коледж фізичного виховання

Відокремлений структурний підрозділ

“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Актуальність. В сучасному світі цифрові технології охоплюють практично кожен галузь життя, включаючи фізичну культуру та спорт. Україна не залишається осторонь цієї тенденції. Діджиталізація фізичної культури та спорту в Україні включає в себе деякі аспекти використання сучасних цифрових технологій:

1. Моніторинг фізичної активності та здоров'я: розвиток мобільних додатків для вимірювання фізичної активності, серцевого ритму, якості сну тощо. Ці дані можна використовувати для персоналізації тренувальних програм, визначення прогресу та попередження можливих травм.

2. Онлайн-трансляції та відеострими: використання онлайн-платформ для можливості перегляду спортивних змагань в реальному часі через мережу Інтернет в незалежності від місця перебування.

3. Соціальні мережі та спортивні спільноти: використання соцмереж для обміну досвідом та створення спільнот, що сприяє підтримці та мотивації.

4. Аналітика та використання штучного інтелекту: для аналізу тренувань, прогнозування результатів, жеребкування та створення протоколів змагань.

Однією з таких платформ є “Fitofan” – міжнародна Українсько-Канадська платформа “Fitofan”, яка надає можливість займатися спортом та фізичними вправами з будь-якого місця, використовуючи лише смартфон або комп'ютер. Її мета об'єднати, популяризувати та створити в Україні спортивне і здорове середовище для молоді. Розробник цієї платформи випускник нашого закладу 2012 року Андрій Лузін. 7 березня 2024 року між відділенням НОК України у Дніпропетровській області та компанією “Fitofan” було підписано угоду про співпрацю. У контексті цифрової технології важливо дослідити можливості використання платформи “Fitofan” для діджиталізації фізичної культури та спорту в Україні. Вона розроблена спеціально для спорту та атлетики. Соціальна платформа, основною метою якої є об'єднання спортсменів у всьому світі. Інструмент для вирішення багатьох адміністративних проблем для місцевих клубів, регіональних асоціацій, національних організацій, аж до міжнародних федерацій.

Метою дослідження є аналіз можливостей та переваг використання міжнародної Українсько-Канадської платформи “Fitofan” для діджиталізації фізичної культури та спорту в Україні.

Завдання дослідження:

1. Вивчити можливості та функціонал онлайн-сервісу “Fitofan”.

2. Визначити переваги та обмеження платформи “Fitofan”, таких як зручність, доступність та різноманітність.

3. Проаналізувати зареєстрованих користувачів студентів КФКФВ та тренерів нашого міста як приклад використання “Fitofan” для відстеження досягнень і результатів.

4. Розробка рекомендації для покращення використання платформи “Fitofan” для діджиталізації фізичної культури та спорту в Україні.

Методи та організація дослідження. Дослідження було проведено шляхом аналізу даних, опитувань студентів та тренерів КФКФВ серед користувачів платформи “Fitofan”.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши платформу “Fitofan” ми зробили висновки, що вона може стати ефективним інструментом для діджиталізації фізичної культури та спорту в Україні. Але платформа має ряд як переваг, так і недоліків.

Серед недоліків можна зазначити нажаль недостатню обізнаність спортсменів з інших видів (футбол, баскетбол, плавання, легка атлетика тощо). На цей час розвиваються переважно бойові види спорту (Комбат Дзю-Дзюцу, таеквон-до, дзюдо, кікбоксинг, сумо, боротьба, бойове самбо тощо).

Серед переваг: Fitofan дозволяє користувачам обмінюватися досвідом та думками через опублікування власних новин та рекомендацій в розділі “Публікації”. В розділі “Найближчі організації” (Рис. 1. Головна сторінка) звичайні користувачі мають можливість знайти клуб який знаходиться поряд або тренування для себе (Рис. 2. Сторінка клубу).

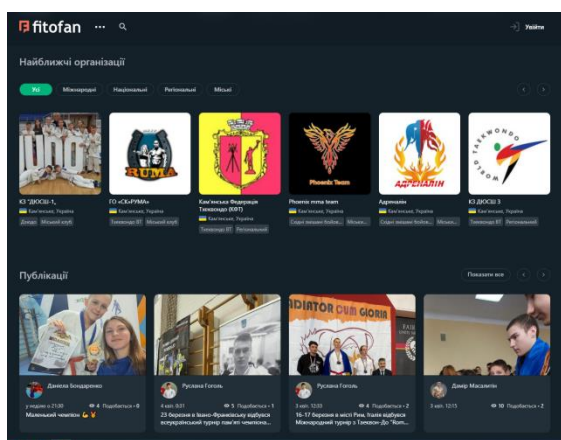


Рис. 1. Головна сторінка

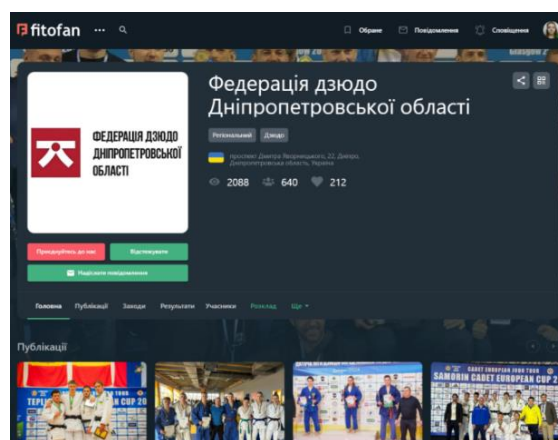


Рис. 2. Сторінка клубу

Функціонал платформи для користувачів-спортсменів (Рис. 3. Сторінка спортсмена) та тренерів (Рис. 4. Сторінка тренера):

- заходи в яких було прийнято участь та їх результати;
- член якої федерації спортсмен/тренер;
- хто тренер, або члени команди, тренером якої являється.

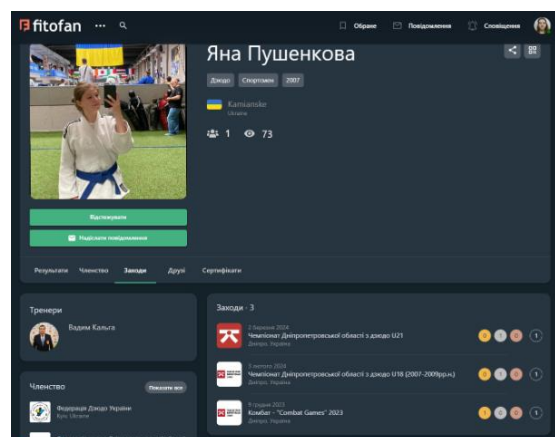


Рис. 3. Сторінка користувача

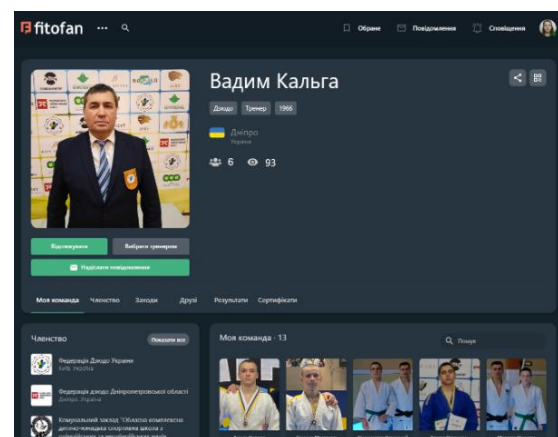


Рис. 4. Сторінка тренера

Самі батьки спортсменів мають змогу під час змагань заходити, простежувати хід змагань (Рис. 5-8. Результати змагань), дивитися трансляції (Рис. 9. Онлайн-трансляції), слідкувати за результатами, за розкладами матчів та тренувань (Рис. 10. Графік тренувань та змагань).

U18 2007-2009, Жінки, -63

Матч

№	Учасник	Організація	1	2	3	Перемога	Очки	1
1	Алібіна Меліана	БДЮ		10	2	20	0	
2	Він Гуніаєва	БДЮ	0		10	1	10	1
3	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	0	0	0	0	0	2

Результати

Місце	Учасник	Організація	Перемога	Очки	Час
1	Алібіна Меліана	БДЮ	2	20	00:00
2	Він Гуніаєва	БДЮ	1	10	00:00
3	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	0	0	00:00

Учасники та команди U18 2007-2009, Чоловіки, -66

Турнірний розклад

1/16 фіналу

1/8 фіналу

Чвертьфінали

Півфінали

Фінал

U18 2007-2009, Чоловіки, -66

Матчі

№	Учасник	Організація	Результат	Дата	Час
№ 26	Алібіна Меліана	БДЮ	10:0	2 квітня 2024, 15:00	
№ 27	Він Гуніаєва	БДЮ	10:0	2 квітня 2024, 15:00	
№ 28	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	10:0	2 квітня 2024, 15:00	
№ 29	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	1:0	2 квітня 2024, 15:00	
№ 30	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	0:10	2 квітня 2024, 15:00	
№ 31	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	10:0	2 квітня 2024, 15:00	
№ 32	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	10:0	2 квітня 2024, 15:00	
№ 33	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	0:10	2 квітня 2024, 15:00	

U18 2007-2009, Чоловіки, -66

Матчі

№	Учасник	Організація	Результат	Дата	Час
№ 26	Алібіна Меліана	БДЮ	10:0	2 квітня 2024, 15:00	
№ 27	Він Гуніаєва	БДЮ	10:0	2 квітня 2024, 15:00	
№ 28	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	10:0	2 квітня 2024, 15:00	
№ 29	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	1:0	2 квітня 2024, 15:00	
№ 30	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	0:10	2 квітня 2024, 15:00	
№ 31	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	10:0	2 квітня 2024, 15:00	
№ 32	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	10:0	2 квітня 2024, 15:00	
№ 33	Васильова Тетяна	СК "Дніпро - Дніпро"	0:10	2 квітня 2024, 15:00	

Рис. 5-8. Результати змагань

Учасники та команди U18 2007-2009, Чоловіки, -66

Турнірний розклад

1/16 фіналу

1/8 фіналу

Чвертьфінали

Півфінали

Фінал

Учасники та команди U18 2007-2009, Чоловіки, -66

Турнірний розклад

1/16 фіналу

1/8 фіналу

Чвертьфінали

Півфінали

Фінал

Рис. 9. Онлайн-трансляції

Рис. 10. Графік тренувань та змагань

Організаціям, зокрема тренерам не потрібно самостійно набирати протоколи змагань, достатньо просто завантажити їх (Рис. 11. Протокол змагань). Жеребкування проходить також автоматично.

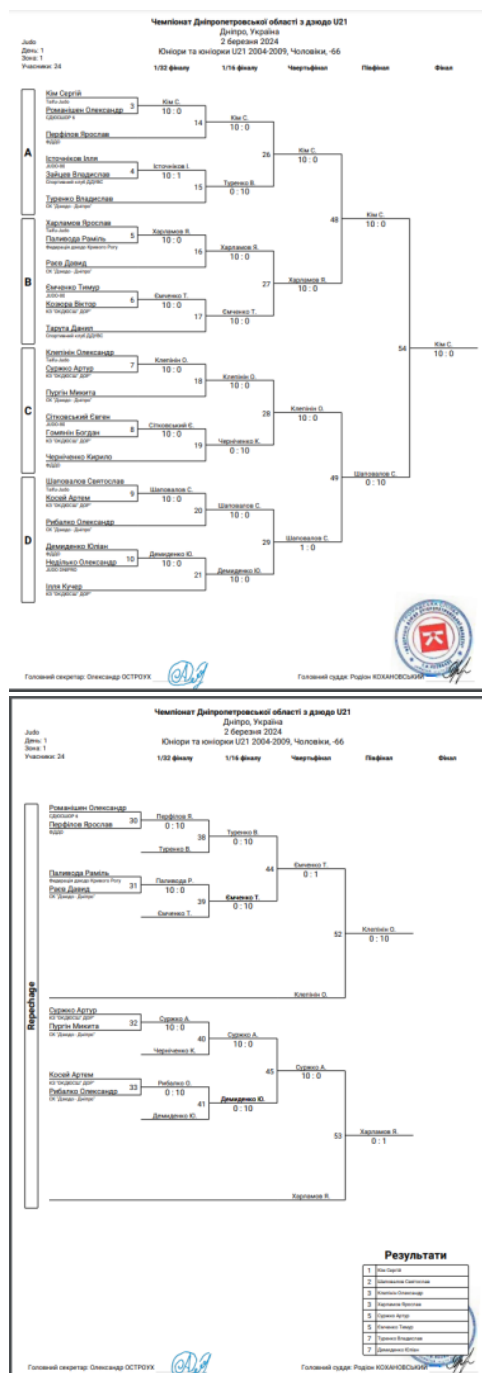


Рис. 11. Протокол змагань

Висновки. Платформа “Fitofan” має широкий спектр можливостей, и на нашу думку, розробка додатків для мобільних пристроїв допоможе охопити більшу кількість аудиторії. Можливо для спортсменів, які чітко відстежують свої показники серцевого ритму, моніторингу відстані можна ще додати синхронізацію зі смарт-годинником та фітнес-трекерами.

Література.

1. “Fitofan – інноваційна платформа для здорового способу життя”, Fitofan.com.
2. Smith, J. (2020). “Digital Fitness Trends: How COVID-19 Is Accelerating Changes in the Fitness Industry”, Forbes.com.
3. Шевчук, О. (2021). “Цифрові тренди у спортивній індустрії”, Спортіндустрія.ua.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ НА РУХОВІ ЗДІБНОСТІ ШКОЛЯРІВ 15-16 РОКІВ

Крутофіст Владислав, Соверда Ірина

Відокремлений структурний підрозділ

*“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України”*

Актуальність. Згідно основних нормативних положень організації освітнього процесу у закладі загальної середньої освіти увесь навчальний процес школяра повинен бути зорієнтований на: розвиток і соціалізацію особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєво необхідних базових навичок, здатності саморозвиватися й самонавчатися в умовах сьогодення. В свою чергу, фізична культура – це обов’язкова складова загальної культури, яка ефективно допомагає учнівській молоді реалізовувати усі вище перелічені завдання. А, становлення і розвиток особистості напряду залежить від фізичного здоров’я школяра [1].

Сучасна навчальна програма з фізичної культури передбачає широкий перелік варіативних модулів, і, варто відмітити, що переважна їхня більшість – фізична активність ігрових видів спорту. Виконання фізичних вправ ігрового характеру цілеспрямовано впливає на формування нових нейронних зв’язків. Високий емоційний фон, позитивні переживання під час вболівання за команду є передумовами стійкого інтересу та зацікавленості до таких занять. Це також стимулює розвиток когнітивних здібностей, допомагає формувати вольові якості та характер особистості школяра [1, 2].

Проте, беззаперечним є факт того, що нині, передбачені обсяги рухової активності в умовах освітнього процесу, не забезпечують виконання школярами потрібної кількості фізичних навантажень відповідно до фізіологічних норм. Саме тому, заняття організованою руховою активністю під час дозвілля повинні бути обов’язковою складовою частиною у способі життя школяра. А її присутність і становлення, безпосередньо буде відображати її якість.

Дослідження останніх років вітчизняних та закордонних науковців свідчать про те, що рухова активність пов’язана із грою у футбол демонструє позитивну динаміку не тільки на фізичному стані організму, але й на процесах формування особистості, духовного і ментального здоров’я людини [2].

Мета дослідження – визначити ефективність занять футболом у позаурочний час за показниками рухових здібностей школярів 15-16 років.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані спеціальної літератури в питанні концептуальних основ організації процесу фізичного виховання школярів у позаурочний час засобами футболу.
2. Виявити вплив занять футболом у позаурочній роботі з фізичного виховання на розвиток рухових здібностей школярів 15-16 років.

Для досягнення мети використовувались наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення нормативних документів та літературних джерел; педагогічні методи досліджень (спостереження, тестування); методи математичної статистики.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводились на базі ліцею імені Івана Пулюя Івано-Франківської міської ради. У дослідженні брало участь 28 школярів у віці 15-16 років (по 14 осіб у контрольній і експериментальній групах).

Результати дослідження та їх обговорення. Становлення рухових здібностей школярів усіх вікових періодів, зокрема і старшого шкільного віку, в значній мірі залежить від присутності і кількості реалізованої ними рухової діяльності. З метою виконання поставленої мети, нами на етапі констатувального експерименту було сформовано дві групи юнаків віком 15 і 16 років, та проведено комплексне тестування згідно навчальних вимог існуючої програми з фізичної культури (рівень стандарту) для 10-11 класів й спеціально підібраної батареї тестів із елементами футболу.

В результаті аналізу даних отриманих на етапі констатувального експерименту, нами виявлено, що як у КГ, так і в ЕГ показники між собою суттєво не відрізнялись, тому ми в подальшому зосередили свою увагу на останній. Респонденти цієї групи, окрім уроку з фізичної культури у позаурочний час відвідували секційні заняття з футболу, які проводились у цьому ж закладі загальної середньої освіти. Експериментальний фактор впроваджувався протягом п'яти місяців, двічі на тиждень. У КГ – процес фізичного виховання відбувався у звичному режимі, за діючою програмою.

Бажання у юнака кожний наступний раз виконувати завдання (певний елемент) краще за попередній раз, виступає головним мотивуючим фактором, який в подальшому впливатиме не тільки на розвиток рухових, але й на формування когнітивних здібностей. Як і в багатьох інших видах спорту, футбол – це гра, що спонукає людину думати, прораховувати час і дії наперед. Отже, виховує у особи сміливість, винахідливість, творчість, креативність.

Гра у футбол значно розширює рухові можливості гравців, здобуваються і розширюються раніше освоєні рухи – біг, стрибки, передачі. Ефективність впливу футболу на рівень рухових здібностей у досліджуваних перевірялося шляхом повторного тестування та порівняння з результатами констатувального експерименту [2].

Основою для оцінки результатів педагогічного спостереження і тестування рухових здібностей серед спостережуваних школярів було порівняння фактичних результатів в контрольних вправах за декількома нормативами шкільної програми з фізичної культури для відповідного класу та спеціалізованої батареї тестів з футболу. Порівняльний аналіз надав нам можливість прослідкувати за динамікою змін у двох групах до і після експерименту (табл. 1).

Аналіз отриманих результатів контрольних вправ дозволив констатувати різного ступеня динаміку становлення провідних та відстаючих рухових здібностей у досліджуваних під впливом впровадження експериментального фактору. Серед респондентів КГ достовірних змін не спостерігалось.

У ЕГ результати досліджень свідчать про те, що засоби футболу загалом ефективно впливають на процес фізичного виховання школярів. Так, на основі контрольних вправ нами з'ясовано, що за приростом результатів до домінуючих фізичних якостей належать: спритність (біг 30 м: - 0,8 с); координаційні здібності (човниковий біг: - 0,8 с; передача м'яча на точність: +1,8), вибухова сила (стрибок у довжину з місця: +3,02 см); загальна витривалість (тест Купера: +250 м). За отриманими результатами до відстаючих рухових здібностей у нашому експерименті належать: гнучкість (нахил: -1,3), координація рухів (дриблінг: -0,3).

Таблиця 1

**Динаміка змін показників рухових здібностей у досліджуваних
під впливом експериментального фактору**

Контрольні вправи/тести	До експерименту $X \pm m$		Після експерименту $X \pm m$		Різниця (ЕГ до - ЕГ після), %
	КГ(n=14)	ЕГ(n=14)	КГ(n=14)	ЕГ(n=14)	
Біг 30 м, с	5,6 $\pm 0,03$	5,4 $\pm 0,21$	5,4 $\pm 0,22$	4,6 $\pm 0,14$	-0,8*
Човниковий біг 4x9 м, с	8,5 $\pm 0,55$	8,7 $\pm 0,34$	8,7 $\pm 0,23$	7,9 $\pm 0,24$	-0,8*
Стрибок у довжину з місця, см	191,30 $\pm 2,06$	193,85 $\pm 2,08$	190,18 $\pm 1,87$	196,87 $\pm 2,18$	+3,02*
Ведення м'яча 30 м, с	6,0 $\pm 0,32$	5,6 $\pm 0,52$	3,83 $\pm 0,41$	5,02 $\pm 0,03$	-0,58*
Передача м'яча на точність (к-сть вдалих з 10 спроб)	3,2 $\pm 0,88$	3,4 $\pm 1,0$	3,0 $\pm 1,18$	5,2 $\pm 0,9$	+1,8*
Дриблінг, с	19,5 $\pm 0,41$	16,04 $\pm 0,04$	19,8 $\pm 0,24$	16,01 $\pm 0,09$	-0,3**
Тест Купера, м	2150 ± 80	2500 ± 100	2200 ± 100	2750 ± 80	+250*
Гнучкість (нахил), см	12,05 $\pm 1,23$	11,7 $\pm 1,546$	11,85 $\pm 1,18$	13,0 $\pm 1,76$	-1,3**

Примітка: * - домінуючий приріст показників; ** - низький рівень приросту показників.

Висновки. За результатами дослідження було визначено, що на основі переважної більшості рухових тестів юнаки старшого шкільного віку мають має низький, нижчий за середній та середній рівень розвитку рухових здібностей. Нашими дослідженнями підтверджені дані про те, що на рівень їх сформованості ефективно впливають засоби футболу у позаурочній час організації процесу фізичного виховання.

Рейтинг показників у окремих специфічних тестах (дриблінг, ведення та передача м'яча на точність) демонструє з незначним приростом позитивну тенденцію у оволодінні спеціальних навиків. Вважаємо, що більш триваліший період організації і наповнення процесу фізичного виховання засобами футболу забезпечить більш сприятливі передумови для значного покращення цих показників, і, відповідно розвитку рухових здібностей.

Література.

1. МОН. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти з фізичної культури 10-11 класи: рівень стандарту; 2022. 221 с.
2. Широкоступ ВП. Сучасний футбол: аналіз соціокультурних аспектів футбольної культури та її вплив на громадськість молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей XVII міжнародної конференції молодих вчених; 7 травня 2024; Київ: національний університет фізичного виховання і спорту України; 2024 с. 47.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК

Лосіна Ангеліна, Вашестюк Анастасія

Луцький педагогічний фаховий коледж КЗВО “Луцький педагогічний коледж”

Актуальність. На сьогодні однією з актуальних проблем є здоров'я студентської молоді, на яке нині має особливий вплив життя в умовах війни. Ці обставини неухильно знижують фізичну активність населення та водночас збільшують психоемоційне навантаження на суспільство (передовсім молодь), яке раптом виявилось позбавленим того, до чого поступово звикло. Нині існує тенденція до зниження загального рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів залежно від віку і тривалості процесу освіти. При цьому важливо, що погіршення здоров'я не усвідомлюється повною мірою самими здобувачами освіти, вони також недооцінюють фактори, які впливають на його рівень. Разом із тим, відомо, що здоровий спосіб життя, регулярне фізичне навантаження та дотримання здоров'язбережувальних заходів дозволяють зберегти та зміцнити їхнє здоров'я.

Отже, найскладнішим є переконати молодь у цінності здоров'я, бо, як слушно зауважує Г. Апанасенко, здоров'я – це “гармонія, внутрішньо системний порядок, що забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, який дозволяє людині добре почуватися і оптимально виконувати біологічні та соціальні функції” [1].

На думку З. Сироватко, В. Єфременко, Т. Напалкової [4], відбулося погіршення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів та учнів в Україні останнім часом. Таким чином, згідно за даними МОЗ України, близько 90 % студентів в країні зіткнулася з проблемами здоров'я. Згідно з дослідженням результатів, стан здоров'я студентської молоді погіршується щороку зі збільшенням кількості студентів з хронічними захворюваннями різного походження. Найбільш поширеними є захворювання серцево-судинної системи, в тому числі атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонія, інфаркт міокарда [3].

В останні роки все більше з'являється досліджень, що підтверджують зниження стану здоров'я населення, особливо молоді. Серед основних причин фахівці вказують на погіршення соціально-економічної обстановки, гіпокінезію, загострення проблем раціонального харчування, виявлення нових захворювань та їх збудників, спадковість тощо. Особливо гостро серед молодого покоління стоїть проблема низької рухової активності через завантаженість освітнім процесом. У таких умовах для більшості студентів заняття фізичним вихованням у закладі освіти залишаються єдиною формою фізичної активності. Це обумовлює необхідність ретельного підходу до організації процесу фізичного виховання, особливо вирішення оздоровчих завдань під час занять [2, 4].

Фізичне виховання у закладах освіти не лише включає у себе заняття фізкультурно-спортивною діяльністю, але й формування особистості з високим рівнем здоров'я та фізичною підготовленістю. З цією метою широко використовуються різноманітні види спорту, рухливі та спортивні ігри, які сприяють поліпшенню фізичної підготовки та здоров'я студентів. Одним з популярних ігрових видів є волейбол, який займає важливе місце у заняттях фізичною культурою. Тому актуальним є вивчення впливу занять волейболом на стан здоров'я студентської молоді.

Мета дослідження: охарактеризувати вплив занять волейболом на стан здоров'я студенток.

Завдання дослідження: проаналізувати динаміку зміни показників рівня здоров'я студенток під впливом занять волейболом.

Методи та організація дослідження. У дослідженні брали участь 18 студенток 2 курсу освітньо-професійного рівня “фаховий молодший бакалавр” спеціальності 013 Початкова освіта Луцького педагогічного фахового коледжу КЗВО “Луцький педагогічний коледж” ВОР. Для самооцінки рівня здоров'я здобувачкам освіти було запропоновано визначити його стан за шкалою: низький, нижче середнього, середній, вищий за середній, високий. Також визначали пробу Мартіне-Кушелевського для оцінки швидкості адаптації організму на фізичне навантаження і час, який необхідний для відновлювальних процесів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши відповіді щодо оцінки рівня здоров'я студенток на початку експерименту нами було виявлено, що 66,7 % респонденток вважають, що їх рівень здоров'я є вищим за середній та високий. Отримані результати за пробою Мартіне-Кушелевського показали оцінку здатності серцево-судинної системи відновлюватися після занять фізичними вправами в учасниць експерименту і виявили у 27,8 % студенток оцінку “незадовільно”, у 50,0 % – “задовільно”, 16,6 % – “добре”, 5,6 % – “відмінно”. Отже, студентська молодь значно завищила показники свого здоров'я.

Учасниці нашого експерименту відвідували заняття з волейболу (двічі на тиждень) протягом 6 тижнів. На кінець експерименту щодо самооцінки рівня здоров'я студенток з'ясували, що ніхто не вказав свій рівень здоров'я як “низький” та “нижче середнього”, проте 70,2 % визнали його як “вищий за середній” та “високий”. Проаналізувавши дані за пробою Мартіне-Кушелевського ми виявили, що на кінець нашого дослідження значно покращились результати швидкості адаптації організму на фізичне навантаження і необхідний час для відновлювальних процесів, а саме: оцінку “незадовільно” не виявили у жодної зі студенток, “задовільно” – у 50,0 %, “добре” – 44,4 %, “відмінно” – 16,6 % учасниць.

Висновки. Таким чином, після відвідування занять волейболом, де студентки значно збільшили свою рухову активність, покращився їх стан здоров'я, адже цьому свідчать отримані показники вкінці експерименту. Проте очевидним є низький рівень об'єктивних показників здоров'я на фоні високої самооцінки рівня здоров'я учасниць.

Література.

1. Апанасенко ГЛ, Попов ЛО. *Медична валеологія*. Київ: “Здоров'я”, 1998. 248 с.
2. Гаркуша СВ. *Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання*. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;10:7-11.
3. Сироватко ЗВ, Єфременко ВМ, Напалкова ТВ. *Вплив спортивно-оздоровчого волейболу на зміцнення здоров'я у студентів*. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023;11(171):174-178.
4. Чернявська ЛП, Криницька ІЯ, Мялюк ОП. *Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення*. Медсестринство. 2017;1:24-27.

ОЦІНОЧНІ КРИТЕРІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТОК 13-15 РОКІВ ЗАСОБАМИ ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ

Манчик Яна, Харченко-Баранецька Людмила

Чорноморський Національний університет імені Петра Могили

Актуальність. У сучасному жіночому футболі успішність змагальної діяльності залежить від багатьох факторів, основним з яких, за визначенням фахівців, є фізична підготовка спортсменок. В статті висвітлені питання вдосконалення педагогічного контролю фізичної підготовленості футболісток 13-15 років. Педагогічний контроль є основним для отримання інформації про стан та ефективність діяльності футболісток. Його застосовують для оцінки ефективності засобів та методів тренування, визначення динаміки розвитку різних видів спортивної підготовки, планування навчально-тренувального процесу та прогнозування спортивних досягнень.

Мета дослідження: розробити оціночні критерії фізичної підготовленості футболісток 13–15 років засобами педагогічного контролю у підготовчому періоді річного циклу спортивного тренування.

Завдання дослідження:

1. Облік тренувальних та змагальних навантажень.
2. Визначити різні сторони підготовленості футболісток.
3. Виявити можливості досягнення запланованого спортивного результату.
4. Оцінити поведінку спортсменок на змаганнях.

Методи та організація дослідження. Основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження та контрольні іспити (тести), що характеризують різні сторони підготовленості футболісток.

