

*Aktualne zagadnienia
psychologii, pedagogiki,
kultury fizycznej
i bezpieczeństwa osobiste*

Monografia

*Актуальні питання
психології, педагогіки,
фізичної культури
та особистої безпеки*

Монографія

Redakcja naukowa (Наукове редагування)

Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)

Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальскі)

Bogdan Kindzer (Богдан Кіндзер)



Starogard Gdański - Charków - Lwów
Старогард Гданський - Харків - Львів
2024



***Aktualne zagadnienia psychologii, pedagogiki,
kultury fizycznej i bezpieczeństwo osobiste***

Monografia

***Актуальні питання психології, педагогіки,
фізичної культури та особистої безпеки***

Монографія

Redakcja naukowa (Наукове редагування)

Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)

Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальскі)

Bogdan Kindzer (Богдан Кіндзер)

**Starogard Gdański - Charków - Lwów
Старогард Гданський - Харків - Львів
2024**

Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański
przy udziale: **Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków,**
Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej
im. Ivana Boberskiego, m. Lwowie

Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський
за участю: **Харківської державної академії культури, м. Харків,**
Львівського державного університету фізичної культури
Івана Боберського, м. Львів

Konsultanci naukowci monografii / Наукові консультанти монографії:

Igor Grygus, prof. dr hab. nauk medycznych,
Dyrektor Instytutu Ochrony Zdrowia
Narodowego Uniwersytetu Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi (m. Równe, Ukraina)

Igor Grygus, професор, доктор медичних наук,
директор Інституту охорони здоров'я
Національного університету водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна)

Alla Solianyk, prof. dr hab. nauk pedagogicznych
Prorektor ds. Naukowych, Charkowska Państwowa Akademia Kultury (m. Charków, Ukraina)

Алла Соляник, професор, доктор педагогічних наук,
проректор з наукової роботи Харківської державної академії культури (м. Харків, Україна)

Recenzenci / Рецензенти:

Bolshakova Anastasia Mykolaivna, prof. dr hab. nauk pedagogicznych
Kierownik Katedry Psychologii, Pedagogiki i Filologii, Charkowska Państwowa Akademia Kultury
(m. Charków, Ukraina)

Большакова Анастасія Миколаївна, доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології, педагогіки та філології Харківської державної академії культури
(м. Харків, Україна).

Ewa Zieliński, doktor nauk o zdrowiu,
adiunkt w Katedrze Medycyny Ratunkowej Collegium Medicum w Bydgoszczy,
Uniwersytet Mikołaja Kopernika (m. Toruń, Polska)

Ева Зелінські, кандидат медичних наук,
доцент кафедри невідкладної медицини Collegium Medicum у Бидгощі,
Університет Миколи Коперника (м. Торун, Польща)

Korekta, skład i łamanie / Корекція, склад та розбивка:

Dariusz W. Skalski / Даріуш В. Скальські
Nataliia Tsyhanovska / Наталія Цигановська

Projekt okładki / Дизайн обкладинки:

Nataliia Tsyhanovska / Наталія Цигановська
Dariusz W. Skalski / Даріуш В. Скальські

Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański
przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków,
Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej
im. Ivana Boberskiego, m. Lwowie

Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський
за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків,
Львівського державного університету фізичної культури
Івана Боберського, м. Львів

Zawartość tej monografii jest objęta: *Creative Commons Attribution 4.0 International*
Niniejsza monografia została opublikowana w wersji cyfrowej na <https://zenodo.org/>
Licencja CC-BY

Зміст цієї монографії охоплюється: *Creative Commons Attribution 4.0 International*
Ця монографія була опублікована в цифровій версії на <https://zenodo.org/>
Ліцензія CC-BY

Opublikowano na zenodo / Опубліковано на zenodo: <https://zenodo.org>
DOI: 10.5281/zenodo.14059598

Liczba znaków ze spacjami: 578 479
Liczba grafik: 171 x 1 000 znaków (ryczalt) = 171 000 znaków
Razem: 749 479 znaków
18,737 arkusza wydawniczego

Кількість символів з пробілами: 578 479
Кількість графіки: 171 x 1000 символів (фіксований показник) = 171 000 символів
Всього: 749 479 символів
18,737 видавничого аркуша

Copyright © Pomorska Szkoła Wyższa
Starogard Gdański 2024
Авторське право © Поморська Школа Вища
Старогард Гданський 2024

WYDAWNICTWO UCZELNIANE

Pomorska Szkoła Wyższa
ul. Kościuszki 112/114,
83–200 Starogard Gdański
tel. +48 58 563 00 90
sekretariat@pwpsig.edu.pl

ВИДАВНИЦТВО УНІВЕРСИТЕТУ

Поморська Школа Вища
вул. Костюшка 112/114,
83–200 Старогард Гданський
тел. +48 58 563 00 90
sekretariat@pwpsig.edu.pl

przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury, m. Charków,
Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej
im. Ivana Boberskiego, m. Lwowie
за участю: Харківської державної академії культури, м. Харків,
Львівського державного університету фізичної культури
Івана Боберського, м. Львів

ISBN 978-83-965575-4-4

SPIS TREŚCI (ЗМІСТ)

OD REDAKTORÓW NAUKOWYCH (ВІД НАУКОВИХ РЕДАКТОРІВ)

Nataliia Tsyhanovska, Dariusz W. Skalski, Bogdan Kindzer 10

WSTĘP (ВСТУП)

