

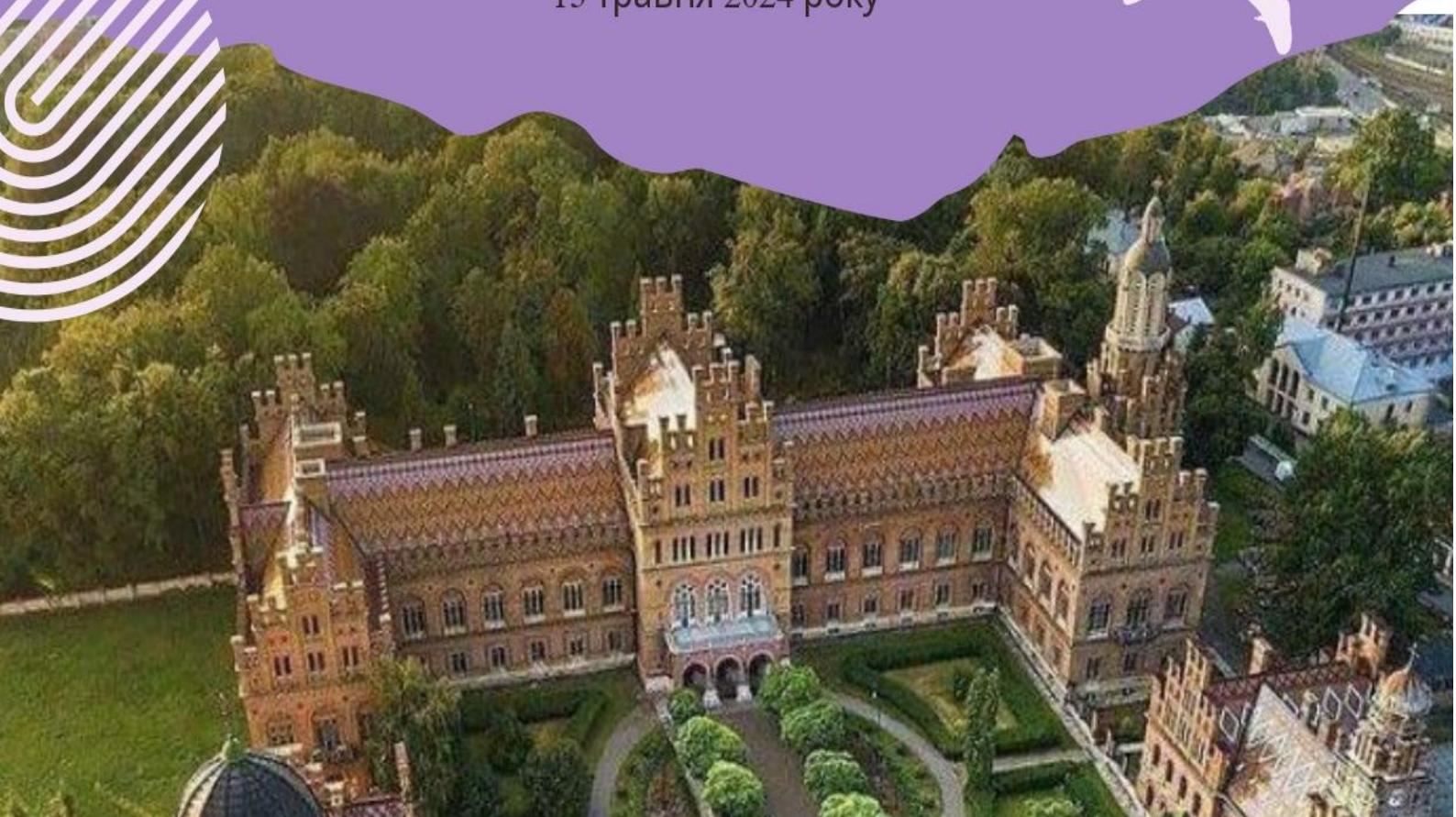


**Всеукраїнський круглий стіл приурочений  
відзначенню Дня науки в Україні та  
Всесвітнього дня руху заради здоров'я**

# **РУХ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я – НАУКА МАЙБУТНЬОГО**

**МАТЕРІАЛИ КРУГЛОГО СТОЛУ**

Чернівці,  
13 травня 2024 року



Міністерство освіти і науки України  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Факультет фізичної культури та здоров'я людини  
Наукове товариство студентів, аспірантів, докторантів та молодих вчених

Матеріали Всеукраїнського круглого столу приуроченого відзначення Дня  
науки в Україні та Всесвітнього дня Руху заради здоров'я  
РУХ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я – НАУКА МАЙБУТНЬОГО

13 ТРАВНЯ 2024 РОКУ  
м. ЧЕРНІВЦІ

Чернівці  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича  
2024

УДК 796.011(08)

P 918

P.918 Рух для здоров'я – наука майбутнього : матер. Всеукраїнського круглого столу приуроченого відзначення Дня науки в Україні та Всесвітнього дня Руху заради здоров'я (13 травня 2024 р., м. Чернівці) / за ред. Я. Б. Зорія. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2024. 72 с.

У збірнику розміщені матеріали круглого столу, висвітлені напрямки досліджень із науково-методичних засад здоров'я людини, рекреації та фітнесу, актуальних питань спортивної підготовки в умовах сучасності, новітніх підходів до використання рухової активності у відновленні функціонального стану людини, сучасних підходів до організації та змісту освітнього процесу майбутніх фахівців з фізичної культури, спорту та фізичної терапії, ерготерапії.

Для викладачів здобувачів вищих навчальних закладів за спеціальностями 017 Фізична культура і спорт, 014.11 Середня освіта. Фізична культура, 227 Фізична терапія та ерготерапія, для науковців, молодих вчених, науково-педагогічних працівників та всіх зацікавлених осіб сферою фізичної культури і спорту.

УДК 796.011(08)

©Чернівецький національний  
університет імені Юрія  
Федьковича, 2024

## ЗМІСТ

### РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІТНЕСУ

<i>Андрєєва Олена, Гакман Анна, Волосюк Анна. ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....</i>	<i>7</i>
<i>Балацька Лариса, Ясенчук Іванна. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ХОРЕОГРАФІЇ.....</i>	<i>10</i>
<i>Гакман Анна, Задорожна Ірина. РОЛЬ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</i>	<i>12</i>
<i>Гакман Анна, Кузик Наталія. РОЛЬ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В СТРУКТУРІ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ.....</i>	<i>15</i>
<i>Гакман Анна, Макаренко Поліна. МЕТОДИКА ПРОФІЛАКТИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....</i>	<i>17</i>
<i>Гопей Максим, Гопей Аліна, Рудоман Анна. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ.....</i>	<i>21</i>
<i>Єлізарова Олена, Гозак Світлана, Парац Алла. ДИНАМІКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗА РОКИ ПАНДЕМІЇ ТА ВОЄННОГО СТАНУ.....</i>	<i>23</i>
<i>Колеснік Ірина. ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ДО ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....</i>	<i>25</i>
<i>Лістау Карина, Шубкіна Ольга. НОВІТНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ.....</i>	<i>28</i>

<i>Лукаsevич Іван, Склярова Наталія, Забірченко Лілія.</i> ДО ПИТАННЯ ВЕГЕТАРІАНСТВА У СИСТЕМІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ.....	30
<i>Лясота Тетяна, Лясота Олександра.</i> СТРАТЕГІЯ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ ГРАМОТНОСТІ НАСЕЛЕННЯ КАНАДИ.....	32
<i>Рачок Марина, Калугін Ігор.</i> ПЕРСПЕКТИВИ ВИКЛАДАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	34
<i>Терещенко Тетяна, Книш Тетяна, Семенко Дарія.</i> ОКРЕМІ ПИТАННЯ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ.....	36
<i>Футорний Сергій, Лисюк Світлана, Гандей Олег.</i> ОКРЕМІ АСПЕКТИ МЕНЕДЖМЕНТУ МІСЬКИМ БІОРИЗНОМАНІТТЯМ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ПОДІЙ.....	38
<i>Хрипко Інна, Мартин Петро, Домашенко Наталія.</i> ДО ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ.....	40

## **РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ**

<i>Балацька Лариса, Камбур Ілля.</i> СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ).....	45
<i>Гакман Анна, Бушуляк Михайло, Бушуляк Альона.</i> РОЛЬ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ У ЗАНЯТТЯХ ЄДИНОБОРСТВАМИ.....	47
<i>Гакман Анна, Пашинюк Анастасія</i> ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ТРЕНУВАНЬ У ТХЕКВОНДО ВТ.....	49
<i>Ганага Ольга, Петровська Тетяна.</i> ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СПОРТИВНУ МАЙСТЕРНІСТЬ ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТІ.....	51
<i>Кокош Тетяна, Молдован Андрій.</i> ВПЛИВ КАРДІОТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	53

<i>Коломієць Тетяна, Богданович Лариса, Яковенко Тетяна.</i> ОГЛЯД ПИТАННЯ ДЕСИНХРОНОЗУ У ПРАКТИЦІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	55
<i>Лясота Тетяна, Коватар Костянтин.</i> ВИНИКНЕННЯ ПАНКРАТІОНУ ТА ЙОГО МІФІЧНЕ ПОХОДЖЕННЯ.....	57
<i>Осадча Оксана, Шевцов Сергій, Волошина Владислава.</i> ДО ПИТАННЯ ОПІРНОСТІ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ ПІД ВПЛИВОМ НЕГАТИВНИХ ФАКТОРІВ АНТРОПОГЕННОГО СЕРЕДОВИЩА.....	59
<i>Тисленко Сергій, Маслоva Олена, Ростоцька Вікторія.</i> ВПЛИВ ШУМУ НА СТАН ОРГАНІЗМУ ТА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ БАСКЕТБОЛЬНИХ АРБИТРИВ.....	61
<i>Чекман Анна, Маслоva Олена, Редько Наталія.</i> ОКРЕМІ ПИТАННЯ СНУ СПОРТСМЕНІВ ТА ЙОГО ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПЕЦИФІКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	63
<i>Чернікова Ольга.</i> СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ОКСИДАТИВНОГО СТРЕСУ У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	65
<i>Шахліна Лариса, Котко Діна, Журомський Станіслав.</i> АКТУАЛЬНІСТЬ ПИТАННЯ ТРАНСГЕНДЕРНОСТІ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ.....	67
<i>Шевчук Олеся.</i> ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОСТІ В СПОРТІ.....	69
<i>Шматова Олена, Гончарук Наталія, Барчук Марина.</i> АСПЕКТИ МЕНЕДЖМЕНТУ ВИКОРИСТАННЯ ПЛАСТИКУ В ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ.....	71

**РОЗДІЛ 1**  
**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ,**  
**РЕКРЕАЦІЇ ТА ФІТНЕСУ**

**АНАЛІЗ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА РІВНІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ**  
**ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ**

**Олена Андрєєва, Анна Гакман, Анна Волосюк**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

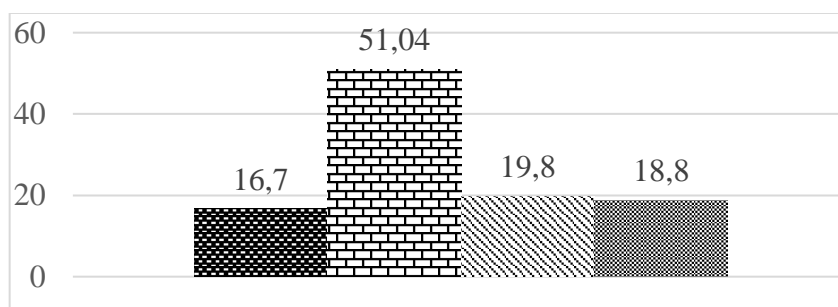
**Вступ.** Повномасштабне вторгнення російської федерації на територію України 24 лютого 2022 року, постійні обстріли усієї її території стали приводом наймасовішої, за часів незалежності, міграції населення. На початку березня 2022 року зафіксовано міграцію близько 3,5 млн осіб, які вимушено покинули домівки у пошуках безпеки, захисту та допомоги [5]. Більшість з них отримали статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО) [1]. Події, що спричинили міграцію, втрата близьких, зміна місця проживання, пристосування до нових умов призвели до посттравматичних стресових розладів, стресів, психосоматичних захворювань, інших психофізіологічних травм та вплинули на їх здоров'я та якість життя [4]. Усе це стало причиною хронічних, соматичних захворювань населення. Варто зазначити, що при цьому гостро стоїть і проблема як тривалості, так і якості життя (ЯЖ). Індивідуальне сприйняття стану здоров'я представлено концепцією якості життя, пов'язаної зі здоров'ям [2]. Саме серед ВПО найчастіше спостерігається прояви депресивних станів, адже вони покинули території бойових дій, були в осередку збройного конфлікту, були свідками жорстоких подій та мали численні психологічні потрясіння. [3].

**Мета роботи:** визначення рівня якості життя та депресії у внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. Саме вони, на нашу думку, є вкрай вразливою до прояву депресії в умовах українсько-російської війни категорією ВПО.







Для досягнення мети дослідження використано взаємодоповнюючий комплекс **методів**, а саме: теоретичний аналіз та систематизація наукових досліджень із проблематики психофізичного стану внутрішньо переміщених осіб та їх якості життя; соціологічні методи та методи статистичного обрахунку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Визначивши рівні депресивних станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку (оцінка здійснювалося за шкалою Бека), ми встановили, що більшість респонденток мають легкий рівень депресії (51,04%). З них 19,8% учасниць мають помірний рівень депресії (субдепресивний стан), і це викликає занепокоєння, адже їх стан є тенденцією до набуття депресії. 18,8% досліджуваних продемонстрували високий рівень депресивного стану. Отже, понад половина учасниць дослідження мають легкий рівень депресії, і це є свідченням того, що рівень поширеності депресивних симптомів серед цієї категорії жінок – високий (рис.1).



**Рис. 1. Рівень депресивного стану внутрішньо переміщених жінок зрілого віку (n=96), %, де:**

-  депресія
-  субдепресивний стан
-  легка депресія
-  без депресії

Також ми визначили рівень якості життя у внутрішньо переміщених жінок першого періоду жінок зрілого віку, за допомогою опитувальника SF-36: 45,8% (майже половина) респонденток вказали на середній рівень ЯЖ (від 40 до 60 балів). Про високий рівень було вказано лише в одній анкеті з усіх досліджуваних.



Аналізуючи компоненти ЯЖ, загальний бал фізичного компонента складає 42,59. Це свідчить про середній рівень. З метою подальшого врахування при розробці програм корекції та заходів для поліпшення якості життя варто звернути увагу на ті компоненти, які отримали менші бали: стан здоров'я (42,33958) та фізична активність (42,23958).

Про знижений рівень якості життя свідчать і результати психологічного компонента: соціальна активність (43,70833333 бали) та життєздатність (43,5625 бали).

**Висновки.** Визначено рівні депресивних станів у внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. Більшість з них мають легкий рівень депресії (51,04%), помірний рівень виявлено у 19,8% учасниць та високий у 18,8%. Ці результати вказують на важливість уваги до психічного здоров'я ВПО. Запропоновано надавати їм психологічну підтримку та доступ до психосоціальної допомоги для поліпшення якості життя через залучення до рухової активності.