Оцінка загальної фізичної підготовленості здійснювалась на основі представлених показників у програмі підготовки юних футболістів [3]. Відповідно до цих рекомендацій футболістки 13-15 років, що займаються за програмою ДЮСШ, використовувалися тести для визначення: швидкості – біг на 15 м та 30 м з місця та з ходу з положення “високого старту”; витривалості – біг на 400 м; спритності – човниковий біг 3x10м, швидко-силової підготовленості – стрибок угору та у довжину з місця. Оцінка спеціальної фізичної підготовленості проводилась з використанням таких контрольних вправ: біг на 30 м з веденням м'яча; слалом (ведення м'яча), с; удар по м'ячу на дальність, укидання м'яча на дальність, м.

Для проведення досліджень були сформовані контрольна (КГ) й експериментальна (ЕГ) групи по 10 спортсменок у кожній. КГ група займалась за навчальною програмою, яка рекомендована для гурткової роботи з футболу в загальноосвітніх навчальних закладах [5], а ЕГ за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву (СДЮШОР) [3].

Основним методом проведення дослідження був педагогічний експеримент, який тривав протягом підготовчого періоду річного циклу спортивного тренування, в програмі якого розроблялась диференційована програма розвитку загальних і спеціальних рухових якостей юних футболістів.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведених досліджень аналізувались на початку (оперативний контроль) та в кінці експерименту (етапний контроль). Під час аналізу отриманих даних зверталася увага на варіативність результатів

по кожній контрольній вправі та їх відмінностей у кожній дослідній групі. Для порівняння використовувались перехідні контрольні нормативи фізичної підготовки футболістів, які займаються за програмою ДЮСШ (табл. 1).

Таблиця 1

Контрольні нормативи загальної (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП) футболістів старшого віку, які займаються за програмою ДЮСШ

Контрольна вправа	Вік (років)		
	13	14	15
ЗФП			
Біг на 15 м з місця, с	4,30	4,30	4,29
Біг на 15 м з ходу, с	3,82	3,80	3,80
Біг на 30 м з місця, с	7,30	7,20	7,10
Біг на 30 м з ходу, с	7,25	7,15	7,0
Біг на 400 м, с	81,0	80,0	79,0
Човниковий біг, 3х10с	9,20	9,20	9,10
Стрибок угору з місця, см	42,0	44,0	47,0
Стрибок у довжину з місця, см	170	170	180
СФП			
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	8,6	7,8	7,6
Удар по м'ячу на дальність, м	50	55	60
Укидання м'яча на дальність, м	16	17	18
Слалом (ведення м'яча), с 11,0 10,5 10,0	15	14,5	14

Результати етапного контролю фізичної підготовленості футболісток 13-15 років, які представлені у таблиці 2, свідчать про те, що у всіх випробуваннях в обох групах спостерігалось покращення показників рухового тестування. Загальний сумарний процентний приріст показників фізичної підготовленості КГ становив 40,6 %, а в ЕГ – 89,9 %, середній процентний приріст – 3,9 % і 7,5 % відповідно. Результати етапного контролю показників ЗФП і СФП КГ футболісток результати достовірно не змінилися, але в кожному результаті тесту незначне покращення спостерігалось у всіх показниках.

Таблиця 2

Порівняльний аналіз показників ЗФП і СФП футболістів контрольної та експериментальної груп (n1=n2=14)

№	Тести	Група	На початку експерименту $X1 \pm Sx1$	В кінці експерименту $X2 \pm Sx2$	t	p	Приріст, %
ЗФП							
1.	Біг 15 м з місця, с	КГ	4,42±0,05	4,34±0,05	1,14	>0,05	3,31
		ЕГ	3,40±0,04	3,30±0,04	3,51	<0,01	4,17
2.	Біг 15 м з ходу, с	КГ	1,98±0,03	1,9±0,02	0,83	>0,05	4,04
		ЕГ	1,95±0,03	1,86±0,02	3,61	<0,01	4,62
3.	Біг 30 м з місця, с	КГ	4,60±0,05	4,45±0,05	2,00	>0,05	3,26
		ЕГ	4,65±0,04	4,35±0,04	5,63	<0,001	6,45

4.	Біг 30 м з ходу, с	КГ	4,31±0,05	4,23±0,05	1,14	>0,05	1,86
		ЕГ	4,34±0,05	4,16±0,04	2,65	<0,05	4,15
5.	Біг 400 м, с	КГ	89,2±2,36	88,4±2,34	0,67	>0,05	1,16
		ЕГ	88,3±2,5	85,2±2,6	0,85	<0,05	4,54
6.	Човниковий біг 3х10 м, с	КГ	8,0±0,08	7,53±0,08	0,07	<0,05	5,88
		ЕГ	7,9±0,08	7,35±0,07	0,79	>0,05	6,96
7.	Стрибок угору з місця, см	КГ	44,3±0,6	45,10±0,50	1,03	>0,05	1,81
		ЕГ	43,1±0,5	48,8±0,6	4,74	<0,001	13,2
8.	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	175,4±2,50	1777,2±2,20	0,84	>0,05	0,73
		ЕГ	176,6±2,51	1799,4±2,21	3,53	<0,05	1,14
СФП							
1.	Біг 30 м з веденням м'яча, с	КГ	8,6±0,27	8,1±0,31	1,55	>0,05	8,93
		ЕГ	8,5±0,30	8,9±0,26	2,51	<0,05	10,91
2.	Удар по м'ячу на дальність, м	КГ	57,1±1,25	60,25±1,38	1,82	>0,05	4,09
		ЕГ	57,3±1,30	62,18±1,42	2,61	<0,05	6,31
3.	Укидання м'яча на дальність, м	КГ	20,8±1,54	21,6±1,61	2,00	>0,05	3,85
		ЕГ	20,6±1,44	23,9±1,74	2,63	<0,05	16,02
4.	Слалом (ведення м'яча), с	КГ	16,5±1,26	16,3±1,25	1,10	>0,05	1,74
		ЕГ	16,4±1,21	13,1±1,21	2,61	<0,05	11,40

Загальний сумарний процентний приріст показників ЗФП становив 22,5 %, середній процентний приріст – 2,7 %, СФП – 18,6 %, 4,65 % відповідно. В ЕГ футболісток спостерігались такі процентні зміни показників: загальний процентний приріст ЗФП – 45,2%, середній процентний приріст – 5,65 %; загальний процентний приріст СФП – 44,6 %, середній процентний приріст – 11,2 %.

Висновки. У процесі педагогічного контролю був виявлений вихідний й етапний рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболісток 13-15 років. Розглянуто основні положення педагогічного контролю фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки юних футболісток та розроблені оціночні критерії рівнів загальної та спеціальної підготовленості футболісток 13-15 років в підготовчому періоді річного циклу спортивного тренування.

Література.

1. Костюкевич ВМ, Шамардін ВМ, Воронова ВІ. *Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву*. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет, 2015. 148 с.
2. Сергієнко Л. *Системи оцінки фізичного розвитку та рухової підготовленості людини*. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008;3:20–27.
3. Сергієнко ЛП. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти: підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
4. Столітенко ЄВ. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом. Київ, 2011. 300 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Маріна Леся, Токар Любов, Москалик Роман, Данилюк Петро

Відокремлений структурний підрозділ

“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Актуальність. Аналіз наукової літератури показує, як сучасна наука і практика можуть удосконалити фізичне виховання в закладах освіти, нові форми, засоби і методи, що сприяють збереженню здоров'я студентів, оптимізації їх фізичного розвитку та підвищення розумової працездатності, формування емоційної та морально-вольової сфери. Підготовка здобувачів вищої професійної освіти пред'являє високі вимоги до умов освітнього процесу. Особливості повсякденного життя та способу життя, обсяг та інтенсивність навчального навантаження, нервово-емоційне напруження під час екзаменаційної сесії поділяють студентів на особливі групи населення з різним ризиком розвитку хронічних захворювань [2].

Фізична культура, яку ми розглядаємо, останнім часом набула великої популярності серед студентської молоді різного віку. Хоча це ефективний засіб фізичного виховання, він не знайшов практичного застосування в програмах фізичної культури, як з об'єктивних, так і суб'єктивних причин. Аналіз наукових матеріалів виявив необхідність об'єктивного обґрунтування методики фізичного виховання студентів [1, 3]. Тому проектування навчально-виховного процесу з фізичної культури в закладах освіти має бути спрямоване на пошук фізичних вправ, які відповідають фізіологічним можливостям організму, з метою збереження та зміцнення здоров'я молоді [4].

Мета дослідження: вивчити та проаналізувати стан показників здоров'я фізичної підготовки студентів перших курсів закладів вищої освіти засобами фізичної підготовки.

Завдання дослідження: проаналізувати стан і перспективи розвитку занять фізичною культурою студентів закладів вищої освіти.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети застосовувались наступні методи дослідження: вивчення наукових джерел і документальних матеріалів; теоретичний аналіз і синтез; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математично-статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична культура підвищує соціальну та професійну активність людей, задовольняє моральні, естетичні та творчі бажання, необхідні для взаємного спілкування та розвитку. Це важливий засіб задоволення потреб людей. Основою фізичної культури, як особливої і самостійної сфери культури є раціональна рухова діяльність людини, як елемент підготовки до життя шляхом оптимізації стану організму. З особистісної точки зору фізична культура є частиною загальної культури людини і виражається ступенем розвитку фізичної підготовленості, спортивних навичок і здоров'я.

За допомогою певних засобів і методів можна виявити приховані фізичні здібності людини. Фізичне виховання займає важливе місце в роботі та відпочинку студентів. Відповідно до цього положення використання спортивної бази для підготовки до майбутньої професії передбачає певну спрямованість у фізичному вихованні з урахуванням потреб обраної спеціальності. Тому в навчальних закладах акцент робиться на спеціалізовану і

прикладну спортивну підготовку, засновану на розвитку фізичних якостей і набутті необхідних рухових навичок. Основною метою фізичного виховання, як частини фізичного виховання студентів професійних навчальних закладів є зміцнення здоров'я, підвищення рівня професійної фізичної та психологічної готовності, підвищення стійкості організму до різноманітних змін зовнішнього середовища. Навчання професійно-прикладним умінням і навичкам, сприяння громадській діяльності. Поглиблення теоретичних знань з фізичного виховання та суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

Зміст фізичного виховання студентів визначається головним фактором, який визначається характером праці фахівців даного профілю. Проте сучасні форми праці мають більш умовний характер, оскільки якісно змінюється як розумова, так і фізична діяльність. Ми часто зустрічаємо різні форми, в яких елементи фізичної та розумової праці різною мірою поєднуються з обох сторін. Цей вид роботи визначає добір методів і засобів фізичної культури, спрямованих на фізичну підготовку студентів.

Ефективна реалізація оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання студентів базується на ефективних формах досягнення порогової частоти, тривалості та інтенсивності фізичних вправ, які відповідають індивідуальним особливостям фізичного розвитку та фізичним характеристикам, шляхом використання методів і засобів молоді 17-18 років [2].

Фізичне виховання, що характеризується високою інтенсивністю рухів, дозволяє компенсувати недолік рухової активності, що виникає під час тренувального процесу. Порівнюючи інтерес студентів першого та другого курсу до фізичної культури, студенти першого курсу виявляють більший інтерес (45 % та 62 % відповідно). Проте на сьогоднішній день існує багато досліджень щодо метаболічних, психофізіологічних реакцій організму в умовах тривалого застосування фізичних вправ, спрямованих на вирішення завдань зміцнення здоров'я. Комплексна оцінка стану фізичного розвитку, фізичного здоров'я та розумової працездатності шляхом визначення вікових особливостей внутрішньогрупового розподілу цих показників стає можливим для визначення морфофункціональних особливостей і резервів організму юнаків. Слід враховувати, що його можна використовувати при розробці програм з фізичного виховання.

Структура і зміст занять фізичною культурою дуже різноманітні і залежать від багатьох факторів, а їх вплив на стан фізичного розвитку, фізичне здоров'я і розумову працездатність молоді в цьому віці недостатньо вивчений і потребує подальшого з'ясування. Найважливішим у фізичній культурі є вдосконалення як фізичних, так і психічних якостей, від яких залежить тактична майстерність спортсмена. До них відносяться спостережливість і увага, мислення і уява, довготривала і оперативна пам'ять, передбачення. Ці якості розвиваються на навчальних курсах за умови застосування комплексу специфічних вправ, що їх виражають. Як показало наше дослідження, завдяки високому інтересу та мотивації відбулося покращення показників фізичної підготовленості юнаків, які займалися фізичною культурою.

Висновки. Отже, нами проаналізовано стан показників здоров'я фізичної підготовки студентів перших курсів закладів вищої освіти засобами фізичної підготовки, як комплексу прикладних знань, фізичних і спеціальних умінь і навичок, спрямованих на ефективну адаптацію організму людини до професійної діяльності. Однак для максимально ефективного використання професійних знань і навичок необхідні професійне здоров'я та висока працездатність, які мають бути набуті в рамках регулярних або спеціально організованих занять фізичною культурою. Однак сьогоднішні форми праці мають більш умовний характер, оскільки як розумова, так і фізична діяльність можуть бути якісно різними. Ми часто

зустрічаємо різні форми, в яких елементи фізичної та розумової праці різною мірою поєднуються з обох сторін. Цей вид роботи визначає добір методів і засобів фізичної культури, спрямованих на фізичну підготовку студентів.

Вищевикладене свідчить про актуальність нашого дослідження, спрямованого на вивчення впливу занять фізичною культурою, на функціональний стан організму студентів з урахуванням показників неспецифічної резистентності організму. На цій основі показано використання раціональних фізичних вправ у навчанні певним видам медитації як ефективного засобу вирішення проблем здоров'я, підвищення фізичної активності та підвищення розумової працездатності студентів 17-18 років. Проте найбільш ефективну систему підготовки студентів до занять фізичною культурою можна створити лише за допомогою поєднання освітніх, медико-біологічних і психологічних засобів і методів. Метою психологічної підготовки є вдосконалення механізмів нервово-психічної регуляції фізичних функцій і поведінки спортсменів. Спортивна підготовка характеризується великим психологічним напруженням і постійним самоподоланням.

Література.

1. Горвач І. Фізичне виховання, як засіб покращення психофізичного стану студентів. *Фізкультура і спорт: Наукова перспектива*, 2023;2:187-192.
2. Круцевич ТЮ. Управління здоров'ям молоді у фізичному вихованні: Лікарі. Наука з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. К., 2000. 510 с.
3. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник / В.М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
4. Масляк ПП, Криворучко НВ, Слободянюк ЮВ. Фізичний розвиток студентів 1-2 курсів ПТНЗ. *Науковий вісник М.П. Драгоманова*. 2021;11(143):92-95.
5. Про вищу освіту: Z-nUkraine // Теорія і практика фізичного виховання. 2002;1:23-50.
6. Платонов ВН. Адаптація в спорті / В.Н. Платонов. К. : Здоров'я, 1988. 215 с.
7. Фізичне виховання студентів: [курс лекцій]; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251 с.
8. Питання фізичної культури, спорту та ерготерапії: матеріали II Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених (Чернівці, 24-25 квітня 2020 р.) / за редакцією Я.Б. Зоря, О.М. Киселиці. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. 132 с. Доступно: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/5956>.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЛЛАНЕТИКИ

Мельник Людмила, Матвієнко Ірина, Лендел Ірина

Відокремлений структурний підрозділ

“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Актуальність. Вдосконаленням методики покращення динаміки та показників фізичного стану жінок зрілого віку в наш час займаються багато відомих спортсменів та науковців, що знаходить відображення в їх виданнях.

На сьогоднішній день багато сучасних жінок для покращення самопочуття та втрати зайвої ваги використовують засоби фітнесу. Одним із видів фітнесу, що допомагає

ефективно вирішити поставлені завдання, є калланетика – улюблена фітнес-гімнастика американок, названа на честь автора Каллан Пінкні. Ця система виконання фізичних вправ на сьогоднішній день підкорює і Європу [1]. Калланетика – фітнес-програма, що поєднує в собі елементи бальних танців, йоги та гімнастики.

На думка фахівців, специфіка виконання вправ та загальне фізичне навантаження в цій методиці оптимально сбалансовані та дозволяють досягнути кращих результатів за відносно малий час, при цьому уникнувши можливих травм чи інших негативних наслідків [3].

Сучасні дослідження, що пов'язані з впливом фітнес-програм на рівень фізичного стану жінок, відображені в працях: Я. Олексієнко, П. Гунько, а також В. Томпсон, “Калланетика для краси та здоров'я” (2022), Л. Бурбо “Калланетика за 10 хвилин на день” (2020), Л. Коломін, “Калланетика для ідеальної фігури” (2019).

Мета дослідження: дослідити вплив занять калланетикою на рівень фізичної підготовленості жінок 1 періоду зрілого віку.

Методи та організація дослідження. Дослідження жіночої фокус-групи з метою визначення ефективності занять калланетикою були проведені на базі фітнес-центру Fit Curves. На базі фітнес-центра була сформована група з 15 жінок віком від 28 до 35 років, виконані заміри та опитування на початку занять калланетикою та через місяць (після 12-ти занять). В результаті порівняльного аналізу було виявлено наступне:

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичні параметри, такі як відсоток певних типів тканин в організмі, покращились в 90 % жінок фокус-групи, у решти ці показники не погіршилися; у всіх жінок фокус-групи покращився індекс маси тіла.

Не було виявлено кореляції відсотку покращення кількісних параметрів із віком жінок, що свідчить про показання калланетики широкому віковому діапазону;

Згідно анкетного опитування, для більшості жінок вагомим фактором досягнення високих результатів являється наявність додаткових позитивних умов в процесі тренування, а саме: високий рівень проведення занять та загального сервісу, контроль правильного виконання вправ з боку тренера та ефективність тренувань;

Внаслідок контролю процесу тренувань з боку тренера та правильного виконання вправ на протязі всього періоду занять калланетикою не було зафіксовано жодної травми чи погіршення фізичного стану жінок фокус-групи.

Висновки. Таким чином можна зробити висновок, що при дотриманні всіх необхідних умов та професійному проведенні занять, калланетика рекомендована широкому віковому діапазону жінок для швидкого та ефективного покращення фізичних показників, зокрема індексу маси тіла, а також є фактором підтримки високого життєвого тону.

Література.

1. Американська фітнес-асоціація аеробіки. Доступно : <https://www.afaa.com>
2. Беляк ЮІ. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014;(11):3-7.
3. Чеховська М. (2018). Реабілітаційний фітнес: сутність і перспективи розвитку. Проблеми активізації рекреаційнооздоровчої діяльності населення: матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. Львів: ЛДУФК. 2018. С. 203–206.

ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Михайленко Анастасія, Михайленко Роман

*Івано-Франківський національний медичний університет,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу*

Актуальність. Початок ХХІ століття характеризується стрімким розвитком суспільства. Тенденції розвитку технологій з одного боку, а з іншого – різка зміна умов існування людини висувають високі вимоги до стану здоров'я громадян. Зростаючі темпи соціальних, економічних і, навіть, кліматичних змін вимагають від індивіда швидкої адаптації у житті та діяльності. На цьому тлі проблема здоров'я людини набула нового осмислення.

Прискорені тенденції розвитку суспільства здебільшого не орієнтовані на підтримку нормальних функцій людського організму, тому соціальна сутність людини із розвитком суспільства все частіше деформує її біологічну природу. Тобто, виникають порушення, які за своєю сутністю є абіологічними.

Саме тому ми поставили собі за мету з'ясувати важливість формування здорового способу життя студентів-медиків і роль в цьому рухової активності.

Результати дослідження та їх обговорення. Отже, загальновідомо, що під здоровим способом життя розуміється діяльність, спрямована на зміцнення не тільки фізичного та психічного здоров'я, а й морального.

Аналіз спеціальної літературознавчої бази показав, що дослідники піднятого нами питання пропонують три рівні пояснення цінності здоров'я:

- 1) біологічний (внутрішній) рівень здоров'я передбачає саморегуляцію організму, налагодження гармонії фізіологічних процесів;
- 2) соціальний рівень здоров'я є мірою активності людини в суспільстві, активного її ставлення до світу;
- 3) особистий, психологічний рівень здоров'я, під яким розуміється не відсутність хвороби, а заперечення хвороби в сенсі її подолання.

Зауважимо, що основну роль у збереженні та формуванні здоров'я відіграє безпосередньо тільки сама людина, її спосіб життя, її ціннісні орієнтації, установки, ступінь гармонії її внутрішнього світу та її відносини з навколишнім середовищем.

В нашому дослідженні ми з'ясували, що праця медичних працівників пов'язана з впливом як несприятливих умов праці, так і факторів ризику виробничого середовища робочого місця.

До несприятливих факторів відносяться:

- психофізіологічні – психоемоційний стрес, вимушені робочі пози, надмірне навантаження на аналітичні системи;
- фізичні – неприємний мікроклімат, недостатнє освітлення на робочому місці, шум, вібрація, ультразвук, лазерне радіовипромінювання, іонізуюче випромінювання;
- хімічні речовини – дезінфікуючі засоби, фармацевтичні засоби, анестетики, кислоти, солі важких металів або їх сплави.

Наприклад, одним із основних професійних ризиків для лікарів-стоматологів є вимушене положення тіла, яке пов'язане зі статичним напруженням окремих м'язових систем.

Робота з невеликими дефектами зубів через обмежену доступність для огляду створює навантаження на зоровий аналізатор та може призвести до появи псевдоміопії, а робота з фотополімерними лампами може спричинити фотофорію, опіки рогівки та ока тощо. Використання таких ламп піддає лікаря сильному видимому та ультрафіолетовому випромінюванню, а застосування полімерних матеріалів і техніки супроводжується надходженням у дихальні шляхи токсичних речовин різного походження.

Робота з ртутною амальгамою може піддавати медичних працівників впливу металевих парів ртуті, що може призвести до мікромеркуріозу у стоматологів, медсестер і зубних техніків. Окрім цього одним із значних фізичних впливів на стоматологів є шум від роботи бормашин, компресорів та обладнання для відведення слини.

Локальні вібрації, що передаються на руки стоматолога під час роботи бормашини, особливо небезпечні. Локалізовані вібрації дрилі викликають ознаки вібраційної хвороби. До них відносяться втома, судоми або біль у пальцях, оніміння рук і втрата чутливості до дотику та температури та контрактура Дюпюїтрена.

Серед професійних ризиків для стоматологів є ризик інфікування від пацієнтів із легким обструктивним, атиповим або латентним захворюванням верхніх дихальних шляхів. Крім того, існує потенційний ризик інфікування під час операцій, які призводять до контакту зі слиною, яснами або кров'ю хворих або інфікованих осіб.

Різні види професійної діяльності вимагають від людини володіння низкою якостей для забезпечення професійного успіху.

Безсумнівно, успіх в обраній професії потребує наполегливості, постійного поповнення бази знань, набуття спеціальних навичок.

Серед важливих навичок є здатність регулювати свій психоемоційний стан, уміння правильно відновлювати психоемоційну рівновагу в ситуаціях професійного напруження та стресу.

Важливою основою для покращення стану здоров'я та безпеки медичних працівників є ознайомлення студентів із шкідливими факторами на робочому місці та створення оптимальних умов для ефективних лікувальних процесів.

Висновки. Беззаперечно переконані в тому, що освітній процес студентів-медиків безпосередньо пов'язаний з вихованням у них уважного ставлення до власного стану здоров'я шляхом застосування клінічних випадків хвороби до власного життєвого досвіду. І ці питання, на нашу думку, важливо приділяти постійну увагу впродовж усього навчання. Це важливо не тільки для попередження ускладнень власного здоров'я, а й для його збереження.

В перспективі подальших досліджень передбачаємо розробити та експериментально перевірити вплив засобів фізичної культури на нейтралізацію психофізіологічного несприятливого фактору, що негативно позначається на здоров'ї медиків.

Література.

1. Шепітько ВІ, Єрошенко ГА, Лисаченко ОД. *Ставлення до здоров'я як один із найбільш вагомих психологічних факторів становлення особистості*. Світ медицини та біології. 2015;4:150-152.
2. Оржеховська ВМ, Єжова О. *Здоровий спосіб життя*: навч.-метод. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. 188 с.
3. Єжова ОО. *Здоровий спосіб життя*: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2010. 127 с.
4. Марків О. *Якості сучасного стану соціально-психологічного здоров'я студентської молоді*. Вища освіта України. 2010;(1):90-95.
5. Вітенко ІС. *Медична психологія*: підручник. К. : Здоров'я. 2007. 208 с.

ВИЗНАЧЕННЯ ПОТЕНЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ POSQ-ТЕСТУВАННЯ ТА ТЕСТУ BUSS PERRY

Петренко Олександр, Кіндзер Богдан

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Актуальність. Розкриття потенційних можливостей спортсмена пов'язано з мотивацією на досягнення. Спортсмени, орієнтовані на досягнення успіху, по багатьом особливостям поведінки відрізняються від тих, хто прагне перш за все уникнути невдач. Для тих хто прагне успіху характерне бажання досягнути досконалості в будь-якому напрямку. Вони готові добровільно взяти на себе додаткові обов'язки заради того, щоб їх особистий вклад у досягнення успіху був більш помітним. Спортсмени, орієнтовані на уникнення невдач, у ситуаціях випробування своїх можливостей часто відчувають стрес, страх і невпевненість. Незважаючи на те, що дослідження в напрямку створення мотивації на досягнення успіху проводилися досить тривалий час, діагностичних інструментів для оцінки відносин спортсменів до успіхів і невдач є недостатньо [1, 2, 3].

Проведено дослідження психометричних властивостей польської версії методики “Perception of Success Questionnaire” (POSQ) (“Шкала сприйняття успіху”) адаптованої для українських спортсменів юнацького віку високої кваліфікації, які займаються командними та індивідуальними видами спорту. Адаптація проходила незалежно на двох різних групах спортсменів, впродовж двох років. Обстежено 35 юних спортсменів-каратистів [4, 5, 6].

Мета дослідження: проаналізувати, узагальнити й систематизувати дані досліджень із застосуванням методики “Perception of Success Questionnaire” / POSQ (“Шкала сприйняття успіху”) про засоби формування психоемоційної підготовленості каратистів віком від 11 до 14 років.

Завдання дослідження: дослідити та проаналізувати динаміку змін показників тестувань у періоди перед і після виступу на змаганнях, а також проаналізувати динаміку змін емоційного стану за допомогою тестувань Buss Perry.

Методами дослідження слугували аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури й програмно-нормативних документів, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, а також опитування та тестування спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження останніх років показали, що орієнтація на завдання забезпечує стійкість спортсменів до емоційного вигорання, підвищує ймовірність конструктивних проявів перфекціонізму.

Значимість підготовки спортсменів і підвищення їх стійкості до стресу співвідношення їх спрямованості на себе і на завдання знаходиться в суперечності з відсутністю методів діагностики, а також даних про психологічних детермінантах цих мотиваційних орієнтацій. Наше дослідження присвячене адаптації опитувальника, спрямованого на виявлення орієнтації спортсменів на себе та на завдання, визначення їх особистісних детермінант, встановлення проявів установки на себе і завдання в параметрах стійкості до стресу. В результаті виявлено, що показники орієнтації на себе і орієнтації на завдання мають різні взаємозв'язки з параметрами властивостей особистості (стратегії управління стресом, мотивація спортивної діяльності) і стану спортсмена (суб'єктивне благополуччя, емоційне підвищення). Характер цих зв'язків свідчить про те, що більш конструктивною для спортсмена є установка на завдання. Результати дослідження

розкривають додаткові можливості підвищення стійкості спортсменів до змагального стресу та емоційному вигоранню за рахунок формування орієнтації на досягнення поставленої мети.

Таким чином, польські спортивні психологи отримали новий діагностичний інструмент для точної оцінки мотивації спортсменів.

Опитувальник “Perception of Success Questionnaire” спрямований на встановлення особливостей сприйняття успіху у спорті та містить 12 питань. Дана методика є надійним та дієвим методом для виміру сприйняття досягнення мети у спорті. Опитувальник дозволяє виміряти два показники: орієнтацію себе (питання: 1, 2, 3, 6, 10, 11) і орієнтацію на завдання (питання: 4, 5, 7, 8, 9, 12). При роботі з методикою респонденти, відповідаючи на запитання, могли вибирати одну з відповідей у межах від “повністю згоден” до “повністю не згоден”. Кожна шкала містить по 6 питань, отже, значення показників шкал можуть змінюватись в межах від 5 до 30 балів.

Для того щоб використовувати опитувальник “Шкала сприйняття успіху” на польській вибірці, ми провели його адаптацію відповідно до вимог, що висуваються до цього виду процедур. Процедура адаптації включала кілька етапів. На першому етапі було здійснено підготовку попереднього варіанта перекладу оригіналу методики “Perception of Success Questionnaire” (POSQ) українською мовою (додаток). На другому етапі ми проводили психодіагностичне дослідження, збирання емпіричних даних.

На третьому етапі були проведені процедури, спрямовані на встановлення надійності за критерієм внутрішньої узгодженості української версії опитувальника Perception of Success Questionnaire (POSQ).

Висновок. Проведена процедура адаптації опитувальника “Шкала сприйняття успіху” (POSQ) дозволяє зробити висновок, що опитувальник є надійним і цінним інструментом для вимірювання мети досягнення у спорті. Спортсмен з високими балами за шкалою орієнтації на завдання може вважатися більш перспективним і стабільним у своїх досягненнях, оскільки має внутрішню мотивацію, намагається продемонструвати свою майстерність, прагне розвитку і має ресурси стійкості до змагального стресу. У той час як орієнтація на себе може призводити до уникнення рішення легень чи важких завдань, схильності не докладати зусиль, не виявляти наполегливості, лише демонструвати свої спортивні можливості іншим. Таким чином, результати дослідження підтверджують характеристику орієнтації на завдання як передумову вищої стійкості до передзмагального стресу і вигорання.