Nataliia Tsyhanovska, Dariusz W. Skalski, Bogdan Kindzer 15

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 1

**Фізична підготовленість різних вікових груп населення України:
тести і нормативи для її оцінювання**

**The physical fitness of different age groups in Ukraine:
tests and standards for its assessment**

Наталія Цигановська 21

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 2

Рухливі ігри як засіб тимблдіingu здобувачів вищої освіти

Moving games as a means of team building for higher education students

Ліліана Рядова 41

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 3

**Обґрунтування ефективності систематичної рухової активності
та занять із фізичного виховання здобувачами вищої освіти**

**Substantiation of the effectiveness of systematic physical activity
and physical education classes by higher education students**

Олександра Баканова 56

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 4

**Визначення психоемоційного стану та потенційних можливостей
юних каратистів за допомогою posq-тестування**

**Determination of the psycho-emotional state and potential opportunities
of young karate artists with the help of posq testing**

Богдан Кіндзер, Сергій Нікітенко,

Даріуш В. Скальські, Наталія Цигановська, Олександр Петренко 78

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 5

Budowa i skład ciała dziewcząt uprawiających cheerleading

Body structure and body composition of cheerleading girls

Agnieszka Pastucha, Agnieszka Supińska-Stencel,

Agnieszka Zabrocka, Nataliia Tsyhanovska.....95

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 6

Формування основ здорового способу життя у студентів факультету здоров'я людини та природничих наук дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Formation of the Basics of a Healthy Lifestyle in Students of the Faculty of Human Health and Natural Sciences of the Ivan Franko State Pedagogical University of Drohobych

Наталія Мацола, Катерина Фецак117

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 7

Особливості технічної підготовки баскетболістів

Features of technical training of basketball players

Олена Кравченко.....137

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 8

Edukacja zdrowotna na tle cielesności człowieka

Health education in the context of human corporeality

Dariusz W. Skalski, Damian Kowalski,

Nataliia Tsyhanovska, Bogdan Kindzer276

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 9

Edukacja zdrowotna w myśli socjologicznej

Health education in sociological thought

Dariusz W. Skalski, Damian Kowalski,

Nataliia Tsyhanovska, Bogdan Kindzer296

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 10

**Pragmatyka zdrowotna i jej wpływ na rozwój psychofizyczny jednostki.
Teoria i praktyka**

**Health pragmatics and its impact on the psychophysical development
of an individual. Theory and practice**

Sławomir Dębski, Dariusz W. Skalski,

Bogdan Kindzer, Damian Kowalski 308

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 11

Problem otyłości u dzieci jako determinant chorób cywilizacyjnych

The problem of obesity in children as a determinant of lifestyle diseases

Damian Kowalski, Dariusz W. Skalski,

Nataliia Tsyhanovska, Bogdan Kindzer 326

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 12

Sprawność fizyczna zawodników sportowego tańca towarzyskiego

Physical fitness of ballroom dancing competitors

Jan Szczepański, Agnieszka Zabrocka,

Agnieszka Supińska-Stencel, Nataliia Tsyhanovska 342

NOTKI O AUTORACH (ПРИМІТКИ ПРО АВТОРІВ) 372

AUTORZY POLECAJĄ (АВТОРИ РЕКОМЕНДУЮТЬ)

Nataliia Tsyhanovska, Dariusz W. Skalski, Bogdan Kindzer 376

1. Polskie Towarzystwo Nauk, m. Grudziądz, Polska
Польське товариство наук, м. Грудзьондз, Польща 376
2. Pomorska Szkoła Wyższa m. Starogard Gdański, Polska
Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський, Польща 378
3. Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania
Zasobami Naturalnymi m. Równe, Ukraina
Національний університет водного господарства
та природокористування, м. Рівне, Україна 379
4. Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна 381
5. Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Ivana Bober-
skiego, m. Lwów, Ukraina
Львівський державний університет фізичного виховання імені
Івана Боберського, Львів, Україна 383

6. Ośrodek rekreacyjny „Opaka” (База відпочинку “Опака”)..... 384
7. Perspektywy wykorzystania elektrostymulacji za pomocą urządzenia „VEB”® w leczeniu zaburzeń związanych z COVID-19 (Перспективи використання електростимуляції з використанням пристрою "VEB"® для лікування порушень, пов'язаних з COVID-19) 386

NAUKOWE WYDANIA W JAKICH WARTO PUBLIKOWAĆ (НАУКОВІ ВИДАННЯ, У ЯКИХ ВАРТО ПУБЛІКУВАТИСЯ)

Nataliia Tsyhanovska, Dariusz W. Skalski, Bogdan Kindzer.....387

1. Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania
Zasobami Naturalnymi m. Równe, Ukraina, Instytut Edukacyjno-
Naukowy Ochrony Zdrowia, czasopismo naukowe:
„*Rehabilitation & recreation*” (*Scopus*)
Національний університет водного господарства
та природокористування, м. Рівне, Україна, Навчально-науковий
інститут охорони здоров'я, науковий журнал:
„*Rehabilitation & recreation*" (*Скопус*) 387
2. Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina:
„*Kultura Ukrainy*”
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна:
„*Культура України*" 389
3. Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina:
«*Biuletyn*»
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна:
«*Вісник*» 392
4. Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte,
Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich, m. Gdynia, Polska
czasopismo naukowe: „*Pomorskie Forum Bezpieczeństwa*”
Військово-морська академія імені Героїв Вестерплатте,
м. Гдиня, Польща, Департамент військово-морського команду-
вання та операцій, науковий журнал:
„*Поморський Форум Безпеки*” 395
5. Chmielnicki Uniwersytet Narodowy, m. Chmielnicki, Ukraina:
czasopismo naukowe: „*Kultura fizyczna i sport: perspektywa naukowa*”
Хмельницький національний університет,
м. Хмельницький, Україна, науковий журнал: „*Фізична культура
і спорт: наукова перспектива*” 398

