

Міністерство освіти і науки України
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

Навчально-науковий інститут фізичної культури,
спорту і здоров'я

Федерація легкої атлетики Черкаської області

Федерація баскетболу Черкаської області



**«Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп
населення»**

Збірник наукових праць за матеріалами
VI Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

(5 грудня 2024 року)

Черкаси - 2024

Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 5 грудня 2024 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. – Черкаси, 2024. – 75 с.

Матеріали надруковані за поданням авторів зі збереженням змісту та стилю викладання.

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.б.н. Каленіченко О.В. відповідальний секретар, д.б.н. Коваленко С.О., д.п.н. Безкопильний О.О., к.н.ф.в.і с. Стеценко А.І.

ГОЛОВА ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ КОНФЕРЕНЦІЇ

Черевко Олександр Володимирович – д.е.н., професор, ректор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ЧЛЕНИ ОРГАНІЗАЦІЙНОГО КОМІТЕТУ:

Спрягайло О. В. (заступник голови) – к.б.н., професор, проректор з наукової та інноваційної діяльності;

Нечипоренко Л. А. (заступник голови) – к.п.н., доцент, директор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я;

Каленіченко О. В. (секретар) – к.б.н., доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін;

Безкопильний О.О. – д.п.н., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Коваленко С.О. – д.б.н., професор кафедри спортивних дисциплін

Пустовалов В.О. – к.н. з фіз. вих і сп., доцент, завідувач кафедри спортивних ігор

Гречуха С.В. - к.н. з фіз. вих і сп., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання

ЗМІСТ

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	6
-----------------------	---

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ГУНЬКО П.М, ДЗЮНИК І.С. Атлетична підготовка, як засіб активізації процесу фізичного виховання студентів	7
ГУНЬКО П.М., НЕЧИПОРЕНКО О.В. Фізична підготовленість студентів в групах різної рухової спрямованості	12
ПАЛІЧУК Ю.І. Особливості навчання здоров'язбережувальних технологій у медичному ЗВО	16
ТАРАНЕНКО О.В., КАЛЕНІЧЕНКО О.В., ПАЛІЧУК Ю.І. Особливості розвитку гнучкості у школярів молодших класів	22
ФРОЛОВА Л.С., КУДІЙ Л.І. Особливості розвитку гнучкості в дівчат у процесі занять фітнесом	26
ЩУКІН В.А. Вплив занять спортивними іграми на показники фізичної підготовленості учнів старшої школи	30

РОЗДІЛ 2

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

КАМНЄВА Є.О. Вплив тренувальних методик на результати спортсменів у драгонботі	33
ПОПОВСЬКИЙ Д. С. Застосування рухливих ігор з елементами гри у баскетбол під час занять з юними баскетболістами	36
СІКАЛО Є.В., КОВАЛЕНКО С.О. Застосування регламентованого дихання в корекції стану стрільків з олімпійського луку	40
ФРОЛОВА Л.С., МИРОШНИЧЕНКО А.О. Зміни показників когнітивних функцій юних футболістів у річному циклі підготовки	44
ХАБЛО В. В., УСАТОВА І. А. Показники ігрової діяльності центрових гравців під час ігор суперліги України з баскетболу	48

РОЗДІЛ 3

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ГАЛЛЯМОВ М.А., КОВАЛЕНКО С.О.

Вплив перкусійного масажу на легкоатлетів метальників 54

РОЗДІЛ 4

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

АФАНАСЬЄВА О.С., ЛИТВИН К.В.

Особливості функціонального стану м'язів тулуба у дівчат з порушенням постави 11-12 років 57

РОКУТОВ С.В., ВІНОГРАДОВ О.О.

Особливості функціонального стану кисті після травми у II періоді фізичної терапії 60

САКМЕНОВ Д.В.

Реабілітація пацієнтів після ендопротезування кульшового суглобу з використанням силових тренажерів 63

СУБОТА В.В.

Застосування фізичних вправ з лікувальною та профілактичною метою 67

РОЗДІЛ 5

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ

ПЕТРЕНКО А.С.

Аналіз виступів українських тенісистів на міжнародних змаганнях за часів незалежності України 71

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

- Афанасьєва О.С.** - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро
- Віноградов О.О.** – студент 2 курсу магістратури Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту
- Галлямов М.А.** - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Гулько П.М.** - кандидат педагогічних наук, доцент, Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси
- Дзюник І.С.** – старший викладач кафедри спортивних дисциплін, аспірант кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації
- Каленіченко О.В.** – к.б.н., доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Камнєва Є.О.** - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Коваленко С.О.** – доктор біологічних наук, професор кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Кудій Л.І.** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Литвин К.В.** - студентка 2 курсу СВО Магістр, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
- Мирошніченко А.О.** - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Нечипоренко О.В.** – старший викладач кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Палічук Ю.І.** - кандидат педагогічних наук, доцент, Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці
- Петренко А. С.** - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Поповський Д. С.** - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Рокутов С.В.** - доцент, к.мед.н., завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту
- Сакменов Д.В.** - студент 2 курсу магістратури Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту
- Сікало Є.В.** - студентка 2 курсу магістратури Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
- Субота В.В.** - старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету

Тараненко О.В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Усатова І. А. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Фролова Л. С. - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Хабло В.В. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Щукін В.А. - студент 2 курсу магістратури ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

РОЗДІЛ 1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА, ЯК ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

ГУНЬКО П. М., ДЗЮНИК І. С.

*ННІ фізичної культури, спорту та здоров'я
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*

Анотація. В статті представлено обґрунтування доцільності застосування занять силової спрямованості в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: індивідуалізація, диференціація, вільний вибір, рухова діяльність, студент, сила.

Вступ. Під час навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) формується особистість майбутнього спеціаліста. При цьому велику роль у комплексній системі начально-виховного процесу відіграє фізичне виховання. Однією із основних ідей фізкультурного виховання у студентські роки є спрямованість фізичного виховання студентів на зміцнення здоров'я, підвищення стану фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості та збереження творчого довголіття. На жаль ця ідея не досить ефективно реалізується на практиці, адже рівень фізичної підготовленості та здоров'я молодого покоління і зокрема студентської молоді катастрофічно погіршується із року в рік.

Дані багатьох досліджень, досвід власної практичної діяльності свідчать про те, що існуючі методи організації фізичного виховання не сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості значної кількості студентів [1; 10]. В організації проведення навчальних занять за останній час не відбулося особливих змін, її ефективність відносно низька, що не повністю відповідає сучасним вимогам вищої школи. Неможливість вільного вибору виду рухової діяльності знижує зацікавленість студентів до фізичного виховання і проявляється у „відбуванні” навчальних занять з цього предмету [9; 3]. Більше того, примусовість щодо відвідувань занять призводить до небажання студентами виконувати ні поради, ні вимоги педагога. Ці чинники знижують ефективність фізкультурних занять, адже відомо, що тільки за умови, коли людина займається фізичними вправами добровільно і з урахуванням її індивідуальних інтересів можливо досягти найбільшого ефекту від занять фізичним вихованням [8; 11].

Важливого значення набуває теоретична і методична підготовка оздоровчого спрямування, що є неодмінним компонентом фізичного виховання у ВНЗ [4]. У процесі цієї підготовки у студентів формуються валеологічні

знання, уміння, навички, які, в тій чи іншій мірі, використовуються ними у повсякденному житті. На сьогоднішній день навчальна програма для ВНЗ передбачає для теоретичної підготовки всього 4 години на рік. В реальних умовах проведення фізкультурних занять теоретичної підготовки майже не існує.

Традиційне фізичне виховання у ВНЗ не сприяє ефективному розв'язанню проблеми зменшення дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різних відхилень у стані здоров'я. Встановлено, що кількість студентів, віднесених до підготовчих та спеціальних медичних груп, постійно зростає. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів, які віднесені до основної групи [2, с. 3].

У рамках обов'язкової, суворо регламентованої програми немає реальної можливості реалізувати найважливіші дидактичні принципи системи фізичного виховання – забезпечення диференційованого й індивідуального підходу до студентів [11].

Суттєвим недоліком змісту фізичного виховання сучасної молоді є консерватизм, унітарність і відверта деперсоналізація (нездатність людини до особистого самоствердження у відносинах з іншими людьми) [12, с. 167].

Викладені факти свідчать про те, що методика організацій та проведення занять у ВНЗ потребує подальшого вдосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання предмету „Фізичне виховання”.

Мета, матеріал і методи дослідження. Метою дослідження є обґрунтування доцільності застосування вправ силової спрямованості в процесі фізичного виховання з урахуванням сучасних концептуальних положень. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У багатьох ВНЗ нашої країни останнім часом дуже популярними є заняття з фізичного виховання, в яких використовуються силові вправи. Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я, виправленню і лікуванню багатьох уроджених і набутих дефектів будови тіла та розвитку фізичних якостей. На противагу деяким скептикам щодо доцільності застосування занять силової спрямованості у навчальному процесі фізичного виховання необхідно сказати, що раціональне поєднання занять силовими вправами з стретчингом, аеробними навантаженнями та застосування поточно-інтервального методу колового тренування значно покращить гнучкість та витривалість. Більше того, таке поєднання сприятиме покращенню обміну речовин у м'язах, зниженню втоми нервової системи та запобіганню перевтоми і перетренування. Це в свою чергу активує ріст м'язових об'ємів та сили м'язів.

Відомо, що заняття з фізичного виховання, в яких використовуються вправи силової спрямованості, розвивають рухову якість – силу. Під силою розуміють здатність індивідууму долати опір або ж протидіяти йому за рахунок м'язових напружень. Сила проявляється в різноманітних рухових діях людини. Рухова діяльність – це результат погодженої дії центральної нервової системи

(ЦНС) та периферійних відділів рухового апарату, а саме кістково-м'язової системи. В ЦНС продукуються імпульси збудження, які через мотонейрони і аксони потрапляють в м'язові волокна. В наслідок чого м'язи напружуються з певною силою, яка дозволяє рухати в просторі окремі ланки тіла і тіла в цілому. Від величини та напряму дії сили змінюється швидкість і характер руху. Таким чином, без дії м'язової сили людина не може виконувати ніяких рухових дій, тому вона є інтегральною фізичною якістю, від якої в тій чи іншій мірі залежить прояв інших рухових якостей.

Як відомо розвиток абсолютної сили призводить до збільшення м'язових об'ємів. Це загально біологічна закономірність – організми із більшими м'язовими об'ємами мають більшу силу. Залежність сили від ваги тіла людини пояснюється тим, що сила ізольованого м'яза дорівнює квадрату його поперечного розрізу. Тобто при збільшенні рівня силових якостей значно збільшуються м'язові об'єми. Ця закономірність дає можливість значно покращити будову тіла людини, що є дуже сильним позитивним чинником у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами. Більше того, в майбутній трудовій діяльності це матиме велике значення, тому що відмінний зовнішній вигляд є візитною карткою працівників у різних сферах економіки [5].

Переважає більшість людей, особливо жіночої статі, з гарною статуєю пов'язують можливість бути привабливими, звертати на себе увагу, стильно та модно одягатися, досягати успіху у професійній кар'єрі і т. ін. Все це у великій мірі сприяє формуванню позитивного настрою, впевненості у собі та покращує можливості у спілкуванні. І навпаки, у людей, що мають проблеми із статуєю, досить часто виникають на цьому підґрунті різні комплекси, які стають на заваді в подальшому трудовому житті.

Результати щорічного державного тестування фізичної підготовленості населення України вказують на те, що фізична підготовленість студентської молоді має досить низький рівень, причому з кожним роком він має тенденцію до зниження. Особливо низькі показники тестування мають види випробувань, які характеризують рівень розвитку силових якостей. Застосування силових вправ у навчальному процесі ВНЗ дасть можливість значно покращити показники сили, і цим самим, за допомогою „переносу” фізичних якостей підвищити рівень інших рухових якостей. Такий взаємозв'язок підсилюється низьким рівнем фізичної підготовленості студентів, тому що характер взаємозв'язку між фізичними якістьми залежить від рівня фізичної підготовленості. Чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим сильніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки.

Відомо, що якщо тривалий час застосовувати одні і тіж вправи, то організм до них адаптується і тренуваність буде збільшуватись неадекватно рівня навантажень, або навіть взагалі не буде збільшуватись. Для подолання цього негативного явища необхідні нові ефективні засоби. Такими засобами можуть стати вправи на силових тренажерах. Сучасні тренажерні пристрої дають можливість більш чітко дозувати навантаження як для окремих груп

м'язів, так і для загальної дії (на декілька м'язових груп одночасно). Можливість вибірково зосереджуватись на розвиткові сили окремих м'язових груп (наприклад, на тих, які відстають в силовому розвитку) і, відповідно, виду силових якостей дозволяють значно покращити ефективність силової підготовки. Широке диференціювання навантаження на тренажерах дозволяє враховувати індивідуальні особливості людини залежно від її статі, віку та рівня фізичної підготовленості. Ця особливість дає можливість реалізувати в навчальному процесі основні дидактичні принципи – диференціацію та індивідуалізацію.

Більш того вправи силового напрямку можуть використовуватися в оздоровчих цілях із студентами які мають відхилення у стані здоров'я та низьку фізичну підготовленість [1; 6; 13].

Багато показників здоров'я залежать від пропорцій тіла людини і, навпаки, пропорції і розміри тіла залежать від розвитку всіх органів і систем. Тому не потрібно думати, що турбота про форму, розмір і пропорцію тіла – це тільки данина моді, красі з її відповідними естетичними вимогами, це перш за все турбота про здоров'я власного організму [7, с. 9].

Висновки з даного дослідження. Виходячи з вищевикладеного, заняття з фізичного виховання, в яких використовуються силові вправи, дають можливість впровадити в практику сучасні концептуальні положення, які ефективно вплинуть на фізичний розвиток, сприятимуть підвищенню зростання фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективи для подальших досліджень проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволяють підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, і тим самим ефективність процесу фізичного виховання.

Список літератури:

1. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волин. ДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2020. – 19 с.
2. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2021. – 21 с.
3. Жданова О. Ставлення студентів до традиційного змісту урочної форми занять / О. Жданова, В. Базильчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХХІІІ, 2023. - №17. – С.46-52.
4. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету: Автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Луганський ДУ ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2021. – 20 с.

5. Круцевич Т. Фізичне виховання як соціальне явище / Т. Круцевич, В. Петровський // Наука в олімпійському спорті. – Київ, 2021. - №3. – С.3-15.
6. Кулигін С. Б. Ефективність застосування оздоровчої програми занять силової спрямованості в умовах закладів санаторного типу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2021. - № 16. – С.54 – 57.
7. Лапутін А. М. Атлетична гімнастика. – К.: Здоров'я, 2018. – 112 с.
8. Леко Б. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2023. - № 22. – С.101–112.
9. Малімон О. О. Ставлення студентів до фізичного виховання і спорту / О. О. Малімон, А. Я. Вольчинський, І. С. Кліш // IV Міжнародна науково-практ. конф. „Фізична культура, спорт та здоров'я нації”. – Вінниця, 2021. – С.240-243.
10. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / РДГУ. – Рівне, 2019. – 24 с.
11. Соболев Ю. Л. Теоретико-методологічні основи фізичного виховання студентів / Ю. Л. Соболев, І. Б. Карпова // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХІІІ, 2022. – № 11. – С.8 – 13.
12. Теорія і методика фізичного виховання / Під редакцією Т. Ю. Круцевич: Том 2. – К.: Олімпійська література, 2020. – 392 с.
13. Чабан І.П. Оздоровчо-прикладне фізичне виховання студентів спеціального медичного відділення з використанням тренажерних пристроїв: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / РДГУ. – Рівне, 2017. – 18 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ В ГРУПАХ РІЗНОЇ РУХОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

ГУНЬКО П. М., НЕЧИПОРЕНКО О. В.

*ННІ фізичної культури, спорту та здоров'я
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*

Анотація. У статті викладені результати тестування рівня фізичної підготовленості студентів залежно від змісту та спрямованості занять фізичним вихованням, а також обґрунтована доцільність занять силової спрямованості в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізична підготовленість, рухова діяльність, студенти, сила.

Вступ. Глибокі професійні знання, з одного боку, та стійка працездатність і фізичне здоров'я, з іншого, у своїй єдності, сприяють надійності та високій продуктивності праці робітника. У той же час спостерігається стійка тенденція до зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості сучасної молоді, яка сьогодні складає науковий, культурний, оборонний потенціал країни, генофонд нації, що спонукає фахівців до здійснення активного пошуку нових ефективних форм проведення занять з фізичного виховання.

Враховуючи той факт, що сила є інтегральною фізичною якістю на перший план виходить саме розвиток сили в процесі фізичного виховання сучасної молоді [3]. Значна кількість досліджень присвячена питанням забезпечення диференційованого й індивідуального підходу в умовах застосування вправ силової спрямованості з урахуванням рівня здоров'я, адекватних можливостей, фізичного розвитку і підготовленості студентів [1, 2]. На жаль, недостатньо вивченими залишаються питання, в яких заняття силовими вправами пов'язані з вільним вибором студентами виду рухової діяльності [4].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження є вивчення рівня фізичної підготовленості студентів залежно від змісту та спрямованості занять із фізичного виховання. Для досягнення мети дослідження вирішувалися такі завдання:

1. Провести тестування фізичної підготовленості студентів за програмою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

2. Зробити порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студентів залежно від змісту та спрямованості занять із фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Нами було проведено тестування фізичної підготовленості студентів (n=153) 1-2 курсів денної форми навчання

віком 17-19 років, яких за станом здоров'я віднесено до основної медичної групи.

Методи дослідження: педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості, Гарвардський степ-тест та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Унаслідок проведеного дослідження виявлено, що середньостатистична якісна оцінка рівня фізичної підготовленості юнаків відповідає $3,11 \pm 0,11$ балам, а дівчат – $2,42 \pm 0,15$ балам, що узгоджується з результатами інших досліджень [2]. Отже, такі показники якісної оцінки рівня фізичної підготовленості студентської молоді притаманні для багатьох регіонів України.

На ґрунті результатів тестування ми визначали рівень фізичної підготовленості (РФП) студентів. З'ясовано, що 11% юнаків мають низький РФП; 17% — нижчий за середній; 31% – середній; 32% – вищий за середній; 9% – високий РФП. У дівчат результати тестування розподілилися наступним чином: низький РФП – 25%; нижчий за середній – 30%; середній – 26%; вищий за середній – 17%; високий – 2%. Таким чином, можна констатувати, що більшість студентів має РФП у діапазоні від низького до середнього, що підтверджується іншими дослідженням [5].

Щоб порівняти рівень фізичної підготовленості студентів окремо по кожному виду випробувань, залежно від змісту та спрямованості занять із фізичного виховання, було сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи (див. табл.).

До першої групи входили студенти, які займалися переважно вправами силової спрямованості, до другої – студенти, які відвідували заняття із баскетболу, волейболу, футзалу, тенісу та настільного тенісу.

Середньостатистичні показники в усіх видах випробувань, що представлені у таблиці, як у юнаків, так і у дівчат, були кращі у представників ЕГ. Статистично вірогідні розбіжності показників виявилися в усіх тестуваннях крім Гарвардського степ-тесту ($p > 0,05$) та нахилу тулуба вперед із положення сидячи ($p > 0,05$).

Кращі результати у вправах, які характеризують рівень розвитку силових якостей (швидкісно-силову та силову витривалість), у представників ЕГ можуть бути пояснені тим, що під час занять з цими студентами використовувалися переважно вправи силової спрямованості.

Більш високий рівень інших рухових якостей у студентів ЕГ зумовлюється тим, що сила є інтегральною фізичною якістю, від якої в тій чи іншій мірі залежить вияв інших рухових якостей (ефект „переносу” фізичних якостей). Особливо такий взаємозв'язок підсилюється низьким рівнем розвитку рухових якостей студентів, тому що характер взаємозв'язку між фізичними якостями залежить від рівня фізичної підготовленості. Чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим сильніший позитивний взаємозв'язок між ними і навпаки.