Література.

1. Юрченко ВМ. *Психічні стани людини: системний опис*: Монографія. Рівне, 2006. 574 с.
2. Piepiora P; Witkowski K, Piepiora Z. *Personality profiles of karate masters practising different kumite styles*. Arch. Budo. 2018;14:231-241.
3. Piepiora P, Kozak M, Witkowski K. *Personality profile of athletes who declare that they train kyokushin karate as a martial art*. Arch. Budo Sci. Martial Arts Extrem. Sports. 2020;16:119-125.
4. Piepiora P, Petre L, Witkowski K. *Personality of karate competitors due to their sport specialization*. Arch. Budo 2021, 17, 51–58. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2022, 19, 7225 8 of 9.
5. Cynarski WJ, Niewczas M. *Perception and attitude towards Karate among the members of the Polish Junior representationsquad: Diagnostic survey*. Arrancada 2017, 17, 58–65.
6. Witkowski K, Piepiora P, Le’snik M, Migasiewicz J. *Social status of karate and personal benefits declared by adults practicing karate*. Arch. Budo Sci. Martial Arts Extrem. Sports. 2017;13:179-184.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗМИНКИ ДІВЧАТ-БОКСЕРОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ, СПРЯМОВАНОЇ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ

Пилипчук Ольга, Сосновська Оксана, Сосновський Віталій

Комунальний заклад Львівської обласної ради “Львівський фаховий коледж спорту”

Актуальність. Заняття боксом вимагають високого рівня фізичної підготовленості, особливо швидко-силових здібностей. Проте, розвиток гнучкості є також важливим для попередження травм, раціонального розвитку структури м'язів, збільшення амплітуди рухів. За даними проведеного дослідження Ruddock et al., (2016) розвитку гнучкості у процесі фізичної підготовки боксерів приділено недостатньо уваги. Ця непровідна якість є актуальною для розвитку інших здібностей, профілактики травматизму, розвитку міжм'язової координації. Вправи для розвитку гнучкості у переважній більшості включено до розминки, також вони виконуються під час відпочинку. Наукові праці, які стосуються особливостей розвитку фізичних якостей в боксі, у більшості стосуються розвитку сили та швидкості. Дослідження щодо розвитку гнучкості у боксерок сприятимуть ефективному взаємодоповненню особливостей спортивного тренування, особливо у дівчат боксерок.

Мета дослідження полягала у вивченні ефективності запропонованого комплексу вправ для розвитку гнучкості боксерок.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані у науково-методичній літературі щодо розвитку гнучкості у дівчат боксерок;
2. Дослідити показники виконання вправ, які характеризують розвиток гнучкості у дівчат боксерок;
3. Розробити комплекс вправ, спрямованих на розвиток гнучкості у дівчат боксерок та перевірити його ефективність.

Методи дослідження: педагогічне спостереження, моделювання комплексу вправ для поліпшення гнучкості у боксерок та методи математичної статистики.

Для дослідження рівня розвитку гнучкості використано такі вправи:

Вправа 1: перевід рук зі скакалкою в руках, вимірювалась максимально коротка довжина скакалки при переводі рук;

Вправа 2: нахил вперед сидячи, вимір відстані досягання рук від ніг;

Вправа 3: оцінка виконання вправи випад вперед (відстань від нижньої частини стегна до підлоги);

Вправа 4: відстань від опори до кінців пальців ніг в положенні сидячи.

Розроблено комплекс вправ для поліпшення рівня розвитку гнучкості, які дівчата боксерки виконували протягом трьох місяців під час розминки. Після цього проведено повторну перевірку виконання цих вправ, які характеризують розвиток гнучкості.

У експерименті взяли участь 12 дівчат боксерок віком від 12 до 20 років. Для перевірки ефективності запропонованого комплексу вправ для розвитку гнучкості використано критерій Манна-Уїтні, оскільки він дозволяє порівнювати результати у невеликих вибірках.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними проведених досліджень, зокрема аналізу документів, прес релізів Міжнародного олімпійського комітету та Міжнародної асоціації боксу, інтерв'ю зі спортсменками, фахівцями виявлено, що хоч жіночий бокс

включено до програми Олімпійських ігор, структурні зміни щодо соціальної інтеграції жінок у бокс, не реалізовані Тjønndal, А. (2019). Для досягнення високих результатів у спорті необхідний всебічний розвиток фізичних якостей спортсменів (Базилевич, Юрченко, Горбенко, Тонконог, 2022). Розвиток гнучкості у дівчат боксерок є актуальним завданням, хоча це не є провідною якістю для боксу. Розвиток гнучкості сприяє вдосконаленню обсягів руху тіла. Дівчата боксерки приділяють значну увагу розвитку сили та швидкості м'язів, тоді як розвиток гнучкості може значною мірою поліпшити різні аспекти фізичної підготовленості, міжм'язової координації, збільшення амплітуди та варіативності рухів та інших.

Також у процесі спортивної підготовки важливо приділяти увагу попередженню виникнення захворювань опорно-рухового апарату, що можливо оптимальним розвитком гнучкості. Гнучкість та рухливість є багатофункціональними характеристиками опорно-рухового апарату, які визначають обсяг рухів тіла. Під час організації тренувального процесу важливо враховувати вікові та морфофункціональні особливості спортсменок, для підбору вправ та раціонального розвитку гнучкості. Гнучкість у дівчат розвивається краще, ніж у хлопців, що пов'язано з особливостями будови їх тіла. Для дівчат боксерок гнучкість має важливе значення при нанесенні ударів, спритності та координації під час поєдинку. Перед основними навантаженнями спортсмени розминають м'язи, виконують прості вправи для розминки, які включають розвиток гнучкості. Проте, теоретичних даних у літературі щодо розвитку гнучкості у боксерок наразі недостатньо.

Результати формувального експерименту дозволили оцінити розвиток гнучкості у дівчат боксерок різного віку. За отриманими даними можна констатувати, що дівчата молодшого віку мають вищий рівень розвитку гнучкості, оскільки показники виконання вправ були кращими, ніж у старших дівчат (табл. 1):

Таблиця 1

**Показники виконання вправ, які характеризують розвиток гнучкості
у дівчат боксерок до експерименту**

Вік дівчат	Вправа 1	Вправа 2	Вправа 3	Вправа 4
12-13 років (5)	23,15±1,23 см	12,56±1,12 см	22,30±2,35 см	4,12±0,96 см
14-15 років (5)	27,76±2,21 см	10,54±1,33 см	25,43±3,22 см	4,56±0,56 см
16-17 років (3)	32,54±2,32 см	8,23±0,96 см	27,33±3,45 см	3,42±0,67 см
18-20 років (4)	35,66±4,34 см	7,65±0,54 см	32,45±3,34 см	2,55±0,34 см

Враховуючи рекомендації щодо розвитку гнучкості для загального контингенту спортсменів, розроблено комплекс вправ для боксерок, який включав такі вправи:

- 1) стійка, руки на пояс, піднімання на пальці та максимальний присід без піднімання п'ят - 10 - 20 разів;
- 2) стійка, права нога назад на носок, присідання на лівій нозі та розтягування занької поверхні гомілки, ставлення п'яти на підлогу. Спину тримати прямо, нога рівна. виконувати по 15 - 20 разів на кожен ногу;
- 3) стійка на 1 щаблі гімнастичної стінки, максимальне опускання п'ят до підлоги, та піднімання на півпальці. 15-20 разів, ноги прямі.

4) стійка перед гімнастичною стінкою, піднімання на пальці та розведення п'ят в сторони, опускання на п'яти, і навпаки - піднімання на пальці розведенням п'ят через сторони. Виконати по 20 повторів, коліна прямі, спина пряма.

5) повторити вправу 4 стоячи на 1 нозі;

6) стійка зі скакалкою, яку складено вчетверо. Перевід рук назад та вперед, плечі тримати прямо, по можливості звужувати відстань між руками;

7) випади вперед, максимально досягаючи до підлоги, по 6 разів на кожную ногу;

8) стійка на коліні, друга нога вперед, носок на себе. Нахил вперед, дотягування до стопи. Спину тримати прямо.

9) сидячи на підлозі, ноги в сторони, нахили до правої та лівої ноги, по 10-15 разів. Спина пряма;

10) лежачи на животі, руки зігнуті в ліктях. Прогини назад, по 10-15 разів;

11) лежачи на животі, руки в сторони. Виконати скручування, виконанням рухів рук у протилежні сторони, по 10-15 разів;

12) лежачи на спині, права нога вперед, руками обхопити гомілку. Дотягування ноги до себе.

Виконуючи запропоновані вправи, дівчата боксерки відмічали поліпшення рухливості у суглобах, збільшення варіативності рухів за рахунок розвитку м'язів. Повторна перевірка виконання вправ дівчатами, показує достовірне поліпшення показників розвитку гнучкості у них (табл. 2):

Таблиця 2

Показники виконання вправ, які характеризують розвиток гнучкості у дівчат боксерок після експерименту

Вік дівчат		Вправа 1	Вправа 2	Вправа 3	Вправа 4
12-13 років (5)	до	23,15±1,23 см	12,56±1,12 см	22,30±2,35 см	4,12±0,96 см
	після	19,50±1,50 см	13,56±1,89 см	19,24±2,34 см	5,05±0,56 см
	<i>U крит.</i>	0,78	0,95	0,67	0,83
14-15 років (5)	до	27,76±2,21 см	10,54±1,33 см	25,43±3,22 см	4,56±0,56 см
	після	24,15±3,14 см	12,54±1,76 см	21,13±2,22 см	5,43±0,75 см
	<i>U крит.</i>	0,98	0,75	0,98	0,76
16-17 років (3)	до	32,54±2,32 см	8,23±0,96 см	27,33±3,45 см	3,42±0,67 см
	після	28,45±3,22 см	10,23±1,46 см	21,73±2,35 см	4,52±0,76 см
	<i>U крит.</i>	0,85	0,83	0,77	0,93
18-20 років (4)	до	35,66±4,34 см	7,65±0,54 см	32,45±3,34 см	2,55±0,34 см
	після	29,55±3,44 см	10,65±1,12 см	29,33±2,54 см	5,51±0,54 см
	<i>U крит.</i>	0,59	0,88	0,76	0,98

Отже, значення обчисленого критерію Манна Уїтні є меншими за табличні, отже, показники виконання вправ, які характеризують розвиток гнучкості у боксерок стали суттєво вищими, ніж до застосування запропонованого комплексу вправ.

Висновки. Розвиток гнучкості у дівчат боксерок віком 18-20 років є нижчим, ніж у молодших, що можна пояснити природнім зниженням рівня розвитку цієї якості, адже у процесі підготовки боксерів цій якості не приділяють великого значення. У більшості вправи для розвитку гнучкості застосовують для розігріву та розслаблення м'язів, не приділяючи значення розвитку цієї якості. У даному дослідженні проведено перевірку впливу запропонованого комплексу вправ, які сприяють розвитку гнучкості для дівчат-боксерок. Показники виконання чотирьох вправ, які характеризують розвиток гнучкості мали суттєві поліпшення у дівчат всіх вікових підгруп (12-13 років, 14-15 років, 16-17 та 18-20 років).

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці впливу вправ, які сприяють розвитку гнучкості на розвиток провідних фізичних якостей у дівчат боксерок.

Література.

1. Базилевич Н, Юрченко І, Горбенко М & Тонконог О. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість студенток. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. 2022;(2):26-35.
2. Чустрак АП, Бантовський СВ, Чустрак АП. *Спеціальна фізична підготовка боксерів*. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали І міжнар. інтернет-конференції, присвяченої 70-річчю факультету фізичного виховання, Одеса. 2017: 184-187.
3. Ruddock AD, Wilson DC, Thompson SW, Hembrough D & Winter EM. *Strength and conditioning for professional boxing: Recommendations for physical preparation*. *Strength & Conditioning Journal*, 2016;38(3):81-90.
4. Tjønndal A. *I don't think they realise how good we are: Innovation, inclusion and exclusion in women's Olympic boxing*. *International Review for the Sociology of Sport*, 2019;54(2):131-150. <https://doi.org/10.1177/1012690217715642>

ОРГАНІЗАЦІЯ ІГРОВОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Поліщук Адріан, Бочкур Андрій, Булгакова Тетяна, Голей Христина

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Відокремлений структурний підрозділ

“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Актуальність. Сучасний світ характеризується швидким розвитком технологій, які впливають на всі сфери життя, включаючи освіту та фізичне виховання. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні дозволяє значно покращити якість навчально-тренувального процесу, підвищити мотивацію дітей до занять фізичними вправами та сприяти їх гармонійному фізичному розвитку. Діти молодшого шкільного віку потребують особливої уваги у формуванні здорових звичок та фізичних якостей, ігрова діяльність є ключовим методом у цьому процесі. Впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання дітей дозволяє зробити тренування більш цікавими, інтерактивними та ефективними [1, 2].

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність використання інноваційних технологій у процесі організації ігрової та змагальної діяльності дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі дослідження були використані інноваційні технології, зокрема, інтерактивні тренажери та фітнес-додатки. Однією з найбільш ефективних технологій виявилось використання ігрового обладнання BlazePod, яке дозволяє поєднати фізичні вправи з елементами гри, що значно підвищує інтерес дітей до занять [3]. BlazePod – це інтерактивна система тренувальних модулів, які реагують на дотик світлом та звуком. Вони використовуються для розвитку швидкості реакції, координації, спритності та інших фізичних якостей. Модулі можуть бути встановлені на різних висотах і поверхнях, що дозволяє варіювати вправи та адаптувати їх до рівня підготовки дітей.

Підготовча частина занять з використанням BlazePod включала загально-розвиваючі вправи, розминку та спеціальні вправи для розвитку координації. Діти виконували вправи зі скакалкою, біг на місці з високим підніманням колін, махові рухи руками і ногами. Це дозволяло підготувати організм до основного навантаження, активізувати серцево-судинну і дихальну системи.

Основна частина занять з використанням BlazePod включала спеціалізовані вправи, спрямовані на розвиток швидкості реакції, координації та спритності. Діти виконували вправи на швидкість реакції, натискаючи на модулі BlazePod при їх засвічуванні. Вправи виконувалися в різних положеннях (стоячи, сидячи, на колінах) та з різними завданнями (біг на місці, стрибки, швидка зміна положень). Це дозволяло урізноманітнити заняття, зробити їх більш цікавими та ефективними.

Заключна частина занять включала вправи на розслаблення і відновлення. Діти виконували дихальні вправи, вправи на розтягнення м'язів та легкі фізичні вправи. Це дозволяло привести організм у спокійний стан, знизити рівень напруги та підготуватися до наступного тренування.

У результаті дослідження було виявлено, що використання інноваційних технологій, зокрема BlazePod, у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку, сприяє значному підвищенню їх фізичної підготовленості, мотивації до занять фізичними вправами та загальному розвитку фізичних якостей. Діти, які займалися за цією методикою, показали значні покращення у швидкості реакції, координації рухів, спритності та загальної фізичної підготовленості. Для підтвердження цих висновків можна посилатися на дослідження, проведене у 2020 році науковцями з Університету Південної Кароліни, яке вивчало вплив інтерактивних тренажерів на фізичну підготовленість дітей. У дослідженні брали участь 150 учнів початкової школи, які протягом шести місяців займалися за програмою, що включала використання інтерактивних тренажерів. Результати показали значне покращення показників фізичної підготовленості, зокрема швидкості реакції, координації рухів та загальної витривалості [4, 5]. Автори дослідження зазначили [6], що використання інтерактивних тренажерів підвищило мотивацію дітей до занять фізичними вправами та зробило тренувальний процес більш захоплюючим і ефективним.

Висновки. Використання інноваційних технологій, таких як BlazePod, значно підвищує ефективність занять фізичним вихованням серед дітей молодшого шкільного віку. Інтерактивні тренажери дозволяють зробити тренувальний процес більш цікавим і

захоплюючим, що сприяє підвищенню мотивації дітей. Ігровий характер вправ з використанням BlazePod сприяє підвищенню інтересу дітей до фізичних вправ, робить заняття більш захоплюючими та стимулює дітей до активної участі в тренуваннях. Заняття з використанням BlazePod сприяють розвитку важливих фізичних якостей, таких як швидкість реакції, координація, спритність та витривалість. Це дозволяє гармонійно розвивати фізичний потенціал дітей.

Водночас зауважимо, що використання різних інноваційних технологій дозволяє адаптувати тренувальний процес до індивідуальних особливостей кожної дитини, враховуючи рівень їх фізичної підготовленості та потреби. Подальше їх впровадження у фізичне виховання дітей є перспективним напрямком розвитку освітнього процесу, що сприятиме формуванню здорового способу життя та гармонійному фізичному розвитку дітей.

Література.

1. Бойко ГІ., Попович ІС, & Петренко ОВ. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів. Журнал фізичного виховання, 2018;4(2):123-130.
2. Гончарук ВП. & Мельник ТІ. Інноваційні технології у фізичному вихованні молодших школярів. Педагогічні науки, 2020;1(4):89-95.
3. Соколенко ІМ. Використання інтерактивних тренажерів у процесі фізичного виховання дітей: огляд досліджень та перспективи. Журнал фізичної культури і спорту, 2020;6(3):123-130.
4. Children's Physical Activity, Academic Performance, and Cognitive Functioning: A Systematic Review and Meta-Analysis. Доступно: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2020.00307/full> (дата звернення: 18.06.2024).
5. Effects of different types of exercise intensity on improving health-related physical fitness in children and adolescents: a systematic review. Доступно: <https://www.nature.com/articles/s41598-024-64830-x> (дата звернення: 19.06.2024).
6. New Data Reveals Decline in Health of South Carolina's Children During COVID-19 Pandemic, Disproportionate Effects Noted on Minority Populations. Доступно: <https://scdhec.gov/news-releases/new-data-reveals-decline-health-south-carolinas-children-during-covid-19-pandemic> (дата звернення: 19.06.2024).

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ЗАРУБІЖНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Римик Владислав, Римик Роман, Вознюк Світлана

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Відокремлений структурний підрозділ

“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Актуальність. Професія поліцейського пов'язана з ризиком для життя і здоров'я як самих поліцейських, так і населення. Усі працівники МВС зобов'язані подавати моральний приклад у своїй професійній поведінці та повсякденному житті, а також проходити належну психологічну та фізичну підготовку [5].

У дослідженнях низки фахівці відображено, що формування психофізичної підготовки необхідно здійснювати у процесі професійної підготовки майбутніх працівників органів внутрішніх справ. А втім специфіка професійної діяльності поліцейського вимагає, щоб цей процес був безперервним та цілеспрямованим.

Згідно з багатьма науковими дослідженнями (Ю.М. Антошків, 2006; Ю.А. Бородин, 2009; В.П. Вербовий, 2012; Ю.В. Вереньга, 2014 та ін.), психофізична підготовка повинна застосовуватися в процесі професійної підготовки майбутніх поліцейських. Однак, зважаючи на специфіку професійної діяльності поліцейських, цей процес має бути безперервним і цілеспрямованим.

Мета дослідження: вивчити та проаналізувати досвід психофізичної підготовки працівників поліції у зарубіжних закладах освіти.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Після детального вивчення ситуацій та обставин, за яких поліцейські зазнають нападів під час затримання злочинців, американські поліцейські аналізують та шукають більш ефективні форми та методи вдосконалення їхньої психофізичної та бойової підготовки.

Для вирішення цих питань кандидати в поліцейські отримують чотири години фізичної підготовки та три години індивідуальних тренувань на тиждень. У навчальному центрі кандидати пробігають щонайменше дві милі вранці. На основних заняттях велика увага приділяється підготовці рукопашного бою та долаттю смуги перешкод [6].

Аналіз літературних джерел показує, що у засади спеціальної фізичної підготовки поліцейських у Англії покладені основи вправ із боротьби дзюдо, карате і бойове самбо. В англійських поліціантів загальна та фізична підготовленість визначається за показниками із підтягування, піднімання тулуба з положення лежачи, згинання і розгинання рук на паралельних брусах, степ-тесту та бігу на 1,5 милі з урахуванням віку [3].

На думку англійських науковців, хороший поліцейський повинен мати IQ вище за середній, хорошу пам'ять і спостережливість. У ньому повинні гармонійно поєднуватися фізичні, моральні та розумові якості [5].

У Франції з метою покращення професійної діяльності поліцейських було розроблено методики зі спеціальної тактики затримання злочинців, де окреслено порядок дій в основних модельних ситуаціях затримання підозрюваних осіб – це дії при обшуку, надягання наручників, зупинка автомобілів які підозрюються у злочині.

Найефективнішою та результативною серед європейських країн вважається система підготовки співробітників поліції у Німеччині. Підготовка кадрів поліції у германії має свою тривірневу структуру.

Перший рівень – це початкова підготовка, вона здійснюється у федеральних школах поліції і містить загальний, спеціалізований та заключний курси (термін навчання – 2,5 роки), після чого претенденти на заміщення посад молодшого керівного складу мають скласти іспит. Ті, хто успішно закінчили школу, отримують атестат про середню поліцейську освіту.

Підготовка середнього керівного складу – другий рівень – здійснюється у вищих школах поліції федерального рівня (термін навчання – 3 роки), після закінчення яких видається диплом про вищу поліцейську освіту.

На третьому рівні існує можливість отримати свідоцтво про вищу поліцейську управлінську освіту; даний вид підготовки призначений для старшого начальницького складу та здійснюється у Вищій поліцейській академії управління Німеччини. Термін навчання – 2 роки [4].

У Фінляндії бажаючий працювати в поліції повинен пройти близько сімдесяти різних тестів, що оцінюють його психічне здоров'я та фізичні дані: рівень спортивної підготовки, витримку, морально-психологічну стійкість, вміння користуватися вогнепальною зброєю. Він повинен мати хорошу освіту, бездоганну репутацію, не мати у своїй біографії жодних порушень закону.

Фінська поліція має у своєму розпорядженні Центральний інститут поліції, школу поліції та школу службового собаківництва, які підпорядковані Департаменту поліції Міністерства внутрішніх справ.

У Центральному інституті поліції, який знаходиться в Гельсінкі, проходять професійну підготовку співробітники середньої та старшої ланки поліції. Для підвищення по службі молодшому керівному складу необхідно добре зарекомендувати себе, пройти півторарічний курс навчання в тому ж інституті і по закінченні його успішно скласти іспити. Для кар'єрного росту та зайняття високої посади в органах поліції обов'язковими є юридична освіта та проходження навчання на чотиримісячних курсах підвищення кваліфікації, а також рекомендація [1]

В Японії офіцери поліції яких тільки призначили на службу у префектури набувають необхідних навичок та проходять початкову програму навчання в школах поліції префектури. Новопризначені сержанти й інспектори беруть участь в освітніх тренінгах де здобувають знання та вміння, які необхідні для виконання професійних обов'язків. Залежно від функціональних обов'язків є спеціальні курси з основ криміналістики, використання криміналістичної техніки, а також з вивчення іноземних мов. Термін навчання в поліцейських школах різниться відповідно до посади: 6 тижнів готують сержантів та 8 тижнів - інспекторів. Співробітники поліції повинні мати високий рівень володіння техніками дзюдо, кендо, прийомами затримання та стрільби з вогнепальної зброї.

Цікавим є досвід становлення правоохоронного відомства в Польщі. Управління поліцією Польщі здійснюють за централізованою схемою. Поліцію Польщі утворюють: кримінальна, превентивна і допоміжна поліція. Крім цього, функціонує судова поліція, повноваження та засади організації якої визначає міністр внутрішніх справ й адміністрація за погодженням із міністром юстиції. До кандидатів на службу в поліцію висунуто такі вимоги: громадянство Республіки Польща, відсутність судимостей, хороша репутація, щонайменше середня освіта, достатні фізичні і розумові здібності. Процедура добору кандидатів на службу є багатоступеневою та передбачає: розгляд документів; вступну співбесіду; тестування загальних знань; тест на визначення рівня фізичної підготовленості; психологічний тест (інтелектуальні здібності, соціальна поведінка, стресостійкість тощо); співбесіда; медична комісія (визначення фізичної та психічної придатності особи для служби в поліції).

Проаналізувавши праці зарубіжних фахівців з поліцейської педагогіки (М. Djuric, M. Pagon, R.L. LaGrange та ін.) виявили, що метою підготовки співробітників поліції є розвиток у них морального світогляду, формування та оптимізація професійно важливих якостей особистості, навичок поведінки, професійно-обґрунтованих психологічних установок та психофізичної підготовки [2].

Специфіка організації професійного навчання та освіти поліцейських, а також методи, форми та засоби, що використовуються у навчальному процесі, визначаються особливостями політики, що проводиться у сфері освіти і відрізняються не тільки в різних країнах, але можуть змінюватись навіть усередині кордонів однієї держави [7].

Будь-який європейський або американський поліцейський інститут, академія, коледж або навчальний центр мають свій сайт в Інтернеті, який є орієнтиром для потенційних курсантів; проводяться дні “відкритих дверей”, зустрічі за “круглим столом” інші заходи.

Висновки. Аналізуючи вітчизняну та зарубіжну наукову літературу ми вияснили, що кожен працівник правоохоронних органів розвинутих зарубіжних країн для успішного виконання професійних обов’язків повинен мати високий рівень психофізичної підготовки, що дає можливість виконувати професійні дії в екстремальних ситуаціях, що є одним з основних компонентів його професійно-прикладна фізична підготовка.

Психофізична підготовка працівників правоохоронних органів повинна носити професійний, специфічний характер і спрямований на вдосконалення навичок знешкодження та затримання осіб, що загрожують громадському порядку, безпеки громадян, виховання сміливості, впевненості, ініціативи, винахідливості та розвиток психофізичних якостей та властивостей.

Література.

1. Вербовий ВП. Досвід вдосконалення психофізичної підготовки працівників поліції у країнах світу. В: Костюкевич ВМ, редактор. Фізична культура, спорт та здоров’я нації. Зб. наук. пр. Вінниц. держ. пед. ун-ту імені М. Коцюбинського. Вінниця; 2012;14:337–44.
2. Калаянов ДП. Поліцейська діяльність демократичних держав та застосування її досвіду в організації роботи органів внутрішніх справ України: монографія. Одеса: НДРБВ ОЮІ ХНУВС; 2007. 248 с.
3. Матюхіна НП. Поліція Великобританії: сучасні тенденції розвитку та управління: монографія. Харків: Консум; 2001. 131 с.
4. Проневич ОС. Організаційно-правові засади діяльності поліції (міліції) Німеччини, Польщі та України: порівняльно-правовий аналіз: монографія. Харків: Ніка Нова; 2011. 508 с.
5. Римик ВР, Римик РВ. Досвід психофізичної підготовки працівників поліції у зарубіжжі та в Україні. В: Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукр. наук. конф. Тернопіль; 2021: 160-71.
6. LaGrange R.L. Policing American Society. Chicago: Nelson-Hall Publishers, 1998. 61 p.
7. MacDonald A. A Comparative Study of Police Training in the UK and the USA. Vol. 9. 2011.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ: ШЛЯХИ ТА МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ

Сазонов Давид

Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова

Актуальність. Проблема формування здорового способу життя та зміцнення здоров’я залишається важливою і актуальною в усі часи. І можна з упевненістю сказати, що важливу роль займає формування мотивацій до заняття фізичної культури і спортом. Всім відомо, що в даний час здоров’я молоді, за статистикою, погіршується як через екологічні, так і через ряд соціальних проблем в суспільстві. Про це свідчить звернення молодого покоління в різні здравоохоронні організації, з серцево-судинними, інфекційними та іншими хронічними захворюваннями, які є причинами відсторонення молоді від здорового способу життя та спорту.

Студенти, особливо на початковому етапі навчання в освітніх установах, є досить вразливими для надбання різних дисфункцій організму, так як стикаються з різними проблемами в навчанні, адаптації. Рухове навантаження зменшується і, як наслідок, настає ряд проблем зі здоров'ям. Боротьба з цими проблемами криється в одному рішенні – занятті фізичною культурою, яка певний час була є невід'ємною частиною навчання у ЗВО. Але, на жаль, не вся студентська молодь розуміє користь цих занять.

Для найкращого розуміння користі фізичної культури і найкращого досягнення спортивних результатів необхідно сформулювати ряд мотивацій.

Мотиваційний підхід до формування особи дозволяє розглядати фізичне виховання як процес створення у того, хто займається таких потреб, які найбільш сприятливі для його здоров'я, фізичного розвитку і вдосконалення [3]. Тому, цілком природно, що мотивація залучення індивіда до занять фізичними вправами і спортом грає первинну роль.

Результати дослідження та їх обговорення. З упевненістю можна сказати, що проблема мотивації до занять фізичної культури є актуальною психологічною проблемою сучасної студентської молоді.

Мотивація – це співвідношення цілей, що стоять перед людиною, яких вона прагне досягти, і внутрішньої активності особистості, тобто її бажань, потреб і можливостей [1, 4]. Мотивації – це психічна адаптація особистості. Вона залежить і від ряду психологічних чинників особистості. Не кожна людина може змусити себе займатися спортом. З упевненістю можна сказати, що формування мотивацій – це величезна праця, шлях, який людина повинна пройти і усвідомити, зрозуміти всю серйозність діяльності, перш ніж приступати до заняття спортом. Чим більш значуща для суб'єкта будь-яка діяльність, тим краще його результативність.