6. Drohobycki Państwowy Uniwersytet pedagogiczny im. Iwana Franka
m. Drohobycz, Ukraina: Zbiór prac naukowych: *Studia humanistyczne.*
Seria "Pedagogika"
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана
Франка, м. Дрогобич, Україна: *Збірник наукових*
праць: Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка» 400

OD REDAKTORÓW NAUKOWYCH (ВІД НАУКОВИХ РЕДАКТОРІВ)

Szanowni Państwo,

mamy zaszczyt zaprosić Państwa do zapoznania się z treścią recenzowanej monografii pt. *Aktualne zagadnienia psychologii, pedagogiki, kultury fizycznej i bezpieczeństwa osobiste. Monografia (Актуальні питання психології, педагогіки, фізичної культури та особистої безпеки. Монографія).*

Niniejsza monografia powstała jako wspólny naukowy projekt międzyuczelniany o dużych walorach praktycznych i teoretycznych dzięki zapoczątkowanej współpracy uczelni wyższych z Polski i Ukrainy: Pomorskiej Szkoły Wyższej w Starogardzie Gdańskim (Polska) i Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Ukraina) oraz Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego w Lwowie (Ukraina).

Oddajemy w Państwa ręce publikację, która ukazuje, jak szeroko przenikają się nawzajem obszary będące pomostem między różnymi dziedzinami nauki – psychologią, pedagogiką, kulturą fizyczną (wychowaniem fizycznym) i bezpieczeństwem osobistym, stanowiącymi kwintesencję nauki i realnie oddziałującymi na najistotniejsze obszary życia współczesnego człowieka, zapewniając realizację najważniejszych potrzeb każdego członka społeczeństwa.

Grupa naukowców, praktyków – znajomych i przyjaciół od kilkunastu lat prowadzi badania, publikuje ich wyniki, wymienia informacje i poglądy z zakresu pedagogiki, kultury fizycznej i bezpieczeństwa na konferencjach i seminariach naukowych. Współpracujący ze sobą animatorzy tych przedsięwzięć naukowych związani są z różnymi polskimi i zagranicznymi uczelniami. Uznaliśmy,

że interdyscyplinarność jest kluczowym elementem umożliwiającym osiągnięcie sukcesu i rozwoju nauki. W trakcie prac nad tą monografią korzystaliśmy z własnego doświadczenia i opieraliśmy się na przykładach zaczerpniętych z życia codziennego i zawodowego. Specjalizujemy się w różnych obszarach i dziedzinach wiedzy, co pozwoliło nam w szerokim zakresie przedstawić poruszane problemy, jako wybranych zagadnień. Jest to publikacja o charakterze problemowo-pedagogicznym, potrzebna na rynku polskim i ukraińskim i jest długo wyczekiwana, łącząca w sobie zagadnienia będące inspiracją dla wszystkich naukowców i studentów.

Niniejsza monografia jest jako druga z zaplanowanych w *cyklu dwóch monografii* w wspólnych naukowych międzynarodowych projektach dotyczących publikowania prac zagranicznych nauczycieli akademickich, którzy odbywają lub już zakończyli swój obowiązkowy staż naukowy w wymiarze 180-ciu godzin na polskich uczelniach, którego koordynatorem jest ***Polskie Towarzystwo Nauk***. Więc mają Państwo możliwość zapoznania się w tej monografii z niektórymi rozdziałami naukowymi, które są obowiązkowych wymogiem zaliczenia stażu naukowego. Pierwsza, naukowa monografia w tym cyklu dotyczyła takich obszarów naukowych jak *pedagogika, kultura fizyczna i bezpieczeństwo*.

Niniejsza publikacja została poświęcona bardzo istotnym obszarom szeroko rozumianej psychologii, pedagogiki, kultury fizycznej i bezpieczeństwa osobistego. W dobie współczesnych zagrożeń niezachwiane zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne, którego gwarantem jest aktywność fizyczna, sprawność fizyczna, jest ściśle związane z edukacją zdrowotną zarówno w aspekcie ogólnym, ale również ze szczególnym uwzględnieniem niebezpieczeństw w sferze zdrowotnej każdego człowieka. Współczesne zagrożenia stają się więc bardziej realne i namacalne, dotykając

bezpośrednio człowieka, wpływają na jego stan zdrowia zarówno w aspekcie fizycznym i psychicznym.