Таблиця 1

Показники результатів тестування фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів ($M \pm m$)

Види випробувань	Стать	Група	Результати тестування
Біг на 100 м, с	Дівчата	ЕГ n=18	16,71 ± 0,27
		КГ n=35	18,01 ± 0,33***
	Юнаки	ЕГ n=34	13,71 ± 0,10
		КГ n=66	14,06 ± 0,08*
Стрибок у довжину з місця, см	Дівчата	ЕГ n=18	180,33 ± 3,77
		КГ n=35	164,24 ± 3,51***
	Юнаки	ЕГ n=34	236,94 ± 2,87
		КГ n=66	229,88 ± 2,49*
Гарвардський степ-тест, ум. од.	Дівчата	ЕГ n=18	73,09 ± 1,46
		КГ n=35	72,52 ± 1,51
	Юнаки	ЕГ n=34	84,75 ± 2,55
		КГ n=66	83,58 ± 1,44
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Дівчата	ЕГ n=18	23,59 ± 0,33
		КГ n=35	17,03 ± 1,79***
	Юнаки	ЕГ n=34	45,55 ± 1,09
		КГ n=66	37,70 ± 0,88***
Човниковий біг 4 x 9 м, с	Дівчата	ЕГ n=18	10,42 ± 0,10
		КГ n=35	10,82 ± 0,14*
	Юнаки	ЕГ n=34	9,02 ± 0,06
		КГ n=66	9,36 ± 0,06***
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Дівчата	ЕГ n=18	43,89 ± 1,27
		КГ n=35	33,34 ± 2,77***
	Юнаки	ЕГ n=34	46,00 ± 1,13
		КГ n=66	38,75 ± 1,02***
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Дівчата	ЕГ n=18	19,65 ± 0,92
		КГ n=35	16,40 ± 1,60
	Юнаки	ЕГ n=34	14,00 ± 1,38
		КГ n=66	12,12 ± 0,94

Примітка. * — вірогідність відмінностей ($p < 0,05$); ** — вірогідність відмінностей ($p < 0,01$); *** — вірогідність відмінностей ($p < 0,001$).

Висновки з даного дослідження.

1. Педагогічне тестування рівня фізичних якостей свідчить про досить низький рівень фізичної підготовленості більшості студентів. Як серед дівчат, так і серед юнаків переважають низький, нижчий за середній та середній рівні фізичної підготовленості.

2. Рівень фізичної підготовленості дівчат значно нижчий ніж у юнаків. Особливо низькими виявилися показники тестування швидкості, швидкісно-силових якостей та силової витривалості.

3. Порівняння середньостатистичних показників рівня фізичних якостей дає можливість стверджувати, що рівень фізичної підготовленості у студентів, які займаються переважно вправами силової спрямованості, дещо вищий ніж у студентів, які займаються спортивними іграми.

4. Під час планування та проведення занять із фізичного виховання у вищих закладах освіти необхідно приділяти більше уваги розвитку сили, що в свою чергу призведе до підвищення рівня інших рухових якостей. Крім того, такі заняття сприятимуть побудові гарної статури, що є сильним позитивним чинником у стимулюванні студентів до занять фізичним вихованням та допоможе їм у майбутній трудовій діяльності.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволяють підвищити рівень фізичної підготовленості студентів, і тим самим ефективність процесу фізичного виховання.

Список літератури:

1. Стельникович Ю., Левків В. Розвиток сили у студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості // Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 20019. – Т. 3, Вип. 8. – С. 355–358.

2. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волин. ДУ ім. Лесі України. – Луцьк, 2020. – 19 с.

3. Теорія та методика фізичного виховання / Під ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2013. – 415 с.

4. Синиця С. Аналіз ефективності занять з фізичного виховання зі студентами в групах різної спрямованості // Четвертий міжнародний науковий конгрес “Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров’я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації”. – К., 2021. – С. 130.

5. Салук І. Фізична підготовленість студентів-першокурсників технічного ВНЗ // Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2024. – Т. 3, Вип. 8. – С. 330–333.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У МЕДИЧНОМУ ЗВО

ПАЛІЧУК Ю. І.

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці

Анотація. У сучасній педагогічній науці бракує праць, у яких обґрунтовуються теоретико-методичні аспекти навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету, тобто реалізації комплексу заходів, пов'язаних із охороною здоров'я і профілактикою здорового способу життя. Тому постає нагальна потреба у формуванні нового покоління фахівців, здатних навчати й виховувати майбутнє здорове суспільство, основним критерієм здоров'язбереження яких буде не вилікувати, а запобігти захворюванням.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбереження, дослідження, технології, профілактика, студенти.

Вступ. Сьогодні процес підготовки фахівця в багатьох її сферах актуалізує здоров'язбережувальні перспективи в напрямі формування світогляду і здоров'язбережувальних технологій як сталих елементів професійної культури фахівців.

На законодавчому рівні концептуальні орієнтири здоров'язбереження і формування здорової нації окреслені в Законах України у яких наголошується на збереженні і зміцненні здоров'я людини в органічній єдності всіх його складників, виховання у представників різних поколінь свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, формування здорового способу життя [5]. Особливо це стосується підготовки студентів медичного університету, яких у професійному плані традиційно орієнтують на ліквідацію негативних наслідків постійного погіршення стану здоров'я населення, зумовлених складною екологічною ситуацією, низьким рівнем загальної культури, поширенням старих і появою нових хвороб, пов'язаних із нездоровим способом життя та поведінки людей, увагою до матеріальних цінностей, яка переважно супроводжується відчуженістю від оздоровчої діяльності, низькою культурою здоров'язбереження [2]. Тому постає нагальна потреба навчання студентів медичного університету здоров'язбережувальних технологій, зорієнтованих не лише на лікувальну діяльність, а й на виховання пацієнтів, що належать до різних вікових категорій та потребують психолого-педагогічного налаштування на відповідальне ставлення до свого здоров'я як визначальної людської цінності [3; 4]. Методика навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету вимагає значного обсягу знань із психології і педагогіки (для здійснення впливу на дітей і молодь), андрагогіки (для забезпечення відносин із дорослими людьми старшого віку), теорії виховання і фізичної культури (для оволодіння здоров'язбережувальними технологіями та

ефективного їх використання у майбутній професійній діяльності) [6].

Нині студентів медичного університету готують до здоров'язбереження, тому їхня теоретична підготовка мусить мати оздоровчу, лікувально-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання; диференціальне використання здоров'язбережувальних технологій залежно від характеру і наслідків структурних і функціональних порушень в організмі, що виникли внаслідок патологічного процесу; професійно-прикладну спрямованість навчальних занять з фізичного виховання; виховання мотивації у пацієнтів щодо використання фізичних вправ з метою зміцнення фізичного і психічного здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості засобами фізичної культури і природних факторів. Отже, вітчизняна система навчання студентів медичних університетів здоров'язбережувальним технологіям в Україні перебуває на етапі перебудови, переорієнтації на світові стандарти медичних послуг, де головною метою діяльності фахівця є здоров'язбереження як запорука успішного професійного становлення.

Мета та завдання дослідження. Метою роботи є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету. Відповідно до мети визначено **завдання** дослідження: проаналізувати основні наукові підходи, теоретичні положення, здобутки вітчизняного і зарубіжного досвіду як наукову основу методики навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету, теоретично обґрунтувати методику навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувався наступний комплекс методів: *теоретичні* (метод вивчення інформаційних джерел, методи аналізу, узагальнення, порівняння, систематизації, класифікації) – для розгляду стану теоретичної й практичної розробленості досліджуваної проблеми, виявлення чинників, що забезпечують її вирішення, обґрунтування моделі методики навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету; *емпіричні* (педагогічний експеримент, спостереження, бесіда, анкетування, тестування) – для діагностування рівня сформованості загально-професійних та здоров'язбережувальних компетенцій у студентів медичного університету; *статистичні* – для кількісного та якісного аналізу експериментальних даних.

Експериментальна робота проводилася на базі Буковинського державного медичного університету, м. Чернівці. Експеримент проводився протягом одного навчального року (2022 - 2023 н.р.).

I етап – констатувальний (виявлення ставлення студентів до проблем здоров'язбереження; визначення рівня сформованості здоров'язбережувальних знань, умінь, навичок у студентів-медиків);

II етап – формувальний (безпосереднє впровадження методики навчання студентів-медиків здоров'язбережувальним технологіям);

III етап – контрольний (виявлення динаміки показників ефективності

навчання майбутніх лікарів за обраними критеріями).

У експериментальному дослідженні взяли участь 52 студенти. У результаті було сформовано контрольні та експериментальні групи, що складали відповідно 25 (група К) та 27 (група Е) осіб. Експеримент було проведено в рамках навчального процесу в групах студентів I-II курсів, які навчаються за спеціальністю «Медицина».

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження нами окреслено основні компоненти навчання здоров'язбережувальним технологіям студентів-медиків: аксіологічний, що виявляється в усвідомленні студентами вищої цінності власного здоров'я, переконаності в необхідності вести здоровий спосіб життя; гносеологічний, пов'язаний з оволодінням необхідними для процесу здоров'язбереження знаннями і вміннями, інтересом до вивчення різних методик оздоровлення і зміцнення людського організму; операційно-технологічний, що передбачає практичне оволодіння здоров'язбережувальними технологіями, спрямованими на підвищення рухової активності, попередження гіподинамії, формування життєво важливих якостей, які підвищують загальну працездатність; вольовий – передбачає формування позитивних емоцій, прагнення здійснювати здоровий спосіб життя, аналізувати зміст та результати здоров'язбережувальної діяльності, вносити в неї відповідні корективи [1].

Педагогічний експеримент проводився за алгоритмом, заданим сконструйованою моделлю і методикою. Багатофакторність експерименту пояснюється наявністю трьох груп критеріальних показників навченості та трьох рівнів порівняння результатів навченості фахівців, що зумовлювало необхідність урахування внутрішніх відмінностей вираженості компонентів і рівнів її сформованості в експериментальній групі досліджувальних суб'єктів підготовки.

Педагогічний експеримент було побудовано так, що початкові стани показників готовності експериментальної і контрольної груп до початку експерименту співпадають, а кінцеві – різняться. Таким чином, нульовою гіпотезою експерименту стало припущення про те, що контрольна й експериментальна групи до експерименту мали однакові показники рівнів готовності; альтернативною гіпотезою – є припущення щодо того, що контрольна й експериментальна групи після експерименту мають різні показники сформованості готовності. Закономірно формулюється висновок, що наявність змін обумовлена саме застосуванням експериментальної методики навчання студентів здоров'язбережувальних технологій з використанням відповідних теоретичних положень, навчально-методичних основ та організаційно-педагогічних особливостей.

За допомогою системи спеціально підібраних завдань, контрольних робіт нами було виявлено рівень сформованості знань і умінь студентів. Неодмінними вимогами до тестування стали наступні: обов'язковий для всіх досліджуваних комплекс випробувальних завдань; чітка стандартизація зовнішніх умов, у якій здійснюється тестування; наявність більш-менш стандартної (фіксованої) системи оцінювання та інтерпретації одержаних

результатів; використання під час оцінювання досліджуваних середніх показників результатів тестування. Щодо співвідношення форм тестових завдань, то було розроблено тестові завдання закритої форми (у яких студенти вибирають одну правильну відповідь із декількох запропонованих) та відкритої форми (завдання із вільно конструйованою відповіддю).

Результати дослідження свідчать, що якісні показники стану навченості здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету експериментальних та контрольних груп на етапі вхідного діагностування мають незначні розбіжності. Здоров'язбережувальні знання та вміння майбутніх фахівців носять переважно загальний, несистематизований, фрагментарний характер. Однак необхідно констатувати, що майбутні медики знайомі з окремими здоров'язбережувальними положеннями при організації здоров'язбережувального простору.

Кількісні та якісні показники, отримані на етапі вхідного діагностування, дають можливість зробити висновки, що у студентів майже не сформовані компоненти навченості, що виявляється переважно в таких фактах: спостерігається невизначеність та недостатній аналіз при організації власної діяльності, неусвідомленість необхідності застосування здоров'язбережувальних технологій; створення комфортного середовища відбувається на інтуїтивному рівні; при створенні та застосуванні засобів навчання майбутні медики керуються власними уподобаннями та ін. Отримані результати дослідження зумовили вибір розробленої на теоретичному рівні методики навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету та реалізації педагогічних умов формування професійного світогляду у майбутніх фахівців.

У результаті порівняння показників формувального етапу експерименту з розвитку готовності майбутніх лікарів та його завершальних результатів з'ясовано, що реалізація запропонованої методики навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету зумовила необхідність узагальнення підсумкових даних членів експериментальної групи за рівнянням й критеріальними показниками навченості.

Найвищий приріст результатів на початковій стадії формувального експерименту зафіксовано за когнітивними й діяльними показниками навченості майбутніх медиків, що виражено в цифрах середнього приросту по 9% кожний; збільшення якісного приросту спостережено також за мотиваційними показниками – приріст становить 6,1%, що можна пояснити низькою сформованістю професійних якостей та низькою потребою майбутніх лікарів на 1-2 курсах навчання в компетентностях цього виду.

Розподіл же студентів експериментальної групи за мотиваційними показниками сформованості готовності відрізняється від даних контрольної і підсумкового зрізів у контрольній групі: порівняно КГ (26%) більша кількість досліджуваних ЕГ досягла високого рівня (32%); у КГ та ЕГ показали середній рівень (45% і 47% відповідно) студентів; значно зменшилася (на 17%) кількість

респондентів ЕГ, які мають низький рівень. Це засвідчує ефективність запропонованої методики навчання здоров'язбережувальних технологій та формування готовності майбутніх лікарів до їх практичного застосування у професійній діяльності.

Аналіз даних свідчить, що розподіл студентів експериментальної групи за рівнями сформованості показників готовності у порівнянні з даними констатувального зрізу й даними підсумкового зрізу в контрольній групі характеризується помітними позитивними зрушеннями.

Проведений якісний аналіз ефективності впровадження експериментальної методики на засадах комплексу наукових підходів та розроблених на цій базі теоретичних основ і навчально-методичних матеріалів для навчання здоров'язбережувальних технологій майбутніх лікарів та формування у них готовності до застосування цих технологій у професійній діяльності зумовив необхідність проведення комплексного підсумкового аналізу даних дослідження. Кількісний аналіз проведений нами за такими напрямками:

- узагальнення абсолютних та відносних приростів результату сформованості готовності студентів контрольної та експериментальної груп за трьома рівнями навченості;
- виявлення динаміки результатів за різними формами контролю (тести, контрольні роботи, аналіз результатів моделювального тренування, аналіз результатів виконання самостійних й індивідуальних робіт, аналіз експертних оцінок);
- статистична оцінка результатів експериментального дослідження за показниками описової статистики, критеріями Крамера-Уелча та Вілкоксона-Манна-Уїтні.

Узагальнені дані експериментального дослідження свідчать, що показники контрольної й експериментальної груп при контрольному зрізі істотно не відрізняються; констатуємо відсутність істотних змін у показниках контрольної групи до та після експерименту, що стало наслідком упровадження традиційної методики. Істотні зміни спостерігаються в динаміці показників експериментальної групи до і після впровадження розробленої методики.

Так, у експериментальній групі констатуємо зменшення кількості студентів, що виявили низький рівень сформованості готовності, на 9%. На 6% у експериментальній групі зменшилася кількість досліджуваних, які виявили середній рівень зазначеної готовності. У той же час відмічаємо збільшення кількості респондентів, що виявили високий рівень - 34 %.

Аналіз результатів початкового та підсумкового зрізів дав змогу визначити, що в контрольній групі засвоєння знань до експерименту знаходилося на низькому і середньому рівнях. У експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка – з середнього рівня на високий, відбувається зростання коефіцієнта з середнього до високий рівнів, що засвідчує вагомий позитивний вплив на професійну готовність фахівців.

Таким чином початкові дані контрольної та експериментальної груп співпадають, а підсумкові – відрізняються, що свідчить про наявність

позитивних змін та ефективність обґрунтованої методики навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету та формування у них готовності до застосування цих технологій у професійній діяльності.

Висновки з даного дослідження. Інноваційна методика забезпечила студентам експериментальної групи можливість переважно вийти на середній і високий рівень показників готовності, дала змогу розвинути мотиваційні, когнітивні та діяльнісні складники навченості здоров'язбережувальних технологій. Практична реалізація наукових і методичних засад дослідження забезпечила мотиваційну установку, сприяла розв'язанню завдання модернізації й оптимізації процесу підготовки майбутніх лікарів загалом.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективними для подальших наукових досліджень є питання наповнення навчального процесу студентів технічних університетів науково- методичним забезпеченням щодо використання здоров'язбережувальних технологій.

Список літератури:

1. Белікова Н. О. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Белікова Наталія Олександрівна. – Луцьк, 2012. – 575 с.
2. Назарук В. Л. Формування культури здоров'я майбутніх лікарів засобами здоров'язбережувальних технологій: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. / Назарук Віктор Львович – Тернопіль, 2015. – 267 с.
3. Палічук Ю.І. Застосування здоров'язбережувальних технологій при формуванні культури здоров'я майбутніх лікарів. *«Інноваційна педагогіка»*: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій, 2020. Випуск 22, Том 4. С. 159-162.
4. Палічук Ю.І. Навчання здоров'язберігаючим технологіям майбутніх лікарів. Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я». 10 лютого 2022 р. м.Чернівці. С. 118-120
5. Палічук Ю.І., Прекурат О.Т.Професійна підготовка майбутніх фахівців до застосування здоров'язміцнювальних технологій . І Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» 16 березня 2023 р., м. Запоріжжя. С. 32-35
6. Табачник І. Г. Формування позитивного ставлення до здоров'я юнацтва в умовах вищої школи / І. Г. Табачник // Проблеми сучасної педагогічної освіти. – 2013. – Вип. 41, ч. 1. – С. 82–87.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

ТАРАНЕНКО О. В., КАЛЕНІЧЕНКО О. В., ПАЛІЧУК Ю. І.

*Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького
Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці*

Анотація. У роботі представлено результати щодо особливостей розвитку гнучкості у школярів молодших класів, які займалися за експериментальною методикою. З'ясовано, що у дівчат у порівнянні із хлопцями у більшій мірі відбувається покращення рівня розвитку гнучкості у кульшових суглобах та хребетному стовпі при розгинанні.

Ключові слова: гнучкість, школярі молодших класів.

Вступ. Однією з важливих фізичних якостей є гнучкість. Гнучкість – це фізична якість людини, яка характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату і здатністю виконувати рухи з великою амплітудою [Короп]. Недостатня рухливість у суглобах може обмежувати прояв таких фізичних якостей, як сила, швидкість реакції та швидкість руху, витривалість, збільшувати енерговитрати та знижувати економічність роботи та найчастіше призводить до серйозних травм м'язів та зв'язок [2]. Проведені наукові дослідження доводять, що широке застосування вправ, які розвивають гнучкість, на розтягування та розслаблення в розминці, особливо перед інтенсивною роботою, здатні в 2-3 рази скоротити кількість травм у спортсменів [4].

Проблема розвитку гнучкості піднімалася в багатьох роботах різних авторів [1, 4, 5, 6], але більшість публікацій розкривають особливості роботи зі спортсменами різної спеціалізації, а робота з дітьми молодшого шкільного віку висвітлювалась лише фрагментарно.

Отже, усе вище перераховане робить актуальним питання пошуку ефективних методик розвитку гнучкості у школярів молодших класів.

Мета та завдання дослідження. Визначити особливості розвитку гнучкості у школярів молодших класів.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися наступні завдання:

1. На основі аналізу літературних джерел розкрити передумови для розвитку гнучкості у школярів молодших класів. 2. На основі передового досвіду провідних вчених розробити методику, яка буде сприяти розвитку гнучкості у школярів молодших класів. 3. Провести експериментальні дослідження щодо ефективності запропонованої нами методики спрямованої на розвитку гнучкості у школярів молодших класів.

Матеріали і методи дослідження. Усі дослідження були проведені на дітях віком 8-9 років, які протягом 2024 року відвідували заняття у дитячому навчально-оздоровчому центрі «Всезнайко», а у червні-липні 2024 року

займались у денному літньому оздоровчому таборі цієї організації. Протягом навчального року систематично відвідували шкільні заняття з фізичної культури у своїх школах міста Черкаси. В експерименті було задіяно 22 особи: 10 хлопців та 12 дівчат.

На основі аналізу літератури та передового досвіду фахівців у сфері фізичної культури та спорту нами була розроблена методика тренування, яка спрямована на розвиток гнучкості у школярів молодших класів.

Протягом двох місяців в умовах денного літнього оздоровчого табору, діти три рази на тиждень займались за розробленою нами методикою.

Рівень розвитку гнучкості ми оцінювали на основі результатів тестування у чотирьох вправах: викрут у плечових суглобах з гімнастичною палицею, нахил тулуба вперед із положення сидячи, поздовжній шпагат та міст з положення лежачи.

Для обробки результатів дослідження використати методи математичної статистики та комп'ютерну програму Excel-2010, тобто визначити середнє арифметичне, похибку середнього арифметичного та встановити диференційну достовірність (p) за таблицею ймовірностей t-розподіл Стюдента з різними ступенями свободи [3]

Результати досліджень та їх обговорення. Під впливом впровадженої методики як у хлопців, так і дівчат відбулись суттєві зрушення у рівні розвитку гнучкості.