Потреба в русі, потреба в фізичному вдосконаленні, необхідність в збереженні і зміцненні здоров'я – ось мотиваційні основи занять фізичною культурою і спортом.

Таким чином, для формування мотивації до занять фізкультурою необхідно створити інтерес до занять фізичної культури, сформулювати потребу у фізичному самовдосконаленні і потреби в регулярних заняттях, з метою підвищення рівня здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності.

Студент повинен усвідомлювати всю важливість занять спортом, тому що під час них формуються здоровий спосіб життя і здатність викоринити ряд фізіологічних порушень, які пов'язані з дисфункціями серцево-судинної та інших систем. Також важливим критерієм у формуванні мотивації є рухова активність.

Ще одним з важливих критеріїв є побудова правильного плану занять. Вони не повинні бути однакові, а повинні включати в себе виконання різних вправ, щоб не виникала як фізична, так і психічна втома. Відповідно, необхідно враховувати здібності кожного студента до заняття тим чи іншим видом вправ, тому що у кожного різний фізичний стан. Мотивації до занять фізичної культури поділяються на загальні і приватні. До приватних можна віднести бажання студентів займатися фізичною культурою взагалі, до загальних відноситься бажання займатися улюбленим видом спорту.

Дієвими заходами підвищення рухового режиму молоді до належних норм можуть бути ті, що базуються на сучасних принципах фізичного виховання. Одним із головних є принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, що передбачає побудову системи фізичного виховання в цілому та окремих програм з урахуванням індивідуальних

і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою, виходячи із впливових зовнішніх і внутрішніх факторів [3].

Мотиви відвідування занять фізичної культури у студентів можуть бути різні: в основному, ті студенти, які задоволені заняттями, ходять на них заради свого фізичного розвитку і зміцнення здоров'я, а ті, хто не задоволений – відвідують їх заради заліків та щоб уникнути неприємностей через прогули і борги.

На жаль, з кожним роком стає все більше студентів, не задоволених заняттями фізичною культурою. Причини цього можуть бути різні, але, однією з головних є відсутність мотивації і усвідомлення важливості і необхідності занять фізичної культури і спортом.

Література.

1. Беляничева ВВ. Формування мотивації занять фізичною культурою у студентів // Фізична культура і спорт: інтеграція науки і практики. 2009. № 2.
2. Ільїн ЄП. Психологія фізичного виховання / Є.П. Ільїн. Психологія фізичного виховання / Є.П. Ільїн. М. : Просвіта, 2007.
3. Круцевич ТЮ. Фізичне виховання як соціальне явище / Т.Ю. Круцевич, В.В. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. (1):27–46.
4. Мартин ІА. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді. Наукова стаття. Психологія та освіта. 2017;6(36):52-56.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Сазонов Давид

Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова

Актуальність. Питання збереження та відновлення здоров'я молоді стає безумовно все більш актуальним у сучасному суспільстві. Величезна кількість негативних чинників зовнішнього середовища перманентно впливають на стан здоров'я суспільства. Відомо, що один із найбільш ефективних засобів покращення здоров'я – дотримання принципів здорового способу життя, що передбачають дозоване збільшення рівня фізичної активності [3, с.78–79].

На жаль, через складні умови сьогодення (зокрема військову агресію росії), навчально-виховний процес сучасного здобувача освіти в Україні наповнений стресовими ситуаціями.

Вміння вдало долати такі труднощі забезпечує зростання студента у професійному та особистісному аспектах. Проте, невміння майбутнього фахівця протистояти цим викликам у процесі підготовки до професійної діяльності, а також швидко та ефективно вирішувати складні ситуації, знаходити необхідний ресурс для боротьби із наслідками тривалої дії стресу, негативно позначається водночас і на процесі навчання, і на спроможності якісно виконувати свої професійні обов'язки у майбутньому. Тому, вочевидь, даний аспект має розглядатись більш активно впродовж навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти [4, с.108–110].

Вміння долати стресові стани проявляється у наявності так званих стресогенних факторів у середовищі студентської молоді, наприклад під час іспитів, на етапах соціальної адаптації, або ж необхідності особистісного самовизначення впродовж майбутньої фахової діяльності. Справедливо стверджувати, що перманентний стан стресу та його можливі наслідки є серйозною загрозою для психоемоційного здоров'я здобувачів. Зокрема нерідким проявом високих емоційних та інтелектуальних навантажень сучасних студентів є негативна динаміка зміни включення у навчальний процес. Однією із причин такої проблеми є різке зниження рівня толерантності до дії стресових факторів під час навчальної діяльності, що проявлятиметься у порушеннях мотиваційної, поведінкової, а також когнітивної та емоційної сфер діяльності здобувача [5, с.290–294].

Результати дослідження та їх обговорення. Із метою збільшення обсягів фізичної активності здобувачів вищої освіти та результативного проведення їхнього дозвілля, стрімко розвиваються новітні, ефективні та корисні форми фізично-оздоровчої діяльності. Під дією постійного прогресивного розвитку фізкультурної індустрії виникають нові або ж трансформуються, доповнюються та урізноманітнюються вже існуючі напрямки фізичної активності, із метою задоволення потреб суспільства. На початкових стадіях розвитку нових видів рухової активності переважно розвивались види, які були направлені на покращення безпосередньо рівня фізичного стану, наразі ж все більшої популярності набувають ті активності, котрі здатні покращувати психоемоційний стан [1, с.297].

Проте, важливо розуміти, що при побудові навчальних програм обов'язково слід враховувати мотиваційні пріоритети здобувачів освіти, а також їх індивідуальні особливості.

Доведено, що включення сучасних фітнес-технологій як виду фізичної активності у навчально-виховний процес освітніх закладів здійснює позитивний вплив на швидкість адаптації до навчання, зниження ситуативної та особистісної тривожності, підвищення толерантності до стресу та впевненості у собі, покращенні психоемоційного та психофізичного станів студентства. Зокрема простежується:

- зниження негативних проявів гіподинамії;
- покращення функціонального стану організму;
- розвиток координації рухів;
- збільшення сили м'язів;
- зріст гнучкості та розкутості в рухах [4, с.108–110].

Все більш популяризуються новітні оздоровчі рухові програми, що проявили ефективність у процесах розвитку фізичної й функціональної підготовки студентства: функціональні тренування, кросфіт, заняття на велотренажерах [2, с.80–83].

Доволі широкий спектр завдань фізичної активності під час освітнього процесу зумовлює потребу у використанні не окремих видів фітнесу, а об'єднання декількох різновидів для більш якісного результату. Комплексне застосування різних видів фізичної активності під час занять вимагає чіткої систематизації планування, доцільного поєднання елементів тренувального процесу [1, с.297].

Отже, фізичні вправи здійснюють позитивний вплив на психоемоційний стан особистості. Саме завдяки регулярним заняттям фізичною активністю зменшуються прояви депресії та тривожності, зростає позитивне сприйняття себе та самооцінка. Потрібно також розуміти, що позитивні психологічні ефекти обов'язково пов'язані із постійним зворотнім зв'язком, міжособистісними відносинами та використанням різних мотивуючих методів.

Література.

1. Воловик НІ. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. 297 с.
2. Конова ЛА. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. Педагогіка, психологія та проблеми та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;6:80-83.
3. Корх-Черба ОВ, Бистра П. Стратегія подолання стресу студентів зов за допомогою фізичної активності під час онлайн-занять. Фізичне виховання та спорт в закладах освіти: зб. мат. IV всеукр. наук.-прак. конф. 27 квітня 2023 р. Харків. 2023: 78-79.
4. Слухенська РВ, Гауряк ОД, Єрохова АА, Литвинюк НЯ. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2022;7(152):108-110.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ МОДУЛЯ “ГІМНАСТИКА” В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ

Трофімова Анастасія, Грабовський Юрій, Лагайдиш Ігор, Деренько Віта

*Херсонський державний університет,
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

Актуальність. Варіативний модуль “Гімнастика” є важливою частиною шкільної програми з фізичної культури. Він допомагає учням розвивати фізичну силу, гнучкість, координацію та витривалість. Однак викладання гімнастики в умовах дистанційного навчання може бути складним завданням.

Вчитель фізичної культури повинен мати комплексний підхід до планування та проведення уроків, орієнтований на вирішення освітніх, розвиваючих та оздоровчих завдань. Важливо враховувати потреби і можливості учнів, сприяти їхньому гармонійному розвитку.

Освітній процес у Херсонських школах в умовах воєнного стану є дистанційним, це вносить певні зміни у вивчення фізичної культури, зокрема модуля “Гімнастика”. Це поставило перед педагогами нові завдання, в тому числі, у забезпеченні якісного навчання з фізичної культури. Дистанційне навчання вимагає адаптації традиційних підходів до умов віртуального простору.

Мета дослідження: вдосконалення методичного забезпечення проведення занять з варіативного модулю “Гімнастика” в освітніх закладах під час дистанційного навчання.

Методи та організація дослідження: під час дослідження були застосовані такі методи: спостереження, аналіз науково-методичної літератури.

Пошук науково-методичної літератури для дослідження особливостей методики навчання в процесі вивчення модулю “Гімнастика” в умовах дистанційного навчання у школі здійснювався за допомогою комплексного підходу, який включав: використання наукових баз даних, зокрема, Google Scholar, аналіз наукових робіт, Особлива увага приділялась методичним рекомендаціям, що стосувалися планування та проведення гімнастичних занять, враховуючи специфіку дистанційного навчання.

Спостереження було проведено під час практики у Херсонській гімназії № 14 Херсонської міської ради.

Результати дослідження та їх обговорення. Дистанційне навчання представляє собою унікальний індивідуалізований процес, під час якого відбувається здобуття знань, умінь, навичок та активізація пізнавальної діяльності. Такий процес головним чином відбувається завдяки опосередкованій взаємодії між учасниками навчального процесу, які знаходяться на відстані один від одного. Це особливе навчання проходить в спеціалізованому середовищі, яке базується на передових психолого-педагогічних інноваціях та високотехнологічних інформаційно-комунікаційних технологіях [1].

Під час дистанційного навчання введено обмеження часу безперервної роботи з комп'ютером з метою запобігання можливим ризикам для здоров'я учнів. Це спрямовано на збереження оптимальних умов фізичного та психічного розвитку дітей під час уроків, а також на підтримку їхнього загального благополуччя.

Тривалість дистанційних навчальних занять, встановлена відповідно санітарному регламенту для закладів загальної середньої освіти: не більше 10 хвилин для учнів 1 класу, не більше 15 хвилин для 2-4 класів, не більше 20 хвилин для 5-7 класів, 20-25 хвилин для 8-9 класів та на 1-й годині занять до 30 хвилин і на 2-й – 20 хвилин для учнів 10-11 класів. Ці обмеження визначені з метою збереження здоров'я та уникнення можливих ризиків, і вони стосуються лише часу безперервної роботи з комп'ютером [2].

Дистанційне навчання має ряд особливостей, які необхідно враховувати при проведенні занять з модуля “Гімнастика”.

На сьогоднішній день швидко розвиваються сучасні комп'ютерні та мережеві технології, що відкриває шлях до нових форм навчання. Однією з таких форм є дистанційне навчання, яке використовує Інтернет-технології. За допомогою розширення Інтернету та сучасних методів комунікації та обміну інформацією стає можливим впровадження новаторських методів навчання. Ці методи включають в себе використання електронних конспектів, енциклопедій, тестів, глосаріїв, анкет, віртуальних лабораторій і багато іншого [3].

Зараз вчителями для викладання під час дистанційного навчання широко застосовуються такі програми: Zoom, Google Meet, Google Classroom, Moodle та інші.

Одна з основних особливостей дистанційного навчання полягає в тому, що учні не мають можливості безпосередньо бачити і чути викладача. Це вимагає від вчителя більш чіткого і зрозумілого пояснення техніки виконання гімнастичних вправ, а також використання додаткових методів і засобів навчання, таких як відео, аудіо, презентації, інструкції тощо.

Рекомендації щодо проведення занять з модулю “Гімнастика” в умовах дистанційного навчання:

1. Розробіть та надайте доступ до відеоуроків, які демонструють техніку виконання гімнастичних вправ. Вони можуть бути записані вчителем або використовувати доступні онлайн-ресурси.
2. Організуйте через онлайн-платформи консультації з учнями для вирішення питань та уточнення техніки виконання вправ.
3. Надайте учням можливість самостійно вибирати вправи для занять, щоб стимулювати їх інтерес та активність.

4. Проводьте онлайн-зустрічі, під час яких учні можуть бути залучені до виконання інтерактивних вправ та завдань. Для закріплення матеріалу можна застосовувати платформи learningApps, Всеосвіта, Classtime тощо.

5. Розробіть вправи, які можна виконувати в невеликому просторі і надайте рекомендації щодо їх безпечного виконання. Це можуть бути статичні вправи на розтяжку або комплекс вправ з дихальної гімнастики. Заохочуйте використання доступних домашніх предметів як імпровізованого обладнання для гімнастики (м'ячі, рушники, книги, пляшки з водою, стільці). Рушник можна застосовувати при виконанні різних нахилів, поворотів тулуба. Книги та пляшки з водою як обтяження для вправ на утримання та для розвитку рівноваги. Стільці при виконанні махів ногами.

6. Виконуйте вправи одночасно з учнями, щоб надати можливість спостерігати за технікою виконання та коригувати їхні дії.

7. Заохочуйте учнів вести щоденники тренувань та відстежувати свій фізичний прогрес. Запропонуйте завдання, які спрямовані на досягнення очікувань учнів, таких як покращення фізичної форми та загального розвитку, використовуйте рухливі ігри, які підлаштовують під дистанційну освіту.

Наприклад, гра “Гімнастичний світлофор”. Мета гри: сприяти розвитку гнучкості, координації та реакції. Хід гри: ведучий виступає у ролі світлофора та подає сигнал, це може бути демонстрація кольорів на екрані або словесне пояснення. Червоний колір означає виконання статичних вправ, жовтий – дихальних, зелений – вправи ритмічної гімнастики. Вправи можуть бути вибрані під час гри або заздалегідь, їх тривалість визначається із урахуванням віку учасників.

8. Використовуйте онлайн-тести для оцінки теоретичних знань про гімнастику. Заохочуйте учнів записувати відео виконання вправ для отримання зворотного зв'язку вчителя та самоконтролю.

9. Забезпечте можливість індивідуальних консультацій для учнів, у яких викликають особливі труднощі в оволодінні матеріалом або є певні проблеми зі станом здоров'я.

Висновки. Результати проведеного дослідження вказують, що освітній процес у дистанційному форматі має відмінності у порівнянні з традиційним навчанням. Вчителі зіткнулися з необхідністю адаптації методів до віртуального простору.

В умовах сьогодення учні здобувають знання та навички завдяки опосередкованій взаємодії, що ґрунтується на передових психолого-педагогічних інноваціях та сучасних технологічних засобах.

Використання популярних програм для ведення уроків і спілкування з дітьми, таких як Zoom, Google Meet, Google Classroom, Moodle та інші, стало невід'ємною частиною дистанційного навчання.

Відсутність можливості безпосередньо взаємодіяти з учнями вчителі вирішують використовуючи різні методи і засоби, такі як відео, аудіо, презентації, інструкції. Так, використання відеоуроків дозволяє учням переглядати матеріали та розуміти гімнастичні вправи відповідно до власного темпу. Вчителі адаптують вправи для виконання їх вдома з простим інвентарем або без нього.

Отже, варіативний модуль “Гімнастика” має потенціал покращити фізичний розвиток та загальний стан здоров'я учнів, а удосконалення методик навчання у дистанційних умовах дозволить зробити фізичне виховання більш доступним та ефективним для всіх учнів.

Література.

1. Муковіз ОП. Основи дистанційного навчання у початковій освіті: [навчально-методичний посібник] / О.П. Муковіз. Умань : Візаві, 2018. 128 с.
2. Дистанційне навчання. Доступно: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/8821/1/%D0%9C%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B7_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf.
3. Тривалість навчального заняття під час дистанційного формату лишається незмінною; роз'яснення МОН. [Електронний ресурс]. Доступно: <https://mon.gov.ua/ua/news/trivalist-navchalnogo-zanyattya-pid-chas-distancijnogo-formatu-lishayetsya-nezminnoyu-rozysnennya-mon>
4. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання. Доступно: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16558/1/%D0%94%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C_%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%20%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf

LEARNING LANGUAGE THROUGH SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION: INTERNATIONAL EXPERIENCE

Turchaninov Ratmir, Dmytriv Roman, Suleimanova Inna

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Introduction. According to the 2023 edition of the EF Proficiency Index, Ukraine has a moderate proficiency level and is ranked 45 out of 113 countries [1]. Additionally, a survey conducted by the Kyiv International Institute of Sociology in December 2022-January 2023 discovered that 51 % of Ukrainians had basic English language skills and only 23 % could use them to read, write, and speak [2]. Considering English is the language of international communication and Ukraine is an active participant in the global community, it's essential to help people improve their knowledge of foreign languages to collaborate with other countries.

The purpose of the study is to analyze the international experience of using the Content and Language Integrated Learning (CLIL) method during physical education classes at school. The objective of the study is to determine current trends in using CLIL to combine language learning and physical education in different countries around the world.

Data was gathered through 4 electronic databases (Google Scholar, ERIC, ScienceDirect, ResearchGate) and supplemented by additional searches via Google. The search strategy included using a combination of keywords: “CLIL”, “language learning and physical education”, “CLIL and PE”, and “physical education in CLIL”.

Results of the study.

2.1. General overview. Research conducted by V. Gil-López, S. González-Víllora, and D. Hortigüela-Alcalá analyzed 35 studies and discovered an increase in the number of studies related to teaching a foreign language via physical education since 2017 (25 studies, 71,43 %) [3]. This demonstrated an increasing interest in using CLIL programs.

Their article divided the analyzed studies into 2 groups:

- low-intensity CLIL programs with the usage of only physical education;
- high-intensity CLIL programs with the usage of various subjects.

The analysis discovered no particular difference between students who participated in non-CLIL and low-intensity CLIL programs. However, high-intensity CLIL programs demonstrated significant benefits, especially in a combination of games and sports. It is also indicated that the approach has a higher success rate in developing both written and oral skills in a foreign language when compared to traditional teaching methods.

2.2. Japanese experience. Practical research conducted by Y. Ito analyzed the effectiveness of conducting a physical education lesson teaching basketball in English in a Japanese junior high school [4].

The research involved 23 female students aged 13 to 14 with a basic level of English. The case study included 1 introductory lesson with an introduction to the vocabulary & rules and 2 practical lessons where learners applied their skills. Although the level of English comprehension was not measured, about 80% of learners understood and acquired basketball skills, demonstrating they understood the English instruction during their sessions. An important note is that even learners with a lack of confidence in English managed to retain the used expressions and indicated an interest in this type of class.

2.3. Spanish experience. Another practical research conducted by A. Heras and D. Lasagabaster covered a long-term study on the impact of CLIL on affective factors and vocabulary learning [5]. Their study was conducted in a Spanish secondary school that already experimented with CLIL in history and geography. The researchers implemented CLIL into PE and involved 46 16-year-old students. They were divided into two groups:

1. CLIL: 25 students.
2. Non-CLIL: 21 students.

Their language levels ranged from A2 to B1 based on the Common European Framework of Reference of Languages (CEFR). The program was conducted over 4 years and included a different percentage of English usage:

- 15 % in year 1;
- 30 % in year 2;
- 50 % in year 3;
- 66 % in year 4.

The study was conducted in collaboration with 2 English language teachers and 1 teacher of PE. The language teachers provided learners with introductory materials to prepare them for the CLIL PE lessons. Both male and female students showed positive effects from the CLIL module on learning technical content-related vocabulary. CLIL also reduced gender differences in motivation for language learning, proven by the vocabulary tests which indicated no significant gender differences in the CLIL group.

2.4. Malaysian experience. A study conducted by A.A. Christopher, H. Dzakiria, and A.H. Mohamed at the University of Malaysia involved undergraduates in their 4th semester [6]. Their English language classes were conducted in a Self-Development Group (SDG) program that was not graded, leading to reduced motivation to attend these classes. The study aimed to include sports in the classroom to increase motivation and engagement.

Learners were introduced to archery and cycling, receiving all instructions and explanations in English. The archery activities were fully guided by the instructors, while the cycling activity focused on learners completing a task with an English report at the end. The main focus on the usage of language was in the development of speech and listening skills.

The approach led to increased motivation levels and made the classes an enjoyable experience for the learners. They expanded their vocabulary and learned new information about sports.

Conclusion. While there are not that many studies covering the combination of language learning and physical education, the available studies demonstrate that this approach is essential to increase learner motivation, engagement, and vocabulary.

In Ukraine, the CLIL methodology can be encountered in combination with subjects like chemistry, history, geography, and others. However, studies covering the usage of foreign languages in combination with physical activity are scarce. Our former research on the development of lexical competence through sports games in English language classes indicated that the approach significantly increases engagement and interest among learners, simultaneously helping them get additional physical activity and broaden their vocabularies [7]. The greatest challenge in conducting a similar program is to find a teacher who knows a foreign language on a sufficient level or is eager to collaborate with a language teacher for research.

Further research requires conducting a long-scale CLIL program during physical education classes with primary, middle, and high school learners to evaluate the results in terms of language learning, motivation, and physical development.

References:

1. EF Education First. EF English Proficiency Index [Internet]. Available from: <https://www.ef.com/wwpt/epi/> [cited 2024 May 12].
2. Kyiv International Institute of Sociology. Level of proficiency in English and other foreign languages in Ukraine: Results of quantitative sociological research conducted in December 2022 - January 2023 [Internet]. Kyiv: Kyiv International Institute of Sociology; 2023 Mar 16. Available from: <https://www.kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=1210&page=1>.
3. Gil-López V, González-Víllora S, Hortigüela-Alcalá D. Learning foreign languages through content and language integrated learning in physical education: A systematic review. *Porta Linguarum*. 2021;35:165-182.
4. Ito Y. The Effectiveness of a CLIL Basketball Lesson: A Case Study of Japanese Junior High School CLIL. *English Language Teaching*. 2019;12(11):42-53. Available from: <https://doi.org/10.5539/elt.v12n11p42>.
5. Heras, A., & Lasagabaster, D. (2015). The impact of CLIL on affective factors and vocabulary learning. *Language Teaching Research*, 19(1), 70-88. Available from: <https://doi.org/10.1177/1362168814541736>.
6. Christopher AA, Dzakiria H, Mohamed AH. Teaching English Through Sports: A Case Study. *Asian EFL Journal Professional Teaching Articles*. 2012 Apr 1; Vol. 59(4):20-9. Available from: <https://www.asian-efl-journal.com/monthly-editions-new/teaching-english-through-sports-a-case-study/index.htm>.
7. Turchaninov R, Beshlei O. Developing Lexical Competence of Primary School Students Through Sports Games in English Language Classes. *GoS* [Internet]. 2022 May 29 [cited 2024 May 12];(12-13):463-6. Available from: <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/87>.

РЕГІОНАЛЬНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ В МИКОЛАЄВІ

Фішман Євген, Харченко-Баранецька Людмила

Чорноморський національний університет ім. Петра Могили

Актуальність. Футбол, як органічна складова фізичної культури і спорту, є частиною культурного життя суспільства, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини, розвитку її фізичних і морально-вольових здібностей, організації змістовного дозвілля. Цей найпопулярніший вид спорту охопив усі верстви населення: ним займаються діти, молодь, ветерани, жінки, люди з інвалідністю та з обмеженими можливостями.

Дату народження миколаївського футболу точно назвати неможливо. Приводиться відомість про те, що в 1908 році службовець хлібної контори Чарльз Клавел Бейт організовує команду “Зебра” (“Футбол-Клуб “Зебра”), яка проводить перший футбольний матч на території Миколаївської області. Матч відбувся в жовтні на Адміралтейській площі проти англійських моряків. Саме цю дату вважають датою зародження футболу на Миколаївщині.

Миколаївський футбол – це більше ніж сторічна історія захоплюючих баталій, тисячі матчів, футболістів, сотні видатних тренерів і уболівальників – майже всі жителі міста. Футбол в Миколаєві завжди був спортом номер один, а його історія наповнена багатьма яскравими моментами і перемогами. Тому наукова проблема розвитку футболу в Миколаєві є дуже актуальною та потребує спеціальних досліджень.

Мета дослідження: обґрунтувати науково-теоретичні аспекти розвитку футболу в Миколаєві та розробити стратегії його подальшого удосконалення.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогодні саме футбол є складовою частиною дозвілля суспільства, що сприяє розвитку фізичних і морально-вольових якостей людини, збереженню та зміцненню здоров'я, організації змістовного дозвілля. Цей найпопулярніший вид спорту охопив усі верстви населення: дітей і молодь, ветеранів і жінок. Кожного року проводиться набір дітей різного року народження в місцеві дитячі команди.

Футбол як складова частина галузі фізичної культури і спорту посідає провідне місце в культурному житті суспільства. Він невід’ємно пов’язаний із процесом виховання дітей, підлітків та молоді, гармонійно впливає на повноцінне життя дорослого населення нашої держави, сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, підвищенню фізичних можливостей та розвитку морально-вольових якостей людини, змістовно пропагує здоровий спосіб життя. Футбол є особливою формою фізичного розвитку особистості та виконує конкретні соціальні функції, що спрямовані на організацію цілеспрямованого дозвілля різних верств населення України. Цей найпопулярніший вид спорту охопив усі верстви населення: дітей і молодь, ветеранів, жінок та осіб з інвалідністю.

Протягом останніх років сталися серйозні зміни як у суспільстві, так і у футболі. Це зумовлено іншим політико-економічним устроєм суспільного життя, в основі якого лежать нові форми власності та ринкові відносини. Нові виклики та завдання розвитку футболу у світі, у тому числі і в Україні, об’єктивно обумовлюють розробку й здійснення відповідних скоординованих заходів на основі програмно-цільового методу як органами державної влади та місцевого самоврядування, так і Асоціацією футболу в Миколаївській області. Також передумовами розвитку футболу, як виду спорту, що посідає передове місце у олімпійських видах спорту є вихід ряду законодавчих документів, що визначають напрями і шляхи розвитку футболу у найближчі десятиліття.

Серед основних виділемо наступні:

- стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [1];
- національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація” [2];
- Проект “Про розробку Програми розвитку футболу в місті Миколаєві на 2021-2025 роки” [3].

Ці документи стали передумовами для створення сучасної стратегії розвитку футболу в Миколаєві. Наша стратегія спрямована на визначення та використання найкращих резервів для подальшого розвитку, орієнтацію на можливості регіону і колективні зусилля прихильників футболу.

Стратегія окреслює основні перспективні напрями, що мають бути створені та дотримані 52 миколаївськими футбольними командами на шляху поставлених цілей і завдань.

У нашому місті наявна система розвитку футболу та має високий рівень залучення населення до участі у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах. До основних категорій населення, що залучені до занять футболу відносяться: діти і молодь, ветерани та жінки, різні верстви населення за місцем проживання.

Історичні досягнення та популярність футболу в Миколаєві створюють міцну основу для подальшого розвитку цього виду спорту. Залучення молоді до футбольних клубів може бути посилено завдяки використанню багатой історичної спадщини.

Модернізація інфраструктури є критично важливою для розвитку футболу в Миколаєві. Інвестиції в оновлення стадіонів та тренувальних майданчиків забезпечать кращі умови для гравців та сприятимуть залученню більшої кількості молодих спортсменів.

Для забезпечення стабільного розвитку футболу необхідно активізувати співпрацю між місцевою владою, бізнесом та спортивними організаціями. Розробка стимулюючих програм та ініціатив для залучення спонсорів може суттєво покращити фінансове становище місцевих футбольних клубів. Розвиток футболу має позитивний вплив на соціальне та культурне життя міста. Підтримка та організація футбольних заходів може сприяти зміцненню соціальних зв'язків та покращенню загального стану здоров'я населення.

Висновки. У нашому місті наявна система розвитку футболу та має високий рівень залучення населення до участі у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах. До основних категорій населення, що залучені до занять футболу відносяться: діти і молодь, ветерани і жінки, різні верстви населення за місцем проживання. Розвиток футболу в Миколаєві має великий потенціал завдяки багатій історії та підтримці місцевої громади. Водночас, для реалізації цього потенціалу необхідно вирішити проблеми з інфраструктурою, забезпечити підтримку дитячо-юнацького футболу, залучити додаткові ресурси та активізувати участь місцевої влади та бізнесу. Виконання цих рекомендацій сприятиме створенню умов для ефективного розвитку футболу в Миколаєві, підтримці молодих талантів і зміцненню футбольних традицій міста. Необхідно інвестувати в реконструкцію Центрального міського стадіону та інших тренувальних майданчиків. Створення сучасних спортивних об'єктів підвищить рівень підготовки футболістів та привабливість регіону для проведення змагань. Збільшення фінансування дитячо-юнацьких спортивних шкіл, забезпечення їх сучасним обладнанням та кваліфікованими тренерами. Регулярне проведення дитячих та молодіжних турнірів сприятиме розвитку молодих талантів та підвищенню їх мотивації. Продовження організації футбольних заходів та матчів, що сприяють соціальній активності та згуртованості громади. Підтримка культурних і соціальних проектів, пов'язаних з футболом, сприятиме зміцненню соціальних зв'язків та популяризації здорового способу життя.