Zwiększająca się świadomość społeczeństwa, dzięki ustawicznej edukacji w kwestiach poczucia bezpieczeństwa osobistego podczas aktywności fizycznej, czy podczas zajęć z wychowania fizycznego jak i świadczeń medycznych, które są następstwem nieprawidłowego zabezpieczenia pod względem bezpieczeństwa, zachęciła nas jak i nauczycieli akademickich odbywających staż naukowy do poszukiwania nowych problemów badawczych, a Państwa jako czytelnika zachęci do zgłębienia wiedzy. W związku z tym niniejsza publikacja nie ma charakteru kompleksowego, jednak może być z pożytkiem wykorzystana zarówno przez nauczycieli wychowania fizycznego, studentów jak i osób zajmujących się poruszaną tematyką, systematycznej aktywności fizycznej. Na podstawie dotychczasowych badań naukowych i własnych naukowych doświadczeń, zostaliśmy zachęteni do poszukiwania nowych problemów badawczych w XXI wieku. Jedno z naczelných zadań szkolnej edukacji zdrowotnej, polegające na wspomaganiu i stymulowaniu wszechstronnego rozwoju uczniów we wszystkich obszarach ich osobowości, może być skutecznie zrealizowane, jeśli proces edukacji został dostosowany do właściwości oraz potrzeb rozwojowych i indywidualnych uczniów oraz jest oparty na ich aktywności. W edukacji zdrowotnej niezbędne są zatem: poznanie uczniów, czyli ich diagnoza, stosowna do diagnozy oferta edukacyjna, dobór celów, metod i form pracy oraz zaplanowanie i prowadzenie ewaluacji wdrożonych działań. Z doświadczeń nauczycieli wynika również, że efekty pracy pedagogicznej z uwzględnieniem psychologii zależne są od systematyczności i systemowości prowadzonych działań i wiążą się ze ścisłą współpracą nauczyciela z rodzicami i innymi osobami wspierającymi zdrowie dziecka i studenta. Psychologia, pedagogika, kultura fizyczna i bezpieczeństwo

(bezpieczeństwo osobiste) stanowią zatem ważny element nauczania i wychowania, służąc pełnemu rozwojowi ucznia i studenta, który w placówce oświatowej ma się rozwijać intelektualnie, fizycznie, psychicznie i duchowo według swoich potrzeb i możliwości jako osoby w poczuciu zagwarantowanego bezpieczeństwa. Właśnie to stanowisko pozwoliły nam redaktorom naukowym skonstruować zakres tematyczny niniejszej monografii naukowej, która stanowi także początek dalszych dociekań naukowych.

Bardzo serdeczne podziękowania autorzy kierują do Pomorskiej Szkoły Wyższej w Starogardzie Gdańskim jako wydawcy niniejszej monografii.

Autorzy - redaktorzy naukowi bardzo serdeczne dziękują recenzentom tej prezentowanej naukowej monografii:

- **Anastazji Mykolaivnej Bolshakovej**, prof. dr hab. nauk pedagogicznych, Kierowniczer Katedry Psychologii, Pedagogiki i Filologii, Charkowska Państwowa Akademia Kultury (m. Charków, Ukraina),
- **Ewie Zieliński**, doktor nauk o zdrowiu, profesorce w Katedrze Medycyny Ratunkowej w Collegium Medicum w Bydgoszczy Uniwersytetu Mikołaja Kopernika (m. Toruń, Polska).

Uwagi, spostrzeżenia i sugestie pozwoliły właśnie na to, że w tej wersji możemy Państwu tę monografię zaprezentować.

Kolejne podziękowania redaktorzy naukowi kierują do konsultantów naukowych niniejszej monografii, bez których uwag i sugestii nie byłoby możliwe wydanie tej monografii:

- **Igora Grygusa**, prof. dr hab. nauk medycznych, dyrektora Instytutu Ochrony Zdrowia w Narodowym Uniwersytecie Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi (m. Równe, Ukraina),


- **Alli Solianyk**, prof. dr hab. nauk pedagogicznych, Prorektors ds. Naukowych w Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury (m. Charków, Ukraina).

Zapraszamy Państwa do współpracy i współtworzenia kolejnej recenzowanej, naszej monografii naukowej pod naszą redakcją w tej tematyce, szczególnie w zakresie **międzynarodowej współpracy polsko-ukraińskiej (ukraińsko-polskiej)**.

Jesteśmy bardzo wdzięczni za zainteresowanie naszą kolejną naukową pracą.

Z podziękowaniem zespół naukowy redaktorów,

pod przewodnictwem *Szanownej Pani Natalii Tsyhanovskiej*, kierowniczki Katedry Kultury Fizycznej i Zdrowia w Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury (m. Charków, Ukraina):

Nataliia Tsyhanovska 

Dariusz W. Skalski 

Bogdan Kindzer 

WSTĘP (BCTVII)

Aktualne zagadnienia związane z psychologią, pedagogiką, kulturą fizyczną i bezpieczeństwem osobistym - każda z tych dziedzin zмага się z wieloma wyzwaniami, które mają znaczący wpływ na współczesne społeczeństwo. Monografia ukazuje, jak szeroko przenikają się nawzajem obszary będące pomostem między różnymi dziedzinami nauki – psychologią, pedagogiką, kulturą fizyczną i jego składową jaką jest wychowanie fizyczne i bezpieczeństwem osobistym stanowiącymi kwintesencję nauki i realnie oddziałującymi na najistotniejsze obszary życia współczesnego człowieka, zapewniając realizację najważniejszych potrzeb każdego człowieka w dobie obecnych czasów.

Psychologia to dynamicznie rozwijająca się dziedzina nauki, która odpowiada na aktualne potrzeby społeczne, technologiczne i kulturowe. Niektóre z kluczowych zagadnień, które są obecnie szeroko dyskutowane w psychologii, redaktorzy naukowi pragną przedstawić aktualne zagadnienia psychologii. Współcześnie na psychologię zdrowia i dobrostanu, na co się składają:

- *zarządzanie stresem* – jak skutecznie radzić sobie ze stresem w kontekście życia zawodowego i prywatnego,
- *Well-being* i psychologia pozytywna – badanie czynników, które wpływają na subiektywne poczucie szczęścia, sensu życia i ogólnego dobrostanu,
- *Mental health crisis* – rosnące problemy zdrowia psychicznego, takie jak depresja, lęki, wypalenie zawodowe, które stały się bardziej widoczne w wyniku pandemii COVID-19 i innych kryzysów społecznych.