У результаті дослідження виявлено, що понад половина респонденток мають середній рівень ЯЖ, проте такі його компоненти, як фізична активність та загальний стан здоров'я, потребують особливої уваги і вказують на необхідність розробки програм корекції та заходів для його покращення.

Ці результати є основою подальших досліджень та розробки інтервенційних програм корекції психоемоційного стану та загальної якості життя цієї категорії населення.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Міжнародна організація з міграції (МОМ) <https://ukraine.iom.int/uk/dani-ta-resursy>
2. Павлова Ю., Боднар І., Петрица П., Синиця Т., Жара Г. Предиктори якості життя української студентської молоді під час війни. Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (8 черв. 2023 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; 7-8.

3. Bielikova, N., Indyka, S., Tsos, A., Vashchuk, L. Quality of Life in War-Affected Population. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (1(57)). – 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
4. Ji-Hyun Kang, Moon-Jeong Kim. Factors influencing the health-related quality of life in Korean menopausal women: a cross-sectional study based on the theory of unpleasant symptoms. *Korean Journal of Women Health Nursing*.2022; 28(2): 100.
5. United Nations <https://www.un.org/site-search/?query=2022>

## **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ХОРЕОГРАФІЇ**

**Лариса Балацька, Іванна Ясенчук**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**Анотація.** Сучасні інформаційні технології (ІТ) в останні роки значно змінили хореографічну індустрію, розширюючи можливості для творчості, навчання та виступів. Технології активно інтегруються в хореографію, надаючи хореографам, танцівникам та викладачам нові інструменти для розвитку, виконання та презентації своєї роботи.

**Ключові слова:** сучасні інформаційні технології, хореографія, цифрова техніка, мультимедійна, інтерактивна інсталяція, онлайн-платформа.

ІТ використовують в хореографії протягом останніх десятиліть, особливо з поширенням комп'ютерів і програмного забезпечення для візуалізації рухів, створення музики та проектування сцени. Спочатку використання інформаційних технологій в хореографії було обмеженим через обмежену доступність та складність використання відповідного обладнання і програмного забезпечення. Проте з розвитком комп'ютерів, програм для створення музики, а також програм для візуалізації та анімації рухів, таких як *Maya*, *Blender*, а також спеціалізованих програм для театрів і вистав, використання технологій у хореографії стало значно більш поширеним [2].

На сьогоднішній час хореографи використовують ІТ для створення візуальних ефектів, розробки костюмів та сцени, а також для редагування музики та звукових ефектів. Технології дозволяють створювати складніші та вражаючі постановки, в яких рухи танцівників можуть бути синхронізовані з аудіо- та візуальними елементами, що відображаються на екрані. Такі інновації дозволяють хореографам втілювати свої творчі ідеї в життя з більшою точністю та ефективністю.

Існують такі напрями використання ІТ в хореографії:

- цифрові техніки моделювання та анімації, які допомагають працювати з реалістичними віртуальними персонажами, дають можливість створювати 3D-моделі, а також дозволяють використовувати комп'ютерні програми для створення та візуалізації хореографії;

- віртуальна реальність реалізується через розробку та використання віртуальних танцювальних просторів, де танцівники можуть експериментувати з різними рухами та комбінаціями в безпечному віртуальному просторі;

- використання мультимедійних та інтерактивних інсталяцій дають змогу створювати інтерактивні декорації, світлові ефекти та проєкції, що реагують на рухи танцівників, використовувати сенсорних технологій, камер та датчиків руху для створення інтерактивних хореографічних вистав;

онлайн-платформи та додатки для співпраці, які дозволяють обмінюватися знаннями, розвитком та співпрацювати з танцівниками світу. Спеціалізовані мобільні додатки, такі як *ArrangeUs*, розширюють можливість створювати, редагувати та записувати хореографії, керувати та організовувати танцювальні проєкти [1].

Отже, використання сучасних інформаційних технологій в хореографії надає нові можливості для творчого виразу, інноваційного навчання та виступів, сприяючи розвитку та модернізації цього виду мистецтва.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Пастухов О.А. (2022) Хореографічна освіта онлайн: за і проти.

<https://journals.uran.ua/visnyknakkkim/article/view/269423>

2. Площук А.М. (2021) Використання інноваційних технологій в практику роботи хореографічного колективу. *Електронний ресурс*. URL:

<https://naurok.com.ua/vprovadzhennya-innovatsiynih-vihovnih-tehnologiy-v-praktiku-roboti-horeografichnogo-kolektivu-230077.html>

## РОЛЬ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ірина Задорожна, Анна Гакман

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

Корекція постави у дітей молодшого шкільного віку і досі залишається актуальною темою для обговорення різними науковцями. Неодноразово у своїх працях Славик М., Голяка С.К., Маляренко І.В., Возний С.С. звертали увагу на важливості контролю за становленням правильної постави у дітей молодшого шкільного віку, оскільки саме тоді закладаються основні складові не тільки фізичного, але і психічного здоров'я, зокрема формується правильна постава. Однак на сьогодні у дітей 6-7 років дедалі частіше фіксують порушення постави. На це впливає чимало факторів, такі як неправильне сидіння за партою чи відсутність рухової активності. Проте вже якщо проблеми не вдалось уникнути, виправити або ж скорегувати ситуацію може гімнастика.

Гімнастика – це набір спеціально підібраних фізичних вправ та науково обґрунтованих прийомів, що покликані вирішити завдання педагогічного і оздоровчо-гігієнічного характеру, сприяють всебічному фізичному розвитку, покращують спортивну підготовку, вдосконалюють рухові можливості, позитивно впливають на оздоровлення, відновлення та лікування. Адже широкий спектр гімнастичних вправ дарує можливість індивідуально підходити до розв'язання поставлених завдань, вибірково впливати на окремі органи і

системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і сприяти формуванню рухових здібностей людини. [1]

Найчастіше для впливу на порушення постави у дитини використовують коригуючу гімнастику. Зрештою це єдиний провідний метод, який дозволяє ефективно зміцнювати м'язовий корсет і вирівнювати м'язовий тонус, передньої і задньої поверхні тулуба і нижніх кінцівок. Заняття коригуючою гімнастикою повинно включати елементи спеціальної активної і пасивної корекції і дихальні вправи. Спеціальна корекція передбачає використання корекційних вправ для виправлення анатомо-функціональних недоліків опорно-рухового апарату. Вона полягає у тому, що діти свідомо і цілеспрямовано використовують спеціальні корекційні вправи, які застосовуються в поєднанні з загально-розвиваючими засобами фізичного виховання. Під пасивною корекцією розуміють певні спеціальні дії, де не потрібна участь дитини (пасивні рухи, лежання на похилій поверхні, масаж, корсети, тощо). При впровадженні методів активної корекції слід дотримуватись таких принципів:

1. Застосування спільного тренування спрямованого на оздоровлення та покращення фізичного розвитку дітей та молоді.

2. Проведення спеціального тренування опорно-рухового апарату та активізувати дихальну функцію:

а) мобілізація хребта (збільшення рухливості у викривлених зонах);

б) розслаблення хребта (лежачи або ж стоячи на четвереньках) і розтягування хребетного стовпа;

в) принцип вигинання хребта в напрямку, протилежному викривлення, мобілізація його.

г) вправи в рівновагу;

д) виховання звичної правильної постави;

е) використання симетричних і асиметричних вправ;

ж) розвиток механізму правильного дихання; [2]

Підсумовуючи усе вище вказане можна дійти висновку, що правильна постава у дитини формується безпосередньо в процесі її фізичного розвитку.

Проте фахівці все частіше фіксують проблеми із поставою у дітей молодшого шкільного віку. Змінити ситуацію може гімнастика, яка завдяки широкому спектру фізичних вправ здатна скорегувати покращити та навіть виправити ситуацію.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Айунц Л.Р. (2008) Гімнастика. (Коротко про головне). *Методичні матеріали до теортичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту*. Житомир. 62 с. URL: <https://kmaecm.edu.ua/wp-content/uploads/petryna-r.-osnovna-gimnastyka..pdf>

2. Голяка С.К., Маляренко І.В., Возний С.С. (2020) Корекція постави та контроль за її формуванням у процесі фізичного виховання. *Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання та спорту*. Херсон. 66 с. URL:

<https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/%D0%9A%D0%9E%D0%A0%D0%95%D0%9A%D0%A6%D0%86%D0%AF%20%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%92%D0%98%20%D0%A2%D0%90%20%D0%9A%D0%9E%D0%9D%D0%A2%D0%A0%D0%9E%D0%9B%D0%AC%20%D0%97%D0%90%20%D0%87%D0%87%20%D0%A4%D0%9E%D0%A0%D0%9C%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF%D0%9C%20%D0%A3%20%D0%9F%D0%A0%D0%9E%D0%A6%D0%95%D0%A1%D0%86%20%D0%A4%D0%86%D0%97%D0%98%D0%A7%D0%9D%D0%9E%D0%93%D0%9E%20%D0%92%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF%20%D0%93%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%BA%D0%B0%20%D0%A1.%D0%9A.,%20%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D1%8F%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%86.%D0%92.,%20%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%A1.%D0%A1.-%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD.pdf?id=4cac1b6f-6869-43f4-a21f-033690019101>

3. Славiк М. (2008) Постава як фактор вiдображення здоров'я людини. *Наукова стаття*. Фiзичне виховання, спорт i культура здоров'я у сучасному суспiльствi. Львiв. 138-148 ст. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2008\\_3\\_41](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2008_3_41))

## РОЛЬ ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ В СТРУКТУРІ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Анна Гакман, Наталія Кузик

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**Анотація.** За останні роки значно зріс рівень психо-емоційного напруження населення. У зв'язку з цим люди починають цікавитись і відкривати для себе нові можливості для відновлення організму. Одним з таких сучасних та прогресуючих методів є оздоровчий туризм, як елемент активного дозвілля.

**Ключові слова:** оздоровчий туризм, активне дозвілля, відновлення, організм, здоровий спосіб життя.

В сучасних реаліях нашої країни, в умовах постійного стресу та нестабільності рівень психічного та емоційного напруження і переважно значно зріс. У зв'язку з цим у суспільстві зростає інтерес і розуміння важливості активного дозвілля та здорового способу життя. Важливо знаходити способи відновлення організму. Одним із ефективних методів є оздоровчий туризм, який поєднує відпочинок, оздоровлення та пізнання нового.

Люди часто обирають сільську місцевість – гори, озера, річки та ліси – для відпочинку, оздоровлення та відновлення морального стану. На цей вибір впливає так званий лікувальний ефект природних ресурсів. Щоб краще зрозуміти цінність цього виду відпочинку, потрібно детально проаналізувати поняття оздоровчого туризму.

Оздоровчий туризм – це поєднання спортивного, рекреаційного та реабілітаційного туризму. Він не тільки сприяє зміцненню здоров'я через вплив природних факторів на організм людини, але й є цікавим та корисним видом відпочинку [1].



Завдяки своїй багатогранності оздоровчий туризм дає змогу населенню не тільки цікаво провести час та відновити організм, а й урізноманітнити своє активне дозвілля. Оздоровчі та спортивні заходи дуже різноманітні. У той час як 70% – 80% туристів віддають перевагу плаванню і засмаганню на пляжі, решта 20% – 30% віддають перевагу таким видам активного відпочинку, як піші прогулянки, водний і підводний туризм (дайвінг), риболовля, полювання, катання на лижах і альпінізм [1].

Якщо проаналізувати сучасні тенденції, то активне дозвілля є доволі популярним серед молоді. Однак є ряд факторів, які перешкоджають глобальному поширенню такого проведення вільного часу, зокрема:

- 1) понаднормова праця, без вихідних та будь-якого особистого часу;
- 2) війна, яка обмежує як у свободі дій та пересуванні, так і варіантах проведення дозвілля та позбавляє безпеки;
- 3) недостатня інфраструктура, нестача спортивних майданчиків, басейнів, тренажерних залів та інших спортивних об'єктів, особливо в сільській місцевості;
- 4) недостатнє висвітлення активного дозвілля в ЗМІ та соціальних мережах.

Всі ці фактори свідчать про те, що активне дозвілля має великий потенціал для розвитку в Україні. Важливо продовжувати докладати зусиль для подолання перешкод та створення сприятливих умов для того, щоб якомога більше людей мали змогу користуватися перевагами активного способу життя та регулювати свій моральний та фізичний стани.

Оздоровчий туризм – один із найефективніших способів відновлення людського організму. Він не тільки дає змогу абстрагуватися від повсякденних проблем, але й покращує фізичне та психічне здоров'я. Здоровий спосіб життя стає все більш популярним, і все більше людей потребують програм проти втоми та стресу.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Павленко Є.Є., Ільницька Г.С., Павленко В.О. Оздоровчий туризм: навчальний посібник. Харків: НФаУ, 2021. 113 с.

2. Рекреаційна географія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. / Гурова Д.Д., Фролов М.О., Журавльова С.М., Кукліна Т.С., Сердюк О.М. Запоріжжя, 2010. 104 с.
3. Терещенко В.І., Чаплигін В.П. Сучасні оздоровчі технології: фітнес, рекреація, туризм: начальний посібник. Київ: Міленіум, 2018. 178 с.

## **МЕТОДИКА ПРОФІЛАКТИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

**Поліна Макаренко, Анна Гакман**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

Проблематика комп'ютерної залежності є серйозним питанням сучасних підлітків. Саме у період середніх класів школи гостро постає питання соціалізації, але залежність від комп'ютерних ігор часто їй заважає. Термін «комп'ютерна залежність» вперше був використаний в 1990 році. Психологи її класифікують, як форму емоційної «наркоманії». Для залежного підлітка стає важливим не результат гри, а її процес, у якому він втрачає контроль над часом.

[1]

Причини комп'ютерної залежності можуть бути різними. Головна задача батьків, педагогів, шкільних психологів: вчасно її помітити та зрозуміти причини. Деякі підлітки відчувають дефіцит спілкування в реальному житті, і тому компенсують брак уваги на онлайн-серверах. Хтось може переживати булінг, а в онлайн-іграх почувати себе сильнішим та впевненим. Кимось керує банальна лінь та небажання проводити вільний час з користю, тому перевага надається сидячому положенню за комп'ютером. Основними факторами розвитку комп'ютерної залежності такі дослідники як О.Лисенко, К. Янга визначають нестабільні сімейні або шкільні відносини. Отже, комп'ютерну залежність необхідно контролювати для того, щоб вона не нанесла шкоду підліткам. В першу чергу це завдає серйозної шкоди здоров'ю, особливо психіці

молодшого підлітка, адже комп'ютерна залежність змушує людину деградувати і тим самим негативно позначається на психологічному стані. [2]

У дослідженнях науковців зазначаються такі основні фізичні наслідки, а саме:

1. Порушення зору. О.О. Косенко стверджує, що на сьогодні черги до кабінетів офтальмологів красномовно свідчать - усе менше людей може похвалитися гарним зором. Статистика відзначає збільшення захворюваності короткозорістю, катарактою, глаукомою та віковою дегенерацією сітківки. Найстрашніше, що ці захворювання з кожним роком молодіють. [8]

2. Гіподинамія. Тривале сидіння перед комп'ютером в одній позі замість занять спортом і активних ігор на свіжому повітрі призводить до того, що м'язи слабо розвиваються, дитина стає дратівливою, швидко стомлюється. До того ж сидяче положення негативно позначається на спині та попереку, псується постава. [3]

Попов А.В. у своїх наукових працях визначає також:

3. Навантаження на скелет. Постійне перебування в одній позі має негативний вплив на положення кісток в організмі.