Література.

1. *Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року*. Доступно: <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>.
2. *Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року* “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація”. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
3. Пояснювальна записка до проєкту рішення Миколаївської міської ради “Про розробку Програми розвитку футболу в місті Миколаєві на 2021-2025 роки”. Доступно: <https://mkrada.gov.ua/content/proekti-rishenmiskradi.html>.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АЕРОБІКИ У СИСТЕМІ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Хижняк Поліна, Степанюк Світлана, Паньків Христина, Іванюк Христина

*Херсонський державний університет,
Відокремлений структурний підрозділ
“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України”*

Актуальність. Фізична активність є ключовою для здоров’я та розвитку людини, особливо важливо підтримувати здоровий спосіб життя підліткам, коли формується особистість та закладаються основи майбутнього здоров’я. Однак дослідження показують, що дівчата старшого шкільного віку менше зацікавлені в фізичній активності порівняно з юнаками того ж віку. Відомо, що практика аеробіки відзначається високою ефективністю у підтримці та покращенні фізичної форми, а також у поліпшенні настрою та психологічного самопочуття. Отже, ця проблематика дослідження має важливість і актуальність для розвитку системи фізичного виховання серед дівчат старшого шкільного віку.

У своїй праці “Роздуми про здоров’я”, Амосов М. М. підкреслює значення фізичної активності для здоров’я людини і пропонує прості вправи для покращення роботи серцево-судинної системи [1].

Білик В. Г., спільно з іншими науковцями, зосереджується на дослідженні педагогічних аспектів фізичного виховання та спорту як засобу формування у дітей та підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя [2].

У своїй роботі “Виховання у старшокласниць прагнення до фізичного самовдосконалення”, Боян І. П. аналізує процес виховання прагнення до фізичного самовдосконалення у старшокласниць та пропонує методику роботи з ними [3].

У своїй роботі “Здоров’язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах”, Ващенко О. та Свириденко С. досліджують різноманітні технології, спрямовані на збереження та покращення здоров’я учнів загальноосвітніх навчальних закладів [4].

Мета дослідження: аналіз застосування елементів аеробіки на уроках фізичної культури для дівчат старшого шкільного віку та виявлення можливих проблем та шляхів їх вирішення.

Завданням дослідження є аналіз теоретичних аспектів аеробіки та її впливу на здоров'я та фізичний розвиток дівчат старшого шкільного віку. Також, необхідно вивчити методiku впровадження аеробіки в систему уроків з фізичної культури, включаючи організаційні та методичні аспекти, обрати аеробні комплекси для різних рівнів підготовленості учнів та оцінити їх ефективність.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, експертна оцінка, спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті аналізу теоретичних аспектів аеробіки та її впливу на фізичний розвиток дівчат старшого шкільного віку було встановлено, що аеробіка є ефективним засобом для поліпшення здоров'я та фізичного стану цієї категорії осіб. У рамках дослідження були детально проаналізовані основні елементи аеробіки та їх класифікація, що дозволило визначити оптимальні комплекси вправ для учнів різних рівнів фізичної підготовленості.

Були розглянуті організаційні та методичні аспекти впровадження аеробіки на уроках фізичної культури, спрямовані на ефективне впровадження цього виду занять у навчальний процес. Крім того, були розроблені рекомендації щодо вибору аеробних комплексів для учнів різних рівнів підготовленості, спрямовані на максимізацію ефективності занять. Підсумкове дослідження ефективності застосування елементів аеробіки на уроках фізичної культури підтвердило позитивний вплив цього виду занять на фізичний розвиток дівчат. Результати дослідження свідчать про можливість успішного впровадження аеробіки в систему уроків з фізичної культури, що відкриває перспективи для поліпшення фізичного стану та здоров'я учнів.

Практичне значення даного дослідження полягає в тому, що воно надасть конкретні рекомендації щодо використання елементів аеробіки в системі уроків з фізичної культури для дівчат старшого шкільного віку. Ці рекомендації будуть спрямовані на підвищення ефективності навчання та підвищення зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою. Результати дослідження також будуть корисні вчителям фізичної культури та тренерам з аеробіки, які працюють з дівчатами старшого шкільного віку, допомагаючи їм розробляти ефективні та інноваційні підходи до організації занять з фізичною активністю.

Використання аеробіки на уроках з фізичної культури має потенціал допомогти дівчатам у підтримці та поліпшенні їхньої фізичної підготовки, здоров'я та психологічного самопочуття. Рекомендації щодо вибору аеробних комплексів для різних рівнів підготовленості учнів можуть забезпечити оптимальний рівень навантаження та досягнення бажаних результатів. Це дозволить індивідуалізувати підхід до тренувань, враховуючи особливості кожного учня та його потреби. Такий підхід сприятиме максимальній ефективності занять і позитивним змінам у фізичному та психологічному стані учнів.

Практичне значення даного дослідження полягає в покращенні якості фізичного виховання дівчат старшого шкільного віку та підвищенні рівня фізичної підготовленості та здоров'я цієї категорії учнів. Розроблені рекомендації та методичні підходи до використання аеробіки можуть сприяти оптимальному використанню цього виду фізичної активності на уроках фізичної культури, що в свою чергу допоможе покращити фізичний стан та загальний рівень здоров'я учнів.

Висновки. Отже, впровадження елементів аеробіки на уроках з фізичної культури для дівчат старшого шкільного віку є ефективним засобом для поліпшення їхнього здоров'я та фізичного розвитку. Рекомендується урахувати організаційні, методичні та індивідуальні особливості учнів при виборі аеробних комплексів та проведенні занять з аеробіки на уроках фізичної культури. Важливо враховувати рівень підготовленості учнів, їхні індивідуальні можливості та потреби для досягнення найкращих результатів.

Застосування аеробіки на уроках фізичної культури може бути оцінене як досить ефективне. Впровадження елементів аеробіки у заняття з фізичної культури може позитивно впливати на фізичний розвиток та загальний стан здоров'я. Оцінювання результатів занять допомагає визначити ефективність, також виявити проблемні моменти та внести корективи до методики проведення занять. Впровадження аеробіки на уроках фізичної культури для дівчат старшого шкільного віку може призвести до багатьох позитивних результатів для їхнього фізичного і психічного здоров'я, а також покращення загального рівня культури руху та фізичної підготовленості. Проте важливо, щоб впровадження аеробіки відповідало особливостям фізичного розвитку та індивідуальним можливостям кожної учениці, а також враховувало організаційні та методичні аспекти проведення занять.

Нами узагальнено наступні рекомендації:

1. Враховувати рівень підготовленості учнів при обиранні аеробних комплексів та проведенні занять на уроках фізичної культури.
2. Підбирати відповідний музичний супровід для занять аеробікою, оскільки він впливає на емоційний стан учнів та їхню мотивацію.
3. Враховувати особливості фізичного розвитку дівчат старшого шкільного віку при виборі вправ.
4. Рекомендується проводити заняття з аеробіки на початку уроку, після розминки та розігріву, для максимальної ефективності та безпеки.
5. Використовувати різноманітні комплекси вправ для уникнення монотонності та розвитку різних фізичних якостей.
6. Контролювати правильність виконання вправ учнями для запобігання травм та досягнення максимальної ефективності.
7. Оцінювання результатів занять допоможе виявити їхню ефективність та виявити проблемні моменти для подальшого вдосконалення методики проведення занять [6].

Література.

1. Амосов ММ. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов. Київ: Здоров'я, 1989. 62 с.
2. Білик ВГ. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків / В.Г. Білик, С.А. Ігнатенко, К.В. Палієнко, В.В. Солнцева, С.В. Страшко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧДПУ, 2006;35:431-434. (Серія Педагогічні науки)
3. Боян ІП. Виховання у старшокласниць прагнення до фізичного самовдосконалення / І.П. Боян. К. : Олімп. л-ра; 1995. 158 с.
4. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. 2006;20:12.
5. Данилевич МВ. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М.В. Данилевич, І.Б. Грибовська, І.А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : Збірник наукових матеріалів. Львів, 2006: 44-48.
6. Іваночко ВВ. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали / В.В. Іваночко (укладач). Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004.

ЕКОЛОГІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ СТАЛОГО ТУРИЗМУ

Хомик Роксолана-Марія, Кучер Павло

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Актуальність. Туризм є однією із найперспективніших галузей світового господарства, що дуже стрімко розвивається. Однак, зі швидкими темпами його розвитку та надмірною інтенсивністю на певній території з'являються екологічні проблеми, що в свою чергу знижують якість довкілля та призводять до зниження туристично-рекреаційної цінності території. Для зменшення негативного впливу туристичної галузі на довкілля її розвиток повинен будуватися на засадах дбайливого ставлення до природи у контексті концепції сталого розвитку суспільства. Впровадження цієї концепції у світі призвело до появи сталого туризму, який дозволяє задовольнити потреби туриста мінімізуючи негативний вплив на довкілля та сприяє соціально-економічному розвитку регіону. Таким чином вивчення екологізації є одним із пріоритетних напрямків туризмознавчих досліджень, які можуть забезпечити сталий розвиток туризму.

Мета дослідження полягає в дослідженні розвитку екологізації та її подальших перспектив в контексті сталого туризму.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати теоретичні підходи екологізації;
- 2) визначити вплив та значення екологізації на сталий туризм;
- 3) проаналізувати розвиток екологізації в Україні.

Методи та організація дослідження. У ході дослідження використано загальнонаукові методи наукового дослідження: аналіз, синтез, спостереження, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із напрямів екологізації туризму є популяризація екологічних видів туризму. Екологічний туризм характеризується м'яким впливом на навколишнє природне середовище та спрямований на охорону довкілля.

На думку вчених Пригари та Грабара, за останні десятиріччя, екологічні види туризму (власне екологічний, сільський, зелений) розвиваються дуже швидкими темпами (приріст у середньому становить 10 % щороку), однак для досягнення стійкого еколого-збалансованого розвитку туризму необхідна екологізація всіх видів туристичної діяльності, яка полягає в їх екологічній орієнтації, впровадженні екологічних підходів до їх організації. Всі види туризму, які спрямовуються на природне середовище, повинні керуватися принципами раціонального використання та охорони природних туристичних ресурсів.

Проблемними питаннями на шляху проведення екологізації туристичної діяльності є:

- відсутність дієвої нормативно-правової бази, яка б ефективно регулювала, встановлювала основні поняття та особливості запровадження екологічно-орієнтованих видів туризму на території України;
- недостатність фінансування, відсутність належного кадрового забезпечення;
- відсутність досвіду організації екологічно-орієнтованих видів туризму тощо;
- загальні шляхи екологізації туристичної діяльності;
- здійснення заходів по зниженню хімічного забруднення;

- проведення контролю за шумовим забрудненням, визначення допустимих рівнів шумів на ООПТ;

- модернізація транспортних засобів;
- використання екологічно чистих видів транспорту;
- регулювання та організація збору та вивезення сміття;
- організація екоосвітніх програм;
- проведення моніторингу за станом компонентів НС;
- здійснення консультацій з екологічної естетики та поведінки для туристів;
- встановлення відповідальності за порушення законодавства;
- контроль за концентрацією туристичних потоків;
- підготовка кваліфікованих фахівців-гідів з екологічною освітою;
- розробка екологічного паспорту території;
- організація ефективного екологічного менеджменту і управління;

Схема екологізації туристичної діяльності.

Однак варто наголосити на тому, що для кожного виду туризму шляхи впровадження екологізації можуть змінюватись враховуючи їхні специфічні особливості та характер впливу.

В Україні державне регулювання екологізацією туризму повинно реалізовуватись через різноманітні механізми, такі як законодавчі нормативно-правові акти, державні та міждержавні стандарти, ліцензування, державні програми, регулювання фінансів, інвестиційну політику та інші заходи.

Однією з проблем України є повільні темпи створення об'єктів ПЗФ, що не відповідає встановленим цілям у законодавстві України. У рамках брифінгу в Українському медіа-центрі 22 серпня, фахівець зі збереження екосистем Екодії Богдан Кученко, заявив про те, що відповідно до законодавства, до 2015 року в Україні повинно було бути 10,5 % природоохоронних територій (від загальної площі країни), а до початку 2021 року цей показник мав зрости до 15 %. Фактично є тільки 6,9 %. Для порівняння, в країнах ЄС вже зараз показник заповідності становить в середньому понад 20 %.

А його колега, експерт Української природоохоронної групи Петро Тестов, зазначив, що від початку окупації Криму та російської агресії на сході України у 2014 році частина природно-заповідних територій опинилась у зоні активних бойових дій або окупації. А під час повномасштабного вторгнення кількість територій лише суттєво зросла і становить 44 % від усіх об'єктів ПЗФ. Серед них біосферні заповідники “Асканія Нова”, “Чорнобильський” і “Чорноморський”, Український степовий та Луганський природні заповідники, національні природні парки “Приазовський”, “Джарилгацький”, “Олешківські Піски”, “Азово-Сиваський” та інші.

Екологічна ситуація внаслідок повномасштабного вторгнення є катастрофічною. Російська агресія призвела до невинуватих збитків для довкілля та природних ресурсів. Спостерігаються масштабні екологічні катастрофи, такі як підлив греблі Каховської ГЕС, забруднення великих річок та морів, руйнування ґрунтових екосистем, теракти проти енергетичних та критичних об'єктів.

Усі ці дії мають негативний вплив на життя мільйонів людей не лише в Україні, а й за її межами, вимагаючи негайних заходів для захисту довкілля та притягнення винних до відповідальності.

Висновки. Потенціал екологізації у контексті розвитку сталого туризму є значним як у розвинених, так і у країнах, що розвиваються. Сталість та збалансованість туризму стають ключовими пріоритетами для багатьох країн, оскільки цей сектор може стати джерелом економічного зростання, покращення соціального благополуччя та збереження природних та культурних ресурсів.

Однак, існує і ряд негативних впливів різноманітних чинників, наприклад, війн, конфліктів та інших кризових ситуацій, які можуть серйозно підірвати цей потенціал.

Розглядаючи перспективи цього напрямку в Україні, необхідно врахувати проблематику, пов'язану зі складною політичною ситуацією в країні, зокрема, негативний вплив на екологію та економіку, спричинений повномасштабним вторгненням.

Ця ситуація суттєво підірвала екологічну та економічну стійкість регіонів, які постраждали від конфлікту. Більше того, такий негативний вплив має потенційно довгострокові наслідки, які можуть перешкодити ефективному розвитку туризму в цих районах.

Я вважаю, що проблемою також є недостатня нормативно-правова база стосовно цього напрямку, яка певним чином стримує подальше впровадження екологізації.

Спільне впровадження екологічних ініціатив, що передбачає міжнародну співпрацю, впровадження екологічно чистих технологій, створення екологічних стандартів у туристичній галузі, підтримка економічних механізмів, спрямованих на збереження природних ресурсів, і розвиток соціальних програм, спрямованих на підвищення екологічної свідомості та участь громадськості – заходи, які, на мою думку, можуть значно вплинути на розвиток екологізації не лише у туристичній сфері, але й загалом.

Таким чином екологізація виступає важливим фактором у забезпеченні сталого розвитку туризму, сприяючи збереженню природних ресурсів, покращенню якості життя місцевого населення, зниженню впливу на навколишнє середовище та стимулюванню економічного зростання у туристичних регіонах.

Література.

1. Пригара ОВ, Грабар МВ Екологізація туризму як умова сталого розвитку. Національна економіка. Науковий журнал "Інтелект ХХІ". Видавничий дім "Гельветика". 2021;5:16-19.
2. Темпи створення об'єктів ПЗФ не відповідають цілям, закріпленим у законодавстві України. Як це виправити? – Екодія. [Електронний ресурс] – Доступно: <https://ecoaction.org.ua/tempy-stvorennia-ob-iektyv-pzf.html> (дата звернення: 15.04.2024 р.).
3. Олійник ЯБ, Шищенко ПГ, Любіцева ОО, та ін. Стратегія сталого розвитку туризму в Україні: географічний підхід. Географія в інформаційному суспільстві: Збірник наукових праць. К.: Обрії. 2008;1:191-199.
4. Ісаєнко ВМ, Ніколаєв КД, Бабікова КО, Білявський ГО, Смирнов ІГ. Стратегія сталого розвитку (туристична галузь): Навчальний посібник. 2014. 301 с.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ, ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

АРХІТЕКТУРНА СПАДЩИНА ПРИКАРПАТТЯ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ТУРИЗМУ В ГАЛИЦЬКІЙ ТЕРИТОРІАЛЬНІЙ ГРОМАДІ

Гопай Марія, Терлецька Христина

ЗВО Університет Короля Данила

Актуальність. Період повномасштабного вторгнення військ держави-агресора на територію України, спричинив тимчасовий виїзд населення із непідконтрольних територій та з областей, які піддаються щоденним активним обстрілам на територію Прикарпаття. Подорожі туристів у межах території своєї країни вразі збільшились, як і збільшилась увага до культурної спадщини. Одним із важливих об'єктів культурних надбань держави в Івано-Франківській області є Національний Заповідник “Давній Галич”. Найчастіше відвідуючи заповідник туристи знайомляться із Галицьким замком, храмом св. Пантелеймона та ще декількома об'єктами, однак поза їхньою увагою залишаються понад 20 об'єктів, котрі несуть історичну та архітектурну цінність та є важливим елементом у становленні та розвитку величної історії нашої області, зокрема: 14 фундаментів середньовічних церков; 3 церкви; 3 музеї, Караїмський цвинтар та вулиця, набережна.

Мета дослідження: характеристика ключових архітектурних споруд, задля подальшого розвитку туризму в Галицькій територіальній громаді шляхом розробки нових туристичних маршрутів

Завдання дослідження:

- 1) Дослідити історію створення та пам'яток архітектури Галицької громади;
- 2) Визначити об'єкти архітектурної спадщини, що можуть використовуватись в якості туристичного магніту Галицької громади.

Методи дослідження: узагальнення, аналіз літератури, систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення. Галич – це старовинне місто, яке знаходиться у Західній Україні, історія якого налічує багато століть. Архітектурна спадщина Галича вражає різноманітністю стилів і епох, які відобразилися у спорудах міста.

Однією з найвидатніших архітектурних пам'яток Галича є Галицький замок. Він був збудований у XII-XIII століттях і відігравав важливу оборонну роль у середньовіччі. Спочатку це була дерев'яна фортеця, але пізніше була перебудована у кам'яний замок. Сьогодні він є однією з основних туристичних визначних пам'яток міста.

Церква Успіння Пресвятої Богородиці в Крилосі є частиною Національного Заповідника “Давній Галич”, побудована в 1568 неподалік Успенської катедри XII століття із використанням кам'яних із повторенням окремих елементів структури попередньої споруди.

Цей храм був побудований Марком Шумлянським, галицьким шляхтичем, що належав до боярського роду. Після того, як було скасовано заборону на відновлення кам'яних храмів у Галичині, він звернувся до відомих майстрів італійської школи й запросив їх до Крилоса.

У 1676 році церква зазнала руйнувань від турецьких та татарських нападів. В період з 1699 по 1702 року храм був відновлений з використанням білого каменю у стилі ренесансу, а також були збудовані оборонні укріплення навколо нього, включаючи цегляні стіни, кутові мережі та в'їзну браму. У період з 1815 по 1824 року був проведений ремонт. У 1928 році церква була відновлена, але в 1915 році вона постраждала від пожежі, і в результаті чого згоріла, за винятком чудотворної ікони Богородиці, яка залишилася недоторканою. У 1974-1975 роках церкву відновили з метою призначення її для експозиції місцевого краєзнавчого музею.

Після легалізації Української Греко-Католицької Церкви храм став власністю греко-католицької громади села Крилос. У період з 2001 по 2002 роки були проведені реставраційні роботи, спрямовані на відновлення просторової структури храму, а також була додана нова баня на чотирьох стовпах.

Унікальним часовою цінністю цього храму є Галицька Чудотворна ікона Божої Матері, яка є копією ікони з княжих часів. Оригінальним елементом архітектурної спадщини XII століття є вишукане вирізування на північній стіні притвору, яке зображує легендарне створіння – крилатого змія.

Церква святого Пантелеймона – це величезна хрестовокупольна споруда із вишуканою білокам'яною різьбою та численними малюнками та написами на стінах. Вона є винятковим символом багатогранної історії Галичини, відображаючи як славні, так і трагічні моменти протягом 800 років. Будівництво цієї церкви було завершено у 1194 році. Розташований він був у центрі добре оборонного городища, можливо, колишнього монастиря.

Починаючи з періоду свого заснування церква, пройшла через численні історичні трансформації. Починаючи як католицький костел, вона перетворилася на монастир, що належав францисканцям. Протягом століть ця споруда стала свідком війн, руйнувань і реставрацій.

Найбільш значними подіями в історії цієї церкви були її передача францисканцям у 1598 році та реставрації у 1926 році та 1998 році. Після останньої реставрації вона була переосвячена у греко-католицький храм, який отримав вигляд, наближений до його оригінального вигляду, з елементами галицької архітектурної школи княжої доби.

Караїмське кладовище у Галичі є важливою історичною спадщиною, з'єднаною з родичами караїмської громади в Криму, Польщі, Литві та Ізраїлі. Збереження цього кладовища має міжнародне значення, адже воно є місцем пам'яті для багатьох родин. Останні роки показують зростаючий інтерес до його збереження, зокрема завдяки роботі Національного заповідника “Давній Галич”. Вони провели охоронні заходи, включили кладовище до Державного реєстру пам'яток, та здійснюють роботи з його консервації. Каталог “Караїмське кладовище біля Галича” служить важливим інструментом для вивчення цієї історичної спадщини та привертає увагу до необхідності збереження культурної спадщини караїмів у Галичі.

Музей караїмської історії та культури є філією державного заповідника “Давній Галич”, був заснований у 2004 році. Його експозиція розміщена у трьох залах і присвячена релігійним, культурним, торговельним та суспільним аспектам життя караїмської громади Галича.

Перший зал відображає культові та обрядові аспекти караїмської культури, включаючи релігійні предмети, інвентар караїмського храму та пам’ятну книгу з кенаси. Другий зал присвячений історії караїмської громади у XX столітті, її зменшенню та причинам цього процесу. Тут представлені особисті документи, речі та об’єкти, пов’язані з культурою та обрядами караїмів.

Музей слугує важливим джерелом для вивчення та збереження караїмської спадщини у Галичі, а його експозиція допомагає відвідувачам краще зрозуміти життя та традиції цієї громади.

Музей народної архітектури і побуту Прикарпаття, заснований у 1981 році, розташований на території давнього городища та охоплює площу 6,9 гектарів. В музеї представлені “мікросела” з чотирьох етнографічних районів Івано-Франківщини: Покуття, Гуцульщини, Бойківщини та Опілля.

Експозиція музею охоплює типові житлові споруди кінця XIX - початку XX століть, такі як трикамерні хати, хороми, комори та стодоли. Кожен об’єкт музею ретельно відтворений, з врахуванням традиційного побуту та архітектури кожного району.

Найвизначніші експонати включають хати з с. Торговиця для Покуття, с. Устеріки для Гуцульщини, с. Поляниця для Бойківщини та с. Вікторова для Опілля. Також серед цікавих об’єктів є дерев’яна церква Всіх Святих, яка датується початком XX століття.

Музей є важливим культурним об’єктом, що зберігає та презентує спадщину та традиції прикарпатського народу.

Висновки. Архітектурна спадщина Прикарпаття виявляється значущим фактором розвитку туризму в галицькій територіальній громаді. Її унікальність, мальовничість та історичне значення привертають увагу як вітчизняних, так і зарубіжних туристів. Старовинні церкви, замки, дерев’яні храми та інші архітектурні пам’ятки створюють неповторний образ регіону, що сприяє розвитку туристичної інфраструктури.

Завдяки туристичній привабливості архітектурної спадщини, Галицька територіальна громада має можливість розвивати готельний бізнес, ресторанну сферу та інші супутні галузі, що сприяє підвищенню економічного рівня регіону. Тому важливо зберігати та пропагувати цю спадщину для забезпечення сталого розвитку туризму на Прикарпатті.

Література.

1. Терлецька ХМ. *Класифікація пам’яток архітектури територіальних громад Прикарпаття*. *Věda a perspektivy*. 2023;9:356-371.
2. Терлецька ХМ., Косьмій ММ. *Генеza та передумови формування архітектурної спадщини Прикарпаття*, Київ, КНУБА, 2022: 199-131.
3. Сайт Національного заповідника “Давній Галич”. Доступно: <http://davniyhalych.com.ua/> (Дата звернення: 20.04.2024).

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТЗАЛІСТІВ

Гордієвич Олег, Дмитрів Роман, Іванишин Юрій

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Відокремлений структурний підрозділ

“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Актуальність. Одним із основних завдань фізичного виховання є підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Футзал – це вид спорту, який, з одного боку, дуже схожий на футбол, а з іншого – поєднує в собі й особливості інших ігрових видів спорту. Це важливий засіб розвитку у студентів сили, витривалості, спритності, швидкості та інших фізичних якостей. Звідси він є унікальним і видовищним.

В останні роки футзал стрімко розвивається і набуває популярності. Заняття цим видом спорту сприяють правильному формуванню підростаючого організму, гармонійному розвитку молоді людини. Швидкі зміни ігрових ситуацій й умов спортивної боротьби формують у гравців вміння швидко приймати ті чи інші самостійні рішення.

Фітнес – це багатовимірне поняття, що включає широкий спектр ознак, окрім рівня фізичної підготовленості. Він об’єднує в собі не лише безліч видів фізичної активності, але й профілактику захворювань, здорове збалансоване харчування, психоемоційну регуляцію, зокрема боротьбу зі стресами та інші фактори здорового способу життя (Воловик, 2012). Фітнес-технології можуть використовуватися в якості розминки, загальної та спеціальної фізичної підготовки. Грамотне і цілеспрямоване їх впровадження в систему спортивного тренування сприяють розвитку і вихованню спортсменів (Мішин, 2021).

Мета дослідження полягає у вивченні актуальності використання засобів оздоровчого фітнесу, які сприяють покращенню фізичної підготовленості юних футзалістів.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити досвід використання засобів фітнесу в системі підготовки юних футзалістів;
- 2) здійснити аналіз даних літературних джерел щодо занять оздоровчим фітнесом для підвищення рівня фізичної підготовленості юних футзалістів.

Методи та організація дослідження. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, контенту мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовленість, без сумніву, є важливою характеристикою здоров’я й інтегральним показником фізичної активності молоді. Основними її показниками є фізичні якості – витривалість, гнучкість, сила, спритність, швидкість.

Дослідження футзалу в закладах освіти вивчали автори Войтенко С. М., Іваніцький Р. Б., Костенко М. П., Костюкевич В. М., Краснов В. П., Отрошко О. В. та ін. (Войтенко, et al., 2022; Іваніцький, et al., 2023; Костенко, et al., 2019).

У навчальній програмі для дитячо-юнацьких шкіл “Футзал” наголошується, що послідовність розвитку основних фізичних якостей повинна бути такою: після підготовчої частини виконуються вправи на розвиток швидкості, сили та витривалості. Вправи у підготовчій частині заняття слід починати з найпростіших. Потім виконуються вправи для окремих м’язів тулуба й ніг. Підвищення навантажень досягається шляхом поступового

збільшення обсягів та інтенсивності вправи, використання зовнішнього навантаження або зміни вихідних положень, застосування вольових зусиль, ущільнення занять. Відповідно до зростання тренуваності вихованців навантаження у занятті збільшують за рахунок скорочення інтервалів відпочинку між окремими вправами або їх серіями. Поступове збільшення навантаження призводить до підвищення рівня тренуваності, розвитку фізичних і вольових якостей, зміцнює та удосконалює органи та системи організму, сприяє виробленню найбільш досконалої координації рухів. Прискорення застосування навантажень в окремих силових або швидкісних вправах без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю вихованців, особливо в юнацькому віці [8].

На ранніх етапах багаторічної підготовки юних футзалістів значну особливу увагу варто приділяти підвищенню рівня фізичної підготовленості спортсменів разом із ранньою спортивною спеціалізацією. Це одна з актуальних задач практики футболу. У деяких дослідженнях висвітлені фактори, що визначають рівень спортивних досягнень, методики техніко-тактичної, фізичної, морально-вольової, спеціальної, психічної та інтелектуальної підготовки в процесі спортивного тренування, викладені основи побудови тренувального процесу, питання контролю, управління, планування і прогнозування в спортивному тренуванні. Однією з актуальних на сьогоднішній день і все ще невирішеною проблемою є фізична підготовка учнів, які займаються футболом.

У 2013-2015 навчальних роках був проведений експеримент зі школярами старшої школи № 107 і № 139 міста Харкова і займалися футболом у 10-11 класах (контрольна група) та групою футзалістів ДЮСШ “Волна”, МФК “Локомотив”, ЦПТО-3 (експериментальна група). На основі спостережень упродовж двох навчальних років за тренувальним процесом футзалістів груп спортивного вдосконалення було встановлено, що їх тренувальний процес, на 75-85 % складений із спеціалізованих вправ, є недостатньо ефективним для системи підготовки в залах. Саме це і стало передумовою до розробки експериментальної тренувальної програми для дитячих спеціалізованих футзальних шкіл ДЮСШ “Волна”, МФК “Локомотив” та його відділення, яке було створене на базі центрального професійно-технічного освітнього закладу № 3. Проведений аналіз результатів дослідження з використанням бальної системи оцінки розвитку фізичних якостей та їх динаміки говорить, що на початку експерименту рівень розвитку швидкісно-силових якостей у обох групах був практично однаковий: експериментальна група – 18 балів (рівень нижче середнього), контрольна група – 21 бал (рівень середній). Після експерименту загальний рівень розвитку цих якостей у експериментальній групі склав – 34 бали (дуже високий), у контрольній – 27 балів (середній) [7].