Psychologia mediów społecznościowych, współcześnie obejmuje:

- wpływ mediów społecznościowych na psychikę – jak platformy takie jak Facebook, Instagram czy TikTok wpływają na poczucie tożsamości, samoocenę i relacje interpersonalne,
- uzależnienie od mediów społecznościowych – badania dotyczące tego, jak nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych wpływa na zdrowie psychiczne i społeczne.

Współczesna psychologia rozwojowa w erze cyfrowej obejmuje:

- *psychologię dzieci i młodzieży w cyfrowym świecie* – jak technologie, w tym gry komputerowe i media społecznościowe, wpływają na rozwój emocjonalny, społeczny i intelektualny dzieci i młodzieży,
- *zjawisko tzw. „generacji Z”* – badania nad stylem życia, wartościami i problemami psychologicznymi osób dorastających w erze cyfrowej.

Już bardzo obecnie rozpowszechniona sztuczna inteligencja i neuropsychologia, to:

- *wpływ sztucznej inteligencji na funkcje poznawcze* – jak rozwój technologii AI wpływa na zdolności poznawcze człowieka, w tym pamięć, koncentrację i podejmowanie decyzji,
- *neuropatyczność*, zajmująca się między innymi zdolnością mózgu do adaptacji i zmianami w odpowiedzi na nowe doświadczenia lub urazy.

Od zawsze psychologia pracy i organizacji zajmuje się:

- *zarządzaniem emocjami w miejscu pracy* – jak radzić sobie z emocjami, stresami i wypaleniem zawodowym, zwłaszcza w czasach pracy zdalnej,
- *psychologią liderów i przywództwa* – jak styl zarządzania, komunikacja i emocjonalna inteligencja wpływają na efektywność organizacji,
- *pracą zdalną i jej wpływem na zdrowie psychiczne* – badania nad psychologicznymi konsekwencjami pracy zdalnej, w tym

izolacji społecznej, wypaleniu zawodowym i trudnościami w balansowaniu życia zawodowego z prywatnym.

Psychologia traumy i interwencje kryzysowe obejmują między innymi:

- *traumę pokoleniową* – badania nad tym, jak doświadczenia traumy, takie jak wojny, kryzysy społeczne i katastrofy naturalne, wpływają na kolejne pokolenia,
- *interwencje psychologiczne w kryzysie* – jak najlepiej pomagać osobom dotkniętym katastrofami naturalnymi, kryzysami społecznymi czy przemocą.

Psychologia w terapii i interwencji, to przede wszystkim:

- *terapia oparta na dowodach* – poszukiwanie skutecznych metod leczenia różnych zaburzeń psychicznych, takich jak terapia poznawczo-behawioralna, terapia EMDR czy psychoterapia integracyjna,
- *psychoterapia online* – rozwój terapii w formie cyfrowej, które stały się popularne po pandemii, oraz badanie ich efektywności i wyzwań.

Psychologia moralności i etyki obejmują głównie:

- *etykę psychologiczną* – jak psychologia może pomagać w rozwiązywaniu problemów etycznych w różnych dziedzinach życia, w tym w medycynie, naukach społecznych czy nawet w polityce,
- *empatię i współczucie* – badania nad jak rozwijać te cechy w społeczeństwie, aby przeciwdziałać dehumanizacji i polaryzacji społecznej.

Powyższe zagadnienia odzwierciedlają nie tylko bieżące wyzwania, ale również szybki rozwój psychologii jako dziedziny, której celem jest lepsze zrozumienie ludzkiego umysłu i zachowań w kontekście zmieniającego się świata.

Kultura fizyczna w współczesnym świecie w najszerszym znaczeniu, dotyczy wszystkich działań związanych z aktywnością fizyczną i sportem, oraz wartościami, które z nimi się wiążą. W dzisiejszym, dynamicznie zmieniającym się świecie, gdzie technologia i urbanizacja wpływają na styl życia, kultura fizyczna staje się niezwykle istotnym aspektem zdrowia publicznego i jakości życia. Obecnie bardzo istotna jest także *równość płci w sporcie*, na którą składa się chociażby zwiększenie uczestnictwa kobiet w sporcie oraz równość w zakresie nagród i sponsoringu zawodników sportowych niezależnie od płci. Kolejnym od zawsze i bardzo współczesnym zagadnieniem kultury fizycznej jest baza sportowa – *infrastruktura sportowa* w kontekście rozwoju i modernizacji obiektów sportowych w celu zwiększenia dostępności dla osób w różnym wieku i o różnych możliwościach fizycznych. Współcześnie bardzo istotny jest wpływ różnych technologii na aktywność fizyczną poprzez różne *aplikacje i urządzenia monitorujące zdrowie*, które umożliwiają łatwe śledzenie codziennej aktywności fizycznej, takich jak liczenie kroków, monitorowanie tętna oraz ilości spalonych kalorii dzięki smartwatchom i aplikacjom mobilnym. Istotne są też platformy do *treningów online*, które stają się popularne, umożliwiając użytkownikom dostęp do różnorodnych programów treningowych w domu. Obecnie bardzo negatywnym aspektem jest zwiększająca się *sedentarność* jako długotrwałe siedzenie przed komputerem, telewizorem czy konsolą do gier, co przyczynia się do ograniczenia ruchu oraz *technostres i przeciążenie informacyjne* w wyniku czego nadmiar czasu spędzanego online może prowadzić do różnych form stresu i zaniedbywania aktywności fizycznej. Dlatego bardzo istotna jest kwestia *promocji i zdrowego stylu życia* poprzez programy edukacyjne czy media społecznościowe wpływające na eliminowanie problemów zdrowotnych związanych z stylem życia, takich jak otyłość i choroby przewlekłe