Так, рухливість у плечових суглобах (табл. 1), яку ми досліджували за допомогою вправи викрут (обертання) із палицею достовірно покращилась. У досліджуваних школярів при виконання цієї вправи відстань між руками зменшилась майже на 11 %

Таблиця 1

Результати тестування у школярів молодших класів на початку та після експерименту

Контрольні вправи	Групи			
	Хлопці		Дівчата	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
«Викрут», см	73,2±2,3	65,5±2,4 *	68,7±2,4	62,0±2,3 *
«Шпагат», см	23,0±2,4	18,0±2,3	16,3±2,1	10,2±2,2 *
«Міст», см	84,5±2,0	79,3±2,2	76,7±2,8	67,6±2,4 **
«Нахил», см	-1,9±1,9	2,9±1,3 *	0,6±1,7	5,3±1,5 *

Примітка: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$ достовірність відмінностей між значеннями до та після експерименту

Рівень гнучкості (рухливості) у кульшових суглобах, який досліджували за допомогою вправи поздовжній шпагат також суттєво покращився. У хлопців значення зменшилось майже на 20 %, а у дівчат на 30%. При цьому слід зауважити, що у хлопців зміни не підтверджені статистично ($p < 0,05$).

Важливим також є з'ясування рівня гнучкості у хребетному стовпі. У вправі «Міст», де дітям було запропоновано із положення лежачи перейти у стійку на руках та ногах прогнувшись, та максимально зменшити відстань між руками і ногами також виявлено покращення результату.

У дівчат порівняно із хлопцями у більшій мірі відбулось покращення даного показника та наприкінці експерименту становило $67,6 \pm 2,4$ см, приріст склав майже 12%. У хлопців же зростання відбулось лише на 7% й такі зміни не були достовірними ($p > 0,05$).

Найбільш популярною вправою для визначення гнучкості, особливо у масових дослідженнях є нахил тулуба вперед, яка виконується у двох варіаціях, стоячи та сидячи. Така популярність зумовлена простотою її виконанням та високою інформативністю []. Ми також її використовували у наших дослідженнях.

У хлопців 8-9 років під впливом занять відбулось достовірне збільшення значення у нахилі тулубу вперед та становило на початку експерименту - $1,9 \pm 1,9$ см, а наприкінці досліджень $2,9 \pm 1,3$ см.

У дівчат вихідний рівень гнучкості у цій вправі був вищим у порівнянні із хлопцями. Разом з цим, засоби, які були залучені до нашої методики дозволили ще суттєво покращити результати.

Важливо, що вказані зміни були підтвержені статистично як у хлопців, так і дівчат.

Висновки з даного дослідження.

1. На сьогоднішній день проблемі розвитку гнучкості з боку вчених приділяється достатньо уваги, у той же час, нами не виявлено нормативних величин у різних тестових вправах щодо рівня розвитку гнучкості у дітей молодшого шкільного віку.

2. Одним із головних компонентів методики розвитку гнучкості є підбір фізичних вправ, ефект яких закономірно пов'язаний із параметрами пред'явлених ними навантажень. У методиці розвитку гнучкості не можна обмежуватись тільки одним методом, тільки оптимальне поєднання різних методів та засобів може забезпечити успішну реалізацію завдань, спрямованих на покращення рівня гнучкості у суглобах. Також обов'язково треба враховувати вік учнів та їх анатомо-фізіологічні особливості організму.

3. Рівень розвитку гнучкості у школярів молодших класів під впливом впровадженої методики суттєво покращився. При цьому відмічається нерівномірність у рівні розвитку гнучкості у хлопців та дівчат, по-перше, дівчата на початку експерименту мали кращу гнучкість, ніж хлопці, по-друге, у хлопців у меншій мірі відбувся приріст гнучкості у кульшових суглобах та хребетному стовпі при розгинанні.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення рівня розвитку гнучкості у школярів 6-10 років, пошук ефективних методик як для хлопців, так і дівчат.

Список літератури:

1. Єсіонова Г.О. Фізичне виховання: гнучкість і методика її розвитку: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / Г.О. Єсіонова, Є.В. Нерушенко, Г.І. Кушнір. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – 70 с.
2. Жордочко Р.В., Соболев Ю.Л., Соболев Л.М. Розвиток гнучкості спортсмена: навч. посібник / Р. В. Жордочко, Ю. Л. Соболев, Л. М. Соболев. – К.: Здоров'я, 1980. – С. 104.
3. Коваленко С. О. Статистичний аналіз експериментальних даних за допомогою excel / С. О. Коваленко, А. І. Стеценко, С. Н. Хоменко. – Черкаси, 2002. - 114 с.
4. Короп Ю. Розвиток гнучкості в школярів / Ю. Короп // Фізичне виховання в школі. – Київ, 1997. – № 3. – С. 40-45.
5. Руда І. Є. Програма оптимального розвитку гнучкості на етапі попередньої базової підготовки для попередження травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці / І. Є. Руда // Фізична культура спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького нац. ун-ту. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, т. 2. – С. 211–215.
6. Солодовникова М.В. Особливості розвитку гнучкості у школярів середніх класів / М.В. Солодовникова // Теорія та методика фізичного виховання. 2015. №3. С. 17-23.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ В ДІВЧАТ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

ФРОЛОВА Л. С., КУДІЙ Л. І.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. У роботі представлено результати щодо особливостей розвитку гнучкості у 9-річних дівчат, які впродовж двох років займалися фітнесом. З'ясовано, що показники гнучкості тулуба, як у напрямку розгинання, так і у напрямку згинання, вірогідно покращувались тільки після першого року фітнес-тренувань. Разом з цим, виявили позитивну динаміку показників гнучкості нижніх кінцівок, значущі зміни яких встановлено після першого та другого року занять фітнесом.

Ключові слова: дівчата, фітнес, гнучкість, зміни.

Вступ. Інновації у фізичному вихованні школярів визнаються на сьогодні одним із ефективних засобів оволодіння базовими компонентами рухів [4]. З огляду на існуючі наукові дані, ранній вік початку занять руховими видами діяльності визначає рівень фізичної підготовленості у майбутньому [5]. При цьому зазначається, що дитячий фітнес є доволі доступним заняттям і має різну спрямованість вправ [4].

Стверджується, що фітнес-технології позитивно впливають на різні системи організму, особливо на опорно-руховий апарат, що є важливим чинником розвитку моторики дитини [2]. Серед школярів користуються популярністю різні фітнес-програми, але найбільший попит має аеробіка з циклічною повторюваністю рухових актів, високим темпом і правильним диханням [3]. Такі заняття дозволяють не тільки впливати на зміцнення організму дітей, але й сприяють розвитку таких фізичних якостей як витривалість, сила, координація і гнучкість [2].

Прогресуюча світова фітнес-індустрія надає інноваційного забарвлення дитячому фітнесу і визначає різноманітність програм, які збагачуються за рахунок виникнення нових форм і видів [1]. Це характеризує сучасні фітнес-технології як засіб урізноманітнення повсякденного життя школярів та формування необхідних рухових умінь на основі позитивних змін прояву фізичних якостей [3].

З огляду на значимість фітнесу для фізичної підготовленості дітей і враховуючи недостатню наукову базу даних впливу фітнесу на моторну сферу школярів вважаємо проблему актуальною, що передбачає різні напрямки дослідження.

Мета та завдання дослідження Встановити особливості розвитку гнучкості у дівчат 9 років упродовж дворічних занять фітнесом.

Завдання дослідження: 1. Дослідити початковий рівень гнучкості тулуба та нижніх кінцівок у дівчат. 2. Виявити прирости показників гнучкості після першого та другого року занять фітнесом.

Матеріал і методи дослідження: Досліджуваним контингентом була група дівчат віком 9 років, яка два роки займалась фітнесом. Зрізи даних гнучкості здійснювались при зарахуванні у групу та по завершенню наступних двох років занять. Для визначення показників гнучкості використано тестові вправи: 1) «міст» з визначенням відстані від рук до п'яток та висоти вигину; 2) поздовжній шпагат із визначенням висоти розтягування; 3) нахил тулуба вперед на гімнастичній лавці з визначенням відстані від пальців рук до нанесених позначок.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті аналізу даних тестування дівчат на гнучкість впродовж двох років їх занять фітнесом ми прослідкували динаміку показників. У відповідності до зміни показників гнучкості хребта у двох вправах можемо вказати на істотні позитивні прирости після першого року занять (рис. 1).

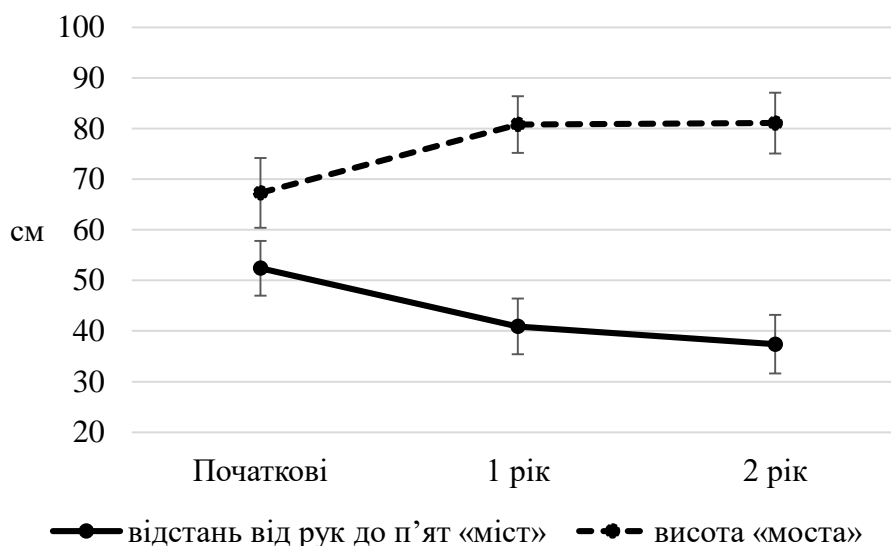


Рис. 1. Динаміка гнучкості хребта (у напрямку розгинання) у дівчат протягом занять фітнесом

Відстань від рук до п'яток у положенні «моста» зменшилась на 11,5 см, що становить майже 22% ($p < 0,05$). А висота «моста» збільшилась на 13,5 см, що вказує на приріст майже на 20% ($p < 0,05$). Тестування на другий рік занять не показали достовірні зміни показників у обох вправах ($p > 0,05$). Тобто, показники гнучкості хребта стабілізувались.

Отримані результати гнучкості нижніх кінцівок у дівчат упродовж двох років занять фітнесом демонструють іншу динаміку показників. Так, мобільність кульшових суглобів, еластичність м'язово-зв'язкового апарату ніг стрімко і позитивно змінювались із значними річними приростами у кількісних показниках (рис. 2).

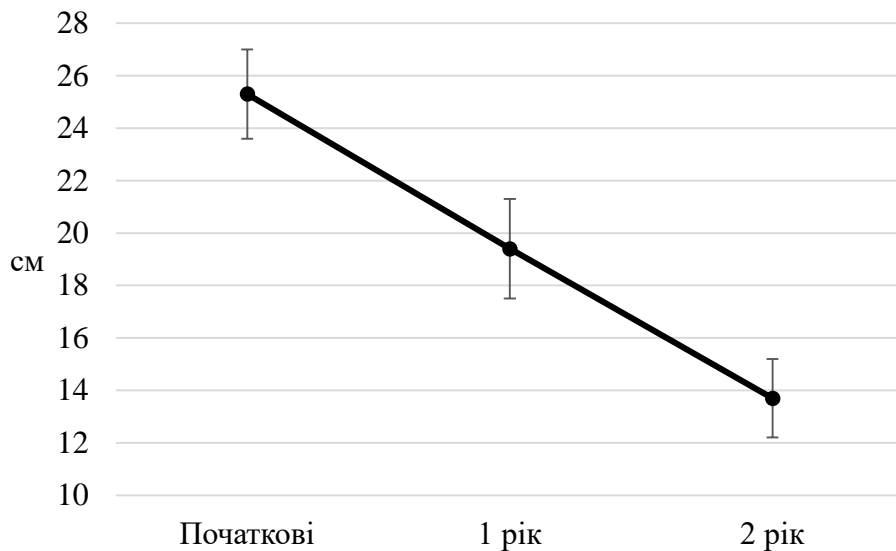


Рис. 2. Динаміка гнучкості нижніх кінцівок (поздовжній шпагат) у дівчат у процесі занять фітнесом

Наприкінці першого року занять фітнесом відстань до підлоги у поздовжньому шпагаті дівчат зменшилась на 5,9 см, що визначило приріст майже на 23% ($p < 0,05$). На другий рік занять фітнесом відстань до підлоги у поздовжньому шпагаті дівчат зменшилась на 5,7 см, що відносно попередніх показників становило приріст на 30% ($p < 0,05$).

Аналіз даних гнучкості тулуба у дівчат при нахилі вперед вказав на динаміку, подібну до динаміки гнучкості хребта у напрямку розгинання. А саме, позитивні зміни показників спостерігались на першому році занять фітнесом (рис. 3).

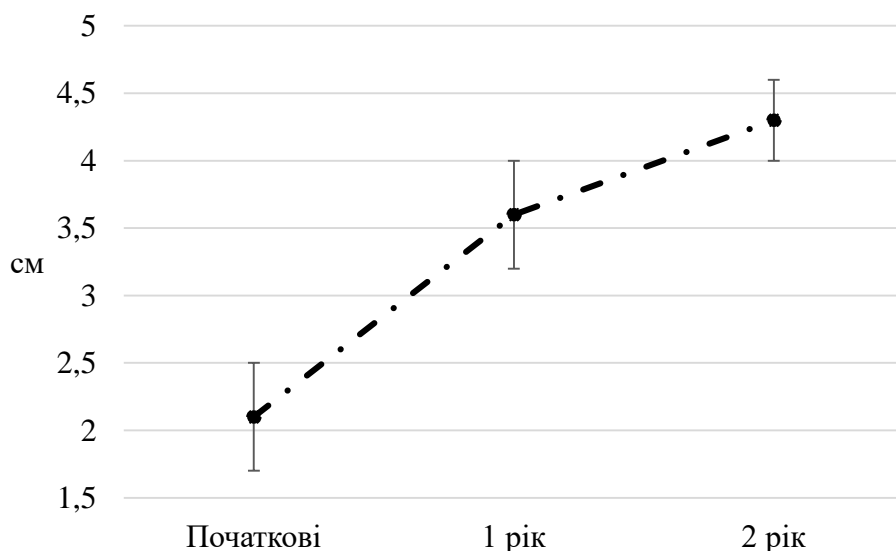


Рис. 3. Динаміка гнучкості тулуба у дівчат при нахилі вперед у процесі занять фітнесом

За перший рік занять показники гнучкості тулуба змінились позитивно на 2,5 см, що вказало на приріст у 71% ($p < 0,05$), відносно початкових даних. На

другому році занять фітнесом амплітуда згинання тулуба теж змінювалась, але статистично підтверджених даних приросту показників не отримано ($p > 0,05$).

Висновки з даного дослідження. У ході дослідження з'ясовано, що особливостями розвитку гнучкості дівчат 9 років у процесі занять фітнесом є достовірні зміни більшості показників саме наприкінці першого року тренувань. У цей період зафіксовано найбільші прирости гнучкості тулуба, як у напрямку розгинання (вправа «міст»), так й згинання (вправа з нахилом корпусу вперед). Втім зміни гнучкості нижніх кінцівок за тестовою вправою «поздовжній шпагат» виявилися значущими після першого та другого року занять фітнесом. Встановлені відмінності у розвитку гнучкості, на нашу думку, пов'язані з анатомічними (будовою суглобів) та функціональними особливостями цих ланок опорно-рухового апарату. Останні обумовлені більш локалізованою, помірною еластичністю зв'язок і м'язів хребта, яка спрямована на підтримку стабільності та рухливості корпусу. При цьому еластичність м'язів і зв'язок нижніх кінцівок є вищою задля забезпечення широкого діапазону рухів у кульшових, колінних і гомілковостопних суглобах.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується провести дослідження впливу занять фітнесом на розвиток витривалості та координації у дівчат цієї вікової групи.

Список літератури:

1. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59-66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59-66
2. Васкан І. Г., Єремія Я. І., Батюк А. М. Впровадження фітнес-технологій в сучасний процес фізичної культури. *Теорія та методика навчання (з галузей знань)*. 2022. Вип. 44, Т. 3. С. 19-22. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.4>
3. Троценко Т. Ю., Троценко Д. В. Місце і значення нових видів фітнес-програм в оптимізації рухової активності школярів. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1 (68.1). С. 168-170. 39.pdf
4. Язловецька О. В. Впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізкультурної освіти молодших школярів. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. (207), 385-390. <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2022-1-207-385-390>
5. Teich P., Fühner T., Granacher U. *et al.* Physical fitness of primary school children differs depending on their timing of school enrollment. *Sci Rep*. 2023. 13, 8788. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35727-y>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

ЩУКІН В.А.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У хлопців 15-16 років, які під час уроків фізичної культури проходили вивчення матеріалу з різних модулів шкільної програми НУШ вивчали показники фізичної підготовленості. У тестових завданнях на прояв фізичних здібностей між групами обстежуваних учнів були виявлені достовірні відмінності.

Ключові слова: Нова Українська Школа – НУШ, спортивні ігри, фізична підготовленість учнів.

Вступ. На сьогоднішній день в українських школах активно впроваджується нова шкільна програма з навчального предмету Фізична культура, яка розроблена на основі вимог Нової української школи (НУШ). Чому це відбувається і що спричинило до впровадження таких реформ у сучасній школі? Серед наявних причин недостатньої ефективності фізичного виховання учнів у школі до недавнього часу, було застосування стандартних підходів в організації педагогічного процесу на уроках фізичної культури. В основному такі підходи були спрямовані на вирішення завдань з фізичної підготовки учнів, шляхом підготовки до здачі «контрольних нормативів». При цьому, під час планування, організації і здійснення навчального процесу не бралися до уваги бажання та інтереси самих учнів, щодо вивчення нових видів рухової активності чи нових видів спорту [1, 2, 3].

Згідно вимог НУШ до змісту нової шкільної програми з навчального предмету Фізична культура входять велика кількість нових, різних видів спорту, які представлені у вигляді навчальних модулів. Кожний модуль відповідає певному виду спорту і розрахований на вивчення навчального матеріалу для учнів різних класів. У програмі Нової української школи учням, для вибору пропонується значна кількість модулів саме з ігрових видів спорту, яких у попередніх шкільних програмах не було [4, 5].

У зв'язку з цим виникає питання, яким чином будуть змінюватися показники фізичної підготовленості учнів старших класів під впливом проходження навчального матеріалу з різних модулів шкільної програми під час уроків фізичної культури.

Мета та завдання дослідження. З'ясувати чи існує вплив занять спортивними іграми на показники фізичної підготовленості учнів старшої школи.

Матеріал і методи дослідження. У 35 хлопців, учнів 10-11 класів Черкаської СШ № 31 визначали показники фізичної підготовленості. Фізичну підготовленість хлопців старшого шкільного віку вивчали за допомогою „Тестів з фізичної підготовки”. Виявляли рівень розвитку сили, гнучкості, спритності та швидкісних та швидкісно-силових здібностей [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Учні старших класів (хлопці) були розподілені на групи, які на уроках фізичної культури проходили вивчення навчального матеріалу з різних модулів – Волейбол, Баскетбол і Бадмінтон. Згідно завдань досліджень в учнів старших класів під час уроків фізичної культури визначали показники фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Фізична підготовленість хлопців 10-11 класів на уроках фізичної культури під час вивчення навчального матеріалу з різних модулів

Тестові завдання	Модулі		
	Баскетбол	Волейбол	Бадмінтон
Біг 60 м, с	9,6±0,19 *	10,1±0,18	9,8±0,19
Човниковий біг 4x9, с	10,1±0,16 *	10,9±0,20	105±0,13
Стрибок у довжину з місця, см	191,3±3,0 **	186,7±2,6 #	173,8±3,1
Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, р	21,0±3,6 *	14,4±2,1	16,7±1,6
Нахил тулуба вперед сидячи, см	8,3±1,2 *	7,8±1,0	8,6±0,9

Примітка: * - достовірність різниць між групами учнів, які вивчали Баскетбол і Волейбол, ** - Баскетбол і Бадмінтон та # - Волейбол і Бадмінтон, ($p < 0,05$)

В ході досліджень встановили, що у хлопців старшого шкільного віку показники у тестових вправах з фізичної підготовки відрізнялися. У більшості тестових вправ з фізичної підготовки кращими показниками характеризувалися учні, які проходили вивчення навчального матеріалу з модуля Баскетбол. Під час тестування, вони демонстрували наступні показники: у завданні „Біг 60 м” їхній результат становив – 9,6±0,19 с, у вправі „Човниковий біг 4x9 м” – 10,1±0,16 с, у завданні „Стрибки у довжину з місця” – 191,3±3,0 см, у вправі „Згинання, розгинання рук в упорі лежачи” їхні результати відповідно становили – 21,0±3,6 спроб. Учні, які на уроках з фізичної культури вивчали спортивні ігри – Волейбол і Бадмінтон демонстрували дещо нижчі результати у відповідних тестових вправах. Необхідно відмітити, що у вправі „Нахил тулуба вперед” кращі результати серед обстежуваних учнів демонстрували старшокласники, які проходили вивчення навчального матеріалу з модуля Бадмінтон. Їхній середній показник у даній вправі становив – 8,6±0,9 см. За результатами у тестових вправах з фізичної підготовки між групами учнів, які проходили вивчення навчального матеріалу з різних модулів зі спортивних ігор, були встановлені достовірні відмінності ($p < 0,05$).