У своїх дослідженнях Вонс О. З. вивчав динаміку рівня фізичної підготовленості юнаків 15-16 років під впливом занять з футболу в позакласній роботі з фізичного виховання. Ним було застосовано наступні тести: згинання / розгинання рук в упорі лежачи (за 1 хвилину), підтягування на перекладині, планка, човниковий біг 7 по 50 м, тест Купера. Також було використано: обведення фішок із ударом м'яча (будь-яким видом) по воротах, удари по м'ячу в ціль по порожніх воротах (для універсалів) та кидання м'яча рукою в ціль (для воротарів), жонглювання за 1 хвилину. До експериментального дослідження були залучені студенти 15-16-річного віку (n=12) зі складу команди МФК “Ураган” (U-17), Протягом майже року юнаки 15-16 років брали участь у секційних заняттях з футболу тричі на тиждень, які проводилися на базі Відокремленого структурного підрозділу “Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного

виховання і спорту України” (м. Івано-Франківськ). У ході дослідження автор дійшов висновку, що добре продумані прийоми індивідуалізації та диференціації дають змогу краще вплинути на розвиток фізичної підготовленості кожного студента. Юнакам дуже імпонують заняття з техніко-тактичної підготовки. Значний приріст спостерігається у тесті жонгливання м'ячем за 1 хвилину, планці та тесті Купера [3].

Висновки. У ході дослідження здійснено аналіз даних літературних джерел щодо занять фітнесом для підвищення рівня фізичної підготовленості юних футзалістів, а також вивчено досвід використання засобів фітнесу в системі підготовки юних футзалістів. Оздоровчий фітнес є одним із найбільш привабливих форм рухової активності, він є доступним і ефективним, сприяє розвитку фізичних якостей юних футзалістів, розвиває якості необхідні для ефективного функціонування та підтримання здорового способу життя.

Література.

1. Войтенко СМ, Костюкевич ВМ, Стасюк П. Теорія і методика викладання футзалу : навчальний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 212 с.
2. Воловик Н. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. 141 с.
3. Вонс ОЗ, Дмитрів РВ, Іванишин ЮІ. Вплив занять з футзалу на показники фізичної підготовленості юнаків 15-16 років / Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної XX наукової конференції 09 лютого 2024 р., Харків. 2024; 66-70.
4. Іваніцький РБ, Бичук ІО, Бичук ОІ, Швай ОД, Герасимюк ПП. Основи навчання гри у футзал: метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 54 с.
5. Костенко МП. Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник / М.П. Костенко, В.П. Краснов, О.В. Отрошко. К. : НУБіП України, 2019. 87 с.
6. Мішин М, Окунь Д, Нескородь Н. Фітнес-технології як сучасний інноваційний напрям підготовки в спорті. Scientific collection “Interconf”, 2021;81:298-305.
7. Сірий ОВ. Особливості навчального-тренувального процесу з футзалу у профільній школі / О.В. Сірий, Є.О. Сірий. 2015;1:88-91.
8. Футзал : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.І. Братусь, В.І. Воронова, В.В. Ніколаєнко, М.П. Повисший, О.В. Червоний [та ін.] / Республіканський наук.-метод. кабінет Мін-ва молоді та спорту України. К. , 2015. 111 с.

ЛІКУВАЛЬНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЇ

Дячук Максим, Бельмега Світлана, Пасічник Любомир

Відокремлений структурний підрозділ

“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Актуальність. Турбота про охорону та зміцнення здоров'я населення є одним із найважливіших завдань цивілізованого суспільства. За даними Всесвітньої Туристичної Організації (UNWTO) оздоровлення (wellness-туризм), лікування та реабілітація увійшли в XXI ст. до числа найбільших туристичних мотивацій. Адже високий потенціал фізичної та розумової діяльності служить передумовою їх повноцінного життя. Оздоровлення, сприяючи скороченню захворюваності і смертності, подовжує активне життя людини.

Протягом життя відбувається погіршення здоров'я людини, чому можна зарадити заходами, пов'язаними з охороною здоров'я. Тож особливого значення набуває пошук ефективного збереження резервів здоров'я при обмежених людських, природних та інших ресурсах.

Посилаючись на прогноз Всесвітньої організації охорони здоров'я, відзначено, що туризм у поєднанні з оздоровленням стає однією з ключових галузей у світі. А в умовах погіршення екологічної та напруженої соціально-економічної ситуації в Україні зростає актуальність організації умов ефективного оздоровлення та відпочинку [1].

Карпатський регіон має всі необхідні умови для розвитку рекреаційного комплексу: лікувально-оздоровчі, спортивні (туристичні), пізнавальні системи комплексу. У нас багато рекреаційних ресурсів: бальнеологічних (мінеральних вод, грязей), кліматичних, ландшафтних, пізнавальних та інших.

Мета дослідження: розкрити зміст складових лікувально-оздоровчого туризму та сформулювати поняття “велнес-туризм”, а також запропонувати шляхи покращання сервісу лікувально-оздоровчих послуг.

Результати дослідження та їх обговорення. Інтерес до лікувально-оздоровчого туризму постійно зростає, що в значній мірі обумовлено ситуацією в країні та демографічними тенденціями.

Лікувально-оздоровчий туризм розвинений практично скрізь, проте його визнаними світовими центрами є Європа, Близький Схід та Південно-Східна Азія. Найбільша кількість європейських здравниць зосереджена у Франції, Німеччині, Австрії, Італії та Швейцарії. Найпопулярнішою державою Європи, у плані подорожей за здоров'ям є Чехія (Карлові Вари), Теплиці з величезним бальнеологічним потенціалом. На Близькому Сході лідером оздоровчого туризму є Ізраїль. Це пов'язано з наявністю на його території серйозного рекреаційного потенціалу та розвиненої інфраструктури відпочинку. В Україні головним центром лікувально-оздоровчого туризму є Прикарпаття. Прикарпатська група курортів належить до бальнеокліматичної категорії. Тут лікувальними чинниками є клімат, джерела мінеральної води, а також екологічно чисте середовище [4].

Перші відомі письмові згадки про рекреаційно-туристичну діяльність на території сучасної України належать до часів Стародавньої Греції. У Північному Причорномор'ї було засновано міста-колонії, найбільшими з яких були Тіра (тепер Білгород-Дністровський), Олівія (Миколаївська обл.), в яких використовували лікувальні води, грязі місцевих озер та лиманів. Перші згадки про родовища лікувальних вод на заході України (Моршин, Немирів, Поляна, Синяк, Любень Великий) датовані XVI ст. На території України, перші державні заходи щодо розвідки мінеральних джерел та їх експлуатації з лікувальною метою проводилися з 1717 року. У другій половині XVIII ст. в Україні розпочався стрімкий розвиток курортів. Здійснювалося будівництво водолікарень, готелів, будинків для приїжджих, відбувалася комерціалізація курортної справи, тривали дослідження та пошуки нових родовищ бальнеологічних джерел [4]. До кінця XIX ст. починається створення перших туристичних бюро, які займаються організацією туризму: у 1896 році – в Ялті, потім у Галичині (Львів, Чернівці, Перемишль), освоєння рекреаційно-туристичних місцевостей у Яремчі, Ворохті, Криворівні та ін. Починає розвиватись лижний туризм [6].

Найкраще ця галузь була розвинена у Галичині. Тут функціонували курорти європейського значення (Трускавець, Моршин, Черче, Немирів), були відбудовані санаторії та пансіонати, здійснювалася реконструкція зелених насаджень. Більшість курортів належали

приватним особам. Дуже слабо було розвинуто санаторно-курортну діяльність на Буковині. У період між двома світовими війнами туризм набув значного розвитку. Найпопулярнішими туристичними центрами стали Яремче, Ворохта, Криворівня, Коростів, Гребенів, Славське. Значний внесок у розвиток туризму у Західній Україні у 1924-1939 рр. внесло краєзнавчо-туристичне товариство “Плай”, яке розробляло туристичні маршрути, організовувало екскурсії, мало свої турбази, розвивало видавничу діяльність. З 1937 р. суспільство видавало щомісячний журнал з краєзнавства та туризму “Наша Батьківщина” [4].

Утім, поняття “лікувально-оздоровчий туризм” не має однозначного трактування. Найпростіше його дефініцію можна сформулювати так; лікувально-оздоровчий туризм – це подорож до курортних місцевостей з метою оздоровлення та лікування [2].

Більшість фахівців схиляються до того, що лікувально-оздоровчий туризм необхідно визначати виходячи з виділення трьох його основних складових – лікувально-реабілітаційної, валеологічної (оздоровчої) та рекреаційної.

Туристична практика при визначенні лікувального-оздоровчого туризму концентрує увагу фахівців на наступних аспектах:

- основним мотивом поїздок є покращення здоров’я;
- гармонійне поєднання у складі курортного продукту медичних та оздоровчих послуг з дозвільними та розважальними;
- особиста ініціатива туриста у формуванні своєї лікувальної програми та відповідальність за отримання даних послуг та їхній ефект [1].

Досить часто поняття “оздоровчий туризм” ототожнюють з поняттям “рекреаційний туризм”.

Рекреація – процес відновлення емоційного стану, духовних і фізичних сил людини, більшістю науковців (Т. Ніколаєнко, Н. Фоменко, П. Масляк) розглядається як синонім відпочинку.

Виділяють два види рекреації: пасивна (за місцем постійного місця проживання) та активна (на спеціалізованих територіях, за межами основного місця проживання). Звідси, рекреація є більш широким поняттям, ніж туризм.

Рекреаційний туризм – це активна рекреація, особливий вид відпочинку, який сприяє відновленню фізичних, моральних та психологічних сил людини засобами туризму.

Однією з нових і найбільш поширених течій рекреації є wellness (від англ. be well – гарне самопочуття) [4].

Якщо лікувальний (більш традиційний лікувальний, санаторно-курортний, медичний / клінічний) туризм спрямований на подолання конкретних захворювань та реабілітацію або корекцію тіла, то оздоровчий та велнес-туризм є принципово новою течією, розрахованою на фізично і ментально здорових людей та спрямованою на підтримання загального здоров’я та соціального благополуччя.

Прихильники філософії wellness створили попит на подорожі, програми яких передбачають наявність рекреаційних медичних, фізичних, психологічних, культурних і соціальних заходів, спрямованих на всебічне відновлення людини [2]. Так як програми wellness-турів передбачають поєднання фізичного, духовного та соціального оздоровлення, це дозволяє стверджувати, що wellness-туризм – інноваційна форма оздоровчого туризму [3].

У зв’язку з особливостями надання сервісу сформувалися певні форми лікувально-оздоровчих послуг:

- лікувально-оздоровчі процедури;
- оздоровча зарядка;
- лікувальна фізкультура під керівництвом інструктора та самостійно;
- евристичні заходи (прогулянка, ближній туризм, мандрівки тощо);
- сонячні, водяні і повітряні ванни;
- рухливі ігри тощо.

На прикладі курорту Трускавця нами досліджено і виявлено, що лікувально-оздоровчими програмами для відпочивальників (туристів) передбачені заходи, які можна поділити на такі групи:

1) *екскурсійно-інформаційні заходи*: екскурсії (різні за тематикою, засобами пересування та місцем проведення);

2) *культурно-видовищні заходи*: відвідування концертів, театрів, фестивалів мистецтв, фольклорних програм та ін.;

3) *розважальні заходи*: різноманітні конкурси, анімаційні програми, атракціони, ігри, вікторини, аукціони і свята, відвідування розважальних закладів (аква- і тематичних парків) та ін.;

4) *спортивно-оздоровчі заходи*: заняття різними видами спорту і навчання різним його видам; заняття оздоровчою фізкультурою; масаж і голкотерапія; різноманітні фізіопроцедури; відвідування сауни, лазні чи басейну, фітнесцентру; організація спортивних змагань, рухливих конкурсів та ігор; річкові та морські прогулянки; одно- та багатоденні походи; рафтинг, яхтинг, дарт, дайвінг, каякінг, парапланеризм, кінні прогулянки та ін.;

5) *соціальні заходи*: вечори та зустрічі, форуми та мітинги, відвідування спецоб'єктів – промислових підприємств, сільськогосподарських, навчальних і дитячих закладів та інших установ; відвідування сімей, участь у трудових акціях.

Ясно, що розробка і здійснення такого комплексу різних заходів передбачає і маркетингові дослідження, і аналіз сегментів ринку та конкурентівспоживчого попиту, транспортних можливостей та логістики, а також оцінку реальних витрат на розробку, рекламу і просування послуг [6].

Одним із важливих завдань лікувально-оздоровчого туризму є розвиток у фахівців туризму навичок і вмінь проектування лікувально-оздоровчих програм в санаторно-курортних закладах згідно з усталеними міжнародними стандартами. Фахівець з туризму повинен вміти створювати модель лікувально-оздоровчої програми. Це – цілеспрямована підготовка фахівців до конкретного виду діяльності. В основу проєктування комплексу лікувально-оздоровчої програми дослідники радять класти блочно-модульну технологію. Модуль створюється для споживачів послуг за певною тематикою.

Зазначимо, що створення і впровадження модулів у практику вітчизняних курортів дозволить виявити переваги, ефективність формування лікувально-оздоровчих програм для кожного відпочивальника окремо.

Таким чином, курортна рекреація України має перспективи стати пріоритетною сферою розвитку туризму в державі, оскільки вже тепер вона може забезпечити значні валютні надходження, сприяти зміцненню національної грошової системи і створити у цій сфері додаткові робочі місця.

Головною перешкодою для цього є відсутність державної і регіональної стратегії розвитку санаторно-курортного господарства, яка б передбачала активний вплив на його інвестиційну привабливість [4].

Висновок. Лікувально-оздоровчий туризм – це самостійна або організована подорож до курортних місцевостей. Головна мета цих подорожей є оздоровлення, лікування чи реабілітації. Його мета – комплексне використання природних лікувальних факторів і рухової діяльності в лікувальнопрофілактичних цілях. Лікувально-оздоровчий туризм може бути представлений двома формами: лікувальним та оздоровчим туризмом. Діяльність по формуванню та реалізації подорожей з лікувальною та лікувально-оздоровчою метою (лікувальний та санаторно-курортний туризм) здійснюється у двох сферах: медицини та туризму; з метою оздоровлення (оздоровчий туризм) – лише в сфері туризму.

Оздоровчий туризм залишається одним з найбільш перспективних напрямків в індустрії туризму в її основі профілактичного спрямування у сучасній медицині, а також моди на здорове тіло та фізичну активність.

Література.

1. Гальків ЛІ, Щука ГП, Мазурек Е. Медичний туризм в Польщі: статистичний та управлінський ракурс // Вісник Національного університету “Львівська політехніка”. Серія “Проблеми економіки та управління”. 2020;4(1):142-150.
2. Павленко ЄЄ, Ільницька ГС, Павленко ВО. *Оздоровчий туризм* : навч. посібник для студентів денної форми навчання. Харків : НФаУ. 2021. 114 с.
3. Парфіненко АЮ. *Міжнародний туризм в Україні: геополітичні аспекти глобального явища* / А. Парфіненко // Актуальні проблеми міжнародних відносин. 2015;126(1):12-23.
4. Устименко ЛМ, Булгакова НВ. Розвиток wellness-туризму та його вплив на трансформацію туристичної індустрії України. Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Туризм. 2022;2(1):49-59.
5. Федорченко ВК. Історія туризму в Україні. К. : Вища освіта, 2002. 376 с.
6. Щука ГП, Ковальська ЛВ, Гальків ЛІ. Індустрія туризму і гостинності в Центральній та Східній Європі. 2022;5:91-97.

КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ

Коноваленко Катерина, Максименко Ярослав, Мельник Світлана

*Відокремлений структурний підрозділ
“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України”*

Актуальність. У сучасному світі з’явилась потреба у лікуванні постави дітей. Це зумовлено тим, що діти більше свого вільного часу проводять в малорухливому способі життя. Недостатня рухова активність приводить до функціональних розладів і до різних видів порушень постави.

Порушення постави – це відхилення тулуба від назначеного положення яке змінює стійкість хребта, ослаблює м’язи, порушує дію серцево-дихальної системи. Тому порушення постави впливає на функціональний стан організму і спричиняє хронічні захворювання.

Якщо дитина не веде рухливий спосіб життя – це спричиняє такі види неправильної постави такі як: сутулість (кругла спина), круглоувігнута спина; плоска спина, плоско увігнута спина, асиметрична постава.

Актуальність даної проблеми зростає в зв'язку з тим, що стан здоров'я дітей має тенденцію до погіршення: збільшується число дітей з сутулою формою спини, з функціональним порушенням постави, сколіозами I і II ступеня.

Мета та завдання дослідження: дослідити вплив оздоровчого плавання на організм дітей середнього шкільного віку, узагальнити та надати відповідні засоби (вправи) для вирішення проблем постави.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, антропометричні методи, аналіз результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження нами встановлено, що структурно-функціональні порушення хребта можуть мати однакові прояви при самих різних патологічних ситуаціях. При розгляді цього питання слід виходити з аналізу патогенетичних ситуацій, які, змінюючи один одного, формують різноманіття проявів дегенеративно-дистрофічного ураження хребта. Крім того, як показав аналіз літератури, недостатня рухова функція хребта може бути викликана суглобовим синдромом і дисфункцією міжостистих зв'язок. Проведене дослідження дозволило провести класифікацію найбільш ефективних вправ для корекції хребта в воді і на суші, а також виявити найбільш затребувані групи вправ при тих чи інших типах структурно-функціональних порушень хребта.

Перед першим заняттям обов'язково зібрати необхідні довідки щоб зрозуміти з яким діагнозом прийшла дитина на заняття. Спеціаліст, має дати настанови і рекомендації щодо рівня виконання вправ. Якщо в дитини серйозні проблеми з опорно-руховим апаратом то заняття проводиться в помірному темпі, щоб не зашкодити дитині і не ускладнити здоров'я. Для кожного типу порушень постави є певні рекомендовані способи плавання, які інструктор з плавання має обов'язково проаналізувати і використовувати в роботі з певним типом порушень.

Обов'язково, перед тим як зайти у воду, ознайомитися з вправами на суші для кращого вдосконалення й опановування рухів.

Висновки. В результаті проведеного дослідження було підтверджено ефективність форм оздоровчого плавання для профілактики і корекції постави у дітей середнього шкільного віку. Оздоровче плавання забезпечує природне розвантаження хребта з одночасним тренуванням м'язів, при плаванні зникає асиметрична робота міжхребцевих м'язів, відновлюються нормальні умови для росту тіл хребців, що сприятливо впливає на всебічне повноцінне фізичне здоров'я дитини.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.

За минуле століття розвитку плавання тренерами, фахівцями та дослідниками фізичної культури і спорту були вивчені й випробувані на практиці найрізноманітніші варіанти поєднань основних параметрів навантаження: виду вправ, їх інтенсивності та тривалості, величини пауз відпочинку і числа повторень вправ. Новий період прискорення зростання оздоровчого плавання буде пов'язаний з новий стрибком “методичної думки”: незвичайні поєднання основних видів фізичних навантажень з ергогенічними засобами, здатними порушити в організмі людини адаптаційні перебудови, супроводжувані зростанням працездатності.

Література.

1. Михайленко ГВ, Рубан ВТ, Івашина ТГ. Огляд сучасних підходів до застосування засобів фізичної реабілітації при сколіотичній хворобі: наукова стаття, Харків: КЗ “ХСНБК №13” ХОР, 2013.
2. Ортопедія / за ред. А.П. Олекса. Тернопіль : ТДМУ, 2006. 528 с.
3. Поляруш ІА, Василенко ЄВ, Кобінський ОВ. Огляд сучасних підходів до застосування засобів фізичної реабілітації при сколіотичній хворобі: наукова стаття, Київ: НУФВСУ, 2023.
4. Христова ТЄ. Комплексний підхід до фізичної реабілітації дітей зі сколіозом // Фізичне виховання та спорт у контексті держаної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. Житомир: 2014: 247-250.
5. Яковенко Н. П. Фізіотерапія : [підручник] / Н.П. Яковенко, В.Б. Самойленко. К. : Медицина, 2011. 256 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ У ПОХОДАХ З GOYRA

Королевич Максим, Матвієнко Ірина, Романишин Дмитро

Національний університет фізичного виховання і спорту України”

Відокремлений структурний підрозділ

“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Актуальність. Робота в таборі залишається актуальною та має численні переваги, такі як сприяння фізичному здоров’ю, розвиток соціальних навичок та самовдосконалення, а також можливість провести час на свіжому повітрі та отримати нові враження. І, звісно, це допомагає дітям відволіктись від війни. Не думати про погане, а насолоджуватись безтурботним дитинством і весело проводити час [1,2].

Сьогодні, більшість дітей розважаються за допомогою гаджетів, однак, позиція Гойри - повністю без телефонів і інших технологій, та націлення на живе спілкування.

Мета дослідження: розглянути можливості концепції активних походів з GOYRA у вихованні активних, свідомих дітей та підлітків

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Ідея GoYra! виникла в компанії франківських альпіністів із великої любові до гір. З 2014 року батьки почали брати з собою в багатоденні походи дітей. У 2018 році відбувся перший табір GoYra! у Бердянську, а з 2019 року відбувається щорічний RockCamp на Скелях Довбуша в Бубнищі. Звісно ж, без батьків і телефонів [3]. Уже проведено 23 таборів та експедицій і залучено понад 700 учасників пригод. В таборі працює велика команда професіоналів націлена на виховання здорової нації.

Що ж таке Гойра? “Гойра” – це заклик до дії. Наше гасло! активні, свідомі та вільні люди без батьків і телефонів.

Концепція Гойра передбачає:

- подорожі при будь-якій погоді та завжди в гарному настрої!;
- навчання виживати, розпалювати ватру та користуватись ножем;
- створювати красу своїми руками...

А також, в таборі діють свої правила та статут, до прикладу, правило трьох: повага до себе, до інших, до речей та до природи довкола!

Принципами Гойри є:

- активне дозвілля без гаджетів та аніматорства;
- довіра та самостійність;
- мобільність і надійність;
- командний дух;
- гармонійна взаємодія з природою.

Табір Гойра цілий рік проводить походи в різних формах:

- вільні лісові прогулянки околицями міста (4-16 років);
- одноденні та дводенні походи в гори (6-10 років);
- міські табори та експедиції в Карпатах (10-16 років);
- одноденні сплави, спелео та скелелазні виїзди;
- двотижневі табори на скелях Довбуша.

За результатами анкетування, батьки зауважують низку позитивних змін – діти стають впевненішими, самостійнішими і, звісно ж, здоровішими. Отримують досвід, нові враження, стають більш творчими, креативними, пристосованими до життя, свідомими та патріотичними.

Висновки. Життя в таборі розвиває різноманітні навички та впливає на різні сфери життя не тільки дітей, а також їхніх батьків. Отже, навчання просто неба в Україні та організація пригодницьких таборів, походів, сплавів, є, унікальним досвідом Гойри та формує свідоме, здорове, патріотичне майбутнє покоління.

Література.

1. Андрєєва ОВ, Дутчак МВ, Благій ОЛ. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020;(2):59-66.
2. Осягнути неосяжне – окрилені романтикою подорожей : наук.-допом. бібліогр. покажч. / [уклад. В.С. Каленська]; Нац. ун-т харч. технол., Наук.-техн. б-ка. Київ, 2018. 85 с.
3. Пригоди на природі. GoYra. <https://www.goyracamp.com.ua/pro-nas/>

СКЕЛЕДРОМИ У ФОРМУВАННІ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В КОЛЕДЖІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ксенчук Світлана, Оришко Світлана, Коломієць Денис

Відокремлений структурний підрозділ

“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Актуальність. Створення освітнього середовища, яке б стимулювало сучасних студентів до активного рухового режиму, підвищувало б розуміння і зацікавленість у розвитку своїх фізичних якостей, а також набуття спеціальних фахових компетентностей спонукає викладача шукати нові форми рухових активностей.

Стрімкий розвиток скелелазіння і розповсюдження світом свідчить, що цей вид спорту може стати новим альтернативним видом активного відпочинку для людей різного віку. У багатьох країнах світу тренажери для скелелазіння побудовані на вулицях, де пропонують повний комплект спорядження, і забезпечення безпеки.

Уже сьогодні на території нашої держави налічується понад 20 спортивних секцій зі спортивного скелелазіння при ДЮСШ в більш ніж 10 регіонах, а також 7 технічних баз-скеледромів, на яких проходять навчально тренувальні збори перед міжнародними змаганнями. У зимовий час заняття проходять на штучних стінах. В літній період групи скелелазів виїжджають до найближчих скель для практики в природних умовах.

Фахівці відмічають його суспільну роль, що проявляється у включенні скелелазіння до шкільних програм у багатьох державах, а також у спеціальні програми, які розроблюються для людей з обмеженими можливостями.

Науковцями доведено, що скелелазіння сприяє гармонійному розвитку практично всіх груп м'язів, координації, сприяє вирішенню інтелектуальних завдань і яким можна займатися в будь-якому віці і незалежно від кваліфікації. А робота в “зв’язці” виховує такі якості, як відповідальність і взаємодопомога, де спортсмен / турист має ретельно прораховувати кожен свій крок, відчуваючи момент “тут і зараз”, що теж має велике значення в майбутній професійній діяльності та умовах сучасного ритму життя.

Мета дослідження: обґрунтувати доцільність використання скеледрому та елементів скелелазіння в практичній підготовці здобувачів освіти коледжу фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Скелелазіння – вид спорту і активний відпочинок, який полягає в лазінні по природному (скелі) або штучному (скалодром) рельєфі і який останні роки набув значної популярності. Сьогодні скелелазіння сформувалося в спортивну дисципліну, по якій відбуваються національні та міжнародні змагання (спортивне скелелазіння), а також різноманітні фестивалі як для новачків так і для любителів. Проте для більшості ж людей це заняття мають рекреаційний напрямок.

Активно скелелазіння почало розвиватися у студентському середовищі, де до навчальних програм керівництво багатьох закладів вищої освіти включило опанування основами скелелазіння [1].

Багато шкіл Європи, США ставлять скеледроми для розвитку інтересу до спорту серед дітей, а також в дитячих садах є траверси стінки. В Німеччині скелелазіння зробили обов’язковою частиною освітнього процесу, тому що скелелазіння – відмінний засіб для розвитку всіх груп м’язів.

Скелелазіння та заняття на скеледромі цілком свідомо і обґрунтовано було включено в практичну підготовку студентів спеціальності 242 Туризм і Рекреація з 2021 року і студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт з 2023 року. Оскільки коледж готує фахівців які повинні створити безпечні умови для відпочинку і рухової активності людей різної вікової категорій і з різною фізичною підготовкою, в тому числі й інклюзивною категорією осіб. Заняття на скеледромі дають таку необхідну підготовку. Здобувачі освіти набувають комплекс спеціальних компетенцій щодо розвитку спеціальної витривалості, швидко-силових якостей, активної та пасивної гнучкості в різних суглобах, розвитку спеціальної координації рухів та вміння поєднувати просторово-часові параметри при скелелазіння та удосконалюють вже набуті якості та вміння. Заняття на скеледромі відбуваються у тісному зв’язку з теоретичними знаннями з біомеханіки, фізіології, анатомії, також потребують знань з теорії і методики фізичного виховання і спорту.

Скелелазіння, як і плавання, вважається спортом, який найкраще розвиває всі основні групи м'язів. Крім того систематичні заняття скелелазінням: покращують швидкість прийняття рішень, розвивають зорову пам'ять та логічне мислення, сприяють розвитку та виховання морально-вольових якостей і підвищенню самооцінки. Таким чином, скелелазіння виробляє в людині стійкість до стресів, позитивно закарбовується на його здоров'ї і психологічному стані [4].

Також скелелазіння добре розвиває логіку та почуття ("слухняність") власного тіла. В процесі лазіння потрібно весь час шукати зручні зачепи під руки та ноги, прокладати собі правильний шлях. Звідси скелелазіння – це розвиток відповідальності, кроки до самостійного прийняття рішень. Будучи один на один зі стендом повинні боротися зі своїми страхами, втому та зробити правильний зважений крок. Крім того і якостей, які притаманні лише скелелазінню: вміння орієнтуватися на трасі, запам'ятовувати маршрут і характер зачіпок, вміння долати його найраціональнішим способом, дарма не втрачаючи своїх сил [5].

Також, обов'язково слід враховувати, що заняття на скеледромі вимагають ретельної підготовки, як викладача, так і студентів. Один з основних аспектів, на які необхідно звертати увагу при проведенні роботи зі студентами – техніка безпеки. Кожен студент перед початком занять повинен ознайомитися з основними вимогами, які є обов'язковими для виконання. Вимоги щодо безпеки розроблені на основі існуючих загальних правил поведінки на скеледромі, правил поведінки на фізкультурно-спортивному об'єкті з урахуванням особливостей конкретної спортивної споруди. Після ознайомлення з вимогами безпеки кожен учасник навчально-тренувального процесу має здійснювати контроль і самоконтроль безпеки [2].