(związane ze zmniejszoną aktywnością fizyczną i niezdrową dietą) lub problemy psychiczne (w tym stres, depresja, które mogą być łagodzone przez regularne ćwiczenia fizyczne). Do współczesnych wyzwań kultury fizycznej można zaliczyć:

- *odpowiednią infrastrukturę i jej dostępność* (budowa i renowacja obiektów sportowych oraz ścieżki rowerowe i biegowe),
 - *wczesne zachęcanie do aktywności* (programy wychowania fizycznego jako kształtujące nawyki zdrowotni od najmłodszych lat poprzez regularne zajęcia sportowe i gry oraz *interdyscyplinarność*, na którą się składa integracja wychowania fizycznego z innymi przedmiotami edukacyjnymi, np. edukacją zdrowotną, biologią, co wspiera holistyczny rozwój ucznia),
 - *różnorodność form aktywności i znaczenie społeczne* (zajęcia ruchowe, inkluzja w sporcie, integracja społeczna, inkluzja społeczna poprzez sport i wychowanie fizyczne, wartości społeczne: uzależnienie sportowe i odpowiedzialność społeczna),
 - *ekonomia i polityka w sporcie oraz równość w sporcie* (wsparcie finansowe dla różnych dyscyplin, dostępność dofinansowań dla organizacji sportowych oraz walka o równość płci oraz szans w sporcie, przeciwdziałanie dyskryminacji).
- Podsumowując, kultura fizyczna odgrywa kluczową rolę w promowaniu zdrowego, aktywnego stylu życia oraz kształtowaniu wartości społecznych. Współczesne wyzwania związane z technologią, urbanizacją i zmianami społecznymi wymagają innowacyjnych podejść i działań zarówno na poziomie indywidualnym, jak i społecznym.

Bezpieczeństwo osobiste, to kluczowy komponent chroniący życie i zdrowie ludzkie. Zajmują się one szerokim zakresem działań, od zapobiegania wypadkom, przez edukację, wyposażenie

i przygotowanie służb, aż po konkretne akcje ratunkowe w sytuacjach kryzysowych. Bezpieczeństwo osobiste to dbałość o ochronę zdrowia, życia, mienia i prywatności jednostki. Obejmuje zarówno środki zapobiegawcze, jak i działania podejmowane w sytuacjach zagrożenia. W kontekście codziennego życia, obejmuje m.in.:

- *świadomość otoczenia* – zwracanie uwagi na to, co dzieje się wokół nas, zarówno w miejscach publicznych, jak i w sieci.
- *ochronę prywatności* – dbanie o to, by nie udostępniać zbyt wielu informacji osobistych w internecie oraz zabezpieczenie danych.
- *zasady samoobrony* – nauka podstawowych technik obrony osobistej w razie zagrożenia.
- *unikanie ryzykownych sytuacji* – np. unikanie nieznanych i niebezpiecznych miejsc, czy korzystanie z transportu publicznego w bezpieczny sposób.
- *reakcje na zagrożenie* – umiejętność reagowania w sytuacjach kryzysowych, takich jak napad, wypadek czy sytuacja wymagająca pomocy medycznej.
- *zabezpieczenie mienia* – stosowanie alarmów, monitoringu, a także dbałość o zabezpieczenia fizyczne, jak zamki czy sejfy.


Dbałość o bezpieczeństwo osobiste jest kluczowa nie tylko w kontekście fizycznym, ale także w aspekcie emocjonalnym i psychicznym, dlatego warto rozwijać umiejętności zarządzania stresem czy komunikacji w trudnych sytuacjach.

Każde z powyżej prezentowanych zagadnień wymaga innowacyjnych podejść, badań oraz zaangażowania ze strony nauczycieli, uczniów, rodziców i decydentów. Rozwój tych aktualnych zagadnień i problemów przyczynia się do tworzenia nowoczesnego, sprawiedliwego i efektywnego systemu edukacyjnego, którego

wyzwania decydują i będą decydować o jakości kształcenia w współczesnym świecie.

Zawarte właśnie w niniejszej monografii treści i badania naukowe są owocem współpracy naukowej Pomorskiej Szkoły Wyższej w Starogardzie Gdańskim i Polskim Towarzystwem Nauk w Grudziądzu a Charkowską Państwową Akademią Kultury – Katedrą Kultury Fizycznej i Zdrowia oraz Lwowskim Państwowym Uniwersytetem Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego w Lwowie.

Serdecznie dziękujemy za zainteresowanie naszą naukową monografią, jak i z wcześniejszymi naszymi monografiami naukowymi, które są prezentowane w końcowych stronach tej monografii.

Nataliia Tsyhanovska 

Dariusz W. Skalski 

Bogdan Kindzer 

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 1

Фізична підготовленість різних вікових груп населення України: тести і нормативи для її оцінювання

The physical fitness of different age groups in Ukraine: tests and standards for its assessment

Наталія Цигановська 

Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

Анотація

Фізична підготовленість є важливим аспектом здоров'я і добробуту населення, що впливає на якість, працездатність та тривалість життя. У сучасному суспільстві, де малорухливий спосіб життя стає все більш поширеним, актуальність дослідження фізичної підготовленості різних вікових груп набуває особливого значення. Для ефективної оцінки рівня фізичної підготовленості необхідно використовувати стандартизовані тести та нормативи, які враховують вікові особливості та фізичні можливості різних груп населення. *Мета дослідження:* розглянути тести і нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості у різних вікових груп населення України. *Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури. *Результати дослідження.* Представлено існуючі тести та нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості у людей зрілого віку. *Висновки.* Дослідження показало, що в Україні існують стандартизовані тести і нормативи для оцінки фізичної підготовленості населення (Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4607). Це забезпечує можливість об'єктивно оцінити рівень фізичних якостей у різних вікових групах. Визначення рівня фізичної підготовленості різних вікових груп населення України є важливим кроком до поліпшення загального стану здоров'я нації. Систематичне оцінювання фізичних якостей за допомогою стандартних тестів і нормативів може стати основою для розробки ефективних програм фізичного виховання та популяризації здорового способу життя.