Таким чином, результати дослідження фізичної підготовленості хлопців старшого шкільного віку вказують на те, що кращими показниками були виявлені в учнів, які вивчали спортивну гру Баскетбол. Дещо нижчі показники у тестових завданнях з фізичної підготовки демонстрували учні, які проходили вивчення навчального матеріалу з модулів спортивних ігор – Волейбол і

Бадмінтон. Такий характер прояву фізичних здібностей в учнів, які проходили вивчення з навчального матеріалу з модулів – Баскетбол, Волейбол та Бадмінтон, можна пояснити тим, що кращі показники результатів у тестових вправах з фізичної підготовки, були притаманні тим видам спорту, у яких дані фізичні здібності мають більш виражений характер прояву. Так, для баскетболістів більш притаманними є прояви таких фізичних здібностей, як швидкісні, швидкісно-силові, силові та координаційні здібності. Тоді як для представників Волейбол та Бадмінтон більш характерними є прояви фізичних здібностей – координаційні, швидкісно-силові здібності та гнучкість.

Висновки з даного дослідження.

1. Встановили, що у хлопців старшого шкільного віку показники у тестових вправах з фізичної підготовки – відрізнялися. У більшості тестових вправ з фізичної підготовки кращими показниками характеризувалися учні які проходили вивчення навчального матеріалу з модуля Баскетбол. Учні, які на уроках з фізичної культури вивчали спортивні ігри – Волейбол і Бадмінтон демонстрували дещо нижчі результати у відповідних тестових вправах ($p < 0,05$).

2. Відповідні результати прояву фізичних здібностей в учнів, які проходили вивчення з навчального матеріалу з модулів – Баскетбол, Волейбол та Бадмінтон, можна пояснити тим, що кращі показники результатів були отримані у тих видах спорту, у яких дані фізичні здібності мають більш виражений характер прояву.

Список літератури:

1. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. – К.: Школа, 2015. – 184 с.
2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. – Черкаси, „Відлуння плюс”, 2013. – 178 с.
3. Куц А.С. Модельні показники фізичної підготовленості населення Центральної України.– К.: Іскра, 2018. – 256 с.
4. Сергієнко Л. П. Методологічні основи комплексного тестування у фізичному вихованні і спорті / Л. П. Сергієнко, Д. В. Шарий // Теорія та методика фізичного виховання. - 2010. - № 5. - С. 3-12.
5. «Фізична культура. 7-11 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Дерев'янко В. В., Малечко Т. А., Омеляненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші). «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України», наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2023 року N 883. – 256 с.

РОЗДІЛ 2

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНИХ МЕТОДИК НА РЕЗУЛЬТАТИ СПОРТСМЕНІВ У ДРАГОНБОТІ

КАМНЄВА Є.О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Дослідження присвячене аналізу різних тренувальних методик, що використовуються в драгонботі та їх впливу на спортивні результати. У роботі порівнюються традиційні та сучасні підходи підготовки, а також оцінюється ефективність інноваційних технологій, таких як відеоаналіз у процесі навчання спортсменів.

Ключові слова: Драгонбот, тренувальні методики, спортивні результати, відеоаналіз, інноваційні технології.

Вступ. Драгонбот - це унікальний вид спорту, що поєднує в собі елементи командної роботи, витривалості та фізичної підготовки. Успіх у цьому виді спорту залежить від ефективності тренувальних методик, які використовуються для підготовки спортсменів. В умовах постійного зростання популярності драгонботу на міжнародній арені, виникає необхідність у систематичному підході до підвищення результативності тренувального процесу.

Основною проблемою є недостатня дослідженість специфіки тренувальних методик, які можуть суттєво впливати на результати спортсменів у драгонботі. Хоча в останні роки було проведено ряд досліджень, що стосуються фізичної підготовки в командних видах спорту, специфічні аспекти тренувань у драгонботі потребують глибшого аналізу.

Виявлення найбільш ефективних методик підготовки може суттєво підвищити результати спортсменів, а також сприяти розвитку цього виду спорту в Україні та за її межами.

Останні дослідження у сфері спортивної підготовки підкреслюють важливість індивідуалізації тренувальних програм та адаптації їх до специфіки виду спорту. Роботи таких авторів, як Коваленко (2021) та Сидоренко (2022), акцентують увагу на значенні фізичної підготовки та психологічного аспекту в командних видах спорту. Однак, дослідження, присвячені саме драгонботу, залишаються обмеженими. Варто відзначити, що дослідження таких аспектів, як оптимізація тренувальних навантажень, психологічна підготовка спортсменів та аналіз технічних показників, ще не отримали достатньої уваги. Це створює прогалини в знаннях, які необхідно заповнити для поліпшення результатів команд.

Визначення оптимальних тренувальних методик, що враховують індивідуальні особливості спортсменів, а також вивчення їхнього впливу на фізичні показники та результати змагань, є невирішеними аспектами у дослідженнях. Ця стаття має на меті заповнити ці прогалини, вивчаючи різноманітні тренувальні підходи та їхній вплив на результати спортсменів у драгонботі.

Таким чином, дослідження стане важливим кроком у розвитку тренувальних практик і підвищенні результативності спортсменів у цьому виді спорту.

Мета та завдання дослідження. Визначити вплив різних тренувальних методик на результати спортсменів у драганботі та виявити найбільш ефективні підходи до підготовки.

Дослідження проводилось на базі спортивних клубів, які спеціалізуються на драганботі. Учасниками стали 30 спортсменів різного рівня підготовки, які проходили тренувальні програми з використанням класичних і новітніх методик. Збір даних включав тести фізичної підготовки, аналіз результатів змагань та опитування тренерів. Завданням дослідження є: Проаналізувати існуючі тренувальні методики, що використовуються у драганботі, визначити вплив різних тренувальних показників на прогрес спортсменів, провести експериментальне дослідження, порівняти результати спортсменів, які використовували різні тренувальні програми, розробити рекомендації для покращення тренувального процесу на основі отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Комбіновані методики, підтверджує гіпотезу про їхню ефективність.

Дослідження також виявило, що комбінований підхід, який включає елементи традиційних і нових методик, може бути оптимальним для спортсменів, оскільки він забезпечує всебічний розвиток.

Таблиця 1

Порівняння показників фізичної підготовленості спортсменів у різних групах

Показники	Група А (традиційна методика)	Група Б (інноваційна методика)	Група В (комбінована методика)
Витривалість (м)	1500	1600	1550
Сила (кг)	70	75	72
Швидкість (с)	28	26	27

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що використання інноваційних тренувальних методик позитивно впливає на результати спортсменів у драганботі. Наступні дослідження можуть зосередитися на вивченні довгострокового впливу цих методик на спортивні досягнення.

Висновки з даного дослідження. Вплив тренувальних методик на результати спортсменів у драганботі є суттєвим. Систематичне застосування різних підходів до підготовки сприяє покращенню фізичних показників та, в результаті, підвищенню спортивних досягнень.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень у сфері тренувальних методик у драганботі включають вивчення довгострокових ефектів, аналіз ефективності окремих елементів програм, дослідження психологічних аспектів, порівняння методик серед спортсменів різних рівнів, вивчення впливу новітніх технологій на тренувальний процес, розробку адаптованих програм тренувань з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів та міжнародні порівняння тренувальних практик в різних країнах для виявлення універсальних підходів.

Список літератури:

1. Ковальчук О. (2020). Спортивна підготовка в драганботі: теорія та практика. Київ: Спорт Україна.
2. Петров І. (2019). Аналіз тренувальних методик у водних видах спорту. Харків: ХНУ.
3. Сидоренко В. (2021). Вплив фізичної підготовки на результати спортсменів. Львів: ЛНУ.
4. Smith J. (2020). *Training Methods in Dragon Boat Racing*. Journal of Sports Science.
5. Brown A. & Green, T. (2019). *Effectiveness of Innovative Training Techniques*. International Journal of Sports Training.
6. Jones M. (2021). *Combining Traditional and Modern Training Approaches*. Sports Medicine Review.

ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ЮНИМИ БАСКЕТБОЛІСТАМИ

ПОПОВСЬКИЙ Д. С.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Стаття присвячена вивченню питання стосовно особливостей застосування рухливих ігор з елементами гри у баскетбол під час занять з юними баскетболістами.

Ключові слова: баскетбол, рухливі ігри, юні баскетболісти.

Вступ. Під час вивчення гри Баскетбол, технічна підготовка юних спортсменів служить першоосновою успішного початкового навчання навичкам гри і неухильного підвищення рівня спортивної майстерності у подальших заняттях даним видом спорту. Тобто, технічна підготовка є пріоритетним завданням під час роботи із початківцями [1, 2].

Участь юних спортсменів у ігровій діяльності передбачає необхідність діяти з повною віддачею сил, допомагає вирішувати завдання формування, закріплення та удосконалення рухових навичок. Під час використання таких ігрових завдань, естафет чи рухливих ігор висувається необхідність, виконання завдань з максимальною швидкістю і точністю, з дотриманням правил раціональної техніки того чи іншого ігрового прийому. Такі вимоги до виконання ігрових завдань під час використання ігрового методу споріднюють ігрову діяльність у рухливих іграх з певними видами спорту [3, 5].

Ігровий метод серед наявних методів навчання елементам будь якої спортивної гри, в тому числі і баскетболу, є одним з основних, також він є комплексним методом для розвитку фізичних здібностей у поєднанні з виконанням різних технічних прийомів. Використання даного методу створює умови для закріплення рухових навичок гри і прояву фізичних якостей в умовах наближених до змагальних, в процесі учбових занять [4, 6].

Мета та завдання дослідження. З'ясувати ефективність застосування рухливих ігор з елементами гри у баскетбол під час занять з юними баскетболістами.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженнях були задіяні юні баскетболісти віком 8 – 9 років дитячого Баскетбольного клубу «Черкаські Мавпи», загальною кількістю 19 осіб. Дослідження проводилися упродовж 2023-24 років. Юні спортсмени були розділені на дві групи – контрольну (n=9) та експериментальну (n=10 осіб). У ході досліджень визначали показники технічної підготовленості юних спортсменів з метою визначення впливів застосування різних методик тренування.

Результати дослідження та їх обговорення. Згідно поставлених завдань досліджень за допомогою спеціально підібраних контрольних вправ провели

тестування по визначенню показників технічної підготовленості юних баскетболістів 8-9 років. Результати тестування представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати у вправах з технічної підготовки юних баскетболістів 8-9 років
упродовж 2023-2024 рр

Групи	Контрольна (n=9)				Експериментальна (n=10)			
	П	К	t	p	П	К	t	p
Тест 1	23,1 ± 0,3	24,4 ± 0,4	1,2	>0,05	22,5 ± 0,4	25,6 ± 0,3	1,9	<0,05
Тест 2	14,2 ± 0,4	13,7 ± 0,5	0,2	>0,05	14,7 ± 0,5	13,2 ± 0,4	1,1	>0,05
Тест 3	7,3 ± 0,3	6,9 ± 0,4	0,1	>0,05	7,6 ± 0,4	6,7 ± 0,3	0,8	>0,05
Тест 4	8,5 ± 0,4	9,7 ± 0,5	1,5	>0,05	8,0 ± 0,5	9,9 ± 0,4	2,2	<0,05
Тест 5	9,2 ± 0,5	8,9 ± 0,5	0,1	>0,05	9,8 ± 0,6	8,8 ± 0,5	0,3	>0,05

Примітки: Тест 1 - „Передачі м'яча в парах на місці”; Тест 2 - „Передачі м'яча в парах у русі”; Тест 3 - „Ведення м'яча 15 м”; Тест 4 - „Кидки на влучність за 1 хв”; Тест 5 - „Ведення м'яча з кидками у кошик”.

За даними представленими у з таблиці видно, що результати виконання тестових завдань з технічної підготовки у юних баскетболістів 8-9 років протягом року покращилися. Що вказує на зростання рівня технічної підготовленості юних спортсменів. Як видно, під час початкового тестування у контрольних завданнях з технічної підготовки кращі результати демонстрували юні баскетболісти контрольної групи. А під час повторного тестування кращими показники у виявилися у юних баскетболістів експериментальної групи. При цьому достовірні зміни результатів були отримані у експериментальній групі, під час виконання юними баскетболістами тестових завдань Передачі м'яча в парах на місці і Кидки на влучність за 1 хв ($p < 0,05$). Зміни результатів під час виконання інших тестових завдань з технічної підготовки упродовж року у юних спортсменів експериментальної та контрольної груп виявилися не достовірними ($p > 0,05$).

Ми провели аналіз, як саме змінювалися результати в тестових завданнях з технічної підготовки у юних баскетболістів контрольної та експериментальної груп упродовж 2023-24 рр у відсотковому відношенні (табл. 2).

Як видно з даних представлених у таблиці, зміни результатів у тестових завданнях з технічної підготовки у юних баскетболістів 8-9 років носили дещо різний характер. Так, більші зміни результатів були отримані у обох групах обстежуваних під час виконання тестового завдання Кидки на влучність за 1 хв – 14,1 і 26,7 % та під час виконання Передач м'яча у парах на місці і у русі в

експериментальній групі – 10,2 та 12,4 %. У інших тестових завданнях зміни результатів носили менш виражений характер.

Таблиця 2

Зміни показників у вправах з технічної підготовки юних баскетболістів 8-9 року упродовж 2023-24 рр, (%)

Тести	Вік	Контрольна (n=9)	Експериментальна (n=10)
Передачі у парах на місці за 1 хв, (р)		5,6	12,4
Передачі у парах у русі, (с)		3,5	10,2
Ведення м'яча, (с)		5,4	9,8
Кидки на влучність за 1 хв, (р)		14,1	23,7
Ведення м'яча з кидками у кошик, (с)		3,2	9,1

На нашу думку, більші зміни результатів у контрольних вправах пов'язаних саме з виконанням передач і кидків з під щита на влучність за 1 хв можна пояснити тим, що юні спортсмени даного віку вже досить добре оволоділи навичками виконання даних ігрових прийомів. Дані технічні прийоми гри є простішими по складності і структурі виконання для самих юних спортсменів. Тоді як виконання інших технічних прийомів гри у більшості виконання пов'язані із проявом певних фізичних якостей, зокрема таких як спритність, швидкісні та швидкісно-силові здібності. За результатами досліджень можна відмітити, що застосування рухливих ігор з елементами гри баскетбол, сприяло більшим змінам результатів юних баскетболістів експериментальної групи у тестових завданнях, ніж у юних спортсменів контрольної групи, які працювали за традиційною методикою.

Висновки з даного дослідження.

1. Встановили, що показники технічної підготовленості юних баскетболістів 8 - 9 років упродовж річного циклу тренувань зростали. Під час початкового тестування дещо кращими результатами характеризувалися юні спортсмени контрольної групи, а під час повторних досліджень вищими вони виявилися у юних баскетболістів експериментальної групи.

2. За результатами в тестових вправах з технічної підготовки між юними баскетболістами контрольної і експериментальної груп достовірні відмінності були виявлені під час повторного тестування у вправі Передачі м'яча у парах на місці ($p < 0,05$). Відмінності результатів юних спортсменів різних груп в інших тестових вправах виявилися не достовірними ($p > 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. У ході подальших досліджень плануємо вивчати особливості використання рухливих ігор з елементами гри баскетбол у процесі тактичної підготовки юних баскетболістів.

Список літератури:

1. Аркуша А. О., Королівська С. В., Ізмайлова Н. І. Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі. Харків. НФаУ. 2013. 103 с.
2. Бессарабов М.С. Загальні основи методики навчання, тренування та спортивної підготовки в баскетболі. Запоріжжя, ЗДМУ: 2015. 109 с.
3. Єфімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу / О.А. Єфімов, І.П. Помещикова – Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.
4. Оліяр М. Б. Спортивні та рухливі ігри та методика їх навчання (модуль «Баскетбол»). Тернопіль: Вектор, 2019. 166 с.
5. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (Баскетбол). Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.
6. Спортивні ігри. У 2 томах: під ред. Ж. Л Козіної. Харків: Точка, 2010. 200 с.

Науковий керівник: доц. Пустовалов В.О.

ЗАСТОСУВАННЯ РЕГЛАМЕНТОВАНОГО ДИХАННЯ В КОРЕКЦІЇ СТАНУ СТІЛКІВ З ОЛІМПІЙСЬКОГО ЛУКУ

СІКАЛО Є. В., КОВАЛЕНКО С. О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Розроблена програма регламентованого дихання для корекції стану стрілків з олімпійського лука. Показано збільшення результату середньої стріли при її застосуванні.

Ключові слова: стрільба з лука, регламентоване дихання.

Вступ. Стрільба з лука - це вид спорту, який вимагає не лише фізичної сили та витривалості, але й великої психологічної стійкості та концентрації. Саме тому психологічна підготовка відіграє важливу роль у багаторічній підготовці лучників [5, 1]. Стрільба з лука відрізняється від інших видів спорту тим, що це монотонна, непомітна, повільна, малопотужна спортивна діяльність з конфліктом в управлінні фізіологічними резервами, особливо енергією, які необхідно мобілізувати без значного збільшення частоти серцевих скорочень. Стрільці стикаються з специфічними психологічними проблемами, які потребують унікальних тактик для їх вирішення [4].

Стрільба з лука – єдиний випадок, коли психологічна підготовка в Україні не віднесена до самостійної форми багаторічної підготовки до складнокоординаційних видів спорту. Розвиток елементів психологічної підготовки може сприяти покращенню результативності національної збірної України зі стрільби з лука, тому важливо включати елементи психологічної підготовки в тренувальний план спортивної підготовки на всіх етапах підготовки спортсменів на довгі дистанції. У всіх країнах-переможцях останніх Олімпіад психологічна підготовка систематично впроваджується в спортивну підготовку лучників. В Україні психологічну підготовку зі стрільби з лука не проводили майже рази, останній раз – призер Олімпійських ігор у 2008 році [2].

Техніки регульованого дихання можуть допомогти лучникам досягти стану зосередженого спокою, зменшуючи відволікаючі фактори і підвищуючи їхню здатність концентруватися на мішені. Змагальна практика стрільби з лука викликає стрес навіть у висококваліфікованих лучників. Регульовані дихальні вправи можуть допомогти впоратися з тривогою і стресом під час залікової стрільби, зменшити кількість серцевих скорочень та сповільнити дихання [3].

Мета дослідження. Доповнити план психологічної підготовки українських лучників елементами дихальних гімнастик, визначити їх ефективність та вплив на стан спортсменів.

Завдання дослідження.

1. Зробити аналіз науково-методичної літератури стосовно особливостей тренувального та змагального процесів у стрільбі з лука.

2. Визначити характеристики патернів дихання та напрями їх застосування у спорті вищих досягнень, зокрема у стрільбі з лука.

3. Дослідити вплив регламентованого дихання на фізичний стан лучників та їх змагальну результативність.

Матеріал і методи дослідження. Виміри здійснені на 11 студентах ННІ фізичної культури, спорту та здоров'я Черкаського національного університету з дотриманням біоетичних вимог. На першого етапі реєстрували зміни у серцевосудинній системі спортсменів (артеріальний тиск та частота серцевих скорочень) при регламентованому диханні. На другому етапі визначали вплив регламентованого дихання на ефективність змагальної діяльності стрілків з олімпійського лука. Для цього здійснювали контрольні стрільби на дистанції 18 метрів до та після регламентованого дихання.

Результативність оцінювали за програмою My Target.

Статистичний аналіз здійснювали в таблицях Excel 2003.

Результати дослідження та їх обговорення. Показано, що при регламентованому диханні вірогідних змін артеріального тиску та частоти серцевих скорочень в групі спортсменів не знайдено. Разом з тим реакції цих гемодинамічних показників у різних людей були різноспрямованими. Цілком можливо вплив регламентованого дихання на спортсменів буде більш прогнозований та односпрямований при регулярних дихальних практиках.

Зміни результативності стрільби при регламентованому диханні характеризувались наступним. Нижче показані результати залікової стрільби в програмі My Target до (рис.1, А) та після (рис.2, Б) дихальної практики.