4. Проблеми з харчуванням. Часто захоплюючись грою підліток може пропускати прийоми їжі, що в подальшому негативно вплине на ЖКТ та може викликати різні хвороби.

5. Психологічний аспект. Відсутність «реальних» друзів, мінімальне спілкування з людьми у реальному житті погіршують соціалізацію, негативно впливають на розвиток психіки людини. [5]

Саме тому важливо вчасно реагувати на прояви залежності та розпочинати роботу з її усунення.

Профілактика комп'ютерної залежності може бути первинною, вторинною та третинною.

До первинної профілактики відносять формування активного способу життя та включає в себе задоволення потреб особистості. На цьому етапі профілактична робота має інформаційний характер.

Вторинна профілактика комп'ютерної залежності є груповою. Метою цього виду профілактики є зміна адиктивної поведінки на загальноприйнятну (формування «нормальних» суб'єкт-об'єктних зв'язків). У результаті цієї профілактики передбачається зміна ставлення особистості до себе та оточуючих, формування навичок поведінки в ситуаціях, які можуть призвести до залежності від комп'ютера.

Третинна (цілеспрямована) профілактика спрямована на інтегрування в соціальне середовище осіб, які мають комп'ютерну залежність. Вона передбачає виявлення причин та особливостей поведінки дитини, які призвели до виникнення проблеми. На даному етапі необхідно застосовувати заходи спрямовані на корекцію поведінки неповнолітнього, її переорієнтацію [4].

Перспективним також є застосування сімейної психотерапії, тому що дуже часто в основі комп'ютерної залежності лежить сімейна дисфункція і неадекватний стиль виховання і взаємин з дитиною. Крім того, вчені пропонують звертатися до служби анонімної допомоги або до віртуальної психологічної служби в інтернеті. [6].

Однією з головних альтернатив ігроманії є спортивна діяльність. Під час занять спортом зміцнюється здоров'я, формуються звички до спортивного способу життя, створюються колективи однодумців, змінюються пріоритети та з'являються нові життєві цілі. [7].

Отже, можна зробити висновок, що проблема комп'ютерної залежності підлітків є надважливою. Заходи та методики її регулювання та уникнення мають проводитись не лише, коли залежність вже виявлено, але й з метою профілактики її виникнення.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Корбак О. (2022). Комп'ютерна залежність сучасних студентів. Всеукраїнська студентська науково-технічна конференція «ПРИРОДНИЧІ ТА ГУМАНІТАРНІ НАУКИ. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ». С. 221. URL: [https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/123456789/13851/2/VseukrStud\\_20121v2\\_Korbak\\_O-Kompiuterna\\_zalezhnist\\_suchasnykh\\_221.pdf](https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/123456789/13851/2/VseukrStud_20121v2_Korbak_O-Kompiuterna_zalezhnist_suchasnykh_221.pdf)

2. Міхеєва О.Ю. (2019). Соціально-педагогічна профілактика комп'ютерної залежності молодших підлітків у закладі загальної середньої освіти. Стаття. С. 45. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/32549/MIKHEEVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Вплив комп'ютера на здоров'я дитини. Електронний ресурс. URL: <https://sites.google.com/view/bezpecnyjinternet> (Дата звернення 01.03.2024)
4. Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю». Розділ 1.
5. Попов А.В. (2019). Динаміка впливу комп'ютера та інтернету на психічне і фізичне здоров'я. Збірник наукових праць. Полтава: DSpace of Korolenko Poltava National Pedagogical University. С. 557-559. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/14764>
6. Ходан В.П. (2012). Комп'ютерна та інтернет залежність як хвороба XXI століття. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. Вип. 10. С. 255-262. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf\\_2012\\_10\\_35](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2012_10_35)
7. Лісняк В. (2013). Спорт як ефективний засіб соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної ігроманії. Наукові пошуки. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. С. 149. URL: <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/2-9.pdf#page=147>
8. Косенко О.О. (2018). Вплив комп'ютера на зір людини. Наука – виробництву. С. 424. URL: <https://dspace.kntu.kr.ua/server/api/core/bitstreams/89885cb8-06dc-425a-a881-5347523c0368/content#page=213>

# ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ

Максим Гопей, Аліна Гопей, Анна Рудоман

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Анотація.** У роботі представлено результати досліджень, спрямованих на вивчення, розроблення і практичну апробацію педагогічних технологій процесу фізичного виховання. Оцінка ефективності запропонованої нами технології проводилась відповідно до встановлених змін даних критеріїв ефективності у двох групах випробовуваних контрольній та експериментальній протягом здійснення формульованого експерименту. Нами була встановлена позитивна динаміка змін сумарної оцінки рівня прояву технічної, тактичної та теоретичної підготовки учнів з вадами слуху до та після проведення експерименту порівняно з даними контрольної групи.

**Ключові слова:** фізичне виховання, діти з вадами слуху, технологія, баскетбол.

**Вступ.** Серед вимог сучасності постає необхідність відповідати тенденціям сьогодення, допомагаючи вчителю досягти максимальних результатів у вирішенні багатьох завдань під час роботи з дітьми з вадами слуху [2].

**Мета дослідження** – розробити і практично апробувати технологію оптимізації процесу фізичного виховання дітей з вадами слуху.

Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, а також спеціалізованих загальноосвітніх школах-інтернатах для дітей зі зниженим слухом міста Києва та Київської області. У дослідженнях прийняли участь 236 учнів віком від 13 до 18 років з різними вродженими або набутими вадами слуху.

**Результати дослідження.** Для вирішення проблеми ознайомлення з сучасними формами рухової активності і зацікавленості в них школярів з вадами слуху, ми використовували мультимедійні технології, які розглядалися нами як ефективний засіб процесу фізичного виховання [3].

Результати наших досліджень рівня теоретичних знань школярів з вадами слуху, показали низький рівень теоретичної підготовленості і їх оцінки щодо власної здоров'яформируючої діяльності, понять здорового способу життя, його бачення [1].

Вище викладене обґрунтувало актуальність та необхідність розробки технології оптимізації процесу фізичного виховання дітей з вадами слуху, структуру якої склали три етапи практичної реалізації, кожен з яких вирішував відповідні завдання.

**Висновки.** Аналіз результатів апробації впровадження розробленої технології показав, що як серед хлопців, так і серед дівчат експериментальної групи достовірно покращились координаційні та швидкісно-силові здібності, засвідчивши підвищення рівня їх фізичної підготовленості за даними показниками з середнього до достатнього. Набули також достовірних змін у бік поліпшення середніх значень показники гнучкості та загальної витривалості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Футорний С.М., Маслова О.В., Гопей М.М., Гопей А.М. *Ефективність новітніх засобів оптимізації процесу фізичного виховання дітей з вадами слуху*. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023. № 16. С. 135-142.

2. Кашуба В., Маслова О., Ричок Т. Технологія корекції фізичного стану школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018. № 2. С. 42–48.

3. Маслова О., Гопей М. Обґрунтування необхідності розробки інноваційних технологій для оптимізації процесу фізичного виховання дітей з вадами слуху. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 3. С 78–85.



# ДИНАМІКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗА РОКИ ПАНДЕМІЇ ТА ВОЄННОГО СТАНУ

Олена Єлізарова, Світлана Гозак, Алла Парац

*ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМНУ»,*

*м.Київ, Україна*

**Анотація.** Досліджено динаміку рухової активності (РА) школярів за 2020-2023 рр. Встановлено лінійне зниження РА помірної та високої інтенсивності і підвищення РА низької інтенсивності. Шанси досягнення 60 хв/добу РА помірної та високої інтенсивності у 2023 році були нижчими в 4,8 разів (OR=4,75; ДІ 3,92-5,76) порівняно з 2020 роком і в 1,9 (OR=1,87; ДІ 1,51-2,31) порівняно з 2022.

**Ключові слова:** рухова активність, MVPA, діти, підлітки, COVID-19, війна, пандемія.

**Вступ.** Під час пандемії COVID-19 в багатьох популяціях, в тому числі українській, виявлена тенденція до зниження фізичної активності дітей і українська популяція не була виключенням [1]. Це підвищує ризик розвитку хронічних неінфекційних захворювань та знижує працездатність і опірність до інфекційних захворювань [2]. Війна в Україні погіршила ситуацію, ще більше вплинувши на поведінкові патерни українських школярів [3], тому моніторинг рухової активності та факторів впливу є актуальним завданням сьогодення.

**Мета дослідження** - вивчення динаміки тривалості рухової активності школярів під час пандемії та воєнного стану у 2020-2023 рр.

**Матеріал і методи дослідження.** У квітні-червні 2020, 2021, 2022 та 2023 рр. було проведене опитування батьків школярів 1-11 класів з усіх регіонів України за допомогою опитувальника Q-RAPH (3987 анкет (52,3% хлопці)). Була розрахована тривалість рухової активності легкого (LPA), помірного та інтенсивного (MVPA) типу та сумарної рухової активності (РАз). Також були оцінені шанси (OR) досягнення дітьми 60 хв/добу MVPA, що рекомендовано ВООЗ для підтримки здоров'я дітей шкільного віку, у 2023 році порівняно з

2020-2022 рр. Розрахунки проведені за допомогою побудови моделі логістичної регресії.

**Результати.** Тривалість MVPA у 2023 році становила  $261,8 \pm 7,3$  хв/тиждень у хлопців та  $219,0 \pm 6,1$  хв/тиждень у дівчат. Ці показники є нижчими в 1,9, 1,8 та в 1,2 разів ніж у 2020, 2021 та 2022 році відповідно. Поряд з цим встановлено, що тривалість LPA у 2023 році було вищою на 46,5%, ніж за попередній період. Загальна РА підвищилась на 17,5%.

Рекомендованих 60 хв/добу MVPA досягало 41,2% школярів у 2020 році, 31,8% у 2021, 21,6% у 2022 та 11,6% у 2023. Шанси дотримання 60 хв/добу MVPA у 2023 році були нижчими в 4,8 разів (OR=4,75; ДІ 3,92-5,76), ніж у 2020 та в 3,2 (OR=3,23; ДІ 2,52-4,14) і 1,9 (OR=1,87; ДІ 1,51-2,31) разів порівняно з 2021 та 2022 роками, що є небезпечною тенденцією для здоров'я дітей. У дівчат шанси нижчі в 1,6 разів (OR=1,59; ДІ 1,36-1,86), ніж у хлопців незалежно від віку.

**Висновки.** Спостерігається лінійне зниження тривалості РА помірного та інтенсивного рівня і поступове підвищення РА легкого типу у постпандемійний період, що вимагає більш детальних досліджень з урахуванням факторів впливу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Yelizarova O., Stankevych T., Parats A. et al. The effect of two COVID-19 lockdowns on physical activity of school-age children. *Sports Med Health Sci.* Vol.4(2). P. 119-126. doi: 10.1016/j.smhs.2022.01.002.
2. Momma H., Kawakami R., Honda T., Sawada S.S. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Br J Sports Med.* 2022. Vol. 56(13). P.755-763. doi: 10.1136/bjsports-2021-105061.
3. Рівень залученості дітей та молоді до рухової і фізичної активності та вплив спорту на фізичне і ментальне здоров'я: Звіт за результатами дослідження. – Київ, 2023. – 60 с.

# ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ДО ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ТА МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Ірина Колеснік**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
Київ, Україна*

## **Анотація**

З метою визначення мотивації до занять гімнастикою дітей дошкільного та молодшого шкільного віку було проведено анкетування серед батьків. У статті проаналізовані отримані дані результатів анкетування та визначені пріоритетні чинники, які впливають на мотивацію до занять гімнастикою.

**Ключові слова:** гімнастика, мотивація, юні спортсмени.

Дослідження мотивації дітей та їхніх батьків у різних вікових періодах має важливе значення та відіграє важливу роль до занять спортом. Попередні дослідження показують що проблема формування мотивації – одна з важливіших умов успішності у досягненні результатів [1, 2].

Як зазначають науковці гімнастика, дисципліна, яка вже багато років визнана освітньою галуззю, займає центральне місце в програмі фізичного виховання (Mauldon, 2014). Гімнастика, відома своїм акцентом на ігровій діяльності та співпраці з однолітками, незмінно зберігає цю важливу роль. Під час занять гімнастикою діти набувають низку фундаментальних рухових навичок, що включають рухи з переміщенням, такі як біг, стрибки та підстрибування, а також навички балансування, такі як стояння на одній нозі, ходьба в рівновазі та повороти. Ці рухи мають важливе значення для розвитку рухових навичок дітей у повсякденному житті, надаючи їм можливість практикувати та вдосконалювати ці навички за допомогою гімнастичних практик (Mülazımođlu Ballı, 2021) [3].

**Метою** дослідження є визначення мотивації до занять з гімнастики дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

**Методи** – літературний аналіз та узагальнення даних науково методичної літератури, анкетування, статистична обробка даних.

**Результати.** У дослідженні брали участь батьки спортивного клубу дітей дошкільного віку 3-5 років (n=35) та батьки дітей молодшого шкільного віку 6-7 років (n=35). Отримані результати зазначено у табл.1. Мотиви, які батьки обрали найбільшу кількість разів, присвоєно ранг 1, наступному 2 і т. д.

Провідні мотиви до занять гімнастикою

Таблиця 1

№ п. п	Мотиви	Кількість відповідей у відсотках %		Ранг	
		Дошкільний вік	Молодший шкільний вік	Дошкільний вік	Молодший шкільний вік
1	Отримання задоволення від тренувань	10 %	3,4 %	3	6
2	Підвищити рухову активність	6,7 %	3,4 %	4	6
3	Гармонійний розвиток дитини	6,7 %	6,6 %	4	5
4	Навчитися новим вправам	10 %	16,6 %	3	2
5	Гімнастика як базова підготовка до різних видів спорту	10 %	16,6 %	3	2
6	Формування правильної постави, профілактика плоскостопості та інше	16,6 %	20 %	1	1
7	Рекомендації до занять гімнастикою від лікарів	13,4 %	13,4 %	2	3
8	Спілкування з однолітками	6,6 %	3,4 %	4	6
9	Розвиток фізичних якостей	10 %	10 %	3	4
10	Сприяння загартування характеру, дисципліни та витримки	10 %	6,6 %	3	5

В результаті дослідження згідно таблиці 1 ми бачимо, що пріоритетним мотивом для батьків дітей дошкільного віку є «формування правильної постави, профілактика плоскостопості та інше» що було віднесено на першу позицію. На другу позицію за кількістю відповідей було віднесено «Рекомендації до занять гімнастикою від лікарів». На третю позицію було віднесено декілька мотивів «отримання задоволення від тренувань», «навчитися новим вправам», «розвиток фізичних якостей», «сприяння загартування характеру, дисципліни та витримки». Та на четвертому місці було віднесено «спілкування з однолітками», «підвищення рухову активність».