Аналіз літературних та наукових джерел дозволив нам визначити основні правила та напрямки проведення занять зі скелелазіння рекреаційної спрямованості:

1. Перед кожним заняттям обов'язково необхідно проводити розминку, яка включає в себе поєднання вправ короткочасного аеробного навантаження з загальнорозвиваючими вправами.

2. Заняття повинні будуватися на основі принципів та методів спортивного тренування. Кожне тренування повинно плануватися і здійснюватися на принципах: науковості, всебічності, свідомості й активності, повторності та систематичності, поступовості, доступності; колективності в поєднанні з індивідуалізацією, наочністю і міцністю.

Перераховані принципи взаємозв'язані і лише застосування їх в нерозривній сукупності забезпечує високу ефективність учбово-тренувального процесу [3].

Використовувати скеледром можна і для навчання студентів туристській техніці – наведенню крутопохилої переправи, підйому по схилу зі страховкою, спуску по вертикальних перилах способом "дюльфер" (крутизна не менше 60 градусів) інше.

Крутопохила переправа – це переправа по мотузці, яка наведена під кутом до горизонту, який повинен перевищувати 20 градусів. Наведення переправи здійснюється аналогічно навісній переправі. Перехід першого учасника здійснюється: спуск спортивним способом, дюльфером, вільним лазінням на командній страховці або будь-яким іншим вірним способом.

Траверс скельної ділянки або схилу. Траверс – це рух поперек схилу (водоспаду). В залежності від крутизни схилу, траверс можна здійснювати на самостраховці або на командній страховці. При більшій крутизни схилу необхідно використовувати командну

страховку. Командна страховка здійснюється так само, як при підйомі. Але після наведення перил і організації руху інших членів команди, не дозволяється знімати карабіни з проміжних пунктів страховки, їх знімить останній учасник, якого вибирають на командній страховці.

Спуск по вертикальних перилах часто називають спуском способом “дюльфер”. Він здійснюється на крутих схилах, середня крутизна яких не менше 60 градусів. Організація спуску вимагає закріплення мотузки за допомогою вузла “карабінна удавка” до надійної опори (вертикальні перила) і організації самостраховки та командної страховки. Самострахування здійснюється за допомогою петлі “прусика” і вузла “схоплюючий”, який в’яжеться на вертикальних перилах. Для забезпечення безпеки спуску використовується пристрій “вісімка” або “рогатка”.

Спуск по схилу здійснюється з самострахуванням “схоплюючим” вузлом або з командною страховкою. Цей спосіб використовується при крутизні схилу менше 60°. Як правило, мотузку для спуску закріплюють за допомогою вузла “карабінна удавка”, щоб можна було її зняти. Не забувши зав’язати на іншому кінці довільний вузол, мотузку скидають униз так, щоб вона гарно розпустилася, не зачепилася за дерева, не утворила вузли. Закріпивши петлю “прусика” на основній мотузці за допомогою вузла “схоплюючий” і пристебнувши її до грудного карабіну, учасник рухається вниз. Обов’язково необхідно користуватися рукавицями [6].

Висновок. Професійна підготовка висококваліфікованих і конкурентноспроможних фахівців у закладах вищої освіти вимагає суттєвого вдосконалення відповідно до сучасних тенденцій розвитку і потреб суспільства. Згідно освітньо-професійної програми випускник повинен не тільки отримати і засвоїти певний обсяг знань, а й вміти користуватися цими знаннями, бути готовим діяти і застосовувати їх на практиці. Впровадження в практичну складову занять на скеледромі сприяють підвищенню якості набуття професійних компетенцій та підготовки майбутніх фахівців в сфері туризму та фізичної культури.

Література.

1. Скрипченко ІТ. Інноваційні технології в туризмі: навчальний посібник. Дніпро: Журфонд, 2021. 137 с.
2. Земцова ІІ, Векла ІІІ. Фізіологічні аспекти спортивного скелелазіння. Молода спортивна наука України. Львів, 2013;3:132-136.
3. Шемлей І, Владимир О. Аналіз і перспектива розвитку критого скейтпарку та скалодрому у Тернополі. Збірник тез доповідей XVII наукової конференції Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя. 2013: 55-58.
4. Михайленко ВМ. Використання скеледромів для студентів на практичних заняттях з фізичного виховання на відділенні туризму. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності. 2016: 166–171.
5. Скрипченко І. Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на 132 практичних заняттях з дисципліни “Туризм”. Молодь і ринок. 2014;11:62–69.
6. Скрипченко ІТ, Астахов ВА, Лашко ВП. З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. Нива знань: наук.-метод. альманах. Дніпропетровськ. 2016;2:44-45.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО ТУРИЗМУ

Кушнір Анастасія, Прусенко Тетяна, Максименко Ярослав

Відокремлений структурний підрозділ

*“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України”*

Актуальність. Актуальність вивчення даного напрямку з кожним днем зростає, що обумовлено оголошенням воєнного стану в Україні з початку 2022 року – значно зросла численність осіб з обмеженими можливостями внаслідок мінно-вибухових травм та інших поранень, що є сумними реаліями нашого життя. Згідно з статистикою Мінсоцполітики станом на 30.06.2023 за увесь час повномасштабного вторгнення кількість українців з інвалідністю зросла на 300 тисяч, а загальна кількість людей з обмеженими можливостями зросла від 2,7 млн. людей до 3 млн. людей по всій Україні [6].

За словами голови Нацасамблеї людей з інвалідністю – Валерія Сушкевича, інвалідизація населення за останній час зростає з переломним для України темпом, що є жахливою проблемою для суспільства [3].

Кількість осіб потребуючих реабілітації безмежно велика, нестача досвідчених фахівців, нестача коштів на ремонти реабілітаційних центрів - це лише мала частина усіх причин, що не дають цій статистиці зрушитись з місця. На привеликий жаль це те, на що вплинути ми, в даному випадку студенти, не можемо. Та не варто забувати й про психічний стан людей з обмеженими можливостями.

На мою думку, можливість подорожувати, відвідувати природоохоронні території такі, як національні парки, природні заповідники та подібні місця, може вплинути на емоційний (моральний) стан людей з інвалідністю та значно покращити його.

Підняття теми адаптивного туризму сприяє розширенню можливих дій для людей з обмеженими фізичними можливостями, що збільшить залученість та інтерес людей до туризму в цілому.

Основою інклюзивного туризму є безбар'єрне середовище для комфортного перебування туристів з обмеженими можливостями. Її створення – найважливіше соціальне завдання, яке потребує комплексного підходу. Проблема створення безбар'єрного середовища в даний час – актуальна галузь дослідження та найважливіше соціальне завдання, яке стоїть перед усім світовим співтовариством.

Мета дослідження: проаналізувати особливості організації туризму для осіб інклюзивної категорії, визначити проблеми та перспективи, запропонувати шляхи для успішного розвитку інклюзивного туризму.

Результати дослідження та їх обговорення. У нашій уяві туризм асоціюють, зазвичай, зі здоровими людьми, а не з прикутими до крісла колісного. Але часи змінюються і люди з інвалідністю починають вимагати від суспільства відкритості, вільного доступу до всіх загальних ресурсів: відпочинкових зон, туристичних маршрутів, цікавих об'єктів природи, парків, пляжів тощо. Вони дедалі частіше самі організовують пізнавальні поїздки, екскурсії, табори, змагання.

Інклюзивний туризм на сьогоднішній день є тенденцією, що динамічно розвивається в усьому світі, хоча масовим цей сегмент назвати важко. Включення людей з обмеженими можливостями (інклюзія) у соціальне життя, їхнє бажання подорожувати цілком

обґрунтовано: більше половини інвалідів з порушеннями рухової функції (візочники) – молоді люди віком до 40 років, які виявляють активну життєву позицію [2].

Туризм, будучи унікальним явищем у сфері реабілітації, дозволяє вирішувати такі проблеми: додає рухової активності, яка сприяє підвищенню психологічної та фізичної стійкості організму; здійснює терапію та профілактику психосоматичних захворювань; встановлює соціальні контакти і має можливість виконувати різні соціальні ролі; виконує інтегративні функції, повертаючи людей з обмеженими можливостями у суспільство; виконує науково-пізнавальні функції та розширює геокультурний простір; має інтелектуально-виховний вплив на особистість [3].

Проблема організації активного, повноцінного відпочинку людей з особливими потребами, забезпечення рівних можливостей доступу до природних та історико-культурних туристичних ресурсів є на сьогодні надзвичайно важливою. Для людей з обмеженими можливостями є такі види бар'єрів: внутрішні, зовнішні та бар'єри у спілкуванні. Внутрішні бар'єри – результат індивідуального рівня фізичних, психологічних та пізнавальних функцій людини [1].

Безбар'єрне середовище – це комплекс архітектурних, транспортних та сервісних стандартів, що забезпечують рівну для всіх, у тому числі для інвалідів та людей похилого віку, доступність до громадського транспорту, адміністративних, торгових, лікувальних та видовищних закладів, а також до житлових будівель.

Як і у випадку з іншими туристичними об'єктами, проблема відвідування національних парків неповносправними залежить, передусім, від доступності парку та його відповідного облаштування. Щодо забезпечення доступності не існує спеціально визначених для національних парків рекомендацій, тому потрібно дотримуватись загальноприйнятих вимог.

Коли йдеться про доступність національного парку та його пристосованість для потреб осіб з різними видами неповносправності, необхідно враховувати три основні аспекти: технічний, що охоплює доступність приміщень, туристичних маршрутів та зон відпочинку; інформаційний та комунікаційний (Рис. 1). При цьому перший аспект є найважливішим для туристів з обмеженими можливостями пересування (наприклад інвалідів-візочників), а два наступні – для туристів з обмеженими можливостями сприйняття навколишнього світу (з вадами зору та слуху) [4].



Рис. 1. Аспекти доступності природоохоронних територій та об'єктів для людей з обмеженими можливостями

Для забезпечення доступності приміщень візит-центрів під час їх будівництва чи реконструкції потрібно дотримуватись стандартних вимог, які ставляться до об'єктів інфраструктури. Вони стосуються насамперед ширини дверей, наявності пандусів та поручнів, відсутності порогів, ширини коридорів, конструкції туалетів, відповідного маркування.

Для туристичних маршрутів визначальну роль відіграє його довжина, крутизна схилу, ширина стежки, її покриття, наявність перешкод. Важливе також пристосування до потреб неповносправних додаткових споруд на маршруті, таких як столики з лавками, альтанки, споруди для спостереження за тваринами, оглядові майданчики тощо.

Доступність інформації охоплює наявність різних методів подання її для різних категорій неповносправних. Важливе значення має висота інформаційних стендів, наявність надписів шрифтами Брайля, рельєфні стенди, аудіозаписи, спеціальні буклети, інформація на Інтернет-сторінці та ін..

Підготовка персоналу передбачає наявність у працівників парку відповідних навичок щодо проведення екскурсій для неповносправних, а також можливість залучення волонтерів.

Організатори туристичних походів повинні мати уявлення про особливості інвалідів як туристів. Визначимо можливості участі інвалідів в походах у відповідності з допустимим рівнем навантаження. Підкреслимо, що в кожному конкретному випадку питання про участь у туристичних заходах вирішують індивідуально. Допустимий рівень фізичних навантажень визначається індивідуально. Походи здійснюють в стадії компенсації захворювання. Кожному туристу слід пред'явити довідку від лікаря про допуск до участі в туристичних заходах, індивідуальні рекомендації і протипоказання. В рекомендаціях обов'язково вказують допустимий рівень фізичних навантажень, особливості дієти та інші важливі деталі.

Туристичні маршрути, які передбачені для використання людьми з інвалідністю, повинні починатися із зручного заїзду, та відповідно облаштованої парковки та зупинки для транспортних засобів. Таке місце повинно бути відповідних розмірів, включати належне позначення, зручним місцем розташування з доступним шляхом переміщення до об'єктів, приміщень та заходів. [5].

Інформативний стенд із характеристикою туристичного маршруту повинен бути встановленим на початку маршруту. Надання точної та об'єктивної інформації про умови території, повз яку проходить маршрут, дасть змогу людям з обмеженими можливостями вирішити, чи відповідає опис маршруту їхнім інтересам, здібностям, досвіду та навичкам, та бути впевненими у доступності туристичного маршруту.

Негативні чинники організації туризму для осіб з інклюзією:

- брак спеціалізованих туристичних бюро; брак пропозицій відповідно до потреб осіб з інвалідністю;

- недостатня кількість баз, пристосованих до потреб таких туристів;
- відсутність необхідної інфраструктури та інформаційної бази;
- брак віри у продавців послуг щодо можливості створення попиту;
- брак відповідної підтримки з боку держави і соціальних фондів.

Брак пропозицій дає зворотну реакцію – брак інтересу з боку осіб з інвалідністю.

Організація туризму для людей з інклюзією потребує ретельної підготовки [5].

Висновок. Отже, інклюзивний туризм на сьогоднішній день є актуальним і затребуваним явищем, який зменшує ізоляцію особи з інвалідністю / маломобільністю в суспільстві за рахунок збільшення участі кожного окремого індивіда в усіх процесах життєдіяльності сучасного суспільства. Туризм без бар'єрів створює умови до реструктуризації культури суспільства, його правил і норм поведінки, умови для прийняття всіх сторін життя й особистих відмінностей і потреб, за рахунок розвинення тісних, плідних відносин між здоровими особами та інклюзивною категорією осіб в сучасному суспільстві.

Враховуючи те, що в Україні з'явилась нова категорія інвалідів – учасники та постраждалі внаслідок російської агресії, інклюзивний туризм може бути для них потужним засобом реабілітації та можливістю оздоровлення.

Література.

1. Бугіль СЯ. Розвиток розвитку інклюзивного туризму в Україні як засобу соціальної реабілітації людей з обмеженими можливостями. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-321-7-4>.
2. Сварник М, Грибальський Я. Посібник з активного відпочинку та туризму для неповносправних. Посібник підготовлений Товариством “Зелений Хрест” в рамках проекту “Забезпечення права на активний відпочинок та туризм для неповносправних”. Львів, 2019 р.
3. Адаптивний туризм: передумови та перспективи розвитку, лідери Духу і Волі : навч. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. 402 с.
4. Барна НВ, Коротеєва АВ. Інклюзивно-реабілітаційний туризм. навч. посібник. К., 2020.
5. Топалова ОІ. *Суспільно-географічні передумови та перспективи розвитку адаптивного туризму в Україні* : автореф. дис. ... канд. геогр. наук; спец. : 11.00.02 – економічна та соціальна географія / Олеся Іллівна Топалова. К., 2016. 175 с.
6. Українська правда. Доступно: <https://life.pravda. /society/2023/09/19/256633/>

ВПЛИВ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Литвак Василь, Дмитрів Роман, Матішак Маріанна, Ужитчак Ярема

Відокремлений структурний підрозділ

“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України”

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. В умовах сьогодення спостерігається погіршення стану здоров'я дітей дошкільників в Україні. Основними причинами цього, бачимо такі: дефіцит рухової активності, залежність дітей від гаджетів, шкідливе харчування та ін. Означене негативно впливає як на фізичний аспект здоров'я, так і погіршує психоемоційний стан дітей, зокрема знижує емоційне та соціальне благополуччя.

У дошкільному дитинстві визначальний вплив на розвиток дитини, в тому числі й фізичний та емоційний, здійснює дорослий, а саме: батьки, рідні, педагоги. Відповідно, залишається актуальною потреба вдосконалення процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку в сім'ї та в закладах дошкільної освіти. Значний вплив на фізичний, психічний та соціальний аспекти здоров'я дітей дошкільного віку мають фізкультурно-оздоровчі технології.

Теоретико-методологічні й методичні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей, емоційний розвиток дітей дошкільного віку представлені в працях Е. Вільчковського, Т. Круцевич, С. Максименко, О. Максимової, Н. Пангелової, А. Старченко та ін. [1, 2, 4].

На нашу думку, розуміння впливу психоемоційної сфери має велике значення для освітнього процесу загалом і для ефективної організації фізичного виховання та розвитку дітей дошкільного віку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати використання фізкультурно-оздоровчих технологій для забезпечення гармонійного психоемоційного розвитку дітей дошкільного віку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення і систематизація фахової науково-методичної літератури, психодіагностичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. У психолого-педагогічній і методичній літературі з проблем фізкультурної освіти дітей дошкільного віку увага зосереджується на забезпеченні рухової активності дітей, їх фізичному розвитку, використанні традиційних і впровадженні інноваційних форм і методів фізичного виховання дошкільників. Дедалі частіше постає потреба забезпечувати не лише оптимальний руховий режим дітей дошкільного віку, а й збереження і розвиток психоемоційного благополуччя, стимулювання позитивних емоцій усіх учасників освітнього процесу. Дослідники наголошують, що “Фізичне і психічне здоров'я тісно взаємопов'язані. Фізичне здоров'я – це стан, який зумовлюється функціонуванням фізіологічних систем організму. Психологічне здоров'я – це нормалізація психоемоційної та інтелектуальної сфери. Фізичний стан людини залежить від функціонування нервово-психічної та імунної систем, тоді як фізичне нездоров'я – це і психічні травми, і комплекси” [5].

Видатні педагоги ствержували: К. Ушинський – “Ні слова, ні думки, ні навіть вчинки наші не виражають так яскраво нас самих і наше ставлення до світу, як наші почуття” [6, с.115]; В. Сухомлинський – “Для розвитку емоційної культури дитини необхідне спілкування педагога і дитини, взаємне проникнення у світ думок, почуттів і переживань один одного; особистісні переконання дітей формуються за умови емоційної наповненості, яскравих образів, багатства почуттєвої сфери тощо” [7, с.557].

Англійський психолог К. Ізарда обґрунтував винятковий вплив емоцій і почуттів на всі сфери життя людини – мотивація, соціальна комунікація, процес пізнання, різних видів діяльності та ін.. Вчений встановив основні положення розвитку психоемоційної сфери особистості (Рис. 1).

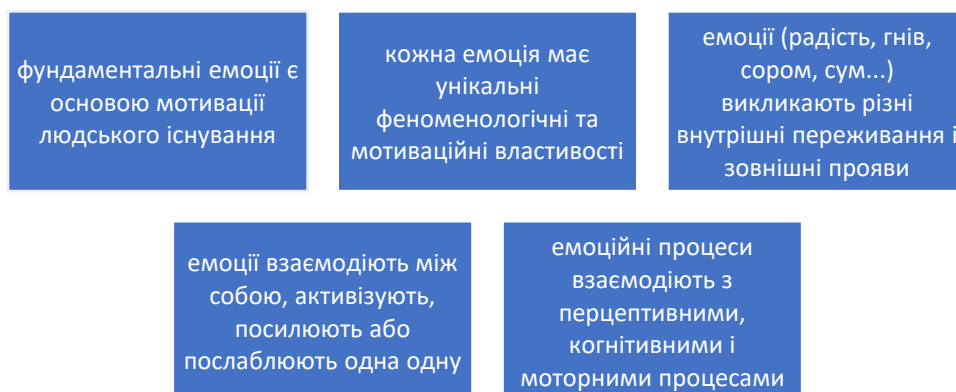


Рис. 1. Ключові положення К. Ізарда щодо сутності емоцій та їх характеристик

Педагоги, інструктори з фізичної культури в закладах дошкільної освіти повинні володіти знаннями про особливості розвитку психоемоційної сфери дітей дошкільного віку, прояву емоцій у відношенні до інших людей, до себе, до діяльності, дбати і про психологічну атмосферу на заняттях з фізичного розвитку дошкільників. Фізкультурно-оздоровче виховання дітей дошкільного віку має здійснюватися на високому методичному рівні, з урахуванням психолого-педагогічних закономірностей освітнього процесу, знань про інтелектуальний, психоемоційний та фізичний, аспекти розвитку дошкільників.

Дослідниця валеологічного напрямку в освіті О. Максимова зазначає: “Активна рухова діяльність здорового організму покращує функціональний стан центральної нервової системи, сприяє виникненню позитивних емоцій і вдосконаленню уваги, сприйняття, пам’яті – всього того, що можна розглядати як знаряддя збагачення духовного світу людини” [4, с.59]. О. Томенко і А. Старченко зауважують “знання з фізичної культури повинні мати наступні критерії: доступність, високу інформативність, орієнтацію на власний досвід дитини, високу емоційність, здатність сприяти виникненню пізнавальної зацікавленості через образність, ігрову спрямованість чи нетрадиційні прийоми викладення матеріалу” [8, с.11].

Найбільш поширеними фізкультурно-оздоровчими технологіями в сучасній теорії і практиці фізкультурної освіти в закладах дошкільної освіти є такі напрями:

- ритмічна гімнастика – система фізичних вправ, побудована на зв’язку рухів з музикою, зміст її становить комплекс гімнастичних вправ;
- логоритміка – фізичні вправи з вимовою звуків і віршів, розвиває координацію і мовлення дитини;
- звіроаеробіка – аеробіка наслідувального характеру, що сприяє розвитку рухової пам’яті, швидкості реакції, орієнтуванню у просторі;
- аквааеробіка – ігри у воді, варіанти прикладного і спортивного плавання та рекреаційно-розважальні вправи з нових нетрадиційних форм рухової активності;
- фітбол-гімнастика – вправи з використанням великих різнокольорових м’ячів, розвивають рівновагу, зміцнюють прес, м’язи спини, розвивають дихання і поставу;
- ігровий стретчинг і дитяча його – оздоровча методика, спрямована на зміцнення хребта, ґрунтується на розтяжках, запобігають порушенням постави, оздоровчий вплив на організм.

Зазначимо, що перелічені види не вичерпують усієї різноманітності і багатства даного напрямку оздоровчо-фізкультурної діяльності дітей дошкільного віку. Під час використання на заняттях з фізкультури в закладах дошкільної освіти слід спиратися на структуру заняття в старших групах та чітко дотримуватися норм щодо тривалості заняття (30-35 хв). Необхідно враховувати відповідні можливості закладу освіти, кваліфікацію педагогів, інструкторів з фізкультури, наявний інвентар і обладнання, зацікавленість дітей тими чи іншими видами фізкультурно-оздоровчих занять.

Без сумніву, визначальний вплив на фізичний розвиток і виховання дітей дошкільного віку має сім’я і традиції здоров’язбереження, яких дотримуються батьки, члени родини.

Вважаємо, що в закладах дошкільної освіти необхідно забезпечувати якісну фізкультурно-оздоровчу діяльність, використовувати традиційні та інноваційні підходи, оновлювати обладнання й інструментарій і спортивний інвентар у відповідності до сучасних вимог та потреб дошкільників.

Висновки. Фізкультурно-оздоровча діяльність здійснює виховний вплив на особистість, сприяє формуванню позитивних особистісних якостей, зокрема заняття з фізичної культури, вправи спортивного характеру, рухливі ігри, фізкультурно-оздоровчі

технології сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, рішучості і сміливості, колективізму тощо. Необхідно дбати про те, щоб фізкультурно-оздоровчі технології максимально позитивно впливали на фізичний розвиток дітей, формуванню їх особистісних і фізичних якостей, приносили задоволення, а також сприяли позитивному психоемоційному настрою учасників освітнього процесу. Психоемоційне благополуччя є одним з важливих чинників збереження і зміцнення здоров'я особистості загалом.

Література.

1. Вільчковський ЕС, Курок ОІ. Теорія і методика фізичного виховання дітей до шкільного віку : навч. посіб. Суми : ВТД “Університетська книга”, 2008. 428 с.
2. Емоційний розвиток дитини. Упоряд. : С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. К. : Мікрос-СВС, 2003. 112 с.
3. Інструктивно-методичні рекомендації “Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах”. Лист МОН від 02.09.2016 № 1/9-456. Доступно : <https://imzo.gov.ua/2016/09/08/list-mon-vid-02-09-2016-1-9-456-shhodo-organizatsiyi-fizkulturno-ozdorovchoyi-roboti-u-doshkilnih-navchalnih-zakladah/>
4. Максимова ОО. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 213 с.
5. Підготовка майбутніх вихователів до роботи з дітьми дошкільного віку: компетентнісний підхід. Монографія / За загальною редакцією Г.В. Беленької, О.А. Половіної. Київ, 2015. 244 с.
6. Сергєєнкова ОП. Загальна психологія: навчальний посібник К. : Центр учбової літератури, 2019. 296 с.
7. Сухомлинський ВО. Вибрані твори. В 5 томах. Київ: Радянська школа, 1976, 1977.
8. Томенко ОА., Старченко АЮ. Фізкультурна освіта старших дошкільнят: інноваційна технологія: монографія. Суми, 2016. 196 с.

ПРИРОДОЗНАВЧІ ЕКСКУРСІЇ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ НА ПРИКЛАДІ КАРПАТСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО ПАРКУ

Марущак Владислав, Луцький Василь, Ковальчук Лідія

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Актуальність. Карпатський регіон зі своїми неповторними краєвидами за всіх часів був і є одним з найпривабливіших для відпочинку куточків України. Активний туризм є невід’ємною складовою рекреаційної діяльності. Завдяки використанню природних ресурсів та мінімізації видатків на матеріально-технічну інфраструктуру такого відпочинку, різновиди активного туризму є соціально доступними, економічно привабливими для пересічного громадянина і економічно вигідними для організаторів, у порівнянні з традиційними видами відпочинку.

Тому надзвичайно важливим та актуальним є вивчення ефективного використання природних ресурсів парку, охорона багатих природних пейзажів Карпатських гір та організація екскурсій на його території.

Наш аналіз показав, що сьогодні виділяють різні види природознавчих екскурсій.

Мета дослідження: дослідити потенційні можливості організації і проведення природознавчих екскурсій як засобу фізичної рекреації (на прикладі Карпатського національного парку).

Природознавчі екскурсії є захоплюючою формою відпочинку та являються складовою екологічного туризму, який набуває популярності. Ключовими завданнями таких екскурсій є поширення знань про природу, закономірності розвитку, виховання любові до рідного краю, розвиток естетичного смаку. Екскурсивод повинен прищепити екскурсантам любов до природи, бажання берегти і охороняти її. Саме такі факти постають перед завданням нашого дослідження це дати характеристику природознавчим екскурсіям, проаналізувати проблеми національного парку, що заважають розвитку екскурсійної діяльності, дати пропозиції щодо оптимізації природознавчих екскурсій.

Для вирішення поставлених завдань в роботі застосовувався комплекс взаємодоповнюючих **методів дослідження** – аналіз та узагальнення літературних джерел, історичний метод, метод порівняння, метод стратегічного планування (SWOT-аналіз), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературознавчої бази показав, що природознавчі екскурсії – це екскурсії, які виховують дбайливе відношення до природи, тваринного і рослинного світу. Вони є захоплюючою формою відпочинку і, крім того, важливою складовою екологічного туризму, який останнім часом стає все більш популярним. Ключовими завданнями таких екскурсій є поширення знань про природу, закономірності її розвитку, виховання любові до рідного краю, розвиток естетичного смаку. Головною ознакою природознавчих екскурсій є безпосередній контакт з природним середовищем, в якому вони проводиться.

Наш аналіз спеціальної літератури показав, що до основних проблем, що заважають розвитку екскурсійної діяльності в національному парку належать:

- відсутність відповідної інфраструктури та недостатнє інвестування;
- відсутність у штатних працівників відповідних структурних підрозділів, адміністрацій, установ не вистачає достатнього досвіду і знань з організації екскурсій, зокрема, в області маркетингу, ціноутворення, пізнавальних програм для різних категорій відвідувачів;
- у сфері ціноутворення відсутня єдина (базова) нормативів плати;
- недосконалість спеціалізованих маршрутів і програм для різних категорій туристів (відсутність туристичного продукту, що відповідає міжнародним зразкам);
- недооцінка участі місцевого населення в розвитку туризму.

Проаналізувавши стан та підходи розвитку та функціонування природознавчих екскурсій нами здійснено SWOT-аналіз комплексу, необхідного для розвитку природознавчих екскурсій у Карпатському національному природному парку.

На підставі результатів аналізу нами визначені сильні та слабкі сторони, можливості та загрози розвитку природознавчих екскурсій.

S (Strengths) – сильними сторонами для розвитку природознавчих екскурсій є:

- привабливі природні умови та особливості рельєфу (мальовничі краєвиди, лісові комплекси, екологічно чисте повітря, багаті флора і фауна, наявність річок, гірських вершин, високогірних озер, мінеральних джерел);
- наявність рекреаційних територій що створює можливості для розширення пропозиції рекреаційних послуг українським та іноземним споживачам;
- розширення мережі природно-заповідного фонду регіону;
- наявність значної кількості унікальних туристично-рекреаційних об'єктів (скелі, історико-архітектурні пам'ятки тощо) та самобутності регіону (національні, релігійні та культурні традиції, автентичні промисли) та інвестиційна привабливість регіону.

W (Weaknesses) – слабкими сторонами є:

- недостатня державна підтримка розвитку туризму в Україні;
- обмежене фінансування на організацію природознавчих екскурсій;
- складність процедури узгодження інвестиційних проектів;
- недостатнє кадрове (мала кількість інструкторів та консультантів) та методичне забезпечення (рекомендації щодо проходження маршрутів та заходів безпеки);
- відсутність комплексної інформації (відсутність електронного відображення маршрутів з їх основними характеристиками, видання рекламних буклетів, довідників тощо), маркетингової інформації (недостатня промоційна діяльність) і рекламної підтримки (низький рівень розвитку пропаганди природознавчих екскурсій серед різних верств населення);
- незнання іноземних мов;
- відсутність сертифікації послуг закладів розміщення, в т. ч. у приватному секторі;

O (Opportunities) – можливості:

- зосередження уваги на збереженні туристичних ресурсів регіону;
- застосування технологій щодо управління розвитком екскурсійної діяльності в регіоні, розробка нових маршрутів та турів;
- вихід екскурсійної діяльності, туризму та бізнесу на міжнародний ринок;
- використання світового досвіду в організації, управлінні та просуванні природничих екскурсій в регіоні та Україні.