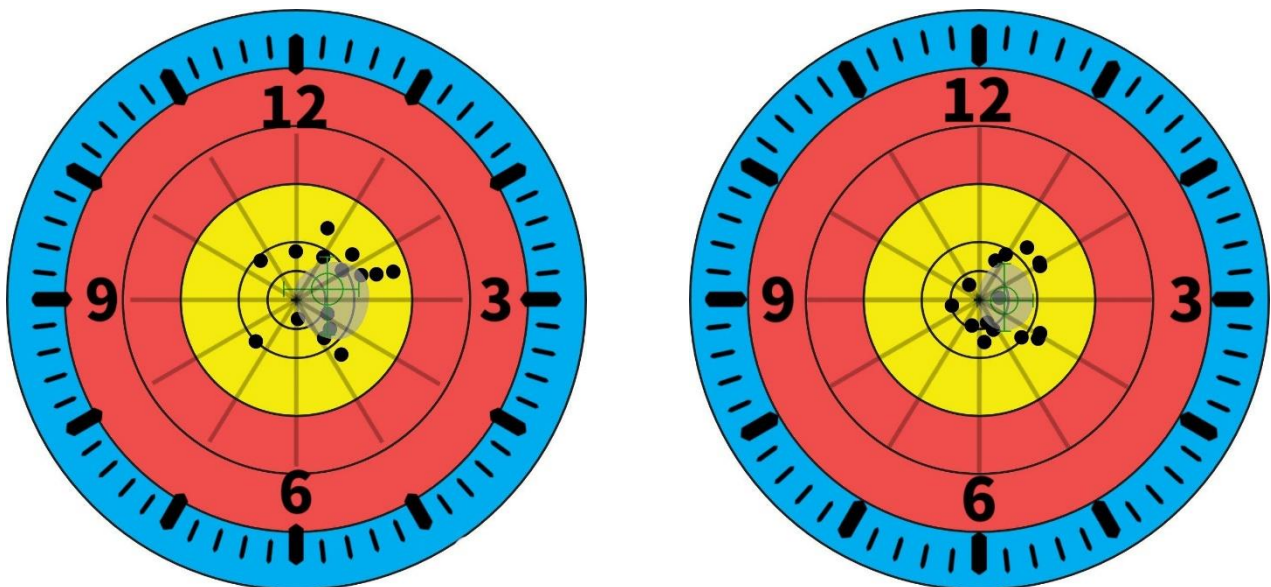


Рис. 1. Значення середньої стріли до дихальної гімнастики (А) та після дихальної гімнастики (Б)

Статистичний аналіз результативності в 6 контрольних заліках показав покращення значення середньої стріли (рис. 2).

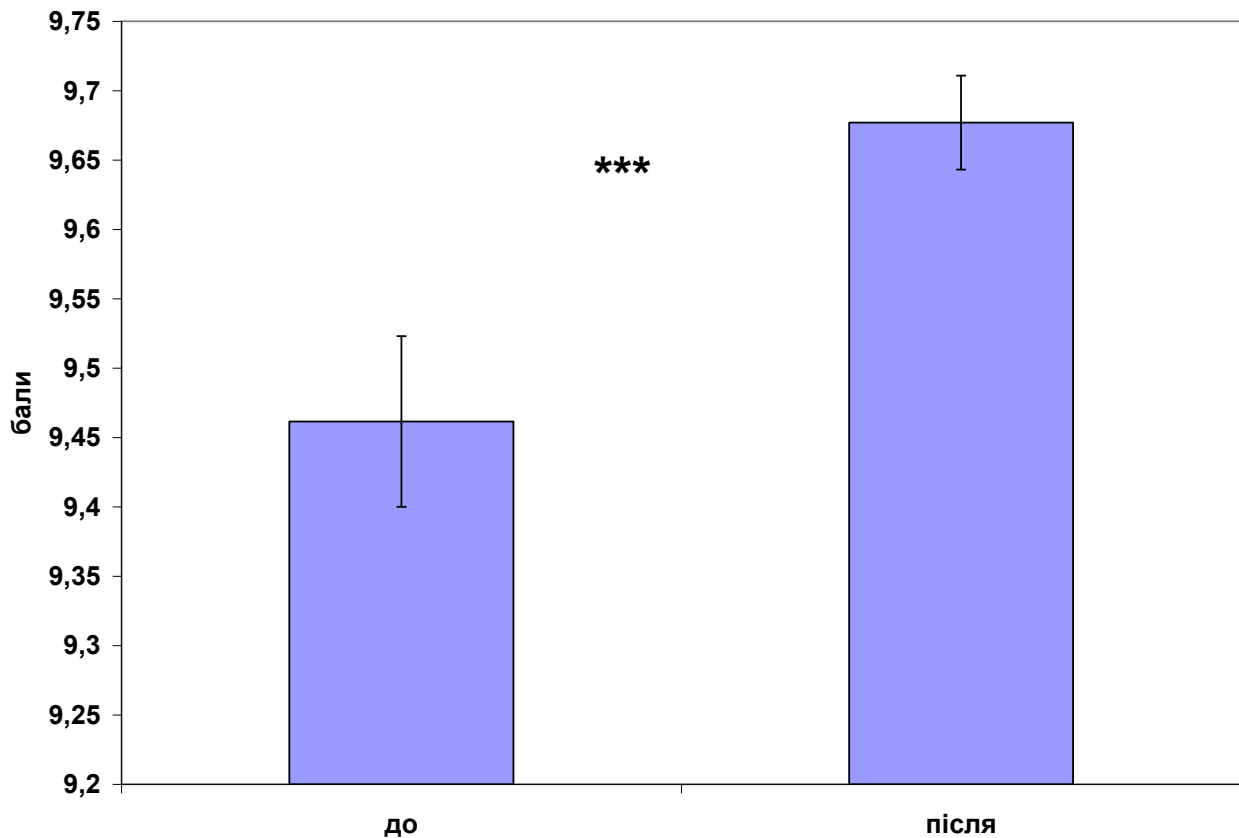


Рис. 2. Значення середньої стріли в серіях (n=18) до та після регламентованого дихання. *** - $p < 0,001$

Висновки з даного дослідження.

При регламентованому диханні вірогідних змін артеріального тиску та частоти серцевих скорочень в групі спортсменів не знайдено.

Знайдено статистично значиме ($p < 0,001$) покращення значення середньої стріли при застосуванні запропонованої програми регламентованого дихання.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Вбачаються в перевірці впливу запропонованої програми регламентованого дихання на результативність стрільців з лука різного віку та рівня кваліфікації.

Список літератури:

1. Haywood Kathleen M. Psychological aspects of archery. The Sport Psychologist's Handbook, 2006, 549-566.
2. Lutsenko Olena; Galaziuk Viktor. Peculiarities of the Psychological Component in the Archery Long-Term Training System in Different Countries. The Journal of VN Karazin Kharkiv National University. A Series of «Psychology», 2021, 71: 65-80.
3. Mohamed Muhamad Noor, et al. Breathing pattern influence to the shooting performance. In: Proceedings of the International Colloquium on Sports Science, Exercise, Engineering and Technology 2014 (ICoSSEET 2014). Springer Singapore, 2014. p. 321-333.

4. Д'якова Оксана Віргініївна. Структура психологічної підготовки у стрільбі з лука. 2013.

5. Калиніченко О. М. Особливості моделювання навчально-тренувального процесу у стрілецьких видах спорту. *Physical Education Theory and Methodology*, 2011, 4: 39-45.

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

ФРОЛОВА Л. С., МИРОШНИЧЕНКО А. О.

Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького

Анотація. Вивчались сприйняття простору і часу, короткочасної пам'яті та різновидів мислення футболістів 15-16 років. Встановлено, що природи показників когнітивних функцій у річному тренуванні юних футболістів були неоднаковими, а динаміка нерівномірна. Найбільш активно змінювались показники когнітивних функцій при застосуванні великої інтенсивності підготовки у другому циклі річного тренування. Найбільші зміни спостерігались з сприйняття часу і простору та просторового мислення.

Ключові слова: юні футболісти, динаміка, сприйняття, мислення, пам'ять.

Вступ. Для досягнення високих результатів юному спортсмену необхідно мати відповідні здібності [1]. У системі спортивної підготовки футболістів є різні критерії визначення здібностей, зокрема, психофізіологічних, які забезпечують реакцію на непередбачувані ситуації, швидкість прийняття рішень і точність наступних дій гравців на полі [4].

Когнітивні здібності є складовою психофізіологічних функцій і виступають важливими чинниками майстерності спортсмена, у тому числі футболіста [2]. Перш за все це сприйняття і аналіз ситуації, процес накопичення варіантів дій у пам'яті, мислительний процес вирішення тактичної задачі та реалізація вмінь [3]. Швидкість і точність здійснення цих процесів прямо впливає на швидкість і точність дій та є ключовими чинниками змагального успіху [6].

Сучасними вимогами до футболістів є не тільки його вміння володіння м'ячем, але й знаходження оптимального шляху вирішення тактичного завдання, що скорочує час прийняття рішення і реалізацію задуму [5]. Це демонструє важливість зростання когнітивних функцій у юних футболістів у процесі спортивної підготовки, що є підґрунтям формування тактичного мислення. Також вважається, що показники когнітивних функцій є критерієм якості програмового тренування [1], що вимагає накопичення даних про вікові природи сприйняття, пам'яті і мислення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Науковий проект реалізовано у програмі досліджень за темою «Тактична підготовленість гравців у командних спортивних іграх», державний реєстраційний номер 0121U111030.

Мета та завдання дослідження. Встановити зміни показників когнітивних функцій юних футболістів у річному циклі підготовки при застосуванні великого об'єму та інтенсивності тренування.

Завдання дослідження: 1. Встановити показники когнітивних функцій у поетапному тестуванні юних футболістів. 2. Виявити відмінності приросту показників когнітивних функцій юних футболістів у першому та другому циклах підготовки.

Матеріал і методи дослідження: Досліджувались юні футболісти 15-16 років у кількості 18 осіб. Для визначення когнітивних функцій використано комп'ютерну програму «Інтест». Річна підготовка досліджуваних футболістів мала двоциклове планування. Тому, дослідження психофізіологічних функцій здійснювались у два етапи. Перший етап: 1) здійснювався збір даних за обраними методиками на початку першого циклу річної підготовки; 2) після підготовчого періоду з переважанням базових мікроциклів. У базових мікроциклах планувалася великий сумарний об'єм навантаження; 3) на початку відновлювального періоду. Другий етап: 1) використано дані на завершення відновлювального періоду першого циклу підготовки як початкові; 2) після спеціально-підготовчого періоду з переважанням ударних мікроциклів з високою інтенсивністю виконання вправ на рівні білязмагального чи змагального, середнім об'ємом тренувального навантаження; 3) на початку відновлювального періоду.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи прирости когнітивних функцій юних футболістів у ході поетапного тестування річного циклу підготовки, можна вказати на відмінності між етапами у їх величині (рис. 1).

Від початкового тестування до тестування після підготовчого періоду з базовими мікроциклами зафіксовано найбільші зростання показників просторового мислення – 65% ($p < 0,05$). Крім цього на 19% зросли можливості сприйняття простору, на 24% ($p < 0,05$) – можливості короткочасної пам'яті, а на 25% ($p < 0,05$) – можливості сприйняття часу.

У період від тестування після підготовчого періоду з базовими мікроциклами до тестування у відновному періоді першого циклу річної підготовки суттєві зміни були лише з показниками короткочасної пам'яті на 9% ($p < 0,05$).

У період від тестування у відновному періоді першого циклу річної підготовки до спеціально-підготовчого періоду з ударними мікроциклами у другому циклі річної підготовки відбулась найбільша кількість зміни показників. Зафіксовано значні зростання показників просторового мислення – на 25% ($p < 0,05$), а також операційного мислення – 16% ($p < 0,05$) і логічного мислення – на 10% ($p < 0,05$). І на 21% ($p < 0,05$) зросли показники сприйняття простору.

У період від тестування у спеціально-підготовчого періоду з ударними мікроциклами до відновного періоду у другому циклі річної підготовки теж зафіксовано значна кількість зміни показників. Найбільші зміни стосувались показників сприйняття, це означає, що помилка сприйняття часу зменшилась на 43% ($p < 0,05$), а помилка сприйняття простору – на 20% ($p < 0,05$). На рівні 9%

($p < 0,05$) зросли показники абстрактного та операційного мислення, на рівні 8% ($p < 0,05$) – показники логічного мислення.

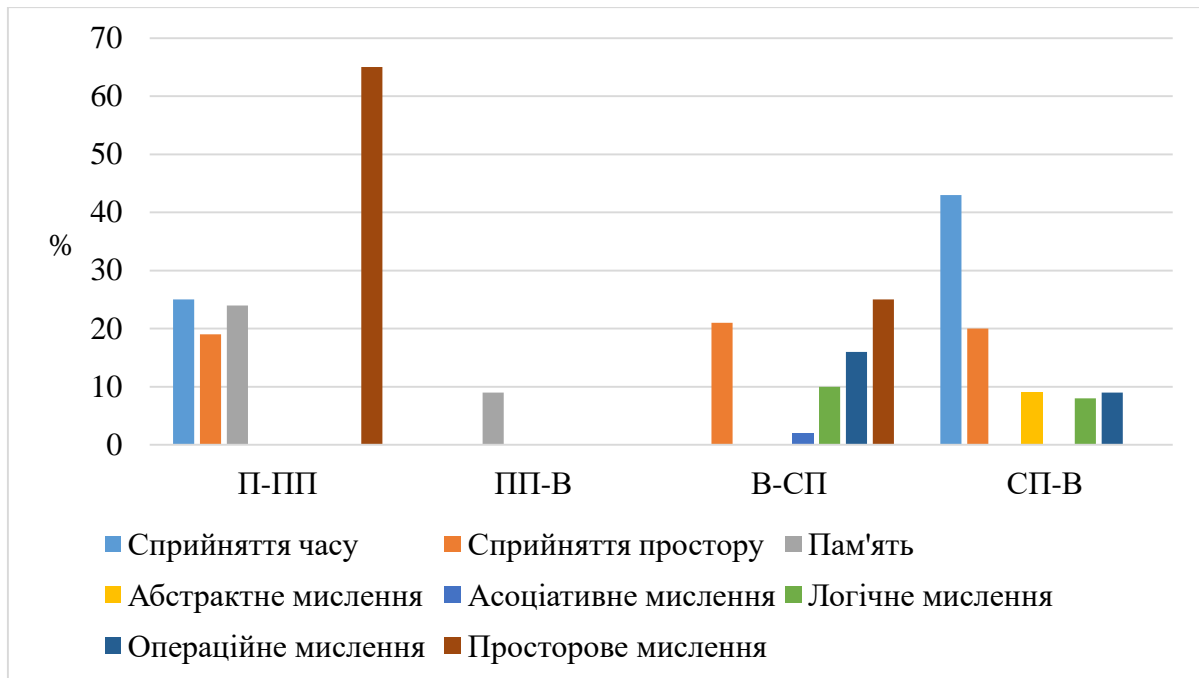


Рис. 1. Прирости показників когнітивних функцій юних футболістів у ході поетапного дослідження: П-ПП – від початкового тестування до тестування після підготовчого періоду з базовими мікроциклами; ПП-В – від тестування після підготовчого періоду з базовими мікроциклами до тестування у відновному періоді першого циклу річної підготовки; В-СП – від тестування у відновному періоді першого циклу річної підготовки до спеціально-підготовчого періоду з ударними мікроциклами у другому циклі річної підготовки; СП-В – від тестування у спеціально-підготовчого періоду з ударними мікроциклами до відновного періоду у другому циклі річної підготовки

Висновки з даного дослідження. Прирости когнітивних функцій юних футболістів показали нерівномірність динаміки показників впродовж річної підготовки. Зростання показників у першому циклі річного тренування відрізнявся меншою кількістю змін, ніж у другому циклі підготовки. Проте, в обох циклах спостерігався високий темп зрушень сприйняття часу, сприйняття простору та просторового мислення. У другому циклі підготовки, порівняно із першим, відмічається значний стрибок абстрактного, операційного та логічного мислення. Це означає, інтенсивність навантаження може істотно впливати на формування важливих компонентів тактичного мислення юних футболістів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У подальшому планується провести дослідження сенсомоторних функцій юних спортсменів у річному циклі підготовки при різних навантаженнях.

Список літератури:

1. Мамітько А. В., Хадико О. О. Техніко-тактична підготовка як основний фактор становлення спортивної майстерності футболістів різного віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 7 (180). С. 103-106. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series.15.2024.7\(180\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series.15.2024.7(180).21)
2. Kaplánová A. Psychological readiness of football players for the match and its connection with self-esteem and competitive anxiety. *Heliyon*. 2024. Vol. 10(6):e27608. doi: [10.1016/j.heliyon.2024.e27608](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27608)
3. Knöbel S., Borchert A., Gatzmaga N., Heilmann F., Musculus L., Laborde S., Lautenbach F. The impact of soccer-specific psychophysiological stress on inhibition and cognitive flexibility in elite youth players. *Psychol Sport Exerc*. 2024. Vol. 74. 102682. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102682>
4. Parker S., Duthie G and Robertson S. A framework for player movement analysis in team sports. *Front. Sports Act. Living*. 2024. Vol. 6. 1375513. doi: [10.3389/fspor.2024.1375513](https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1375513)
5. Parveen S., Ansari S. & Sharma S. Effects of the addition of neural mobilization to static stretching on nerve conduction and mobility in hamstring-injured soccer players. *Sport Sci Health*. 2024. Vol. 20. P. 193–201. <https://doi.org/10.1007/s11332-023-01090-8>
6. Wu C., Zhang C., Li X., Ye C., & Astikainen P. Comparison of working memory performance in athletes and non-athletes: a meta-analysis of behavioural studies. *Memory*. 2024. P. 1–19. <https://doi.org/10.1080/09658211.2024.2423812>

ПОКАЗНИКИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЦЕНТРОВИХ ГРАВЦІВ ПІД ЧАС ІГОР СУПЕРЛІГИ УКРАЇНИ З БАСКЕТБОЛУ

ХАБЛО В. В., УСАТОВА І. А.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті представлено дослідження показників ігрової діяльності центрових гравців команд Суперліги України з баскетболу сезону 2023/24 років на прикладі клубів «Дніпро», «Київ-Баскет» та «Черкаські Мавпи». Проведено аналіз ключових техніко-тактичних показників центрових провідних команд і їхнього впливу на загальний результат гри.

Ключові слова: Суперліга України, баскетбол, центрові гравці, ігрова діяльність, статистичний аналіз, ефективність гри.

Вступ. Вивчення змагальної діяльності у спортивних іграх, зокрема в баскетболі, та визначення її основних компонентів забезпечення і реалізації є актуальним завданням сучасної теорії та практики спорту. Змагальна діяльність у баскетболі безпосередньо пов'язана зі спортивним результатом і характеризується показниками, які оцінюють ефективність дій як окремого гравця, так і команди в цілому. Ці критерії використовуються для об'єктивного оцінювання гри, планування та коригування тренувального процесу [1].

Визначення таких критеріїв сприяє покращенню командної взаємодії, оптимізації тактики та ефективній підготовці до конкретних завдань, що має особливе значення для тренерів і науковців [2, 3]. Особливу важливість має аналіз ефективності показників ігрової діяльності центрових гравців, які можуть стати основою для індивідуалізації тренувального процесу та підвищення їхньої ефективності в ігрових ситуаціях. Це питання набуває актуальності в умовах професіоналізації баскетболу, де аналіз ігрової діяльності стає важливим елементом управління. Звідси виникає необхідність у розробці інноваційних методичних підходів для оптимізації підготовки та результативності центрових гравців [4, 5].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження було на основі зібраних статистичних даних, отриманих упродовж сезону 2023/24 років, проаналізувати показники ігрової діяльності центрових гравців команд Суперліги України з баскетболу.

Досягнення мети дослідження потребувало вирішення низки завдань, зокрема теоретичного аналізу науково-методичної та спеціальної літератури стосовно індивідуальних техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболістів під час змагань, визначення основних компонентів ігрової діяльності центрових гравців та особливостей їхнього амплуа. Здійснено збір статистичних даних під час матчів чемпіонату Суперліги України з баскетболу сезону 2023/24 років, проведено детальний статистичний аналіз показників

ігрової діяльності центрових гравців команд «Дніпро», «Київ-Баскет» та «Черкаські Мавпи», а також вивчено ефективність їхньої ігрової діяльності.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний огляд та узагальнення наукової літератури, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для досягнення мети нами було проаналізовано статистичні дані центрових гравців провідних чоловічих команд Суперліги України з баскетболу БК «Дніпро», БК «Київ-Баскет» та БК «Черкаські Мавпи» сезону 2023-2024 років (таблиця 1). Усі дані були отримані з інформаційно-статистичної бази Федерації баскетболу України. Крім того, проведено детальний аналіз відеозаписів матчів цих команд у рамках регулярного сезону, що дозволило глибше оцінити індивідуальну та командну ефективність центрових гравців у різних ігрових ситуаціях.