Для батьків дітей молодшого шкільного віку пріоритетним мотивом також є «формування правильної постави, профілактика плоскостопості та інше», На другому місці в рейтингу посідає «навчання новим вправам» та «гімнастика як базова підготовка до різних видів спорту». Третє місце посідає «рекомендації до занять гімнастикою від лікарів», четверте це «розвиток фізичних якостей». П'яте місце «гармонійний розвиток дитини» та «сприяння загартування характеру, дисципліни та витримки». Шосте місце «підвищити рухову активність» та «спілкування з однолітками», «отримання задоволення від тренувань»

**Висновки.** Як бачимо що у двох вікових групах батьки віднесли на перше місце «формування правильної постави, профілактика плоскостопості та інше», «рекомендації до занять гімнастикою від лікарів», що свідчить про низький рівень здоров'я дітей у ранньому віці. Слід відзначити, що у дітей молодшого шкільного віку на друге місце віднесли «навчання новим вправам» та «гімнастика як базова підготовка до різних видів спорту», це свідчить про те, що батьки зацікавлені не тільки у здоров'ї своїх дітей, а ще й проявляють зацікавленість до занять гімнастикою щоб діти вивчали нові цікаві вправи та з подальшими перспективами до цього чи іншого виду спорту.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010; 12: 39–42.

2. Колеснік І., Салямін Ю. Особливості формування інтересу та мотивації до занять спортивною гімнастикою. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 4. С. 22–26.

3. Yürük S , Sönmez S ., Zişan Kazak F. Values development through gymnastics education in preschool children.Science of Gymnastics Journal. Vol. 16, Issue 1: 93-104

## **НОВІТНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ВІДНОВЛЕННІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ**

**Карина Лістау, Ольга Шубкіна**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**Анотація.** Стаття розглядає роль фізичної терапії у лікуванні розладів харчової поведінки (РХП). Розлади харчової поведінки є серйозними психічними захворюваннями, що часто призводять до смертельних наслідків. Фізична терапія виступає важливою складовою мультидисциплінарного лікування, надаючи пацієнтам можливість подолати симптоми та відновити здоров'я. Стаття описує різні аспекти роботи фізичних терапевтів з пацієнтами з РХП, включаючи фізичні вправи, управління тривогою та масаж, а також навчання групових занять з різних етапів лікування. Особлива увага приділяється проблемам обмеженої рухливості та слабкості, які можуть бути наслідком РХП, а також перевагам фізичної терапії у відновленні функціональності та психологічного благополуччя пацієнтів.

**Ключові слова:** розлади харчової поведінки, фізична терапія, мультидисциплінарне лікування, рухливість, сила, психологічне благополуччя.

**Роль фізичної терапії при РХП.** Розлади харчової поведінки (РХП) - це важкі і часто смертельні захворювання, які пов'язані з серйозними порушеннями харчової поведінки та асоційованими з нею думками й емоціями [2]. РХП є одними з найпоширеніших психічних захворювань сучасного світу, особливо для дівчат підліткового та юнацького віку. Здебільшого люди, маючи РХП, не

звертаються за медичною та психологічною допомогою, тому не існує точної та перевіреної статистики, щодо рівня смертності. Проте ця хвороба має один із найвищих показників смертності серед психічних розладів за даними 2010 року, приблизно 7000 смертей щороку, хоча вона вражає лише від 5 до 10% жінок (залежно від країни) і спостерігається майже у 4% дівчат-підлітків [1].

Фізична терапія відіграє важливу роль у лікуванні РХП, як член мультидисциплінарної команди, що використовує фізичні терапевтичні втручання та освіти, щоб допомогти пацієнтам подолати свої симптоми і прийняти зміну форми тіла в міру відновлення ваги. Роль фізичного терапевта в цій галузі охоплює оцінку, консультування, навчання, відновлення та управління різними фізичними та психологічними компонентами розладу харчової поведінки, а також відіграє життєво важливу роль у лікуванні компульсивних фізичних вправ, остеопорозу та зміненого образу тіла.

Окрім індивідуальної роботи з пацієнтами, багато фізичних терапевтів проводять навчальні та практичні заняття в групах для всіх стадій хвороби, одужання та/або відновлення ваги, відповідно до ІМТ, беручи до уваги ризику для фізичного та психічного здоров'я, пов'язані з розладами харчової поведінки [3,4].

Основні напрямки, на які може бути спрямована фізична терапія при лікуванні людини з розладом харчової поведінки:

- Вправи та фізична активність;
- Образ та усвідомлення тіла;
- Постава та стан опорно-рухового апарату;
- Остеопороз та здоров'я кісток;
- Управління тривогою, релаксація та масаж;

Незважаючи на те, що нездорова поведінка під час занять спортом зазвичай є частиною проблеми, акцент на здоровий рух і силу за допомогою фізичної терапії може бути цінним втручанням у лікуванні та одужанні розладів харчової поведінки. На відміну від інших розладів психічного здоров'я, розлади харчової поведінки часто супроводжуються паралельними медичними ускладненнями, які



можуть обмежувати рухливість і ускладнювати участь у повсякденній діяльності. Багато пацієнтів з важкими розладами харчової поведінки виявляються занадто слабкими, щоб встати з ліжка. Дехто прикутий до інвалідного візка, дехто може часто падати, а декому бракує сил, щоб займатися базовим самообслуговуванням та повсякденними справами. Декому важко підніматися сходами, а дехто вже не може підняти немовлят чи підняти дитячі іграшки. Так часто обмеження рухливості та слабкість стають каталізаторами, які змушують пацієнта звертатися за лікуванням [5].

Тому, фізична терапія важлива в допомозі пацієнтам з РХП. Насамперед це вирішення проблеми, пов'язані з обмеженням сили та рухливості, що обмежують їхнє життя, які є наслідком їхньої хвороби. Переваги одужання включають відновлення фізичної функції та здатність брати участь як у лікуванні, так і в повсякденному житті, а також покращення психологічного благополуччя.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абсалямова Л.М. харчової поведінки людини. Харків. Видавництво «Смугаста типографія», 2017. 181 с.
2. [Розбираємо причини та прояви РХП: психолог HoldYou](#)
3. [Physiotherapy in Eating Disorders](#)
4. [Role of Physical Therapy in the Treatment of Eating Disorders](#)  
[Physical Therapy and Eating Disorders](#)

#### **ДО ПИТАННЯ ВЕГЕТАРІАНСТВА У СИСТЕМІ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ**

**Іван Лукасевич, Наталія Склярова, Лілія Забірченко**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*Київ, Україна*

**Анотація.** У нашій роботі представлено доцільність та рекомендації фахівців у сфері дієтології й здорового харчування щодо вегетаріанства у практиці спортивної підготовки. Встановлено, що враховуючи постійне

зростання поширеності вегетаріанства серед населення, цей процес охоплює поступово і практику спортивної підготовки. За результатами досліджень підкреслено важливість розуміння допущення вегетаріанства як основи раціону харчування спортсменів, його опосередкований вплив на функціональний стан та спортивний результат у майбутньому.

**Ключові слова:** вегетаріанство, спортсмен, харчування, дієтолог нутриціолог.

**Вступ.** Вегетаріанський спосіб харчування, який виключає всі продукти тваринного походження, стає все популярнішим серед спортсменів і людей, які прагнуть покращити своє здоров'я [2, 3].

**Мета дослідження** - визначити доцільність та рекомендації фахівців у сфері дієтології та здорового харчування щодо вегетаріанства у практиці спортивної підготовки.

Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини. В дослідженні прийняло участь (анонімне інтернет-опитування) 28 лікарів-дієтологів та 20 нутриціологів з різних регіонів України.

**Результати дослідження.** Оцінка фахівцями ефектів впливу вегетаріанського способу харчування на організм спортсменів та їх процес підготовки показала, що 100 % спеціалістів підтримують даний раціон і вважають його абсолютно безпечним і можливим для спортсменів всіх кваліфікацій та спеціалізацій, за умови раціонального використання додаткових джерел окремих нутрієнтів, зокрема незамінних амінокислот, заліза, креатину, фолієвої кислоти тощо [1].

Окремо 52,10 % фахівців (15 лікарів-дієтологів та 10 нутриціологів) позначили, що вони вже мали у своїй практиці випадки складання програм харчування та практичних рекомендацій для спортсменів, котрі бажали перейти до вегетаріанства.

**Висновки.** У підсумку аналіз даних інтернет-опитування і попередні результати теоретичного та системного аналізу дали змогу представити

практичні рекомендації щодо роботи зі спортсменами: відмова від паралельних засобів та теорій харчування, таких як голодування; необхідність споживання значної кількості рідини; перехід на роздільне харчування для введення окремих нутрієнтів; повна відмова або тимчасова від вегетаріанського способу харчування особам, які в анамнезі мають захворювання кишківника і шлунку.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Циганенко, О.І., Хоменко І.М., Маслова О.В., Першегуба Я.В., Терещенко Т.О., Склярова, Н.А., Коломієць Т.В. Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом. 2021. 240 с.
2. Hernández-Lougedo J., Maté-Muñoz J., García-Fernández P., Úbeda-D'Ocasar E., Hervás-Pérez J., Pedauyú-Rueda B. The Relationship between Vegetarian Diet and Sports Performance: A Systematic Review. *Nutrients*. 2023. № 15 (7). P. 4703.
3. West S., Monteyne A., van der Heijden I., Stephens F., Wall B. Nutritional Considerations for the Vegan Athlete. *Advances in nutrition*. 2023. № 14(4). P. 774–795.

### **СТРАТЕГІЯ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ ГРАМОТНОСТІ НАСЕЛЕННЯ КАНАДИ**

**Тетяна Лясота, Олександра Лясота**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**Анотація.** Національна ініціатива «Фізична грамотність для громад» (PLAY) масштабується, щоб охопити нові громади «Фізична грамотність для спільнот» у Канаді. Це довгостроковий підхід до підтримки людей і створення здорових спільнот.

**Ключові слова:** фізична грамотність, програма «Спорт для життя».

Фізична грамотність для громад – це програма «Спорт для життя». Метою програми є підтримка громадських лідерів по всій країні, які віддані створенню

та підтримці здорових, активних громад через розвиток фізичної грамотності для покращення фізичної активності та якісного спорту [2].

Стратегія залучення фізичної грамотності для спільнот забезпечує цілеспрямовану структуру, яка об'єднує та узгоджує партнерів та ініціативи щодо фізичної активності. Програма надає підтримку, продукти та послуги шляхом навчання, навчання та наставництва з використанням моделі сталого розвитку громади. Проект «Фізична грамотність для громад» (PLAY) розпочинається з керівника(-ів), який(-и) скликає представництво місцевого сектору та визначить партнерів/зацікавлених сторін спільноти в галузі охорони здоров'я, освіти, відпочинку, спорту та медіа в рамках певної спільноти [1,2]. Громада – це будь-яка група чи географічний регіон, які об'єднуються зі спільними інтересами, переслідують спільну мету та/або мають спільну структуру спілкування. Поточні проекти «Фізична грамотність для громад» по всій Канаді отримали доступ до різних видів фінансування для підтримки своєї роботи.

*Керівництво проектом:* Спільноті PLAY буде призначено наставника спільноти, який буде надавати досвід, проводити зустрічі, керувати процесом планування, допомагати встановити етапи проекту, створювати план спільноти та звітувати про прогрес. Вони будуть тісно співпрацювати з робочою групою на кожному кроці, щоб допомогти їм пройти шлях до здорової, активної спільноти [1, 2].

*Створення плану громади:* Застосовуючи уроки, отримані від спільнот по всій Канаді, програма PLAY допоможе громаді створити та реалізувати багатогалузевий план спільноти, який відображає та відповідає унікальному контексту кожної спільноти. Прогрес буде відстежуватися/вимірюватися шляхом відстеження серії індикаторів, налаштованих для спільноти. План фізичної грамотності для громад складається з трьох етапів: освіта та обізнаність; навчання; наставництво. Наставник спільноти також працюватиме над створенням бюджету та фінансової стратегії для покриття витрат на цю інвестицію. Ця підтримка може включати пропозицію до міської ради чи членів

правління, заявки до місцевих чи регіональних фондів, підтримку з написанням гранту, визначення партнерів із громади чи спонсорів [1].

Інструменти PLAY, спрямовані на осіб віком від семи років, визначають прогалини в розвитку фізичної грамотності та пропонують дії, які можна вжити, щоб допомогти покращити ці сфери.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Physical Literacy for Communities (PLAY): physical literacy, physical activity and associations with wellbeing URL:

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-16050-7>

(дата звернення 04.03.24)

2. Centers for Disease Control and Prevention. Physical activity facts. 2022. Available from: URL: <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm>.

(дата звернення 04.03.24)

### **ПЕРСПЕКТИВИ ВИКЛАДАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Марина Рачок<sup>1</sup>, Ігор Калугін<sup>1</sup>, Денис Єльцов<sup>2</sup>,**

*<sup>1</sup>Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,*

*<sup>2</sup>Державний торговельно-економічний університет /*

*Київський національний торговельно-економічний університет*

**Анотація.** Робота спрямована на вивчення основних положень стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти. Нами встановлено, що передовою тенденцією реформування баскетболу у системі фізичного виховання вищої освіти є переорієнтування на рекреаційний напрям підготовки, навчання самостійній організації занять для впорядкування власної рухової активності, формування ініціативних та свідомих відгуків особистості з повноцінним розумінням відповідальності перед собою і соціумом, готовим до викликів сучасності.

**Ключові слова:** викладання баскетболу, студенти, реформування, фізичне виховання, заклади вищої освіти, студентський спорт.

**Вступ.** Специфіка викладання навчальної програми, спортивний інвентар, національна політика щодо студентського спорту тощо чинять сьогодні вплив на окремі компоненти реформування системи викладання баскетболу [1].

**Мета дослідження** – визначити основні положення стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти шляхом систематизації факторів впливу та тенденцій розвитку студентського баскетболу.

**Результати дослідження.** Отримані результати проведеного нами дослідження дозволили встановити, сформулювати та структурувати основні положення стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти шляхом систематизації факторів впливу та тенденцій розвитку студентського баскетболу [1, 2].

Перший напрям запропонованої нами стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти включає положення, що висвітлюють сучасний стан навчання баскетболу в системі фізичного виховання і є першочерговими щодо необхідності введення інноваційних змін, а саме мова йде про: єдину методикку навчання баскетболу; нераціональну організацію змісту тренувальних занять з баскетболу для студентів; недоліки оцінювання викладачів та їх діяльності щодо викладання баскетболу [2].

Другий напрям запропонованої нами стратегії визначає зміст факторів оновлення студентської баскетбольної освіти: відсутність належних спортивних ресурсів в закладах вищої освіти; брак інноваційних лідерських навичок у викладацького складу; вплив державної політики та автономізації закладів вищої освіти [2].