Ключові слова: бистрість, витривалість, вікові групи, гнучкість, нормативи, оцінювання, рівень, сила, спритність, тести, фізична підготовленість, фізичні якості.

Abstract

Physical fitness is an important aspect of the general health and well-being of the population, which affects the quality of life, ability to work and life expectancy. In today's society, where sedentary lifestyles are becoming increasingly common, the relevance of studying the physical fitness of different age groups is of particular importance. To effectively assess the level of physical fitness, it is necessary to use standardised tests and standards that take into account the age characteristics and physical capabilities of different population groups. *The purpose of the study:* to consider tests and standards for determining the level of physical fitness of different age groups in Ukraine. *Methods of the study:* theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature. *Results of the study.* Existing tests and standards for determining the level of physical fitness in adults are presented. *Conclusions.* The study showed that Ukraine has standardised tests and standards for assessing the physical fitness of the population (Order of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine No. 4607). This makes it possible to objectively assess the level of physical qualities in different age groups. Determining the level of physical fitness of different age groups in Ukraine is an important step towards improving the overall health of the nation. A systematic assessment of physical qualities using standardised tests and standards can be the basis for developing effective physical education programmes and promoting a healthy lifestyle.

Key words: speed, endurance, age groups, flexibility, standards, assessment, level, strength, agility, tests, physical fitness, physical qualities.

Вступ

Підвищення рівня фізичної підготовленості забезпечується розвитком фізичних якостей [7].

Фізичні якості – це окремі сторони рухових можливостей людини [1].

До фізичних якостей відносяться: спритність, бистрість, гнучкість, сила, витривалість. Між ними існує тісний взаємозв'язок [7].

За визначенням низки науковців [1, 8, 10], сила – це здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою власних м'язових зусиль.

С. М. Решко, О. В. Яценко, І. М. Гриньов [6] визначають гнучкість як морфологічні та функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають амплітуду різних рухів.

Спритність, за визначенням фахівців [2, 3, 9], – це здатність людини оволодівати новими рухами та перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обставин, що різко змінюються на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Добра координованість сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи за рахунок постійного пристосування кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів до поточних функціональних можливостей людини.

Витривалість – це здатність виконувати роботу з дозволеною для певного віку людини інтенсивністю протягом якомога довшого часу; здатність людини долати втому в процесі рухової активності.

Бистрість – це здатність виконувати рухи в мінімальний відрізок часу [3].

Фізична підготовленість населення є важливим показником загального стану здоров'я та якості життя. В Україні, як і в багатьох інших країнах, зростаюча увага до фізичної активності та здорового способу життя стала пріоритетом для державних і соціальних ініціатив. Однак, незважаючи на численні програми, що сприяють популяризації фізичної культури та спорту, існує потреба у систематичному оцінюванні рівня фізичної підготовленості різних вікових груп населення. Це особливо важливо в умовах сучасного суспільства, де малорухливий спосіб життя стає нормою для багатьох. Визначення рівня фізичної підготовленості в різних вікових групах дозволяє не лише виявити проблеми, але й розробити рекомендації для їх вирішення.

Мета дослідження: розглянути тести і нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості у різних вікових груп населення України.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. В Наказі Міністерство молоді та спорту України № 4607 від 04.10.2018 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми звіту про результати його проведення» [5] надано тести і нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості у людей 21–70 років.

Тести і нормативи для визначення рівня розвитку фізичних якостей.

Витривалість.

Біг на середні та довгі дистанції (3000 м (чоловіки), 2000 м (жінки), 12-хвилинний біг).

Обладнання: бігова доріжка стадіону або будь-яка рівна місцевість, секундомір.

Методика. За командою «На старт!» учасники стають за стартову лінію в положенні високого старту та за сигналом стартера якнайшвидше долають задану дистанцію. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результат. Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки та зауваження:

- 1) Максимальна кількість учасників забігу – 20 осіб.
- 2) Для чоловіків і жінок умови тестування однакові (різниця – у довжині дистанції).
- 3) У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш!» з відмашкою прапорцем.
- 4) Час кожного учасника фіксується окремо.

Нормативні показники розвитку витривалості представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Нормативи оцінювання результатів розвитку
витривалості**

Вік, років	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Рівномірний біг 3000 м (чоловіки), 2000 м (жінки), хв., с					
21–25	ч	12,30	13,30	13,50	14,10
	ж	10,30	11,15	11,35	12,00
26–30	ч	12,40	13,50	14,10	14,30
	ж	11,00	11,30	11,50	12,00
31–35	ч	12,50	14,20	15,10	15,30
	ж	12,00	12,30	12,45	13,00
36–40	ч	13,10	14,40	15,30	16,00
	ж	12,30	13,00	13,15	14,30
41–45	ч	8,50	9,10	10,00	10,30
	ж	13,30	13,45	14,00	14,20
46–50	ч	9,20	10,00	10,30	11,00
	ж	15,00	15,20	15,40	16,00
51–55	ч	11,00	11,50	12,00	12,50
56–60	ч	13,00	13,50	14,00	14,50
12-хвилинний біг, м					
31–35	ж	2000	1950	1900	1850
36–40	ж	1950	1850	1800	1750
41–45	ж	1800	1750	1700	1650
46–50	ж	1750	1700	1650	1600
51–55	ж	1700	1650	1600	1550
56–60	ж	1650	1600	1550	1500
61–70	ч	1800	1750	1700	1650
	ж	1500	1450	1400	1350

Сила.