Ефективність ігрової діяльності центрових гравців команд української баскетбольної Суперліги значною мірою визначається їхньою техніко-тактичною підготовленістю, яка є ключовим показником майстерності та своєрідною «візитною карткою» спортсменів високого рівня. Основними показниками техніко-тактичних дій центрових гравців є: підбирання м'яча в захисті/нападі; блок-шоти; кількість набраних очок у матчі; кидки з різних дистанцій, зокрема штрафних, двоочкових і триочкових.

Ці показники надають можливість комплексно оцінити рівень підготовленості та ефективність центрових гравців на майданчику.

Таблиця 1

Показники ігрової діяльності центрових гравців під час ігор Суперліги України сезону 2023-2024 років

Назва показника	БК «Дніпро»	БК «Київ-Баскет»	БК «Черкаські Мавпи»
Підбирання м'яча в захисті, (кіл-ть)	8,0 ± 0,2	8,3 ± 0,4	8,6 ± 0,5
Підбирання м'яча в нападі, (кіл-ть)	4,7 ± 0,5	4,9 ± 0,4	5,2 ± 0,4
Блок-шоти, (кіл-ть)	1,9 ± 0,3	1,7 ± 0,4	1,9 ± 0,5
Реалізація штрафних кидків, %	64,5	56,9	77,1
Реалізація 2-очкових кидків, %	52,1	45,4	62,6
Реалізація 3 очкових кидків, %	25,0	35,0	46,4
Набрані очки, (кіл-ть)	10,5 ± 0,5	9,8 ± 0,4	15,8 ± 0,6

Примітка: * – статистично вірогідні різниці показників ($p < 0,05$)

Аналізуючи статистичні дані, наведені в таблиці, ми встановили, що показники ігрової діяльності центрових гравців різних команд виявляють певні відмінності. Це може бути зумовлено індивідуальними особливостями фізичної та техніко-тактичної підготовки гравців, використаними тактичними схемами, а також рівнем командної взаємодії. Деякі центрові гравці можуть бути більше

залучені до оборонної гри, тоді як інші концентруються на атаці. Крім того, ці відмінності можуть відображати тренерські рішення, які спрямовані на максимальне використання сильних сторін кожного гравця, створюючи унікальні ігрові можливості для кожного центрового.

Проаналізуємо більш детально показники техніко-тактичних дій висококваліфікованих центрових гравців команд Суперліги України з баскетболу, зокрема кількість підбирань м'яча в захисті та нападі у командах БК «Дніпро», БК «Київ-Баскет» та БК «Черкаські Мавпи». З представлених даних видно, що за кількістю підбирань м'яча на «своєму» та «чужому» щитах найвищі результати мав центровий БК «Черкаських Мавп» – $8,6 \pm 0,5$ та $5,2 \pm 0,4$ підбирань відповідно, що свідчить про його високу ефективність у боротьбі за м'яч. Дещо нижчі показники, $8,3 \pm 0,4$ у захисті та $4,9 \pm 0,4$ у нападі, демонстрував центровий команди БК «Київ-Баскет», який також показує високий рівень гри, але дещо поступився своїм суперникам. Найнижчі показники підбирань як у захисті, так і в нападі у сезоні 2023-2024 років продемонстрував центровий БК «Дніпро» – $8,0 \pm 0,2$ та $4,7 \pm 0,5$.

Оскільки центрові та важкі форварди є основними блокуючими гравцями першої лінії, показник блок-шотів у матчах регулярного сезону відіграє ключову роль у захисній грі команди.

Дані свідчать, що центрові БК «Черкаські Мавпи» та БК «Дніпро» мали однаковий середній показник блок-шотів за матч – 1,9 з похибкою $\pm 0,3$, що демонструє їхню високу ефективність у захисті. У порівнянні з ними, центровий БК «Київ-Баскет» дещо відстає, маючи показник $1,7 \pm 0,4$, що також є хорошим результатом, але свідчить про трохи нижчу ефективність у блокуванні кидків суперників. Загалом рівень виконання блок-шотів залишається відносно невисоким, незважаючи на незначні відмінності між результатами гравців різних команд.

Важливу роль у формуванні ефективної атакуючої стратегії команди відіграє рівень кидкової майстерності центрових гравців. Проаналізуємо детальніше технічну підготовленість центрових гравців команд Суперліги України з баскетболу у виконанні кидків з різних дистанцій, зокрема штрафних, двоочкових і триочкових.

Як видно з таблиці, лідером за точністю виконаних штрафних кидків був центровий БК «Черкаські Мавпи» з показником – 77,1%. На другій позиції – центровий БК «Дніпро» з результатом – 64,5%. Найнижчий відсоток реалізації штрафних кидків зафіксовано у центрового БК «Київ-Баскет» – 56,9%.

Вважаємо, що різниця у показниках реалізації штрафних кидків серед центрових гравців, ймовірно, обумовлена кількома ключовими факторами. По-перше, індивідуальні навички та техніка кожного гравця відіграють важливу роль: у когось «відточена» техніка штрафних кидків, що забезпечує стабільні результати, тоді як інші можуть зосереджуватись на інших аспектах гри. По-друге, рівень і специфіка тренувань значно впливають на точність кидків, адже команди можуть по-різному розподіляти тренувальний час між атакою, захистом і штрафними. І нарешті, акценти тактичного підходу: у деяких

командах реалізація штрафних кидків є пріоритетом для центрових, а в інших – їхня роль може більше зосереджуватися на оборонних завданнях чи гри під кільцем, що відображається на результатах штрафних.

Як видно з таблиці, центрові гравці команд демонстрували різний рівень ефективності при виконанні кидків з ближньої, середньої та дальньої дистанцій. Центровий БК «Черкаські Мавпи» вирізняється найвищим відсотком реалізації – 62,6% для 2-очкових і вражаючі – 46,4% для 3-очкових кидків, що свідчить про його стабільність та універсальність у нападі.

Центровий БК «Дніпро» також показав себе впевнено, маючи – 52,1% реалізації 2-очкових, що дало йому перевагу над колегою з БК «Київ-Баскет» із показником у – 45,4%. Проте у виконанні 3-очкових кидків ситуація дещо інша: центровий «Київ-Баскет» демонструє кращий результат з – 35,0% влучності, тоді як гравець «Дніпро» досягнув лише – 25,0%.

Ці показники підкреслюють індивідуальні сильні сторони та різницю у тактичних підходах команд, де «Черкаські Мавпи» мають перевагу у високій точності з будь-якої дистанції, «Дніпро» – у двоочкових, а «Київ-Баскет» – у триочкових.

Важливим показником техніко-тактичної підготовленості центрових гравців команд вищого дивізіону чемпіонату України з баскетболу є середній показник кількості набраних очок за гру в сезоні.

У сучасному баскетболі результативність центрових має вагомe значення, оскільки ці гравці не лише «забезпечують» стабільний набір очок у ключових ігрових моментах, але й задають ритм та темп гри під кільцем, створюючи численні можливості для контратак та підсилення позиційної переваги. Цей показник є віддзеркаленням як індивідуальної майстерності гравців, так і загальної командної тактики та ефективності виконання стратегічних планів. Він свідчить про те, що в баскетболі сьогодні особлива увага приділяється результативності атак та здатності команди ефективно організовувати наступальні дії, адже саме очки стають вирішальним чинником для перемоги.

Як видно з таблиці, лідером за кількістю набраних очок серед центрових гравців став представник БК «Черкаські Мавпи», який у середньому здобував 15,8 очка за гру. Другу позицію посів центровий команди БК «Дніпро» із результатом 10,5 очка, а третє місце зайняв представник БК «Київ-Баскет», набираючи в середньому 9,8 очок за гру.

Аналізуючи ці дані, можна зробити висновок, що центрові гравці відіграють ключову роль у формуванні атакуючої стратегії своїх команд, і їхні індивідуальні здобутки суттєво впливають на загальний результат.

Таким чином, аналізуючи показники ігрової діяльності центрових гравців під час матчів української Суперліги з баскетболу, можна стверджувати, що за всіма критеріями техніко-тактичної підготовленості найкращим центровим став гравець баскетбольного клубу «Черкаські Мавпи» Андрій Агафонов. Він вирізнявся високим рівнем ігрової активності, адже мав найбільшу кількість набраних очок у матчах. Агафонов також демонстрував вміння ефективно реалізовувати кидки з різних дистанцій, показуючи найвищий відсоток влучань

у двоочкових, триочкових та штрафних кидках. Окрім того, його здатність якісно захищатися вражає: він є кращим у підбираннях м'яча як в обороні, так і в атаці, а також ефективним у виконанні блок-шотів.

Висновки з даного дослідження.

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що дослідження показників ігрової діяльності центрових гравців є невід'ємною складовою сучасного баскетболу та зберігає свою надзвичайну актуальність. Така інформація надає тренерам і гравцям цінні дані про успішність їхньої змагальної діяльності, що дозволяє своєчасно виявляти недоліки та вносити корективи як у тренувальний процес, так і безпосередньо під час матчів, сприяючи підвищенню загальної результативності команд.

2. З'ясовано, що основними показниками майстерності та ефективності ігрової діяльності висококваліфікованих центрових гравців у баскетболі є: підбирання м'яча в захисті та нападі, виконання блок-шотів, точність реалізації кидків з різних дистанцій, а також кількість набраних очок у матчі.

3. За результатами досліджень виявлено суттєві відмінності у показниках ефективності ігрової діяльності центрових гравців під час офіційних матчів провідних українських баскетбольних команд: «Дніпро», «Київ-Баскет» і «Черкаські Мавпи» у сезоні 2023/24. Ці відмінності свідчать про різні рівні техніко-тактичної підготовленості гравців, що впливають на їхню загальну результативність і внесок у командну гру.

4. Результати порівняльного аналізу свідчать, що найвищі показники техніко-тактичних дій у нападі продемонстрував центровий БК «Черкаські Мавпи». Його майстерність виявлялася у впевнених підборах м'яча на чужому щиті (в середньому 5,2 підбори за гру) та високій точності кидків з різних дистанцій: штрафних (77,1%), двоочкових (62,6%) і триочкових (46,4%). Центровий БК «Дніпро» поступався в точності штрафних (64,5%) та двоочкових кидків (52,1%), проте демонстрував стабільну гру. Водночас, він мав найнижчий показник підборів у нападі (4,7 підбори за гру). Гравець БК «Київ-Баскет» продемонстрував найкращу реалізацію триочкових кидків (35,0%), але поступався центровому БК «Черкаські Мавпи» у точності штрафних (56,9%) та двоочкових кидків (45,4%), а також у підборах (4,9 підбори за гру).

5. Згідно з результатами проведених досліджень, найбільшу ефективність у захисті продемонстрував центровий БК «Черкаські Мавпи», ставши лідером за кількістю підбирань на «своєму» щиті – 8,6 підбирань за гру. Друге місце у цій категорії посів центровий БК «Київ-Баскет» з результатом 8,3 підбирання, а на третьому – гравець БК «Дніпро» з показником 8,0 підбирань. Важливим аспектом є також виконання блок-шотів, кількість яких залишалася на порівняно помірному рівні в усіх командах. Так, центрові БК «Черкаські Мавпи» та БК «Дніпро» виконували по 1,9 блок-шота за гру, а центровий БК «Київ-Баскет» – 1,7 блок-шота.

6. Встановлено, що беззаперечним лідером за всіма критеріями техніко-тактичної підготовленості серед центрових гравців Суперліги України в сезоні

2023/24 став центровий БК «Черкаські Мавпи» Андрій Агафонов, попри те, що його команда завершила чемпіонат на 4-му місці. Особисті досягнення Агафопова не лише підкреслюють його високу техніко-тактичну майстерність, а й свідчать про вагомий внесок у розвиток команди, підтверджуючи його статус одного з найкращих гравців ліги.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні алгоритмів інтерпретації показників техніко-тактичних дій у змагальній діяльності центрових гравців, з урахуванням специфіки їхнього амплуа, для оптимізації системи управління їхньою підготовкою та змагальною діяльністю.

Список літератури:

1. Безмилов М. М. Шинкарук О. А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 28. С. 112-131.

2. Борисова О. В. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації спорту Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ. 2016. Вип. 12 (94). С. 71-79.

3. Мітова О., Малойван Я., Ханюкова О., Івченко О., Раковська І. Підходи до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023 № 3(161). С. 122-127.

4. Нестеренко Н. А., Крюковська О. С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа. метод. реком. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. – 26 с.

5. Сушко Р. О. Параметри техніко тактичної діяльності висококваліфікованих баскетболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Вісник Запорізького національного університету. № 1. 2015. С. 208-215.

РОЗДІЛ 3 МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

ВПЛИВ ПЕРКУСІЙНОГО МАСАЖУ НА ЛЕГКОАТЛЕТІВ МЕТАЛЬНИКІВ

ГАЛЛЯМОВ М. А., КОВАЛЕНКО С. О.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. Проведені дослідження впливу перкусійного масажу нижніх кінцівок на показники працездатності спортсменів, що спеціалізуються в металевих дисциплінах. Показаний позитивний його вплив.

Ключові слова: перкусійний масаж, легка атлетика, метання

Вступ. Легкоатлетичні металеві дисципліни (штовхання ядра, метання списа, диска та молота) відзначаються високим рівнем фізичного навантаження, яке включає вибухову силу, динамічні м'язові скорочення та значне статичне напруження. Це призводить до постійного перевантаження м'язової та суглобово-зв'язкової системи, що може викликати такі проблеми:

- хронічне перенапруження м'язів;
- травми плечового поясу, спини, тазу та кінцівок;
- затяжні відновлювальні процеси після змагань і тренувань [1].

Це питання особливо актуальне в умовах сучасного спорту, де конкуренція зростає, а потреба у досягненні високих результатів стає все більшою [6]. Сучасні методи відновлення відіграють ключову роль у забезпеченні тривалої працездатності спортсменів, профілактиці травм і підтримці їхньої функціональної готовності [2].

Перкусійний масаж є інноваційним методом, що базується на використанні високочастотних коливань для розслаблення м'язового напруження, покращення мікроциркуляції, збільшення амплітуди рухів і прискорення відновлення тканин [3]. Попри широкий впровадження цього методу в реабілітаційній практиці, наявні наукові дані щодо його ефективності серед легкоатлетів-метальників є недостатніми [5].

В металевих дисциплінах ключове значення має:

- Швидке відновлення після інтенсивних навантажень, оскільки затримка в цьому процесі може призвести до погіршення спортивної форми.
- Зменшення ризику травм, які виникають внаслідок хронічного перенапруження м'язів плечового поясу, передпліччя та спини.
- Оптимізація функціонального стану м'язової системи для поліпшення техніки виконання металевих рухів.

Актуальність теми дослідження полягає в тому, що вона дозволяє:

- науково обґрунтувати ефективність перкусійного масажу як засобу відновлення для легкоатлетів-метальників;
- розробити конкретну методику його застосування в тренувальному процесі;
- впровадити практичні рекомендації щодо використання перкусійного масажу з метою підвищення спортивної результативності(mastalerz, 2020).

Також перкусійний масаж можна застосовувати не лише у відновлювальних цілях ,а й у вигляді своєрідного методу розминки та збудження організму метальника перед стартом [4].

Мета та завдання дослідження. Метою роботи було на основі наукового обґрунтування експериментально перевірити ефективність використання перкусійного масажу для відновлення функціонального стану, зменшення м'язового напруження та покращення спортивних результатів легкоатлетів-метальників.

Завдання дослідження: дослідити актуальний стан питання відновлення легкоатлетів-метальників після фізичних навантажень та ознайомитися з існуючими методами використання масажу в спортивній практиці; вивчити особливості фізичних навантажень в метаннях; визначити специфіку тренувальних і змагальних навантажень у легкоатлетів-метальників, а також основні проблеми, що виникають під час відновлення після цих навантажень; створити та адаптувати методику використання перкусійного масажу для спортсменів з урахуванням особливостей металних дисциплін.

Матеріал і методи дослідження. В роботі використовували: теоретичний аналіз наукових джерел; педагогічне спостереження для збору даних про ефективність перкусійного масажу; тестування фізичних характеристик спортсменів до і після застосування масажу (міцність, гнучкість, швидкість відновлення); фіксацію змін в ефективності тренувань, зменшення м'язової напруги та покращення технічних результатів.

В ході дослідження,було взято 5 спортсменів однієї кваліфікації, але різних вікових груп, які спеціалізуються на двох видах метань дискові та списові. обстежувані спортсмени були таких вікових груп дорослий (23роки та більше), U-20 (спортмени до 20 років), U-18(спортсмени до 18 років), U-16(портмени до 16 років).

Перкусійний масаж виконувався 2 хвилини на на чотирьохголовому та двоголовому м'язах стегна. І в цілому тривалість методики 8 хвилин. Аналізували індивідуальні зміни спеціальної фізичної працездатності у кожного метальника після процедури масажу.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження підтвердило ефективність перкусійного масажу для відновлення спортсменів, які займаються легкоатлетичними метаннями. Цей вид масажу сприяє зменшенню м'язового напруження, покращенню кровообігу, прискоренню відновлювальних процесів і підвищенню загальної продуктивності. Особливу увагу було приділено масажу нижніх кінцівок, зокрема чотириглавого та двоглавого м'язів стегна, які зазнають найбільших навантажень під час металних вправ.

Ефективність масажу підтверджена через спостереження за спортсменами, а також аналіз їх фізичного стану та технічних показників.

Перкусійний масаж проявляє свою ефективність у поліпшенні силових і технічних показників у спортсменів-метальників, особливо в дисциплінах, які потребують координації та вибухової сили (метання ядра спиною та знизу). Однак вплив на швидкісні характеристики є незначним, що вказує на необхідність комбінування масажу з іншими тренувальними методами для досягнення кращих результатів у розвитку швидкості.

Дослідження довело ефективність перкусійного масажу для відновлення спортсменів, які займаються легкоатлетичними метаннями. Цей тип масажу допомагає знижувати м'язове напруження, поліпшує кровообіг, прискорює процеси відновлення та підвищує загальну продуктивність. Ефективність масажу була підтверджена через спостереження за спортсменами, а також аналіз їх фізичного стану і технічних характеристик.

Висновки з даного дослідження. Доведена ефективність перкусійного масажу для відновлення спортсменів, які займаються легкоатлетичними метаннями. Цей тип масажу допомагає знижувати м'язове напруження, поліпшує кровообіг, прискорює процеси відновлення та підвищує загальну продуктивність.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Вбачаються у проведенні впливу перкусійного масажу у спортсменів-метальників в різні періоди річного циклу підготовки.

Список літератури:

1. Cheatham, S.W., Baker, R.T., Behm, D.G., Stull, K., Kolber, M.J. (2021) Mechanical percussion devices: A survey of practice patterns among healthcare professionals International // Journal of Sports Physical Therapy, 16(3), pp. 766–777
2. Dinu, D., Houel, N., Louis, J. (2019) Effects of a lighter discus on shoulder muscle activity in elite throwers, implications for injury prevention // International Journal of Sports Physical Therapy, 14(4), pp. 592–602
3. Ferreira, R.M., Silva, R., Vigário, P., ...Fernandes, R.J., Sampaio, A.R. (2023) The Effects of Massage Guns on Performance and Recovery: A Systematic Review // Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 8(3), 138
4. Li, J., Zhou, J. (2024) Comparative Analysis of the Final Force Technique between Two Shot-Putting Methods Based on Data Project // Frontiers in Artificial Intelligence and Applications, 382, pp. 713–718
5. Miltner, O., Siebert, C.H. (2006) Throwing disciplines in track and field / Wurfsporarten in der Leichtathletik Sport-Orthopädie - Sport-Traumatologie, 22(4), pp. 218–221
6. Sams, L., Langdown, B.L., Simons, J., Vseteckova, J. (2023) The Effect Of Percussive Therapy On Musculoskeletal Performance And Experiences Of Pain: A Systematic Literature Review International // Journal of Sports Physical Therapy, 18(2), pp. 309–327

РОЗДІЛ 4

ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ М'ЯЗІВ ТУЛУБА У ДІВЧАТ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ 11-12 РОКІВ

АФАНАСЬЄВА О. С., ЛИТВИН К. В.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. Надані результати обстеження дітей середнього шкільного віку з порушенням слуху та дефектом постави. Низка фізіологічних показників контингенту обстежених дітей не відповідає віковій нормі.

Ключові слова: постава, підлітки, м'язи тулуба, корекція.