**Висновки.** Отримані у ході дослідження дані показали, що викладацька діяльність у баскетболі є важливою частиною студентського спорту у системі вищої освіти сучасності. Однак, такі фактори, як брак ресурсів, застарілі методи викладання та деформовані умови освітнього процесу виступають на заваді

процесу оновлення теорії та практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Рачок М.М., Калугін І.Г., Єльцов Д.С. Сучасний досвід, зміст та специфіка моніторингу навантаження баскетболістів високого класу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. №. 8 (168). С. 135-138.

2. Zhou, Z. Analysis on Influencing Factors and Development Trend of College Basketball Teaching Reform. Research on Transmission Competence. 2018. No 2(24). P. 210.

## ОКРЕМІ ПИТАННЯ АДАПТАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ШКОЛЯРІВ ДО УМОВ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Тетяна Терещенко, Тетяна Книш, Дарія Семенко

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*Київ, Україна*

**Анотація.** У роботі представлено результати власних досліджень, що дозволили визначити стратегію формулювання проблематики питання дослідження реактивності організму школярів як визначальної основи їх адаптації до умов дистанційної освіти. Встановлено відсутність систематизованих рішень щодо представленого питання, узгодження концепції загальних дій, розробки технології (алгоритму) наповнення взаємозалежних пунктів мети, завдань, принципів, методів, засобів та оцінки ефективності процесу реактивності школярів до умов дистанційної освіти, окремо і в межах процесу їх фізичного виховання.

**Ключові слова:** реактивність, ендоекологічний чинник, дистанційна освіта, дистанційна форма навчання, школярі, здоров'я.



**Вступ.** Військовий конфлікт та глибока соціально-економічна криза обумовлюють необхідність першочергово загострити увагу сучасного процесу шкільного навчання на забезпечення відповідними адаптивними ресурсами організму дитини, проте сукупність визначених чинників, на тлі нових глобальних і загрозливих умов, викликає напруження механізмів адаптації, і як наслідок, виникнення неадекватних реакцій організму на дію факторів зовнішнього середовища [1].

**Мета дослідження** – вивчити складові проблематики реактивності організму школярів в умовах дистанційної форми навчання.

**Результати дослідження.** Дані наукових досліджень сьогодення свідчать про збереження закономірності формування структури «шкільної патології», що актуалізує значимість поняття реактивності організму дитини у ході трансформації системи її освіти. Зокрема серед учнів 1–4 класів хронічні захворювання зустрічаються у  $13,2 \pm 0,9\%$  дітей, серед учнів 10–11 класів – у  $21,8 \pm 1,4\%$  дітей. Порухення постави визначається у  $14,4 \pm 0,5\%$  учнів, порухення зору – у  $14,6 \pm 0,5\%$  дітей [3].

Нами встановлено, що проблема адаптації дитини до освітнього шкільного простору нерозривно пов'язана з проблемою виникнення шкільної дезадаптації - складного соціально-психологічного і соціально-педагогічного явища, що перешкоджає успішному оволодінню школярем в процесі навчальної діяльності знаннями, вміннями, навичками спілкування і взаємодії [2].

**Висновки.** Саме прогресування дистанційної форми освіти в Україні та інтенсифікація процесу освоєння новітніх інформаційних технологій збільшило як фізичне, так і психоемоційне навантаження на школярів, адже мінімальний за силою, але тривалий вплив надмірного, неадекватного до індивідуальних особливостей організму дитини чинників, викликає порушення соматичного, психічного, фізичного здоров'я, і появи нових патологій, типу комп'ютерного алергійного синдрому, виявленого і представленого ще у 1993 році [3].

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Гозак С. Особливості дистанційного навчання школярів 1–11 класів під час пандемії COVID-19. Bulletin of the Cherkasy Bohdan Khmelnytsky National University. Series "Pedagogical Sciences". 2020. № 3.
2. Маслова О., Імас Є., Шахліна Л., Футорний С., Коломієць Т., Утвенко А. Адаптація дітей середнього шкільного віку до умов дистанційного навчання у процесі фізичного виховання. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2021. № 2. С. 73-77.
3. На шляху до здоровішої України: Прогрес у досягненні Цілей Сталого Розвитку у галузі охорони здоров'я – 2020. World Health Organization. 2021. С. 75.

## ОКРЕМІ АСПЕКТИ МЕНЕДЖМЕНТУ МІСЬКИМ БІОРИЗНОМАНІТТЯМ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ПОДІЙ

**Сергій Футорний, Світлана Лисюк, Олег Гандей**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
Київ, Україна*

**Анотація.** У роботі розкриваються основні положення управління міським біорізноманіттям під час організації та проведення спортивних подій, зокрема оптимізація міського простору Парижу у зв'язку з проведенням олімпійських ігор влітку 2024 року. Отримані нами у ході дослідження дані дали змогу обґрунтувати основні положення управління міським біорізноманіттям під час організації та проведення спортивних подій, а встановлення ефективності впровадження даних рішень на практиці обумовлює перспективи подальших наших досліджень.

**Ключові слова:** біорізноманіття, спортивні події, Олімпійські ігри, навколишнє середовище, місто, мегаполіс.

**Вступ.** З досліджень урбоекології та екології спорту відомо, що фізкультурно-спортивна діяльність є особливістю міського середовища, яка має

велике значення для біорізноманіття та самої природи. В свою чергу, масовий спорт і оточуюче середовище часто займають одні й ті самі міські зелені зони та можуть підтримувати один одного [1, 2].

**Мета дослідження** – обґрунтувати основні положення управління міським біорізноманіттям під час організації та проведення спортивних подій.

**Результати дослідження.** Теоретичний аналіз даних показав, що процес підготовки до Олімпійських ігор є можливістю для інтеграції планування біорізноманіття у спортивне переоснащення міста. Оскільки Париж готується до проведення Олімпійських та Паралімпійських ігор агентство SOLIDEO, створене для оновлення та зведення спортивних об'єктів, втілює план реконструкції міста з урахуванням соціальної та екологічної спадщини Олімпійських ігор. Мета стратегії агенції SOLIDEO закладається в тому, що олімпійські об'єкти повинні змінити місцевий погляд на біорізноманіття і показати, що можна відновити біорізноманіття навіть у щільно забудованих міських районах [3].

Встановлено, що антропогенне середовище визначається як частина фізичного середовища, створено або змінено діяльністю людини, представляє результат процесу адаптації навколишнього середовища до власних потреб людини.

**Висновки.** Результати дослідження показали, що пристосування організму людини до умов урбанізованого середовища - штучного середовища, є невід'ємною частиною життя громади, і у практиці фізичної культури і спорту на сьогодні реалізується за допомогою таких елементів, як відкриті простори, пішохідні доріжки, велосипедні доріжки, парки і дороги, зелені дахи, адаптоване озеленення тощо.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Імас Є., Борисова О., Футорний С., Циганенко, О. Вибір екологічно безпечних територій для проведення спортивних заходів як складова концепція сталого розвитку спорту. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2022. № 2. С. 13–18.

2. Футорний С., Маслова О., Чернікова О. Поняття адаптації в обґрунтуванні екологічного підходу до експлуатації та реабілітації спортивної інфраструктури міста. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023. № 2. С. 57–61.

3. Wheeler M., Grossinger R., Ndayishimiye E., Spotswood E., Galt R., Carbone G. Sports and urban biodiversity: A framework for achieving mutual benefits for nature and sports in cities. IUCN and San Francisco, USA: SFEI. 2020. P. 5-26.

## ДО ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ

**Інна Хрипко<sup>1</sup>, Петро Мартин<sup>1</sup>, Наталя Домашенко<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України*

*<sup>2</sup>Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана*

У звіті Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я "Здоров'я підлітків світу: другий шанс у другому десятилітті", основний фокус був спрямований на пояснення потреби особливої уваги до підлітків, відмінності від підходів до дітей та дорослих. Згідно з ВООЗ, підлітковий період є одним із ключових перехідних етапів у житті, який характеризується швидкими змінами у фізіологічних та психологічних аспектах [1]. Оцінка фізичного стану дівчат середнього шкільного віку є важливою для підґрунтування та розроблення програм оздоровчих занять для цієї групи осіб [3]. Більшість програм, спрямованих на корекцію маси тіла, зазвичай стосуються питань зменшення надмірної ваги [2]. Проте проблема дефіциту маси тіла, яка також поширена серед дітей та підлітків, зазнала недостатньої уваги. Багато досліджень порівнювали осіб із надмірною вагою з тими, хто має нормальну вагу, ігноруючи можливі відмінності між групами з нормальною та недостатньою масою тіла [1, 2]. Навіть у зв'язку з тим, що підлітковий вік є періодом найшвидшого зростання, він часто ігнорувався у наукових дослідженнях щодо проблеми дефіциту маси тіла. Дослідники також вказували на відсутність досліджень з дефіциту маси тіла серед дітей та підлітків

та несповне розуміння наслідків недостатньої ваги для здоров'я у багатьох країнах. Проте дефіцит маси тіла у підліток може мати серйозні наслідки для їхнього здоров'я у майбутньому. З іншого боку, підлітковий період може вважатися "вікном можливостей", коли виявлені проблеми зі здоров'ям можуть служити основою для розробки програм оздоровчих заходів, спрямованих на профілактику та корекцію харчових звичок та рухової активності, що буде впливати на їхнє здоров'я навіть у дорослому житті. Стан здоров'я та фізична форма учнів завжди привертала, привертають і будуть привертати увагу суспільства, бо здоров'я учнів сьогодні - це здоров'я нації завтра [3]. Ця проблема завжди привертала значну увагу вчених на різних етапах розвитку нашого суспільства.

У різні періоди життя, такі як дитинство, статеве дозрівання і статева зрілість, жіночий організм прогресивно розвивається і реагує на вплив навколишнього середовища, що безпосередньо відображається на їхньому фізичному стані. Під фізичним станом мається на увазі готовність школярів до навчання, здатність виконувати різні види фізичної праці, занять фізичною культурою і спортом [1]. Згідно з даними науково-методичної літератури, наразі спостерігається виражена тенденція до зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості дівчат-підлітків, а також до збільшення кількості їх захворювань протягом року. Знання особливостей їхнього фізичного стану і фізичної підготовленості дозволить, за допомогою вибору відповідних засобів фізичного виховання, забезпечити гармонійний розвиток рухових здібностей і підвищити рівень їхнього фізичного здоров'я.

На основі комплексного оцінювання рівня фізичного здоров'я дівчат-підлітків виявлено, що у віці 12–14 років вони мають найбільшу схильність до різних захворювань, що свідчить про знижений опір організму несприятливим факторам навколишнього середовища. Вони частіше хворіють у порівнянні з іншими віковими групами (до 3 разів на рік) і пропускають більше днів через хворобу. Фізична підготовленість дівчат у віці від 11 до 17 років поступово змінюється, але не всі рухові якості відповідають віковим стандартам. Сила і

силова витривалість м'язів плечового поясу перебувають на низьких та нижчих за середні рівнях, вибухова сила – нижче середнього рівня, а витривалість - на низькому рівні, що підкреслює загальний незадовільний фізичний стан більшості дівчат у віці від 11 до 17 років [2].

Загальновідомо, що харчування відіграє ключову роль у формуванні антропометричних параметрів організму. Проте, на сьогоднішній день питання впливу конкретного типу харчування на фізичний розвиток в різні вікові періоди залишається недостатньо вивченим. Більшість наукових досліджень здебільшого приділяють увагу проблемам надлишкової маси тіла та ожиріння, оскільки ці проблеми набули статусу соціального захворювання. Наприклад, статистичні дані показують, що в різних країнах від 3,8% до 20% дітей страждають від надлишкової маси тіла [3]. В Україні за останні 30 років захворюваність на ожиріння серед дітей та підлітків зросла в 4 рази і сягає 11,1% [32]. Проте дефіцит маси тіла у підлітковому віці є не менш важливою, але менш вивченою проблемою. Наприклад, відомо, що у жінок репродуктивного віку дефіцит маси тіла часто асоціюється з різними проблемами здоров'я, такими як соматичне та репродуктивне неблагополуччя, що може призвести до ускладнень вагітності та пологів, а також до метаболічних порушень та інсулінорезистентності.

Дослідження, проведені О. А. Цодіковою, О. Б. Криловою, О. О. Рожновим та К. Б. Гарбаром [3], вказують на те, що дівчатка з дефіцитом маси тіла часто мають дисгармонійний розвиток, виявлений у 92,5% випадків. Індекс маси тіла впливає на темпи росту та виникнення вторинних статевих ознак, і для дівчаток з дефіцитом маси тіла характерною є тенденція до відставання у цих показниках. Середня вікова границя початку менструації у таких дівчат складає  $13,5 \pm 1,6$  років. Також виявлено випадки порушення послідовності стадій статевого дозрівання, включаючи ізольований розвиток пубертату, що може свідчити про гіперандрогенію, а також про метаболічні порушення та інсулінорезистентність. Таким чином, затримка статевого розвитку та тривалість пубертату є характерною для дівчаток з дефіцитом маси тіла.

Отже, у результаті нашого дослідження ми дійшли висновків: У звіті ВООЗ

"Здоров'я підлітків світу: другий шанс у другому десятилітті" відзначено потребу особливої уваги до підлітків, які перебувають на ключовому перехідному етапі свого життя. Дослідження підкреслює значення врахування різниці між підлітками, дітьми та дорослими. Особливий акцент зроблено на важливості оцінки фізичного стану дівчат середнього шкільного віку для розробки програм оздоровчих заходів. Дефіцит маси тіла серед підлітків, який часто не отримує належної уваги, також висвітлено.

Щоб вирішити цю проблему, пропонується:

1. Звернути увагу на проблему дефіциту маси тіла серед підлітків і розширити дослідження в цій області.
2. Розробити програми оздоровчих заходів, спрямованих на підтримку фізичного здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості серед дівчат-підлітків.
3. Посилити увагу до збалансованого харчування та фізичної активності серед підлітків, зокрема, акцентуючи на важливості цих аспектів для здорового фізичного розвитку та підтримки оптимальної маси тіла.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у дослідженні факторів впливу на формування фізичного стану сучасних підлітків.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ТА ДЖЕРЕЛ**

1. Andrieieva O., Blystiv T., Byshevets N., Moseychuk Y., Balatska L., Liasota T., Brazhanyuk A., Bohdanyuk A. Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22, № 8. P. 1839–1847. DOI:10.7752/jpes.2022.08231

2. Максименко А. Сучасні тенденції у стані здоров'я та проблеми дефіциту маси тіла у підлітковому періоді. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : зб. матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф., 7–8 жовт. 2022 р., Львів. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. С. 85–87. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/33456>.

3. Цодікова О. А., Очеретнюк Д. А., Плахтій Ю. Ю., Тарновська К. С., Ємець А. В. Характеристика фізичної активності школярів мегаполіса. The4th

International scientific and practical conference “Modern directions of scientific research development”(September 28-30, 2021) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2021. 493 p.