T (Threats) – загрозами у розвитку природничих екскурсій можуть виступати:

- нестабільна політична, економічна та соціальна ситуація в Україні;
- погіршення екологічної ситуації та виникнення надзвичайних ситуацій (паводки, зсуви, ерозії тощо) та низька якість послуг;
- конкуренція з боку сусідніх регіонів та держав;
- не надто привабливий міжнародний імідж України.

Досить виправданим є проведення тематичних географічних екскурсій, які знайомлять з окремими компонентами ландшафту (рельєфу, рослинністю, ґрунтами, флора і фауна), якщо в них розкривається історія природи, природних ресурсів та раціональне їх використання, природня і культурна спадщина.

Висновки. У сучасному світі відпочинок, рекреація, туризм, оздоровлення – це те, що, врешті-решт, означає здоров'я – є найвищою соціальною цінністю. Тому за останні кілька десятиріч у світі поступово зростає значення туризму, необхідність розвитку якого починає усвідомлювати й Україна. Здійснення туризму неможливе без наявності відповідної природо-ресурсної бази. Організація туристичної діяльності в межах природно-заповідних територій має великі перспективи.

Раціональне використання природних ресурсів парку, розумне поєднання організації природознавчих екскурсій з охороною природи дозволить покращити забезпечення населення рекреаційно-туристськими заходами і досягнути певних успіхів в природоохоронній діяльності. Для збереження рекреаційних територій необхідно дотримуватися норм навантаження і визначати гранично допустимі (максимальні) рекреаційні навантаження на територію. Природні рекреаційні ресурси – незамінні складові ресурсної бази природознавчих екскурсій. Тому їх раціональне використання, відновлення та охорона є важливими питаннями. Розвиток природознавчих екскурсій сприятиме популяризації Карпатського парку не тільки на регіональному, а також на загальнодержавному і міжнародному рівнях.

Література.

1. Абрам'юк УМ, Белей ЛМ, Боберський ЮЮ. *Карпатський національний природний парк*. Абрам'юк. Київ: Турист, 2011. 15 с.
2. Рожко ІМ, Матвіїв ВП, Брусак ВП. *Географо-екологічні маршрути Чорногори*: навчальний посібник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 224 с.
3. Гуменюк Г. *Туризм і краєзнавство в освітньо-виховному процесі*. Карпатський національний. 2010;49:3-4.
4. Нестерук Ю, Малиновський К. *Рослинний світ Українських Карпат: Чорногора. Екологічні мандрівки*. Л. : БаК, 2003. 519 с.

СПА-ТЕХНОЛОГІЇ КАРПАТСЬКОГО РЕГІОНУ

Седенков Максим, Матвієнко Ірина, Вознюк Назар

Відокремлений структурний підрозділ

*“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України”*

Актуальність. Через швидкий темп життя та брак часу на відновлення фізичного і морального здоров'я, велика кількість людей віддає перевагу відпочинку у готелях з наданням СПА-послуг [1, 3]. Про попит на відпочинок у СПА-готелях, свідчать результати запитів у мережі Інтернет. Як зазначають вчені, наявність СПА-центру на території готелю, робить його більш привабливим для туриста та позитивно впливає на прибуток [2, 4].

Зокрема, українські вчені Г. Мазаракі, Н. Фоменко, присвятили свої праці вивченням питання розвитку бальнеологічних курортів. Науковці Гетьман В. І, 2014-2021, досліджували проблематику екотуризму на території України; Шандор Ф.Ф., Кляп Н.П. (2013) вивчали та систематизували різні види туризму.

Розвиток сфери оздоровчого туризму та надання СПА-послуг у цій галузі відображено у працях: Е.А. Богачьова, М.В. Кучуркіна, О.О. Бейдик, В.І. Цибух Л.Г. Агафонова та ін.

Мета дослідження: проаналізувати зміст та види СПА-технологій на прикладі Івано-Франківської області

Методи дослідження. З метою вивчення мотивації респондентів щодо споживання “spa” і “wellness” послуг ми провели анкетування респондентів (туристів, споживачів послуг).

Результати дослідження та їх обговорення. За даними анкетування, 29 % респондентів відвідують різноманітні СПА та Велнес готелі з метою зниження стресу та емоційного “переключення” на іншу діяльність.

Важливо зазначити, що мотивація споживання SPA та Wellness послуг може істотно відрізнятися залежно від віку: молоді люди шукають релаксації та нових вражень, особи старшого віку – оздоровлення та лікування; від статі: жінки частіше обирають SPA-процедури, чоловіки – активні види відпочинку; від соціального статусу: особи з високим доходом обирають ексклюзивні пакети та послуги; від індивідуальних потреб тощо;

При виборі курорту, клієнти, зазвичай, враховують:

- Власні потреби: які саме оздоровчі процедури та спектр послуг потрібен;
- Власний бюджет: скільки людина готова витратити коштів;
- Особисті та сімейні вподобання: активний відпочинок чи спокійний релакс.

За даними проведеного аналізу інтернет-ресурсів та соціологічних методів, було визначено співвідношення типів курортів у Івано-Франківській, Львівській, Закарпатській областях, що охоплює рекреаційні зони Карпат.

Так, СПА-центри у курортних готелях складають більшість (58 %) типів курортів. На другому місці, це СПА центри з власними, унікальними мінеральними джерелами (24 %). Клубні та медичні СПА-центри, мають поодинокі заклади, всього 6 %. Косметичні СПА-центри, представлені здебільшого в містах, а в курортних зонах вони не користуються особливим попитом (3 %).

Як виявило опитування респондентів, споживачі велнес-послуг найбільше (33 %) віддають перевагу водним процедурам, а саме, перебуванні в сауні, лазні, джакузі, плаванню та іншим послугам. Чверть туристів (24 %), в місцях відпочинку, найчастіше замовляють послугу масажу та різноманітні програми для всього тіла. Для 16 % респондентів важливо, що у велнес-готелях мали місце фітнес-програми та рекреаційні програми для тренування, екскурсійні програми. Такі клієнти обирають готелі з можливістю займатись фізичними вправами у тренажерній залі, фітнес-студії чи в басейні.

SPA-готель – це не просто місце для відпочинку, а інвестиція клієнтів у власне здоров'я та красу.

Висновки. Wellness-туризм, це новий тренд, що динамічно розвивається. Це напрям набуває все більшої популярності, адже люди прагнуть не лише відпочити, а й покращити своє самопочуття, відновити сили та зарядитися енергією.

Таким чином, сучасні клієнти wellness-туризму шукають не просто стандартні спа-процедури, а й унікальний досвід, що відповідає їх індивідуальним потребам. У центрі уваги – не лише тіло, а й емоційний стан, духовний розвиток та загальне самопочуття клієнта.

Українські туроператори та турагенти вже почали освоювати цю ринкову нішу та розробляти wellness-продукти. Це свідчить про те, що wellness-туризм має великий потенціал для розвитку в Україні.

Література.

1. Андрєєва ОВ, Дутчак МВ, Благій ОЛ. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020;(2):59-66.
2. Вдовичен А. Інновації у сфері готельно-спа послуг. Вісник чернівецького торговельно-економічного інституту. 2023;(91):162-173. Doi: 10.34025/2310-8185-2023-3.91.11
3. Рекреаційний потенціал Прикарпаття: історія, сучасний стан, перспективи. Вип. 4 : Збірник статей : Матеріали міжнародної наукової конференції “Туризм і розвиток регіону”, присвяченої 10-річчю створення Інституту туризму (Івано-Франківськ, 19-20 вересня 2013 р.). Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника; голова редколегії – проф. Володимир Клапчук. Івано-Франківськ : “Фоліант”, 2013. 316 с.
4. Смочко, Н., Лужанська, Т., & Смочко, М. Спа-індустрія як детермінант розвитку медичного туризму. *Innovations and Technologies in the Service Sphere and Food Industry*, 2022;1(5):72-78. Доступно: [https://doi.org/10.32782/2708-4949.1\(5\).2022.13](https://doi.org/10.32782/2708-4949.1(5).2022.13)

СТАН ТУРИЗМУ В ІВАНО-ФРАНКІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Семчук Марія, Жирак Людмила

*ЗВО Університет Короля Данила,
Фаховий коледж ЗВО “Університет Короля Данила”*

Актуальність. Івано-Франківська область має значний туристичний потенціал і є одним з лідерів розвитку туризму в Україні. Повномасштабне вторгнення росії в Україну призвело до тисяч жертв, знищеного житла, бізнесу, нормального життя. В цій ситуації туризм постраждав одним з перших, адже це одна з найуразливіших галузей економіки. Важливо дослідити сучасний стан туризму в Івано-Франківській області, проблеми і виклики, з якими стикнулася галузь та як справляється з ними.

Мета дослідження: аналіз сучасного стану туризму в Івано-Франківській області.

Завдання дослідження: проаналізувати ринок туристичних послуг Івано-Франківської області в сучасних умовах, виявити проблеми та шляхи розвитку галузі.

Методи дослідження: узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет,

Результати дослідження та їх обговорення. Івано-Франківщина стала тилом, прихистком для постраждалих людей, які втікали і продовжують приїжджати сюди у пошуках відносної безпеки, житла та хоч якоїсь стабільності. Туристична галузь почала потроху відновлюватись, хоча і у видозміненому вигляді, адже, особливо в перші місяці війни, вся індустрія гостинності перетворилась у центри волонтерства, допомоги постраждалим.

Статистичні дані свідчать, що попри війну – кількість приїжджих в область зросла. Так, зокрема, відзначається збільшення туристичного збору, зокрема у 2021 році цей показник складав 10,2 млн грн, в 2022 році – 17,9 млн грн, а в 2023 році – 20,41 млн грн. Слід розуміти, що значна кількість відвідувачів, які сплатили туристичний збір – вимушено переселені особи, які, втікаючи від війни, змушені оселитись в закладах розміщення області, залишаючи домівки, щоб врятувати власне життя [4].

Тема відпочинку під час війни залишається однією з найбільш чутливих. Багато хто, як і раніше, вважає, що українці не можуть витрачати гроші на відпустку, поки на фронті гинуть люди, а дехто вважає, що навпаки – це доречно. Проте відзначимо, що рекреація і туризм є вкрай важливими як в фізичному, так і в психологічному відновленні людини в сучасних умовах. Для функціонування економіки і можливості підтримувати Збройні сили України у боротьбі з ворогом потрібно, щоб бізнес функціонував і сплачував податки. Сфера гостинності в цілому, і туризм зокрема – є вагомим складовою економіки Івано-Франківської області і, станом на сьогодні, продовжує функціонувати попри труднощі і небезпеку. Зазначимо, що туристична сфера активно включилась в допомогу, реалізуючи низку проєктів.

Так, зокрема, в Івано-Франківській області, завдяки співпраці з готельєрами було організовано відпочинок для понад 250 дітей загиблих воїнів, проведено 8 екскурсійних турів Івано-Франківщиною для родин постраждалих, під час яких понад 120 осіб мали можливість трішки відволіктись і познайомитись з Івано-Франківщиною, яка для багатьох стала новою домівкою.

В Івано-Франківську було реалізовано і планується продовжити з травня 2024 року серію безкоштовних благодійних екскурсій по місту, в яких можуть брати участь як місцеві жителі, так і ВПО. Ще однією важливою частиною розвитку туристичної галузі Івано-Франківщини став проєкт “52 вікенди на Івано-Франківщині. 3.0”, метою якою було створення переліку доступних туристичних продуктів для відпочинку туристів, психоемоційного перезавантаження та етнокультурної інтеграції внутрішньо переміщених осіб області, заохочення гостей до подорожей Івано-Франківщиною [4].

З метою перерозподілу туристичних потоків по області і популяризації нових туристичних маршрутів реалізовано проєкт “Бойківські Карпати”, в рамках якого розроблено нові туристичні проєкти, рекламну продукцію тощо. В 2024 році розпочався проєкт “Опілля: скарби нації” для підвищення туристичної привабливості опільського краю. Для популяризації музеїв створено проєкт “Музей у смартфоні”, з віртуальними аудіогідами, щоб кожен бажаючий мав можливість віртуально ознайомитись з найцікавішими музейними установами області. Віртуальну мапу Івано-Франківської області доповнено 5-ма новими туристичними маршрутами, встановлено 10 нових туристично-інформаційних стендів.

Важливою подією для м. Івано-Франківськ стало відкриття підземелля Ратуші, де всі бажаючі можуть познайомитись з цікавими і досі не відомими сторінками історії міста. Особливою увагою і шаном відзначають туристи проєкт “Франківськ який треба берегти”, в рамках якого реставрують старовинні двері міста, які вже стали його окрасою [7].

Популяризація туризму в області відбувається на просторах мережі інтернет, що заохочує все більше туристів відвідати Івано-Франківщину. Так, зокрема, відзначимо туристичний фільм “Івано-Франківщина. Велика подорож” ютуб-проєкту “Tour de Ukraine” [3], який отримав понад 1 млн. переглядів. Туризм на Івано-Франківщині популяризують проєкти “Івано-Франківська область, яку варто відвідати” (“Подорожуємо вдома”), “Івано-Франківськ під час війни – як живе країна героїв?” (“УкрЮтубПроект”) та ін.

Про туристичний потенціал області відвідувачі можуть дізнатись на сайті “Івано-Франківщина туристична”, а про туристичні події, які відбуваються в м. Івано-Франківськ можна ознайомитись в Туристично-інформаційному центрі.

Окремо відзначимо роль крафтових виробників у розвитку туризму. Крафтові вироби, що відображають місцеву ідентичність та відтворюють дух місцевої культури, стають не лише предметом популярності серед туристів, а й важливим елементом економічного розвитку регіону. На Івано-Франківщині розроблено “Дорогу смаку Прикарпаття” [1], де гастро туристи мають можливість скуштувати крафтові смаколики Прикарпаття в різних куточках області, і, таким чином, пізнати місцеву культуру, традиції, відвідати найцікавіші туристичні місця краю. Так, зокрема, вже завоювали любов туристів такі крафтові виробники як “Станіславська сироварня” і “Гуцульська сироварня”, крафтові пивоварні “Гуцульське”, “Гонір – крафтовий квас і пиво” та ін. Молочне господарство “Згарда” на Верховинщині запрошує туристів скуштувати традиційні гуцульські молочні продукти, а музей-медоварня “Чорна бджола” пропонує справжній карпатський мед. Екоферма “Дубовий Кут” запрошує скуштувати найкращі бойківські страви, ознайомитись з бойківськими традиціями, а на Рогатинщині господарство “Опільські олії” пропонує гостям скуштувати високоякісну крафтову олійну продукцію. В Івано-Франківську заклад “Трав’ярня” пропонує туристам і мешканцям пізнати цілющу силу карпатських трав [2].

Не залишилися осторонь розвитку туризму і заклади харчування, які не лише пригощають смачною їжею відвідувачів, але й збирають кошти на підтримку ЗСУ. Так, зокрема, відзначимо такі заклади як “Urban Space”, який з перших днів війни активно допомагає ВПО, реалізує благодійні проєкти, ну і, звичайно, є одним з улюблених місць для туристів, які приїжджають в Івано-Франківськ. Заклад “Delikacija” пропонує авторські десерти і вже відомий серед туристів “Франківський торт”, а також реалізовує унікальну сувенірну продукцію, активно підтримує релокованих кондитерів з Харківщини.

Щодо туристичних фірм в місті та області відзначимо, що значна їх частина все таки була змушена закритись або ж, в значній мірі, переформатувати свою роботу. Для прикладу, туристичні агенції “Альбатрос-тур”, “Кентавр-тур” та інші, попри туристичну діяльність, також активно займаються волонтерством. Враховуючи сучасну ситуацію міжнародний виїзний туризм зазнав значних обмежень, тож туристичні фірми почали активніше розвивати внутрішній туризм. Тут слід відзначити туристичну фірму “Надію”, яка є одним з лідерів внутрішнього туризму на ринку туристичних послуг м. Івано-Франківськ. В переліку туристичної пропозиції по області фірма пропонує такі тури: “Місцями сили”, “У пошуках Бандери”, “Вікенд у бойків”, “Бричка тур в Космач», “Верховина – столиця Гуцульщини”, “Яремче + Микуличин”, “Коломия. Писанка. Еко-чаї”, “Буковель і Яремче – туристичні родзинки Прикарпаття”, “Пам’ятки давнього Галича” [5]. За останні кілька років, а в час війни особливо, зріс попит на активний туризм, адже люди прагнуть відпочити на природі, від постійної тривоги і стресу, тому дуже популярними є походи в гори, сплави по річках. Туристичні походи, екскурсії, майстер-класи по Івано-Франківській області пропонують турфірма “Мандрівочка” (м. Івано-Франківськ), “Гуцульські мандри”, “ФайноТур” (м. Яремче), туристична компанія “ЙО” у Верховині, провідний туристичний оператор внутрішнього туризму в Україні – “Відвідай” (м. Львів), “Країна Ua”.

Висновки. Попри вкрай складний період, в якому перебуває Україна, Івано-Франківщина є тим острівцем відносної безпеки, де туристична галузь продовжує розвиватись, підтримуючи економіку України. Акцентовано на розвитку внутрішнього туризму, адже Івано-Франківська область має надзвичайно потужний природно-ресурсний та історико-культурний потенціал і саме через туризм може показати як самим українцям, так і іноземцям, наскільки чудовою, туристично привабливою і сильною є Україна.

Література.

1. Дорога смаку: на Прикарпатті створили перше в Україні об’єднання гастровиробників. Доступно: <https://panorama.if.ua/2020/10/doroha-smaku-na-prykarpatti-stvoryly-pershe-v-ukraini-obiednannia-hastrovyrobnykiv/> (дата звернення 20.04.2024).
2. Івано-Франківщина туристична. Доступно: <https://iftourism.com/weekends> (дата звернення: 25.04.2024).
3. Івано-Франківщина. Велика подорож. Tour de Ukraine. Доступно: <https://www.youtube.com/watch?v=3z8lMpOx5qE> (дата звернення: 22.04.2024).
4. На Прикарпатті підбили підсумки розвитку туризму в 2023 році. Доступно: <https://www.if.gov.ua/news/na-prykarpatti-pidbyly-pidsumky-rozvytku-turyzmu-v-2023-rotsi> (дата звернення: 22.04.2024).
5. Сайт туристичної фірми “Надія”. Доступно: <https://nadiyatour.com/tour> (дата звернення: 20.04.2024).
6. Туристично-інформаційний центр Івано-Франківськ. Доступно: <https://www.facebook.com/ivanofrankivsktic/> (дата звернення: 20.04.2024).
7. Франківськ, який треба берегти. Доступно: <https://berehty.if.ua/> (дата звернення: 23.04.2024).

ЗЕЛЕНА ОАЗА: ЕКО-ТУРИЗМ, РЕКРЕАЦІЙНІ ЗОНИ ТА ПРИРОДНА КРАСА КОСІВСЬКОГО РЕГІОНУ

Словак Соломія, Гулій Олег, Хруслов Борис

*Відокремлений структурний підрозділ
“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України”*

Актуальність. Тема є актуальною, оскільки сприяє розвитку сталого туризму та заохочує збереження природних ресурсів, приваблюючи туристів своєю неповторною красою і унікальним середовищем.

Мета дослідження: вивчення існуючих рекреаційних зон та їх потенціалу для розвитку, оцінка регіону, як середовища для спортивних видів туризму, збереження та використання його природних ресурсів з урахуванням екологічних аспектів.

Завдання дослідження: вивчення вимог та інтересів туристів, що шукають еко-туризм.

Методи та організація дослідження: вивчення географічних особливостей регіону, екологічних аспектів, розподілу біорізноманіття та стану довкілля.

Результати дослідження та їх обговорення. Екологічний туризм, також відомий як екотуризм або еко-туризм, – це вид туризму, що сфокусований на усвідомленій подорожі до природних і культурних унікальних пам'яток, з урахуванням мінімізації негативного впливу на навколишнє середовище та принесення користі місцевим громадам. Основною метою екологічного туризму є створення гармонійної взаємодії між туристами та природою, сприяючи збереженню біологічного різноманіття та екологічної стійкості.

Екологічний туризм поєднує пригоди та турботу про природу, надаючи можливість людям насолоджуватися красою Землі та, водночас, брати відповідальність за її збереження. Застосування принципів екологічного туризму сприяє збереженню природних ресурсів для майбутніх поколінь і створює баланс між природою, місцевими жителями та відвідувачами. Обираючи подорожі, пам'ятаймо про екологічну відповідальність та намагаймося стати більш поінформованими та свідомими екотуристами.

Виявлення ключових природних об'єктів, які можуть привертати туристів, таких як гори, ліси, водоспади тощо, оцінка стану та доступності рекреаційних зон, маршрутів, проживання та інших послуг для туристів.

Еко-туризм – це не просто відпочинок у природному середовищі, але й свідомий вибір у відношенні до довкілля та біорізноманіття. Він сприяє збереженню природних ресурсів, відновленню екосистем та підтримці місцевого населення.

Однією з ключових переваг еко-туризму є те, що він дозволяє туристам насолоджуватися природою, не завдаючи шкоди довкіллю. Це включає в себе такі види відпочинку, як піший туризм, кемпінг, спостереження за дикою природою та екскурсії по національних парках. Крім того, еко-туризм сприяє розвитку місцевих громад, оскільки часто включає в себе спілкування з місцевим населенням, підтримку місцевих підприємств та використання місцевих продуктів. Завдяки своїй популярності та впливу на збереження природи, еко-туризм стає все більш важливим напрямком у розвитку туризму. Ми всі маємо можливість сприяти його подальшому зростанню та розширенню, забезпечуючи таким чином збереження нашої природної спадщини для майбутніх поколінь.



Рис 1. Еко-туризм дорогою до Терношорської Лади

Косівський район, котрий знаходиться в українських Карпатах, відомий своєю неперевершеною красою та різноманітністю рекреаційних зон.

Рекреаційні зони Карпат:

1. Гірські хребти: район розташований в неймовірно гарних Карпатах, тому його оточують чарівні гірські хребти зі сніжними вершинами, які пропонують відмінні умови для туризму та альпінізму.

2. Водоспади: у районі можна знайти досить велику кількість чудових водоспадів, які заворожують своєю красою та потужністю, такі як водоспад “Гук”.

3. Ліси та дикі місця: дана територія славиться своїми прекрасними лісами, які створюють ідеальні умови для прогулянок, піших походів, спостереження за дикою природою.

4. Гірські озера: чисті гірські озера, пропонують можливості для відпочинку, риболовлі та каякінгу.

5. Культурно-історичні пам’ятки: у районі є також багато цікавих культурних та історичних пам’яток, які варто відвідати, такі як церкви (сакральна спадщина), замки, музеї.

Ці рекреаційні зони та природні краси Косівського району роблять його прекрасним місцем для відпочинку та відкриття нових неймовірних вражень і, власне, великим осередком для багатьох видів туризму, зокрема і спортивних.

На завершення, хочу підкреслити важливість взаємозв’язку між туризмом і спортом.

Ці дві сфери взаємодоповнюються, створюючи унікальні можливості для активного відпочинку та здорового способу життя. Спортивні заходи і події приваблюють туристів з усього світу, а туристичні маршрути і об’єкти стимулюють розвиток спортивних видів діяльності. Надіюсь, що моя доповідь надихне вас для створення унікальних туристичних пропозицій, які сприятимуть активному та здоровому способу життя.

Література.

1. Посохов ІС, Сагайдачна АВ. *Перспективи розвитку екологічного туризму в Україні*. Вісник ХНУ імені ВН Каразіна. Серія “Міжнародні відносини. Економіка. Країнознавство. Туризм”. 2019;9:203-212.
2. Мазур СА, Прилуцький АМ. *Сільський туризм як перспективний напрям розвитку внутрішнього туризму*. Ефективна економіка. 2018; 2. Доступно: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=6122>
3. Бондар Ю, Легінкова Н. *Екотуризм як важлива складова стратегії сталого розвитку України*. Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції “Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України”. Збірник наукових праць. Кропивницький. ЛА НАУ, 2019: 338-346.
4. Сердюкова ОМ. *Сутність сільського зеленого туризму*. Економіка та держава. 2014;3:87-90.
5. Биркович ВІ. *Сільський зелений туризм – пріоритет розвитку туристичної галузі України*. Стратегічні пріоритети, 2018;1(6):138-143.
6. Тимчук С. *Екологічний туризм як напрям соціально-економічного розвитку сільських територій*. Національна і регіональна економіка. Вісник ТНЕУ, 2016;1:35-41.

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ: МОЖЛИВОСТІ ТА ВИКЛИКИ

Совтус Михайло, Пасічник Любомир, Сулейманова Інна, Серман Леся

*Відокремлений структурний підрозділ
“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України”*

Актуальність дослідження. Найважливіші і найжахливіші сучасні реалії, що вплинули буквально на всі сторони життя нашої держави, спочатку пандемія COVID-19, а потім війна суттєво змінили свідомість і поведінку людей. Наслідком цього є погіршення якості життя та здоров'я, особливо осіб похилого віку, а масова еміграція молоді через війну призводить до старіння населення, що вже стає державною проблемою, у зв'язку з чим суспільство зацікавлене в подовженні періоду активності в похилому віці, залучаючи людей до рекреаційно-рухових видів діяльності.

Мета дослідження: вивчити та систематизувати підходи до підвищення рівня залучення людей похилого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, педагогічні та соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу, узагальнення, порівняння науково-методичної літератури та отриманих даних нами досліджено цільову аудиторію людей золотого віку із визначенням проблем їх залучення до оздоровчої рухової активності. За демографічними даними Державної служби статистики України, у 2021 році частка осіб у віці 60 років і старше становила 24,8 %. Після початку воєнних дій цей показник значно зріс.

Тому державою було розроблено стратегію демографічного розвитку України на період до 2040 року, яка включає в себе стратегічну ціль 5. Адаптація соціуму до демографічного старіння та формування умов для активного довголіття.

Відповідно, основними завданнями для забезпечення реалізації стратегічної цілі є:

1) забезпечення підтримки здоров'я та благополуччя осіб похилого віку: розширення можливостей щодо профілактики захворювань, заохочення до здорового способу життя осіб усіх вікових груп як умови здорового та активного довголіття, зокрема, сприяння фізичній активності осіб похилого віку; тощо.

2) створення умов для самореалізації та активної життєдіяльності осіб похилого віку: розвиток можливостей для активної життєдіяльності осіб похилого віку (дозвілля, заняття спортом, волонтерство, наставництво, спілкування тощо), що в свою чергу призведе до заохочення до продовження трудової діяльності осіб передпенсійного та раннього пенсійного віку; розширення можливостей працевлаштування людей похилого віку, популяризація зайнятості осіб пенсійного віку; подолання будь-яких стереотипів, пов'язаних із віком, тощо.

Основні причини, що стають на перешкоді заняттям руховою активністю є те, що вони не мають змоги оплачувати заняття та відсутність спеціальних знань. Люди похилого віку під час свого дозвілля найчастіше надають перевагу перегляду телепередач чи відео, а також пасивному відпочинку.

Висновки. Отже, основною формою активізації функціональних можливостей людей золотого віку є оздоровчо-рекреаційна рухова активність. Рекреаційно-оздоровча рухова активність повинна включати в себе різні види дозвільної роботи, що задовольняють потреби людей похилого віку. Вона повинна сприяти самоактуалізації особистості людей похилого віку, орієнтуючи їх на творчість і реалізацію духовно-моральних відносин і сприяти в подоланні адаптаційних бар'єрів. Специфіка соціально-культурної діяльності в організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку полягає в розробці і здійсненні розважальних, ігрових, оздоровчих дозвільних програм, які забезпечують зняття емоційної напруги, визначають спрямованість зусиль особистості в збереженні і зміцненні здоров'я, формують культуру здорового способу життя.

Література.

1. Андреева О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2020;2:59-66.
2. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*. 2007;2:10-17.
3. Гакман А. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці. Чернівці : *Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича*, 2021. 360 с.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація". Верховна Рада України. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14> (дата звернення: 15.05.2024).
5. Томенко О, Горюк П, Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету*. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2020;17:80-84.
6. Стратегія демографічного розвитку України на період до 2024 року. Міністерство соціальної політики України. Доступно : <https://www.msp.gov.ua/projects/870/> (дата звернення: 15.05.2024).



*Всеукраїнська наукова конференція
“Фізична культура і спорт, туризм і рекреація – здоров’я нації”.
та тематичний семінар
(17-18 травня 2024 року).*

*Відокремлений структурний підрозділ
“Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України”*

СИЛА РОЗУМУ

РОЗУМНА СИЛА!

Стань частиною нашої команди
Від ідеї до сталих результатів

м. Івано-Франківськ
вул. Гетьмана Мазепи, 142 а
<https://kfv.if.ua/>
<https://www.facebook.com/ifkfv>
тел.факс: (0342) 78-35-72
e-mail: fizkol@ukr.net