Вступ. Порушення постави в підлітковому віці є актуальною проблемою, оскільки під час інтенсивного росту в цьому віці значно підвищується ризик виникнення дефектів хребта [4]. Це часто пов'язано зі збільшенням статичних навантажень через тривале сидіння, недостатньою фізичною активністю та впливом зовнішніх факторів [3,5]. Дослідження показують, що 65% старшокласників мають певні порушення постави, що може призвести до таких проблем, як остеохондроз і захворювання внутрішніх органів через деформацію грудної клітки та живота в результаті неправильного положення тіла [2].

Своєчасно не скореговані порушення постави у дітей є важливим фактором ризику розвитку сколіотичної хвороби, впливаючи в наступному на здоров'я вже дорослої людини протягом усього життя.

Мета та завдання дослідження. Визначити рівень функціонального стану м'язів тулуба у дівчат з порушенням постави 11-12 років.

Матеріал і методи дослідження. Відповідно до мети дослідження проведено обстеження 41 дівчинка, з них 21 здорова та 20 з порушенням постави 11-12 років. Комплекс дослідження включав: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, тестування розвитку силової витривалості м'язів тулуба, метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У середньому шкільному віці у дитини починається статеве дозрівання, що співпадає з періодом завершення біологічного дозрівання організму, значно змінюється гормональний фон. При цьому кісткова система росте досить швидкими темпами, тоді як м'язова тканина не встигає за нею. Це призводить до швидкого стомлення навіть від незначних фізичних навантажень, порушень координації та скрутості рухів [4, 5].

Гендерними особливостями цього періоду розвитку організму є те, що у дівчаток він починається в 11-12 років, а у хлопчиків – у 12-13 років.

У формуванні правильної постави головну роль грають стан хребта і розвиток м'язів тулуба [1, 3, 5].

Тому оцінка функціонального стану цих складових кістково-м'язової системи, перш за все, необхідна для визначення базисного рівня, який є підґрунтям для персоніфікованого підходу до побудови методики лікувальної гімнастики школярів з порушенням постави.

Характеристика особливостей витривалості м'язів тулуба обстежених дітей представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

Особливості витривалості м'язів тулуба обстежених дітей до дослідження

Показник, од. виміру	Здорові дівчата (n=21)	Дівчата з порушенням постави(n=20)
Статична силова витривалість м'язів спини (фідбол-тест), сек	35,1±1,3	27,5 ± 0,9*
Статична силова витривалість м'язів бічних зон тулуба, сек	41,9 ±0,8	37,8 ± 1,0*
Статична силова витривалість м'язів черевного преса, сек	75,2 ±1,3	63,3±1,2*
Динамічна силова витривалість м'язів черевного преса, рази	5,1 ± 1,3	5,1 ± 0,4
Тонус м'язів черевного преса, бали	2,1 ± 2,1	1,4±1,9*
Скорочувальна здатність м'язів передньої черевної стінки (статична проба), бали	3,2 ± 2,1	2,1±2,7*
Скорочувальна здатність м'язів передньої черевної стінки (динамічна проба), бали	2,4 ± 2,2	1,3±1,3*

Примітки: * - $p < 0,05$ – статистична достовірна різниця між показниками

Аналізуючи показники витривалості м'язів тулуба здорових дівчат та дівчат з порушенням постави, можна зробити висновок, що дівчата з порушенням постави відстають за показниками від здорових. А саме статична силова витривалість м'язів спини за фідбол-тестом у здорових дівчат була вищою в 1,3 рази.

Аналогічна спрямованість змін стосувалася і статичної силової витривалості м'язів бічних зон тулуба в 1,2 рази.

Статична силова витривалість м'язів черевного преса також у здорових дівчат у порівнянні з дівчатами, що мають порушення постави, була вищою в 1,2 рази.

Що до динамічної силової витривалості м'язів черевного преса, то в даному випадку ми спостерігаємо практично однакові показники між дівчатами обох груп.

Аналізуючи показники тонусу м'язів черевного преса, можна зробити висновок, що тут різниця між здоровими і дітьми з порушеннями постави мала місце: і склала різницю у 1,5 рази.

Скорочувальна здатність м'язів передньої черевної стінки у статичній пробі у здорових дівчат вище в 1,5 рази.

Скорочувальна здатність м'язів передньої черевної стінки у динамічній пробі у здорових дівчат перевищувала в 1,8 рази.

Висновки з даного дослідження. Теоретичний аналіз вітчизняних і зарубіжних літературних джерел показав, що своєчасно не скореговані порушення постави у дітей є важливим фактором ризику розвитку сколіотичної хвороби, впливаючи в наступному на здоров'я вже дорослої людини протягом усього життя. Під час дослідження було встановлено, що дівчата 11-12 років з порушенням постави значно відстають від своїх здорових однолітків за показниками функціонального стану хребта.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Розробити методіку лікувальної гімнастики для дівчат 11-12 років з порушенням постави.

Список літератури:

1. Голеніщева Л.В., Пустовойт Б.А (2020) Фізична терапія при сколіотичній хворобі I ступеня на поліклінічному етапі. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології № 5(2) С.18-24.
2. Коцур Н. І. Порушення постави в учнів середнього шкільного віку та її корекція засобами фізичної реабілітації / Н. І. Коцур // Молодий вчений. – 2019. – № 4.1 (68.1). – С. 47–52.
3. Курса М. Фізична реабілітація дітей віком 11–12 років зі сколіозом II ступеня / М. Курса, О. Стасюк, С. Єфімова // Спортивна наука України. – 2014. – № 2 (60). – С. 10–14.
4. Люта Л.В.. Лікувальна фізична реабілітація при порушеннях постави та сколіозу у дітей та підлітків/Л.В. Люта, О.М. Носова, Т.В. Пересипкіна// Охорона здоров'я дітей та підлітків.-2019.- №1.- С. 96-98.
5. Щирба В. А. Причини, профілактика та корекція порушень постави / В. А. Щирба // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – № 03. – С. 28–34.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ КИСТІ ПІСЛЯ ТРАВМИ У II ПЕРІОДІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

РОКУТОВ С. В., ВІНОГРАДОВ О. О.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро*

Анотація. Проведено дослідження 28 пацієнтів з травми кисті у II періоді фізичної терапії. Були визначені основні показники порушення функції кисті.

Ключові слова: кисть, травма, функція, фізична терапія.

Вступ. Проблема відновлення працездатності при пошкодженнях кисті в останні десятиріччя набуває все більшого значення, що пов'язано як із постійним зростанням відносної і абсолютної чисельності травм кисті, так і зі зростаючими медичними і соціальними вимогами до рівня медичної допомоги [1,3,4]. Так, за даними різних авторів питома вага пошкоджень кисті серед виробничих травм досягає 30–40%, а в деяких видах виробництва — 60%. Провідна роль серед травм кисті належить відкритим пошкодженням, які становлять близько 55% серед усіх пошкоджень кисті[3,4].

Однією з причин незадовільних функціональних результатів хірургічного лікування при травмах дистальних відділів верхньої кінцівки є недостатня увага до питань фізичної терапії: пізній початок, невідповідність засобів і методів кінезітерапії характеру тяжкості, анатомічному рівню й давнині травми[3,5,6].

Мета та завдання дослідження. Визначити функціональний стан травмованої кисті пацієнтів у 2 періоді фізичної терапії.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 28 пацієнтів після травм кисті в II періоді фізичної терапії. Для оцінки результатів пацієнти були розділені на 2 групи: основну та контрольну з 14 осіб в кожній. Дослідження проводилось на базі КП «Слобожанська центральна лікарня» Слобожанської селищної ради та КП «Дніпропетровський обласний спеціалізований реабілітаційний центр «Солоний лиман» Дніпропетровської обласної ради». Для оцінки порушення функцій кисті у процесі реабілітації, нами були використані наступні методи: аналіз наукових літературних джерел; аналіз історії хвороб; збір анамнезу; гоніометрія; динамометрія; дослідження дискримінаційної чутливості кисті; дослідження пізнавальної чутливості кисті; дослідження видів захватів кисті; метод математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. При первинному обстеженні хворі обох груп скаржилися на біль під час рухів в променезап'ястному суглобі, в суглобах пальців ушкодженої кисті та неможливість виконання диференційованих і координованих звичайних побутових навичок і вмінь ушкодженою кистю, наявність набряку.

Одержані результати в основній та контрольній групах до початку реабілітаційних заходів свідчили, що функціональний стан м'язової сили

здорової кисті досліджуваних обох груп був приблизно однаковий у відсотковому співвідношенні. Показники кистьової динамометрії свідчили про значне зниження сили м'язів ушкодженої кисті в порівнянні з параметрами здорової кисті у пацієнтів основної та контрольної груп в 4,2 – 4,3 разів. При цьому показники середнього балу між групами достовірно не відрізнялися ($p > 0,05$). Дані представлені в табл. 1.

Результати вимірювання дискримінаційної чутливості хворої кисті в основній та контрольній групі істотно не відрізнялося. Але показники хворої кисті в порівнянні зі здоровою були знижені в 2,5 раза ($p < 0,001$). Дані представлені в табл. 1.

Дані, отримані в результаті вимірювання пізнавальної чутливості хворої кисті в обох групах були приблизно однаковими у відсотковому співвідношенні. При порівнянні показників пізнавальної чутливості здорової та хворої кистей відмічалось значне зниження в останній приблизно в 2 рази ($p < 0,001$). Дані представлені в таблиці 1.

При дослідженні основних захватів хворої кисті в обох групах спостерігали зниження показників в 2,1-2,2 рази в порівнянні з нормальними даними (табл. 1).

Таблиця 1

Показники функціонального стану здорової та хворої кисті в основній та контрольних групах до проведення курсу реабілітації ($\bar{x} \pm \sigma$)

Показники	ОГ (n=14)		КГ (n=14)	
	здорова кисть	хвора кисть	здорова кисть	хвора кисть
динамометрія, кг	38,80 ± 1,34	8,93 ± 1,29*	39,00 ± 1,58	9,13 ± 0,98*
дискримінаційна чутливість кисті, мм	4,05 ± 0,32	8,93 ± 0,32*	3,67 ± 0,27	9,09 ± 0,23*
пізнавальна чутливість кисті, с	34,91 ± 0,85	70,97 ± 1,18*	33,27 ± 2,32	69,05 ± 1,52*
захвати кисті, %	100	45,27 ± 2,15*	100	47,33 ± 1,93*

Примітка. * - достовірність відмінностей до проведення курсу реабілітації між здоровою і хворою кистю ($p < 0,001$).

Висновки з даного дослідження. Аналіз спеціальної літератури дозволив визначити, що різні травми кисті нерідко супроводжуються великими пошкодженнями тканинних структур, що приводять до порушення працездатності та інвалідності травмованого. При первинному обстеженні травмовані пред'являли скарги на больовий синдром, набряк тканин,

спостерігалось значне погіршення функції кисті, а саме зниження обсягу активних рухів у суглобах кисті, сили м'язів, показників дискримінаційної та тактильної чутливості та різних видів захватів кисті в обох групах.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Розробити методіку лікувальної гімнастики при травмах кисті у II періоді фізичної терапії хворих.

Список літератури:

1. Біловол О. М., Касапчук А. О., Капустник В. А. (2020). “Соціально-економічні та медичні аспекти інвалідності внаслідок травм верхніх кінцівок у працездатного населення.” – Журнал “Медицина праці та промислова екологія,” №3, 45-52.

2. Коваль О. П. (2021). “Соціально-психологічні аспекти реабілітації осіб з травмами кисті та їх роль у профілактиці інвалідизації.” – Журнал “Проблеми медичної науки та освіти,” №2, 55-61.

3. Мазур Л. М., Корнелюк О. М. (2016). “Роль фізичної терапії у відновленні функцій кисті та профілактиці інвалідизації у посттравматичний період.” – Журнал “Фізична реабілітація, рекреація та здоров'я,” №3, 97-104.

4. Dawson, J., Doll, H., & Fitzpatrick, R. (2018). “Long-term outcomes of hand injuries and the impact on disability and daily function.” *British Journal of Hand Surgery*, 43(1), 45-52.

5. MacDermid, J. C., Miller, J., & Fransen, M. (2019). “Hand therapy clinical guidelines: Clinical practice guidelines for the management of wrist and hand injuries.” *Journal of Hand Therapy*, 32(2), 137-150.

6. Weinstock-Zlotnick, G., & Bear-Lehman, J. (2016). “Hand injuries: Assessment and management for optimal outcomes.” *Physical Therapy Journal*, 96(6), 954-961.

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБУ З ВИКОРИСТАННЯМ СИЛОВИХ ТРЕНАЖЕРІВ

САКМЕНОВ Д. В.

*Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро.*

Анотація: вивчено сучасні методики відновлення після ендопротезування кульшового суглобу за допомогою силових тренажерів, їх переваги та недоліки.

Ключові слова: кульшовий суглоб, ендопротезування, реабілітація, силові тренажери.

Вступ. Ендопротезування кульшового суглоба - це складна хірургічна процедура, яка спрямована на відновлення рухової функції та покращення якості життя пацієнтів. Проте успіх операції великою мірою залежить від правильно організованої реабілітації. Відновлення включає поступове зміцнення м'язів, повернення рухливості та запобігання можливим ускладненням [1].

Силові тренажери - це дуже ефективний та варіативний інструмент. Вони відіграють важливу роль у процесі реабілітації, надаючи можливість безпечно та дозовано навантажувати м'язи нижніх кінцівок та тазу. Вони допомагають відновити м'язову силу, покращити кровообіг та координацію рухів. Покращення фізичних показників знижує ризик падіння, підвищує мобільність і якість життя. До того ж, так як пацієнти з ендопротезами це зазвичай літні люди, прогресивне тренування на апаратах є ефективним для лікування саркопенії [5].

Мета та завдання дослідження. Метою дослідження було вивчення існуючих методик використання силових тренажерів для відновлення після операції ендопротезування кульшового суглобу та можливих шляхів їх оптимізації на основі аналізу спеціальної літератури.

Матеріал і методи дослідження: аналіз спеціальної науково-медичної літератури та інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Спеціальна та науково-популярна література містить багато інформації з організації рухової активності хворих після ендопротезування суглобів, проведенню занять на тренажерах. Не завжди ці комплекси враховують індивідуальні особливості пацієнтів. Перевага використання силових тренажерів полягає у їх здатності адаптуватися до індивідуальних потреб пацієнта. Вони дозволяють точно контролювати рівень навантаження, що особливо важливо для пацієнтів із ослабленими м'язами або після тривалої іммобілізації. Крім того, тренажери створюють безпечні умови для виконання вправ, мінімізуючи навантаження на суглоб та виключаючи різкі рухи, які можуть бути травмонебезпечними. [1, 2, 3, 5]

За даними літератури, абсолютні показання до тотального ендопротезування кульшового суглоба включають значні деструктивні зміни голівки стегнової кістки та кульшової западини, що супроводжуються вираженим больовим синдромом, важкі деструктивні зміни обох кульшових суглобів, що призводять до дискордантних положень кінцівок, конкордантне положення в кульшовому суглобі у поєднанні зі значним обмеженням рухливості при двосторонньому ураженні та больовому синдромі, фіброзний анкілоз кульшового суглоба за умови ураження контрлатерального суглоба з больовим синдромом і обмеженням рухливості, анкілозування обох кульшових суглобів або кульшового та колінного суглобів у функціонально неvigідному положенні. Відносні показання до тотального ендопротезування кульшового суглоба включають значне зменшення обсягу рухів у кульшовому суглобі при конкордантному положенні суглоба, психологічну готовність пацієнта до тотального ендопротезування кульшового суглоба при незначному ураженні, але наявності больового синдрому [2].

Відповідно до існуючих концепцій ендопротез кульшового суглоба повинен забезпечити задовільний обсяг рухів, витримувати навантаження без болю, деструкції чи патологічної перебудови кістки та зберегти ці функції багато років. Важливо, щоб видалення компонентів ендопротезу, у разі потреби, було можливим без значних труднощів та значних пошкоджень кісток.

Операції з ендопротезування кульшового суглоба поділяються на часткове (геміартропластика) і повне (тотальне) протезування. Геміартропластика замінює тільки стегнову голівку, тоді як тотальне ендопротезування замінює і голівку, і кульшову западину. Вибір операції залежить від віку пацієнта, стану кісток і хрящів, характеру патології та загального здоров'я.

Пацієнтам похилого віку частіше роблять однополюсне протезування, яке є менш травматичним, але має коротший термін служби протеза (5-6 років). Тотальне ендопротезування складніше, але забезпечує довший термін служби імплантату і повне відновлення функцій суглоба.

Ускладнення після операції рідкісні, але можливі інфекції, тромбоз, відторгнення імплантату, вивих протеза та загострення хронічних захворювань. Пацієнт знаходиться під постійним контролем лікарів для мінімізації ризиків [1].

Ревізійне ендопротезування проводиться при ускладненнях після первинної операції, таких як розхитування компонентів, гнійне інфікування, перелом ніжки протеза або утворення рубцевої тканини. Ця операція є складнішою через значну втрату кісткової тканини та необхідність видалення старого протеза і установки нового. Гнійні інфекції трапляються рідко, і більшість дефектів після ревізії успішно усуваються [3].

Реабілітація пацієнтів після ендопротезування кульшового суглоба має кілька етапів: передопераційний період (5–8 днів), ранній післяопераційний період (14 днів) і пізній післяопераційний період (до 12 тижнів).

У передопераційний період основна увага приділяється фізичному і психологічному стану хворого. Підготовка включає покращення психоемоційного стану, зміцнення м'язів кінцівки, навчання користуватися милицями, розучування вправ, навички самообслуговування, сидання, вставання та пересування за допомогою милиць, а також дихальні вправи для поліпшення функції дихання після наркозу. Вправи для покращення кровообігу в кінцівці включають ізометричні напруження м'язів стегна та сідниць, а також динамічні вправи для суглобів, що зберегли обсяг рухів.

Ранній післяопераційний період поділяється на період початкового навантаження та тренувальний період. Основні методи включають зміцнення м'язів, масаж, пасивна гімнастика, міостимуляцію поперекового відділу хребта, сідничних м'язів та м'язів нижніх кінцівок. Міостимуляція починається з перших днів, також застосовується магнітнолазерна терапія для зняття набряку і болю. Комплекс лікувальної гімнастики включає вільні рухи у суглобах контрлатеральної кінцівки, згинання і розгинання стопи оперованою ногою, напруження м'язів стегна і сідниць. З 7-го дня додаються вправи згинання оперованої ноги в кульшовому та колінному суглобі, ізометричні напруження м'язів, розгинання ноги з валиком під коліном, піднімання прямої ноги. Кожну вправу повторюють 5–10 разів, комплекс виконується 2–3 рази на день. На 7–10 день пацієнт виписується зі стаціонару, вже навчившись самообслуговуванню та пересуванню, отримавши рекомендації щодо подальшої реабілітації [4].

Реабілітація в пізній післяопераційний період проходить амбулаторно. Пацієнту рекомендовано контрольні огляди в клініці через 4 і 8 тижнів після операції. Основними завданнями цієї фази є: покращення функціонального стану м'язів кінцівок, відновлення обсягу рухів у суглобах; навчання ходьбі з опорою на хвору ногу; відновлення стереотипу ходьби; покращення функціонального стану м'язів тулуба і кінцівки.

Для досягнення цих завдань використовують вправи в тренажерному залі та заняття в басейні. Крім цього, пацієнт продовжує прогулянки і через 8 тижнів післяопераційного періоду починає навчання ходьбі по сходах. У цей період, у строки, визначені оперуючим хірургом, зазвичай може бути дозволена ходьба з тростиною і далі без додаткової опори [1].

Представлені результати впровадження методики механотерапії в фізичній реабілітації пацієнтів після ендопротезування кульшового суглобу. Основна увага авторів дослідження приділялася ефектам силових тренувань на силових тренажерах. Дані для цього дослідження були зібрані у пацієнтів з імплантованими телеметричними датчиками, які можуть зберігати і пізніше передавати записані дані про навантаження, яке надається на кульшовий суглоб під час таких занять [2].

Вправи включали кілька різних видів діяльності, включаючи силові тренування на тренажерах та базові рухи. Пацієнти виконували вправи під наглядом для вимірювання пікових навантажень та співвідношення їх зі звичайною ходьбою.

Більшість вправ із опором були безпечними: навантаження на суглоб у цих вправах було меншим, ніж під час ходьби. Машини, що забезпечують рухи, що підтримуються і направляються, знижують ризик перевантаження.

Автори констатують, що силові тренажери можуть бути корисною підмогою у процесі реабілітації, якщо вправи адаптовані до індивідуального пацієнта. Щоб уникнути будь-яких майбутніх ускладнень, слід уникати вправ з високим точковим навантаженням та контролювати рухи. Дослідження показує, що є потреба у програмах реабілітації на індивідуальній основі [2].