## РОЗДІЛ 2

### АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ

#### СУЧАСНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ)

Лариса Балацька , Ілля Камбур

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**Анотація.** Сучасні інформаційні технології значно змінили підхід до тренування, аналізу гри та прийняття стратегічних рішень у баскетболі. Теперішні технології дозволяють тренерам та гравцям отримати більше детальної інформації про гру, підвищити ефективність тренувань та прийняття стратегічних рішень, що в свою чергу призводить до покращення результатів на майданчику [1].

**Ключові слова:** сучасні інформаційні технології, баскетбол, статистичні дані, аналіз.

Сучасні технології в баскетболі використовуються для певної мети:

- *ведення аналізу гри та індивідуальної техніки гравців:* дозволяють тренерам отримувати детальну інформацію про хід матчу, дії гравців, взаємодію команд та інші ключові аспекти гри. Це допомагає ідентифікувати сильні та слабкі сторони команди, у гравців виявляти можливості для покращення та розробляти ефективні стратегії;

- *підвищують ефективність тренувань:* збираються статистичні дані про фізичну підготовку гравців, їхні рухи та стратегію гри, що дозволяє тренерам створювати персоналізовані тренувальні програми, які використовуються як індивідуальний підхід. Це допомагає підвищити ефективність тренувань та підвищити потенціал кожного гравця команди;

- *ведеться моніторинг фізичного стану гравців та уникнення травм:* з використанням датчиків та систем відстеження можна моніторити фізичну

активність гравців, їхній рівень втоми та ризики травм. Це дозволяє тренерам керувати навантаженням, уникати перевантаження та зберігати гравців у найкращій формі.

Кілька прикладів програм, які використовуються для аналізу та покращення результатів у баскетболі:

- *Synergy Sports* - це інноваційна платформа, яка надає інструменти для аналізу та статистики в спортивному світі, зокрема у баскетболі. Ця платформа використовується тренерами та командами для вивчення гри, вдосконалення стратегій та підвищення ефективності тренувань. Можливості *Synergy Sports* дозволяють переглядати відеозаписи матчів та аналізувати рухи гравців, тактику команд, успішні та невдачні моменти гри для вдосконалення стратегій. *Synergy Sports* дозволяє тренерам та гравцям спілкуватися, обмінюватися ідеями та аналітикою, щоб покращити підготовку та результати. Ця платформа є потужним інструментом для аналізу гри та оптимізації стратегій в баскетболі, який допомагає командам досягати кращих результатів на майданчику [2].

*ShotTracker* - це платформа, яку використовують в баскетболі для відстеження та аналізу точності кидків гравців. Основні компоненти *ShotTracker* включають в себе: *сенсори на кільці*, тобто встановлюють датчики на баскетбольному кільці для визначення, чи пройшов кидок через обруч; *мобільний додаток* через який гравці та тренери переглядають статистику та аналіз результатів кидка.

*ShotTracker* надає гравцям та тренерам детальні звіти та аналіз, які допомагають ідентифікувати сильні та слабкі сторони гри та розробляти ефективні тренувальні програми [3].

В цілому, ці технології допомагають вдосконалювати гру, підвищувати результативність та забезпечувати більш ефективний та професійний підхід до баскетболу як на тренуваннях, так і під час матчів.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Ключ О., Прозар М., Балацька Л., Скавронський О., Петров А., Бережок С. Результати участі жіночої української збірної з баскетболу 3х3 протягом

2010–2021 років. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2022. Вип. 24. С. 17–24. ISSN 2309-8082, ISSN 2786-4790 (Online)

2. Веб-сайт Synergy Sports. URL: <https://synergysports.com/> (дата звернення: 01.05.2024).

3. Веб-сайт ShotTracker. URL: <https://shottracker.com/> (дата звернення: 01.05.2024).

## РОЛЬ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ У ЗАНЯТТЯХ ЄДИНОБОРСТВАМИ

Анна Гакман<sup>1</sup>, Михайло Бушуляк<sup>2</sup>, Альона Бушуляк<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<sup>2</sup>Чернівецька обласна дитячо-юнацька спортивна школа

<sup>3</sup>Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу № 9 «Розквіт»  
Чернівецької міської ради

**Анотація.** Автори публікації висвітлюють роль мотивації спортсменів у заняттях єдиноборствами. Окреслено основні методи формування мотивації борців та результати від її сформованості у навчально-тренувальному процесі. Аналіз джерел дозволяє з впевненістю відмітити, що підвищення рівня мотивації до занять єдиноборствами значною мірою впливає на бажання займатися даними видами спорту.

**Ключові слова:** вмотивованість, заняття руховою активністю, єдиноборства.

Заняття єдиноборствами займають визначне місце серед інших видів спорту у сучасному світі, адже вони дозволяють максимально задіяти всі групи м'язів та оптимально підвищити рівень рухової активності для покращення фізичного та психічного здоров'я. Враховуючи проблему недостатньої рухової активності, потрібно систематично підвищувати рівень мотивації до занять

єдиноборствами, спонукаючи людей різних вікових категорій займатися спортом, покращуючи своє здоров'я, психологічний стан і зберігаючи форму.

Значна кількість робіт вчених та дослідників присвячена підготовці спортсменів, включаючи психологічний аспект, а, зокрема, питання будови тренувального процесу (Е.Н. Захаров, А.В. Карасьов, А.А. Сафонов) і психофізіологічний стан та мотивація борців (Г.В. Коробейніков, Л.Г. Коробейнікова, О.В. Борисова, О.К. Дудник, О.В. Воронцов).

Формування бажання систематично займатися спортом та відвідувати тренування у спортсменів відбувається завдяки мотивації до занять фізичною активністю. Питання підвищення рівня вмотивованості та психофізіологічного налаштування особистості на успіх набуває особливого значення, адже дія специфічних факторів у спорті залежить від правильної побудови тренувального процесу [1, 3]. Багато вчених та дослідників вважають, що формування мотивації на досягнення успіху та мотивації уникнення невдачі, є одними з вирішальних чинників впливу на спортивну діяльність. Заняття єдиноборствами забезпечують формування таких видів мотивації, які в свою чергу прямопропорційно впливають на підвищену стресостійкість, об'єктивність реакції у критичних ситуаціях, швидкість переробки інформації та прийняття рішень, вміння імпровізувати [2, 5].

Одними з найефективніших методів підвищення рівня мотивації спортсменів до занять єдиноборствами є тренінги [4], індивідуальні та групові бесіди [6], тренування побудовані максимально наближено до змагального процесу [2], детальний аналіз тренером та спортсменами конкретних виступів та прийомів [5], зустрічі з відомими діячами у сфері спорту тощо.

Підсумовуючи все вищевикладене, можна відмітити, що у заняттях єдиноборствами мотивація посідає важливе місце у навчально тренувальному процесі та підвищує бажання займатися спортом, прямопропорційно підвищуючи рівень рухової активності як у дітей, так і у дорослих.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с.

2. Вілігорський Олександр, Слобожанінов Андрій. Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура* 40 (2023): 18-22.
3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Гакман А., Горюк П. (2024). Використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective* 1.1 (2024): 78-83.
5. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К. : Олімпійська література, 2015. 276 с.
6. Руденко В.В. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних борців вільного стилю / II Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 26 листопада 2021 р.). – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. С.1608-1614. – PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

## ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ТРЕНУВАНЬ У ТХЕКВОНДО ВТ

Анна Гакман, Анастасія Пашнюк

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**Анотація.** Інноваційні підходи до тренувань у тхеквондо ВТ стають ключовим елементом досягнення успіху на рівні як спортивної висоти, так і розвитку самого мистецтва. У статті розглянуто основні інновації в тренуваннях тхеквондо ВТ та їх вплив на спортивні досягнення.

**Ключові слова:** тхеквондо, інноваційні підходи, тренування, віртуальна реальність, спортивна підготовка, сучасні технології.

Однією з ключових інновацій є використання віртуальної реальності (VR) для тренування. За допомогою VR спортсмени можуть відтворювати реалістичні сценарії боїв, вдосконалювати техніку та стратегії без ризику травм. Крім того, аналіз даних з пристроїв дозволяє тренерам та спортсменам отримувати

об'єктивну інформацію про фізичні показники та техніку, що є необхідним для удосконалення результатів.[1]

Використання віртуальної реальності (VR) в тхеквондо є дієвим інструментом для покращення тренувального процесу та підвищення ефективності спортивної підготовки.

**Можливості під час спортивної підготовки, які надає віртуальна реальність:**

➤ Симуляція боїв та тренувальних ситуацій: Завдяки VR тренери можуть створювати віртуальні сценарії боїв та тренувальних ситуацій, в яких спортсмени можуть практикувати свої навички. Це дозволяє підготувати спортсменів до різних варіантів атак та контратак, а також реагувати на неочікувані ситуації.

➤ Віртуальні тренувальні заняття: VR може бути використана для проведення віртуальних тренувальних занять, які можуть бути доступні для спортсменів у будь-який час і в будь-якому місці. Це особливо корисно для самостійних тренувань поза тренувальними залами.

➤ Аналіз техніки: Відеоаналіз є важливим елементом тренувального процесу у тхеквондо. VR може допомогти збирати дані про рухи спортсменів у реальному часі, що дозволяє тренерам аналізувати та покращувати їхню техніку.

➤ Підвищення мотивації та залучення: Віртуальна реальність може створювати захоплююче та захопливе середовище для тренувань, що допомагає підвищити мотивацію спортсменів і залучити їх до тренувального процесу.

➤ Безпека та ефективність тренувань: Використання VR дозволяє спортсменам практикувати техніку без ризику травм, пов'язаних з реальними контактними тренуваннями. [2]

Наукові дослідження надають докази того, що використання VR може значно покращити фізичну та психічну підготовку спортсменів. В 2022 році М. А. Ярмоленко розкривав переваги та недоліки використання технології віртуальної реальності, що дає поштовх для майбутніх перспектив у даній сфері інновацій та спорту.[3]

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*.
2. N. Zhang, X. Chen, and H. Yin, “Significance and possibility of VR technology embedded in the teaching of ideological and political theory course in colleges and universities,”
3. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/715>

## ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СПОРТИВНУ МАЙСТЕРНІСТЬ ГРАВЦІВ У КІБЕРСПОРТІ

Ольга Ганага, Тетяна Петровська

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Анотація.** Розвиток кіберспорту відкриває нові можливості для психологічних досліджень, включаючи аспекти особистості гравців, їх мотивацію та програми психологічної підтримки, зокрема мінімізацію ризиків для здоров'я. Однією з видимих проблем є велика кількість часу, яку кіберспортсмени проводять за комп'ютером, що може призводити до проблем зі здоров'ям.

**Ключові слова:** кіберспорт, кіберспортсмен, фізичне навантаження, вплив комп'ютерних ігор, здоров'я, психофізичні характеристики.

Кіберспорт в даний час є масовим громадським явищем, до якого залучається переважно молодь. Професійні гравці проводять за комп'ютером по 10-12 годин на день. Середній вік кіберспортсмена – 22-23 роки.

Однією з видимих проблем є те, що кіберспортсмени проводять занадто багато часу за комп'ютером, що загрожує проблемами зі здоров'ям, які безпосередньо не пов'язані з комп'ютерними іграми, а є їх наслідком.

Для дослідження впливу комп'ютерних ігор студентів кіберспортсменів ми проаналізували відповіді респондентів на розроблену нами анкету.

Згідно проведеному анкетуванню, порівняння режиму рухової активності кіберспортсменів (n=7), які мають ігровий особистий або командний рейтинг та кіберспортсменів без рейтингу (n=5), вказало на певні відмінності. Кіберспортсмени з ігровим рейтингом мають більш високу рухову активність. Так, три і більше разів на тиждень організованої фізичної активності (більше ніж 20 хвилин поспіль) мають 34% кіберспортсменів, які мають рейтинг і тільки 17% кіберспортсменів без рейтингу. Один чи два рази на тиждень приділяють руховій активності 25% кіберспортсменів з ігровим рейтингом і тільки 8 % спортсменів, які ще не мають рейтингу. Це вказує на те, що для досвідчених кіберспортсменів поєднання та чергування інтелектуального та фізичного навантаження є потребою та необхідністю для підтримки когнітивної працездатності. Проведені раніше дослідження показали, що студенти, які поєднують комп'ютерні ігри з достатньою руховою активністю, мають кращу концентрацію уваги, порівняно із студентами кіберспортсменами без достатньої рухової активності [2]. Ці результати можуть бути важливими при розробці програм та заходів для підтримки та організації спеціальної фізичної активності для кіберспортсменів.

Як показали результати нашого опитування, 17% кіберспортсменів не мають жодної рухової активності, достатньої для здорового способу життя, хоча змагальна діяльність саме у кіберспорті вимагає від спортсмена розвитку певних психологічних, фізичних та психофізичних характеристик і потребує фізичної підготовки [1].

Отже, підсумуємо, що кіберспорт, як і будь-яка інша професійна спортивна діяльність, може мати негативний вплив на здоров'я спортсменів. Особливою проблемою є недостатня фізична активність кіберспортсменів. У гравців обов'язково повинні бути заняття з фізичних вправ, щоб зміцнити руховий апарат, виробити поставу, правильне дихання, сформувати звичку до раціонального режиму рухової активності. Таким чином, кіберспортсмени повинні піклуватися про своє здоров'я, включаючи чергування інтелектуальних навантажень з оптимальними фізичними вправами у тренажерних залах та на спортивних майданчиках під керівництвом досвідченого тренера.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Федорчук С. В., Петровська Т. В., Хмельницька І. В., Арнаутова Л. В., Когут І. О., Петрушевський Є. І. Вплив мотивації досягнення успіху та уникнення невдачі на властивості уваги кваліфікованих гандболістів. *Спортивна медицина, фізіотерапія та ерготерапія*. 2022, №2. 33 – 38.
2. Petrovska T., Hanaha O., Palamar B., Fedorchuk S. Characteristics of motoric activity and focus of attention of student athletes with different involvement in computer games. *Wiadomosci lekarskie*. 2023, №10. 2245 – 2251.

## ВПЛИВ КАРДІОТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Тетяна Кокош, Андрій Молдован

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,*

На стан здоров'я людини найбільший позитивний вплив має здоровий спосіб життя, який закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенційні можливості. Невід'ємною частиною здорового способу життя є заняття спортом та різними видами рухової активності. При цьому чудовим способом надання гарної фізичної форми та користі власному здоров'ю є кардіотренування. Тому вважаємо доцільним розглянути позитивний вплив кардіотренувань на організм людини.

Кардіотренування – це вид аеробних навантажень (ті, які супроводжуються використанням кисню для вироблення енергії), що, спрямовані на поліпшення роботи серцево-судинної системи. Як відомо, від стану тренуваності серцевого м'яза залежить здоров'я та тривалість життя людини, рівень її працездатності. Тому тренування серця повинно займати одне з головних місць, а зміцнення серцевого м'яза є відмінним способом як профілактики захворювань, так і реабілітації після важких хвороб.

Під час кардіотренувань відбувається синтез адреналіну, ендорфінів, необхідних для мобілізації сил за рахунок жирових запасів і для поліпшення настрою, прискорюються відновлювальні процеси організму. Крім того

пригнічується вироблення інсуліну, виділяється гормон росту і тестостерон. Встановлено, що люди, які ведуть активний спосіб життя, регулярно займаються спортом, вкрай рідко страждають від депресії, легше переносять стреси, не страждають безсонням.

Кардіотренування є енергоємним видом діяльності, під час якої організм потребує багато енергії. Джерелом цієї енергії на початку роботи виступають вуглеводи, які надходять з їжею, а потім – жирові запаси. Такий вид тренувань здатний принести відчутний результат у схудненні завдяки поліпшенню процесу метаболізму. Таким чином, у поєднанні з правильним харчуванням – це найефективніший спосіб досягти бажаного результату з корекції маси тіла за максимально стислі терміни.

Існує безліч видів кардіотренувань, адже ними називають будь-яку активність, що призводить до активізації дихальної та серцево-судинної систем. Найпоширенішими видами цих тренувань є біг, енергійна ходьба, плавання, заняття на кардіотренажерах, велоспорт, катання на лижах і сноуборді, гімнастика, степ-аеробіка, інтервальні тренування, бокс, бадмінтон, гандбол, йога, стрибки зі скакалкою і багато іншого. Головною умовою для досягнення результату є правильне дозування фізичних навантажень.

Кардіотренування приносить масу корисних змін в організм людини. Позитивний вплив виявляється в зміцненні м'язів, зниженні ризику серцево-судинних захворювань, профілактиці діабету та високого кров'яного тиску, покращенні кисневого обміну, зниженні ризику остеопорозу, нормалізації рівня холестерину в крові; підвищенню витривалості, зменшенні стресу, поліпшенні якості і глибини сну, спалюванні зайвого жиру, відновленні після силових тренувань, розвитку вольових якостей та оздоровленні організму в цілому.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Пугач К.О. «Засоби кардіотренування у підвищенні фізичного стану волейболісток на етапі спеціалізованої базової підготовки» Рік: 2020

<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/3632>

2.Сушко М.В. «Використання засобів кардіотренування для підвищення фізичного стану футболістів 14-15 років на етапі спеціалізованої базової підготовки» Рік:2021.

<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/5776>

3. Чернозуб А. А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості / А. А. Чернозуб // Фізіологічний журнал. – 2016.

## ОГЛЯД ПИТАННЯ ДЕСИНХРОНОЗУ У ПРАКТИЦІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Тетяна Коломієць, Лариса Богданович, Тетяна Яковенко

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*Київ, Україна*

**Анотація.** На підставі проведених нами досліджень були визначені базові основи обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Викладені положення у подальших дослідженнях передбачається розширити до теоретичних засад авторської технології обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

**Ключові слова:** десинхроноз, спортсмени, ігрові види спорту, часовий пояс, порушення сну.

**Вступ.** Сучасні тенденції розвитку спортивної підготовки охоплюють спектр усесторонніх питань, в тому числі огляд фізіологічних принципів і результатів практичних досліджень обґрунтування проблематики десинхронозу і необхідність його профілактики [1, 2].

**Мета дослідження** – визначити початкові положення обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини. У дослідженні прийняло участь 22 спортсмени, що спеціалізуються у волейболі, з вадами слуху і входять до складу Національної збірної команди України з волейболу (10 чоловіків та 12 жінок).

**Результати дослідження.** Практичні аспекти дослідження визначеної нами мети були здійснені у шість етапів: перший - розробка анкети і проведення опитування з приводу вивчення основних скарг та ступеня їх прояву під час формування і розвитку десинхронозу; другий - проведення бесіди зі спортсменами щодо питань проведення спеціальної підготовки і застосування засобів профілактики десинхронозу до, під час і після їх переміщення; третій - спрямований на підвищення рівня освіченості спортсменів через розроблений інформаційний буклет; четвертий – визначення основних скарг, що характеризують функціональний стан спортсменів під час розвитку десинхронозу; п'ятий - вивчення ступеня значущості різних методів профілактики, що сприяють поліпшенню самопочуття, та їх задіяння у спортсменів під час переміщення у нові географічні умови; шостий – встановлення значущості методів корекції після переміщення до нових географічних умов, до прикладу гігієна сну, а саме використання біологічно активних добавок, що регулюють сон (86%).

**Висновки.** Спортсмени позитивно ставляться до використання запропонованих методів, однак мають низький рівень поінформованості про їхнє існування, що вимагає створення доступного інформаційного засобу, який може поширюватись серед атлетів.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Tymchenko G., Pienov V. Diagnostic tools for the root causes of desynchronosis in students who are professionally involved in sports. The Journal of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series «Biology». 2019. № 32. P. 123–131.

2. Broatch J., Bishop D., Zadow E., Halson S. Effects of Sports Compression Socks on Performance, Physiological, and Hematological Alterations After Long-Haul Air Travel in Elite Female Volleyballers. *Journal Strength Conduction Research*. – 2019. - № 33(2). P. 492–501.

## **ВИНИКНЕННЯ ПАНКРАТІОНУ ТА ЙОГО МІФІЧНЕ ПОХОДЖЕННЯ**

**Тетяна Лясота, Костянтин Коватар**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**Анотація.** Розглядається виникнення панкратіону, як виду єдиноборств, його міфічне походження та значення в історії Стародавньої Греції. Вплив Олександра Македонського на розвиток панкратіону.

**Ключові слова:** панкратіон, історія та міфи, Стародавня Греція, Олександр Македонський.

Панкратіон виник у грецькій та римській давнині, і хоча Олімпійська подія відбулася в 648 році до нашої ери, вона наслідком практикувалася з другої тисячоліття до нашої ери. На 33-х Олімпійських іграх «панкратіон» став фаворитом публіки. У рамках «важких змагань», поряд з боротьбою та боксом, він був призначений лише для найсильніших спортсменів. Однак прийом Панкратіона на Олімпійських іграх не вам сподобався, оскільки багато мислителів і філософів Стародавньої Греції критикували його з осудом. Ксенофан припустив, що спорт був «жахливим змаганням», яке служило лише для збагачення тих, хто був достатньо сильним, викликаючи прихильність уболівальників. Учасники пишалися тим, що представляють своє місто-державу в кожній грі, і добре усвідомлювали, що повернулися як герої, досягнувши успіху [1].

Благородство панкратіону походить від міфології. Кажуть, що Геракл і Тесеї були засновниками цього виду спорту, а Тесеї, як відомо, змусив Мінотавра підкоритися в Лабіринті, використовуючи свою майстерність у

боротьбі. Подібним чином Геракл, як кажуть, використовував прийоми панкратіону для перемоги над Немейським левом — поразка, яку часто зображують у давньогрецькому мистецтві та культурі. Однак панкратіон був не просто навичкою, яку навчили героїв грецьких міфів, а й зміцнювальною вправою, яка використовувалася у частині військової діяльності. також, спартанські гопліти та македонська фаланга Олександра Македонського нараховували у своїх лавах досвідчених бійців панкратіону. Стародавні джерела стверджують, що на знаменитій останній обороні у Фермопілах (на якому було знято фільм «300» з Джерардом Батлером у головній ролі) — після того, як списки та мечі спартанців стали непридатними, воїни продовжували бути голіруч. На щастя для спартанців, під час смертельного бою не дотримувались правил виколювання очей супернику [2].

Навчання панкратіону було настільки успішним, що воно стало визначальною рисою майстерності солдата в польових умовах, залежно від його майстерності в мистецтві та деяких прийомах. Геродот називає, що Гермолік, син Євфіна, особливо відзначився в битві при Мікале в 479 році нашої ери. Олександр Македонський неодноразово згадується в давньогрецькій історії як прихильник і сприяльник подій панкратіону навколо його двору [1].

Техніка панкратіону нібито поширилася з Олександром Македонським до Індії та далі після його смерті, створивши основу азійських бойових мистецтв. Панкратіон розвинувся у багатьох різних практиках, які ми можемо спостерігати й сьогодні, які стали більш спеціалізованими, ніж коли-небудь був оригінальний захід голими руками [1].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:**

3. Міллер Крістофер. *Проект історичного панкратіону*. URL:

[https://ww12.historical-pankration.com/articles\\_wrestling.html/](https://ww12.historical-pankration.com/articles_wrestling.html/)

(дата звернення 11.11.23)

4. Pankration: The Olympic, Ancient, and Deadly Precursor to the UFC. URL:

<https://oddfed.net/pankration-the-olympic-ancient-and-deadly-precursor-to-the-ufc/> (дата звернення 11.11.23)

# ДО ПИТАННЯ ОПІРНОСТІ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ ПІД ВПЛИВОМ НЕГАТИВНИХ ФАКТОРІВ АНТРОПОГЕННОГО СЕРЕДОВИЩА

**Оксана Осадча, Сергій Шевцов, Владислава Волошина**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*Київ, Україна*

**Анотація.** Робота присвячена обґрунтуванню управлінських рішень щодо процесів впливу негативних екологічних факторів антропогенного походження на стан клітин природної резистентності у спортсменів. Нами встановлено, що проведення тренувань в зонах з негативним впливом екологічних факторів антропогенного походження, а саме забруднювачів повітря, поблизу жвавих автомобільних шляхів зумовлює значне пригнічення клітинного дихання клітин ефекторів природної резистентності, що призводить до їх токсичного пошкодження та зниження їх функціональної активності.

**Ключові слова:** спортсмени, навколишнє середовище, забруднення, резистентність, імунітет, лейкоцити, моноцити, нейтрофіли, гранулоцити.

**Вступ.** Тренування в екологічно позитивному або нейтральному природному середовищі зумовлює підвищення функціональної активності клітин периферичної крові і є проявом специфічної адаптації до фізичного навантаження. [2, 3].

**Мета дослідження** - обґрунтувати рекомендації з управління процесами впливу негативних екологічних факторів антропогенного походження на стан клітин природної резистентності у спортсменів.

Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини. У дослідженнях прийняло участь 17 спортсменів високої кваліфікації, що спеціалізуються у велосипедному спорті.

**Результати дослідження.** Дослідження вмісту лейкоцитів, моноцитів та нейтрофільних гранулоцитів периферичної крові до та після тренування показав,

що у обстежених спортсменів показники загального вмісту лейкоцитів периферичної крові не перевищували референтні значення [1].

Порівняльний аналіз змін функціональної активності факторів природної антимікробної резистентності спортсменів в залежності від екологічної якості зон тренувальних локацій дозволив встановити, що показники загального вмісту лейкоцитів периферичної крові у обстежених обох груп практично не відрізнялись від референтних значень, в той час як при визначенні загального вмісту лейкоцитів після тренування визначена тенденція до зниження цих значень у обстежених першої групи відносно до обстежуваних другої групи в 1,49 рази.

**Висновки.** Отримані дані дозволили сформулювати практичні рекомендації щодо здійснення менеджменту резистентності організму спортсменів з урахуванням негативних факторів антропогенного середовища.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Осадча О. Екологічна дезадаптація в спорті: профілактика та шляхи корекції. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2022. № 1. С. 21-27.
2. Kreitinger J. Environmental immunology: lessons learned from exposure to a select panel of immunotoxicants. *Journal Immunology*. 2016. Vol. 196, No 8. P. 3217–3225.
3. Suzuki T., Yashiro Y., Kikuchi I., Ishigami Y., Saito H., Matsuzawa I., Okada S., Mito M., Iwasaki S., Ma D., Zhao X., Asano K., Lin H., Kirino Y., Sakaguchi Y. Complete chemical structures of human mitochondrial tRNAs. *Nature communications*. 2020. No 11(1). P. 4269.



# ВПЛИВ ШУМУ НА СТАН ОРГАНІЗМУ ТА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ БАСКЕТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ

Сергій Тисленко, Олена Маслова, Вікторія Ростоцька

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*Київ, Україна*

**Анотація.** Представлені у роботі дослідження спрямовані на встановлення специфіки професійної діяльності баскетбольних арбітрів в умовах дії шумового забруднення вболівальників під час змагань. Спираючись на результати проведеного нами дослідження, формулювання практичних рекомендацій на даному етапі було приведено до групування положення застосування адекватних засобів зниження дії шуму на фізичний стан арбітрів та інтенсифікації процесу відновлення організму після такого навантаження.

**Ключові слова:** арбітр, баскетбол, вболівальники, суддівство, шум, шумове забруднення.

**Вступ.** Самопочуття вболівальників залежить від успіхів спортсменів, за яких вони вболівають, свою допомогу «своїм» спортсменам вболівальники бачать у тому, щоб надихнути їх і деморалізувати «чужих». Здійснюється це за допомогою гучних криків, пісень, «кричалок», гри на музичних інструментах, шумових сигналів і т. д. [1, 2].

З цих причин знання щодо дії шумового забруднення на нейтральних учасників змагального процесу, а саме арбітрів визначило **мету нашого дослідження** – встановити особливості професійної діяльності баскетбольних арбітрів в умовах дії шумового забруднення вболівальників під час змагань.

Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини. У дослідженні прийняло участь 58 арбітрів Федерації баскетболу України: 22 учасника – арбітри національної категорії, 36 респондентів – судді першої категорії.

**Результати дослідження.** Проведене нами анкетне опитування було спрямовано на вивчення фізичного стану під час обслуговування змагань в умовах відкритого і закритого середовища, виявлення суб'єктивних ознак

погіршення стану організму; зниження рівня фізичної і розумової працездатності.

Встановлено, що 58% арбітрів високої кваліфікації та 44% суддів першої категорії відмітили погіршення фізичного стану, зазначивши додатково серед ознак порушення координації рухів, зокрема мілкої моторики; 68% опитаних арбітрів національної категорії і 48% суддів першої категорії відмітили появу суб'єктивних ознак порушення функціонального стану організму, серед яких відмічені були наступні: поява головного болю, поява головокружіння, слабкість м'язів, порушення ритму дихання, надмірне потовиділення, нудота, погіршення зору та зниження слуху.

**Висновки.** Виявилось, що гіпотетичний фактор акустики дійсно має прояв на стан організму та професійну діяльність арбітрів у баскетболі в залежності від умов роботи. Значно збільшився відсоток респондентів саме у групі арбітрів, які працюють в умовах закритих спортивних залів, щодо визначення дії шумового подразника.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Шевцов С. М., Левон М. М. Довкілля та фізична працездатність спортсмена. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158). С. 59–65.

2. Szalma James Hancock, Peter. Noise effects on human performance: a meta-analytic synthesis. Psychological bulletin. 2011. № 137. С. 682–707.

# ОКРЕМІ ПИТАННЯ СНУ СПОРТСМЕНІВ ТА ЙОГО ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПЕЦИФІКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

**Анна Чекман, Олена Маслова, Наталія Редько**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ,  
Україна*

**Анотація.** Проведений нами аналіз наукових даних показав, що у професійних спортсменів можуть розвиватися розлади сну в періоди високих тренувальних навантажень у зв'язку із поглибленням фізичної та розумової втоми, присутністю психологічного стресу. Проте основною причиною, згідно останніх досліджень, визначено збільшення частоти тренувальних занять, що зазвичай проявляється у збільшенні кількості ранкових тренувань, і як наслідок, порушення «здоров'я» сну і формування відповідних патологічних процесів.