Висновки з даного дослідження. Таким чином, включення силових тренажерів до реабілітаційної програми після ендопротезування кульшового суглоба — це сучасний та ефективний підхід, що сприяє швидкому відновленню фізичної активності та поверненню до повноцінного життя.

На сьогоднішній день існує обмежена кількість досліджень присвячених оцінці ефективності використання силових тренажерів для реабілітації після артропластики. Водночас, кожне дослідження, яке висвітлює дану проблему, показує оптимістичні результати і окреслює перспективи в цій галузі.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Незважаючи на те, що кількість таких досліджень обмежена, отримані результати дають підстави для подальших наукових розробок і впровадження силових тренажерів в комплекс реабілітаційних заходів, спрямованих на покращення функціонального відновлення пацієнтів після операцій з ендопротезування.

Список літератури:

1. Colibazzi Virginia, Coladonato Adriano, Zanazzo Milco, Romanini Emilio. Evidence based rehabilitation after hip arthroplasty. *Front Bioeng Biotechnol.* 2022 Mar 24;10:857682. doi: 10.3389/fbioe.2022.857682.
2. Henryk Haffer, Alwina Bender, Alexander Krump, Sebastian Hardt, Tobias Winkler, Philipp Damm. Is Training With Gym Machines Safe After Hip Arthroplasty?-An In Vivo Load Investigation. *Front Bioeng Biotechnol.* 2022 Mar 24;10:857682. doi: 10.3389/fbiu.2022.857682.
3. Konnyu Kristin J, Pinto Dan, Cao Wangnan, Aaron Roy K, Panagiotou Orestis A, Bhuma Monika Reddy, Adam Gaelen P, Balk Ethan M, Thoma Louise M. Rehabilitation for Total Hip Arthroplasty: A Systematic Review. *Am J Phys Med Rehabil.* 2023 Jan 1;102(1):11-18. doi: 10.1097/PHM.0000000000002007.
4. Lewis Sharon R, Macey Richard, Parker Martyn J, Cook Jonathan A, Griffin Xavier L. Arthroplasties for hip fracture in adults. *Cochrane Database Syst Rev.* 2022 Feb 14;2(2):CD013410. doi: 10.1002/14651858.
5. Mende E., Moeinnia N., Schaller N., Weib M., Haller B., Halle M. a c. Siegrist, M. Progressive machine-based resistance training for prevention and treatment of sarcopenia in the oldest old: A systematic review and meta-analysis. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2022.111767>.

Науковий керівник: Проскура В.С., доцент, к.мед.н.

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З ЛІКУВАЛЬНОЮ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЮ МЕТОЮ

СУБОТА В. В.

Черкаський державний технологічний університет

Анотація. У статті висвітлено вплив фізичних вправ з лікувальною метою на хворий організм. Розкрито доступність методу ЛФК, розглянуто форми та засоби. Запропоновано методики ЛФК при виникненні проблем зі здоров'ям у студентів.

Ключові слова: студент, здоров'я, фізичні вправи, ЛФК.

Вступ. В сучасному світі багато уваги приділяють здоров'ю людини. При захворюваннях порушуються нормальна життєдіяльність і функціональний стан організму, знижується пристосування його до змін зовнішнього середовища, знижуються м'язова працездатність та бажання виконувати фізичну роботу. Запобіганню загострень і ускладнень, відновленню здоров'я і працездатності хворих сприяє лікувальна фізична культура [4]. Головним засобом лікувальної фізичної культури (ЛФК) є фізичні вправи, їхньою основою є м'язова діяльність, біологічна роль якої має надзвичайно велике значення у житті людини. Існує пряма залежність і тісний взаємозв'язок між м'язовою роботою і діяльністю внутрішніх органів та нормальним функціонуванням центральної нервової системи. З огляду на це, зниження рухової активності (гіподинамія) призводить до порушень функціонального стану організму і виникнення хворобливих змін у серцево-судинній, дихальній, травній та інших системах організму [2].

Розуміння, що помірне фізичне навантаження – запорука здоров'я людини, з'явилося понад 2500 років тому. У Стародавньому Китаї розвивалося вчення Кунг-Фу, на основі його була розроблена лікувальна гімнастика, яка викладалася як обов'язковий предмет в Китайських інститутах. У цей час у Стародавній Греції «батько медицини» Гіппократ стверджував, що фізичні вправи – один із найважливіших інструментів медицини, і навіть запровадив поняття «лікувальна доза» [3]. Широко пропагували лікувальні гімнастичні вправи філософи Платон і Арістотель. Багато уваги в своїх працях, щодо впливу фізичних вправ на хворий організм приділили і такі автори, як Мошков В., Мухін В., Свістельник І. та Шаповалов В. [4].

ЛФК відрізняється від інших методів лікування тим, що цей метод лікування [1]:

- загальнодоступний і безкоштовний;
- природний – основою якого є фізичні вправи;
- підвищує реактивність організму;
- потенціює дію лікарських засобів;
- не має алергічних реакцій;

- не має травматичного впливу;
- має загальноукріплюючий і вибірковий вплив;
- легкість у дозуванні навантажень;
- можна довготривало або постійно використовувати для лікування та реабілітації;
- має мало протипоказів;
- має високу емоційність занять.

Мета та завдання дослідження. Розглянути вплив застосування фізичних вправ з лікувальною та профілактичною метою на організм хворого.

Матеріал і методи дослідження. З метою створення умов для одужання, запобігання ускладнень і загострення захворювань хворим переважно призначають спокій або ж обмеження рухової активності. Однак тривалий спокій підсилює порушення, викликані хворобою, спричиняє зміни діяльності організму в цілому, що призводить до виникнення цілого ряду ускладнень - значно погіршується перебіг захворювання, виникає загроза життю хворого [3]. Тому у сучасному світі прийнято поєднувати спокій з рухами і вони мають доповнювати один одного, а не протиставлятися. Головною особливістю ЛФК, є свідомо й активна участь хворого у процесі лікування фізичними вправами. Хворий, який знає, для чого потрібно застосовувати фізичні вправи (мету), свідомо виконує призначені рухи, інколи зусиллям волі змушує себе перебороти лінощі чи неприємні відчуття, що можуть виникнути в процесі виконання вправ [6].

Для визначення впливу фізичних вправ з лікувальною та профілактичною метою на організм, нами було проведено дослідження на студентах ЧДТУ.

На початку навчального року, було сформовано невеличку експериментальну групу з 7 осіб - це студенти які пройшли всі необхідні обстеження і ми мали уявлення про їх загальний стан здоров'я. Студенти групи мали приблизно однакові функціональні можливості, майже однакову тренуваність, були одного віку. Заняття лікувальною фізичною культурою проводились груповим методом, пізніше було запропоновано і самостійний - коли студенти вже були навчені і якісно виконували необхідний комплекс фізичних вправ, правильно і чітко могли дозувати навантаження, проводити самоконтроль.

Заняття, зі студентами експериментальної групи, було поділено на три етапи:

1. Вступний (ходьба, легка розминка) - розрахований на підготовку організму до наступних фізичних навантажень. Даний етап помірно розігріває організм, підвищує загальний обмін речовин, концентрує увагу і регулює емоційний стан. Виконуються дихальні вправи, а також загальноукріплюючі вправи для всіх груп м'язів. Акцент робиться на ті м'язи, що будуть мати найбільше навантаження в основній частині заняття. Вправи в цій частині не складні, зрозумілі. Тривалість вступного розділу 5-10 хв.

2. Основний (8-12 спеціальних вправ). Завданням цього розділу є ліквідація розладів, викликаних захворюванням, активізація загального та

місцевого кровообігу та обміну речовин, покращення дихання, ліквідація застійних явищ, підвищення функціональних можливостей організму. Вправи цього розділу мають спеціальну і загальну дію на організм. Спеціальні вправи чергуються з загальноукріплюючими вправами. Необхідно дотримуватись принципу розсіювання навантаження. Навантаження даного етапу максимальне. Його тривалість - 6-20хв, а іноді і 40 хв.

3. Завершальний - (відновлення дихання, релаксація).

Заключний етап забезпечує ефективне завершення заняття, відновлення стану організму. Виконуються дихальні вправи та загальноукріплюючі, які поєднуються з вправами на розслаблення. Тривалість від 3хв до 6-8 хв.

Під час виконання вправ необхідно спостерігати за студентами, правильним виконанням вправ і при потребі виправляти недоліки і помилки при виконанні. Це можуть бути: поверхнєве дихання та короткочасні затримки дихання, невміння правильно поєднувати вдих і видих з певними частинами вправи; напруженість при виконанні вправ, скованість; погана координація рухів, нечітке їх виконання[1].

Студенти групи також мали завдання для самостійної роботи. Вправи завдання, спрямовані на оздоровлення та укріплення всього організму в домашніх умовах. Вправи спрямовані на розтягування, рівновагу, корегуючи, на координацію, на розслаблення, рефлекторні, дихальні. Рекомендовано обов'язкове виконання: ранкової гімнастики, ходьбу та легкі пробіжки, піший туризм та сходження, рухливі ігри (які не потребують спец. тренувань), гімнастику із застосуванням - м'яча, гантелей, скакалки, обруча, їзду на велосипеді, вправи у воді [5].

Результати дослідження та їх обговорення. Наприкінці навчального року, було підведено підсумки нашої роботи зі студентами експериментальної групи. Результати мали позитивний характер, а саме – не лише покращилась продуктивність роботи студентів, а й відбулось поліпшення їх самопочуття.

Лікувальна фізична культура показана у будь-якому віці, практично при всіх захворюваннях. Протипоказаннями є загальний тяжкий стан хворого, гострий період захворювання та його прогресуючий перебіг; сильний біль, кровотеча чи можливість появи її у зв'язку з рухами; висока температура; інтоксикація; злякисні новоутворення, захворювання крові, психічні захворювання, прогресування серцевої та дихальної недостатності - при яких недопустиме активування як загальних так і місцевих фізіологічних процесів.

ЛФК входить до комплексного методу лікування. Його суть полягає у поєднанні різних засобів і методів лікування, які доповнюють один одного та несуть позитивний вплив на організм в цілому. Спеціальні фізичні вправи відновлюють структуру м'язів їх функцію, покращують обмін речовин у них. Вони спрямовані зміцнення м'язового корсету, на розтягнення м'язів та зв'язок, на збільшення рухливості суглобів, а також розвиток витривалості. Добираючи спеціальні вправи, дозуючи їх залежно від характеру і клінічного перебігу хвороби, можна впливати і змінювати певні функції організму шляхом відновлення ушкоджених систем, адаптуючи хворого до фізичних навантажень

виробничого та побутового характеру. Поступово зростаючі дозовані фізичні навантаження забезпечують загальну тренуваність організму, що є основою відновлення працездатності хворого[2].

Висновки з даного дослідження. Вплив фізичних вправ з лікувальною та профілактичною метою на організм дуже значний і позитивний. ЛФК прискорює час одужання або хоча б пригальмовує прогресування захворювання. Це пов'язано з тим, що під час фізичних навантажень прискорюється кровообіг - відбувається активне насичення клітин поживними елементами і киснем. ЛФК підвищує тонус і активізує діяльність організму, мобілізує його захисні і компенсаторні реакції, запобігає ускладненням, відновлює і розширює функціональні можливості організму. Це забезпечує швидке одужання і реабілітацію хворих за короткий час із максимальним ефектом [2].

ЛФК є обов'язковим лікувальним засобом і невід'ємною складовою частиною процесу реабілітації!

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення впливу фізичних лікувальних вправ на стресостійкість студентів під час навчання.

Список літератури:

1. Методичні рекомендації з дисципліни «Основи фізичної терапії» /Укладач: к. н. з фіз. вих. і с. Філак Я. Ф. – Ужгород, 2020. – 36 с.
2. Реабілітація пацієнтів із захворюваннями органів травлення в практиці сімейного лікаря: навчальний посібник для студентів VI курсу медичного факультету за програмою навчальної дисципліни «Загальна практика – сімейна медицина», спеціальності «Медицина» і «Педіатрія» / Н. С. Михайловська, О. О. Лісова, І. О. Стецюк. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2021. – 158 с.
3. <https://harmony-health.com.ua/service/rehabilitation/lfk-likovalna-fizkultura/>
4. <https://members.physio-pedia.com/uk/learn-page-uk-2/general-principles-of-exercise-rehabilitation-promopage-promopage-uk/>
5. <http://mozdocs.kiev.ua/view.phpid=3658>
6. <https://vitamedical.com.ua/likovalna-fizkultura-lfk-perevagy-pokazannya-efektyvnist-ta-rekomendacziyi/>

РОЗДІЛ 5

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В УКРАЇНІ

АНАЛІЗ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ ТЕНІСІСТІВ НА МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАННЯХ ЗА ЧАСІВ НЕЗАЛЕЖНОСТІ УКРАЇНИ

ПЕТРЕНКО А. С.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація. У статті проаналізовано результати виступів українських тенісистів на міжнародних змаганнях за часів незалежності України.

Ключові слова: великий теніс, українські тенісисти, міжнародні змагання.

Вступ. Теніс є одним із найбільш популярних видів спорту у світі, що привертає увагу мільйонів глядачів та спонсорів завдяки престижним турнірам, таким як Великий шолом, Кубок Девіса, Fed Cup [6, 7] та Олімпійські ігри [1]. Теніс як вид спорту має довгу і багату історію, однак на теренах України він почав активно розвиватися вже після здобуття незалежності у 1991 році [5].

Починаючи від незалежності країни, в українському тенісі утворились свої традиції та досягнення на міжнародній арені. За останні десятиліття українські спортсмени почали займати провідні позиції у світовому рейтингу, що свідчить про поступове зростання рівня підготовки тенісистів та розвитку інфраструктури в Україні. Українські спортсмени, зокрема Еліна Світоліна, Марта Костюк, Андрій Медведєв, Олександр Долгополов, Катерина і Аліна Бондаренко, Людмила і Надія Кіченюк, здобули вагомі досягнення на найбільших турнірах світу. Їхні перемоги та участь у фінальних стадіях змагань збільшують популярність тенісу в Україні та надихають молоде покоління спортсменів [2, 3, 4].

Мета роботи та завдання дослідження. Зробити аналіз виступів українських тенісистів на міжнародних змаганнях за часів незалежності України.

Матеріал і методи дослідження. В ході досліджень використовували наступні методи: аналіз документальних джерел (дані спеціальної літератури, дані Інтернету), аналіз статистичних даних, метод порівняльного аналізу виступів українських тенісистів у міжнародних змаганнях.

Результати дослідження та їх обговорення. За період незалежності України, починаючи з 1991 року, українські тенісисти досягли значних успіхів на міжнародних змаганнях, що сприяло як зростанню їхньої популярності, так і підвищенню рівня розвитку тенісу в Україні. Українські спортсмени регулярно беруть участь у престижних турнірах серії АТР, WTA, ITF, а також в Олімпійських іграх [6, 7].

На основі зібраних статистичних даних ми проаналізували результати виступів провідних українських тенісистів на міжнародних змаганнях за роки незалежності України (табл. 1 - 2)

У таблиці 1 представлені дані кращих виступів вітчизняних тенісистів у міжнародних змаганнях з Великого тенісу.

Таблиця 1

Виступи представників України (чоловіки) у міжнародних турнірах з Великого тенісу: АТР, ІТФ

Тенісист	Роки виступів	Найкращий рейтинг АТР / рік досягнення рейтингу	АТР титули	ІТФ титули
Андрій Медведєв	1991–2001	№4 / 1994 р.	11	-
Олександр Долгополов	2006–2018	№13 / 2012 р.	3	3
Сергій Стаховський	2003–2022	№31 / 2012 р.	4	6

Як видно, Андрій Медведєв став першопрохідцем на міжнародній арені для українського тенісу. Його вихід у фінал Roland Garros 1999 року був історичною подією для українського спорту. Він також вигравав низку турнірів серії АТР, що сприяло популяризації тенісу в країні. За роки виступів у міжнародних змаганнях серед чоловіків А. Медведєв виборов 11 різноманітних титулів, а його найкращі роки виступів припадають на період 1993-1994 років, коли він був №4 у світовому рейтингу найсильніших тенісистів світу [1].

Таблиця 2

Виступи українських тенісисток у міжнародних турнірах з Великого тенісу: WTA, ІТФ

Тенісист	Роки виступів	Найкращий рейтинг WTA / рік досягнення рейтингу	АТР титули	ІТФ титули
Альона Бондаренко	2000–2012	№19 / 2008р.	1	1
Катерина Бондаренко	2000–сьогодні	№29 / 2009р.	2	4
Леся Цуренко	2007–сьогодні	№23 / 2019р.	4	4
Людмила Кіченюк	2008–сьогодні	№7 (парні) / 2023р.	7 (парні)	2 одиночних, 25 парних
Надія Кіченюк	2008–сьогодні	№22 (парні) / 2022р.	5 (парні)	2 одиночних, 25 парних
Еліна Світоліна	2010–сьогодні	№3 / 2017 р.	17	6
Ангеліна Калініна	2014–сьогодні	№25 / 2023 р.	1 (парні)	15

Українські тенісистки за часів незалежності нашої держави також здобували значні перемоги на турнірах ІТФ, що стало важливою частиною їхнього професійного становлення (табл. 2).

Виступи на цих турнірах дали їм необхідний досвід для участі на рівні WTA та дозволили розвинути їхню майстерність, щоб представляти Україну на найпрестижніших міжнародних змаганнях. Найкращий результат досягла Еліна Світоліна, яка здобула 17 одиночних титулів, включаючи Підсумковий турнір WTA, що є знаковим досягненням. Леся Цуренко виграла 4 титули International рівня. Катерина та Альона Бондаренко здобули титули як в одиночному, так і парному розрядах, включаючи перемогу на Australian Open. Сестри Кіченок мають численні титули в парному розряді WTA, зокрема в Брісбені, Гштаді та Хобарті. Ці досягнення підтверджують високий рівень українських тенісисток і підвищують престиж України на міжнародній тенісній арені [2, 3, 5].

За період незалежності України, українські тенісисти досягли значних успіхів під час виступів на міжнародних змаганнях, що сприяло як зростанню їхньої популярності, так і підвищенню рівня розвитку тенісу в Україні. Українські спортсмени регулярно беруть участь у престижних і представницьких турнірах серії АТР, WTA, ІТФ, а також в Олімпійських іграх, що вказує на високий рівень підготовленості провідних вітчизняних тенісистів [1, 3, 4].

Висновки з даного дослідження.

3. За період незалежності України, українські тенісисти досягли значних успіхів під час виступів на міжнародних змаганнях, що сприяло як зростанню їхньої популярності, так і підвищенню рівня розвитку тенісу в Україні.

4. Досягнення провідних українських тенісистів, таких як Андрій Медведєв, Еліна Світоліна, сестри Бондаренко, та інших, допомогли утвердити український теніс як частину світової спортивної спільноти. Своїми досягненнями вони доводять, що на сьогодні Україна є однією з провідних тенісних націй у світовому рейтингу.

Перспективи подальших досліджень. Перспективою наступних досліджень буде вивчення та аналіз виступів молодих українських тенісистів у міжнародних турнірах, включаючи всесвітні універсиади.

Список літератури

1. Федерація тенісу України. Офіційний сайт [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.ftu.org.ua/> – Дата звернення: 03.11.2024.

2. ІТФ (Міжнародна тенісна федерація). Офіційний сайт [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.itftennis.com/> – Дата звернення: 03.11.2024.

3. ІТФ і WTA. Річні звіти – Офіційні публікації міжнародних тенісних організацій [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.itftennis.com/>

4. Олімпійський комітет України. Офіційний сайт [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://noc-ukr.org/> – Дата звернення: 03.11.2024.

5. Tennis.ua – Статті та новини про спорт [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://tennis.ua/> – Дата звернення: 03.11.2024.
6. US Open – Офіційний сайт турніру Великого шолома [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.usopen.org/> – Дата звернення: 03.11.2024.
7. Wimbledon – Офіційний сайт турніру Великого шолома [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.wimbledon.com/> – Дата звернення: 03.11.2024.

Науковий керівник: доц. Пустовалов В.О.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

матеріали VI Всеукраїнської наукової інтернет-конференції молодих вчених
(Черкаси, 5 грудня 2024 року)

Редакційна колегія:

к.п.н. Нечипоренко Л.А. (відповідальний редактор), к.б.н. Каленіченко О.В.
відповідальний секретар, д.б.н. Коваленко С.О., д.п.н. Безкопильний О.О.,
к.н.ф.в.іс. Стеценко А.І.

Матеріали наукових доповідей будуть розміщені на сайті ННІ ФКСіЗ
<http://fizkult.cdu.edu.ua/kafedra-sportyvnyh-dyscyplin/naukovi-vidomosti/> (академічна/кафедра спортивних дисциплін/наукові відомості).

Підписано до друку 09.12.2024 р. Формат 60x84 1/8. Ум. друк. арк. 4,1