**Ключові слова:** сон, спортсмен, тренувальний процес, порушення.

**Вступ.** Очевидно, що тренування можуть мати і, ймовірно, мають негативний вплив на сон. Максимальні тренувальні навантаження негативно впливають на «здоров'я» сну спортсменів високого класу, включаючи поглиблення фізичної та розумової втоми, зміни графіку тренувальних занять і ранні пробудження [1, 2].

**Результати досліджень та їх обговорення.** Про негативний вплив підвищеного тренувального навантаження на здоров'я сну професійних спортсменів повідомили колектив дослідників на чолі з Conlan G. (2021). Автори зробили заключення, що на тривалість та якість сну негативно впливає не тільки поглиблення фізичної втоми, а й зміна графіку занять із включенням вранішніх тренувань [3].

Це також було виявлено в дослідженні Sargent C. (2021), в якому професійні спортсмени, які перебували в системі індивідуальної підготовки, не змогли досягти встановленої тривалості сну через пізні, відповідно обмежені часи пробудження, що переривалися обов'язковими ранковими тренуваннями або командними зустрічами [4].

Аналогічно, Lastella M. та ін. (2019) виявили, що в їхній вибірці професійних футболістів тривалість сну в типовий тренувальний день перевищувала 7 годин. Однак тривалість сну в дні тренувань дещо коротша, ніж у дні відпочинку, через більш раннє пробудження, а ефективність сну залишається однаковою між цими двома періодами [1].

Нами було проведено анкетне опитування серед спортсменів високого класу, які спеціалізуються у волейболі. За результатами отриманих даних було встановлено анкетування, з подальшим визначенням хронотипу опитаних спортсменів, а також визначено факт формування психологічної напруженості і проблематику засипання, розвиток втоми під час пробудження, зменшення загальної тривалості сну, погіршення якості сну тощо в залежності від зміни специфіки тренувального процесу.

**Висновки.** Величина погіршення «здоров'я» сну напряму залежить від специфіки тренувального процесу, відмінностей у стилях тренувань, а також вимог до рівня підготовленості у різних видах спорту та кваліфікації самих спортсменів.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Conlan G., McLean B., Kemp J., Duffield R. Effect of training/competition load and scheduling on sleep characteristics in professional rugby league athletes / Journal Strength Conduction Resersch. - 2021. – 34(11)/ -P. 1112-1124.
2. Sargent C., Lastella M., Schwerdt S., Roach G. An individualized intervention increases sleep duration in professional athletes / Journal Strength Conduction Research. – 2021. - 35(12). - P. 3407–3413.

# СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ОКСИДАТИВНОГО СТРЕСУ У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Ольга Чернікова

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*Київ, Україна*

**Анотація.** Робота присвячена вивченню наукових підходів до питання окислювального стресу та дії антиоксидантів у практиці спортивної підготовки. Результати наших досліджень дозволили виокремити ведучу тенденцію наукових пошуків за представленою проблематикою, відповідно до якої збільшення швидкості споживання кисню під час тренування призводить до більшого утворення активних форм кисню, порівняно з неповним відновленням самого кисню.

**Ключові слова:** антиоксиданти, вільні радикали, кисень, окислювальний стрес, організм, спортивна підготовка, спортсмен.

**Вступ.** Сучасні наукові дослідження досягли консенсусу у ствердженні того, що одне тренувальне заняття викликає окислювальний стрес в організмі спортсмена, а утворені при цьому вільні радикали стають важливими модуляторами м'язової та системної адаптації до фізичного навантаження [1]. Саме це твердження обґрунтувало **мету нашого дослідження** – визначити наукові підходи у питанні окислювального стресу та дії антиоксидантів у практиці спортивної підготовки.

Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини.

**Результати дослідження.** У своїх роботах R. Mankowski, S. Anton, T. Buford, C. Leeuwenburgh [2], спираючись на останні досягнення біохімічних та молекулярно-біологічних методів дослідження, спостерігали за цими процесами на клітинному рівні та зробили заключення, згідно з яким, вільні радикали, що утворюються під час виконання фізичних навантажень спортивного характеру, відіграють окрему роль у процесі фізіологічній адаптації організму спортсмена [2].

Інтегративний вплив антиоксидантів на окислювальний стрес, спричинений фізичними вправами, все ще залишається предметом активних дискусій. Так, Т. Kawamura, І. Muraoka [1] зазначають, що антиоксиданти можуть проявляти свої ефекти за певних умов, пов'язаних з тренуванням і фізичними вправами, наприклад, один вид спорту проти іншого (наприклад, аеробні вправи проти анаеробних) або в певний час тренування (наприклад, до або після виконання серії вправ) [1].

**Висновки.** Багато досліджень повідомляють про негативні ефекти антиоксидантів. Одне з пояснень цієї невідповідності – використання неоднорідної вибірки контингенту обстежених людей. Більшість досліджень, які інформують про користь антиоксидантних добавок для зменшення пошкодження м'язів та протидії окислювальному стресу після тренувальних занять на витривалість, були проведені на здорових, але нетренованих особах. У тренуваних людей ендогенний антиоксидантний захист може бути підвищеним, тобто кращим, і екзогенні антиоксидантні добавки для зменшення пошкодження м'язів можуть не мати значного ефекту дії на організм.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Kawamura T., Muraoka I. Exercise-induced oxidative stress and the effects of antioxidant intake from a physiological viewpoint. *Antioxidants: monograph / reduction* by Basel L. 2018. P. 7-9.
2. Mankowski R., Anton S., Buford T., Leeuwenburgh C. Dietary Antioxidants as Modifiers of Physiologic Adaptations to Exercise. *Medical Science Sports Exercises*. 2015. No 47(9). P. 1857–1868.

# АКТУАЛЬНІСТЬ ПИТАННЯ ТРАНСГЕНДЕРНОСТІ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ

Лариса Шахліна, Діна Котко, Станіслав Журомський

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*Київ, Україна*

**Анотація.** У роботі представлено огляд рішень та визначені рекомендації щодо допуску спортсменів-трансгендерів до участі у жіночих дисциплінах програми Олімпійських ігор. Результати проведених нами досліджень показали відсутність суттєвих наукових даних про біологічні переваги, які перешкоджають чесності змагань трансгендерних жінок в жіночих видах спорту.

**Ключові слова:** трансгендери, жінки-спортсменки, олімпійський спорт, Олімпійські ігри.

**Вступ.** Кількість трансгендерів – претендентів до спорту вищих досягнень може бути викликана збільшенням трансгендерного населення в усьому світі. Тому керівництву Міжнародного олімпійського комітету для участі спортсменів-трансгендерів в Олімпійських іграх необхідно обґрунтувати і встановити спортивну політику, щоб уникнути можливих конфліктів [1].

**Мета дослідження** - подання аналізу даних сучасної наукової літератури та інформаційних джерел за для обґрунтування можливості допуску трансгендерів-жінок до участі в змаганнях жіночої програми Олімпійських ігор.

**Результати дослідження.** У 2003 р. на Стокгольмському консенсусі з МОК, Міжнародний олімпійський комітет дійшов висновку дозволити участь трансгендерних спортсменок в Олімпійських іграх за певних умов: хірургічна зміна статі; юридичне підтвердження статі; концентрація тестостерону в сироватці крові до  $10 \text{ нмоль} \cdot \text{л}^{-1}$  [2].

У резолюції консенсусної наради МОК з питань зміни статі спортсмена і гіперандрогенії (листопад 2015) [2] було представлено рішення, що включало умови участі трансгендерів-жінок на Олімпійських іграх.

Присутність Лорел Хаббард у змаганнях з важкої атлетики на Іграх XXXII Олімпіади викликало багато питань і суперечностей серед учасників змагань і громадськості, вказуючи на виражену чоловічу статуру спортсменки [1].

Однак МОК вважає законним участь трансгендера-жінки в Олімпійських іграх. Президент МОК Томас Бах так пояснив допуск трансгендера до участі в Олімпійських іграх Токіо – 2020: «...Кваліфікаційні правила були схвалені Міжнародною федерацією важкої атлетики до початку відбору на Олімпіаду. Участь Лорел Хаббард обговорювали з медичними й соціальними експертами міжнародних федерацій» [1].

**Висновки.** На сучасному етапі розвитку медико-біологічної науки трансгендерний перехід, включаючи гормональну терапію, не виключає постпубертатний фізіологічний розвиток чоловічого організму, що визначає особливості росто-вагових характеристик опорно-рухового апарата, розвиток м'язової маси, структуру й розміри серця, легенів, виразність еритропоезу. Тобто ще невідомо — чи можливо повністю порівняти біологічні можливості організму трансгендерних спортсменок із цисгендерними спортсменками після корекції статі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Shakhlina L.-G., Futornyi S., Vladimirova N., Maslova O., Kotko D., Kolomiets T., Honcharuk N. Transgender in modern Olympic sports: problems and ways of their solution: Literature review. *Reproductive endocrinology*. 2023. No 70. P. 46–53.
2. Meerwijk E.L., Sevelius J.M. Transgender Population Size in the United States: a Meta-Regression of Population-Based Probability Samples. *American Journal Public Health*. 2017. No 107(2). P. 1–8.



# ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОСТІ В СПОРТІ

Олеся Шевчук

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ*

**Анотація.** У роботі окреслено підходи до формування та вдосконалення методичного забезпечення інклюзивності у спорті: нормативно-правовий та науково-практичний.

**Ключові слова:** інклюзивність, спорт, методичне забезпечення, нормативно-правовий підхід, науково-практичний підхід.

**Вступ.** Інклюзія стала важливим питанням соціальної політики, яким займаються уряди, організації та громади в усьому світі. Очевидним є те, що практичне впровадження правових положень, боротьба з упередженнями та створення інклюзивних систем та середовища не можуть бути досягнуті без належного методичного забезпечення. Аналіз інформаційних джерел показав, що найбільш розробленим є методичний супровід створення інклюзивного освітнього середовища. Однак, враховуючи, що спорту відведено важливу роль у міжкультурних та інтеграційних процесах, формування методичного забезпечення інклюзивності у спорті - це важлива складова діяльності, яка сприяє розбудові інклюзивного спортивного середовища та інклюзивного суспільства в цілому і тому потребує аналізу та систематизації [1].

**Мета** – аналіз сучасного стану сформованості методичного забезпечення інклюзивності в спорті шляхом визначення рівнів та підходів до його формування та вдосконалення.

**Результати.** Методичне забезпечення інклюзивності у спорті формується на міжнародному, у тому числі європейському, національному та інституційному рівнях. Згідно з даними літератури, уряди більшості країн визнають важливість спорту як засобу сприяння соціальній інтеграції та добробуту, але не всі надають пріоритет інклюзивності, тому обсяг і ефективність стратегій інклюзивності та методологічної їх підтримки відрізняються в різних країнах. Разом з тим, було помічено, що потужна

державна підтримка у напрямі інклюзії створює основу для розробки комплексної методологічної бази. Нормативно-правові документи забезпечують основу для сприяння інклюзії та запровадження боротьби з дискримінацією і відчуженням, та, встановлюючи правові рамки, відіграють значну роль у формуванні методичного забезпечення інклюзивності в спорті [1].

У той же час, впровадження інклюзивності відбувається безпосередньо на інституційному рівні – у закладах освіти та спорту. Тому є можливим і науково-практичний підхід, при якому спортивні установи, враховуючи запит суспільства, свої пріоритети і розуміння потреб своїх учасників, за сприянням науковців та практиків, створюють власні підходи до імплементації інклюзивності, розробляючи відповідні методичні ресурси [1; 2].

**Висновки.** Таким чином, виокремлення нормативно-правового та науково-практичного підходів до формування та вдосконалення методичного забезпечення інклюзивності у спорті, сприятиме пошуку найбільш ефективних шляхів для розбудови інклюзивного спортивного середовища та інклюзивного суспільства в цілому, враховуючи наявні умови, можливості та існуючі обставини.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.**

1. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Методичне забезпечення як важлива складова імплементації інклюзивності у спорті. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 66–76. URL: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.66-76>.

2. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Організаційні засади реалізації інклюзивності у спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 86–95. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.86-95>.

# АСПЕКТИ МЕНЕДЖМЕНТУ ВИКОРИСТАННЯ ПЛАСТИКУ В ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ

Олена Шматова, Наталія Гончарук, Марина Барчук

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

*Київ, Україна*

**Анотація.** Проведені дослідження спрямовані на вивчення особливостей управління процесом використання і утилізації пластику в практиці сучасного спорту на основі екологічної оцінки якості спортивних товарів. Отримані дані дозволили визначити різноспрямованість тенденцій використання повторно переробленого пластику, зокрема і в сфері спорту, що формулює значну кількість актуальних питань для наступних досліджень у майбутньому.

**Ключові слова:** спорт, пластик, виробництво, спортивні товари.

**Вступ.** У практиці екології спорту екомаркування сьогодні використовують провідні підприємства і компанії з вироблення спортивних товарів, першочергово спортивного одягу і взуття [1, 2].

Саме дана теза визначила **мету нашого дослідження** – визначити особливості управління процесом використання і утилізації пластику в практиці сучасного спорту на основі екологічної оцінки якості спортивних товарів.

Дослідження проводились на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, кафедра спортивної медицини.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних джерел мережі Інтернет, соціологічні методи, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Нами було здійснено аналіз 106 спортивних товарів вітчизняного виробництва, які у своєму складі містять пластик і похідні полімери з пластику з метою визначення найбільш розповсюджених матеріалів і маркування щодо можливості їх повторного використання [1, 3].

Результати нашого дослідження встановили, що 78 % розглянутих нами товарів містять маркування щодо вмісту пластику, і лише 23 % із загальної кількості мають маркувальний знак вторинної переробки сировини.

Аналіз категорії пластику у складі спортивних товарів показав, що найбільшу кількість спортивні товари містять саме поліпропілену – 89 %. Проте непоміченим не може залишитись той факт, що серед оглянутого товару було виявлено спортивні товари що містили полістирол та інші токсичні пластикові з'єднання. Також ми звернули увагу на розміщення знаків, щодо утилізації використаного матеріалу. Серед досліджених товарів лише 21 % мали знак «дбай про чистоту» і 5 % «викидай окремо».

**Висновки.** У підсумку слід зазначити, що результати дослідження демонструють посередній рівень реакції виробників спортивних товарів щодо впровадження активної політики зелених стандартів, дотримання безпеки та якості виробленої ними продукції, що знижує рівень конкурентоспроможності наших товарів на Європейському рівні.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Імас Є., Футорний С., Циганенко О. Гармонізація природокористування як перспективний напрям виконання положень концепції сталого розвитку спорту. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2022. № 1. С. 9–14.
2. Ярмолюк О. Екологічна політика Організаційного комітету Ігор XXXI Олімпіади в Ріо-де-Жанейро. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. № 2 (83). С. 126-129.
3. Bianchini A., Rossi J. Design implementation and assessment of a more sustainable model to manage plastic waste at sport events. Journal of Cleaner Production. 2021. Vol. 281. P. 125-345.