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (в упорі лежачи на колінах).

Обладнання: не потрібне або контактна платформа заввишки 5 см.

Методика. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі – в. п.): упор лежачи на підлозі, руки вперед, зігнуті в ліктьових суглобах,

кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори. Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, – повертається у в. п. та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Результат. Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження:

1) Згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

2) Спроба не зараховується у разі: торкання підлоги колінами, стегнами, тазом; порушення прямої лінії «плечі – тулуб – ноги»; відсутності фіксації в. п.; почергового розгинання рук; відсутності торкання грудьми підлоги (платформи); розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів.

2. Підтягування на перекладині.

Обладнання: висока перекладина (перекладина діаметром 2–3 см, розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами підлоги).

Методика. Підтягування на перекладині виконується з в. п.: вис хватом зверху (долонями вперед), руки вгору, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом. За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у висі, зафіксувавши в. п. на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Результат. Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Загальні вказівки та зауваження:

1) Спроба не зараховується у разі: підтягування ривками або з махами ніг (тулуба); відсутності фіксації в. п.;

почергового згинання рук; розгойдування під час підтягування.

2) Кожному учасникові дозволяється лише один підхід.

3) Виконання вправи припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі поспіль.

3. Підтягування у висі лежачи.

Обладнання: низька перекладина.

Методика. Підтягування у висі лежачи виконується з ВП: вис лежачи хватом зверху, руки вперед, голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, п'яти можуть упиратися в опору заввишки до 4 см. Для того щоб зайняти в. п., учасник підходить до перекладини, береться за гриф хватом зверху, присідає під гриф і, тримаючи голову прямо, ставить підборіддя на гриф. Після цього, не розгинаючи рук і не відриваючи підборіддя від грифа, крокуючи вперед, випрямляється так, щоб голова, тулуб і ноги утворили пряму лінію. Помічник підставляє опору під ноги учасника. Після цього учасник випрямляє руки і займає в. п. Із в. п. учасник підтягується до підйому підборіддя вище за гриф, потім опускається у висі, зафіксувавши на 0,5 с в. п., продовжує виконання тесту.

Результат. Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Загальні вказівки та зауваження:

1) Спроба не зараховується, якщо: підтягування виконується із ривками або з прогином тулуба; підборіддя не піднялося вище за гриф; відсутня фіксація в. п.; почергове згинання рук.

4. Підіймання тулуба в сід за 1 хв. (за 30 с).

Обладнання: секундомір.

Методика. Підіймання тулуба в сід за 1 хв. виконується з в. .п.: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за голову, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мата, ноги зігнуті в колінних суглобах під прямим кутом, ступні

притиснути партнером до підлоги. Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у в. п.

Результат. Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Загальні вказівки та зауваження:

1) Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

2) Спроба не зараховується у разі: відсутності торкання ліктями стегон (колін); відсутності торкання лопатками мати; розімкнення пальців із «замка»; зміщення таза.

5. Стрибок у довжину з місця.

Обладнання: сантиметрова рулетка.

Методика. Стрибок у довжину з місця виконується у відповідному секторі для стрибків. Місце відштовхування має забезпечувати якісне зчеплення із взуттям. Учасник приймає в. п.: стійка ноги нарізно, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування. Учасник виконує замах руками назад, потім різко викидає їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі. Вимірювання проводиться за перпендикулярною прямою від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника. Учаснику даються дві спроби.

Результат. Зараховується найкращий результат.

Загальні вказівки та зауваження:

1) Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

2) Спроба не зараховується у разі: заступання за лінію відштовхування або доторкання до неї; виконання відштовхування з попереднього підскоку; позачергового відштовхування ногами.

6. Ривок гири вагою 16 кг.

Обладнання: гиря вагою 16 кг, майданчик розміром 2×2 м.

Методика. Тест проводиться на майданчику розміром 2×2 м. Учасник виступає у спортивній формі, яка дає змогу визначати випрямлення руки, що працює. Ривки гири виконуються за один підхід спочатку однією рукою, потім без перерви іншою. Учасник безперервним рухом підіймає гирю вгору до повного випрямлення руки і її фіксації. Нога і тулуб при цьому випрямлені. Перехід до виконання вправи іншою рукою може бути виконаний один раз. Для зміни рук можна використовувати додаткові замахи. Учасник може починати виконання тесту з будь-якої руки і переходити до виконання іншою рукою в будь-який час, відпочивати, тримаючи гирю у верхньому або нижньому положенні не більше ніж 5 с. Під час проведення тестування зараховується кожний правильно виконаний підйом після фіксації гири не менше ніж на 0,5 с.

Результат. Зараховується сумарна кількість правильно виконаних підйомів гири правою і лівою руками.

Загальні вказівки та зауваження:

1) Виконання вправи припиняється у разі: використання будь-яких засобів, що полегшують підйом гири, зокрема гімнастичних накладок; надання собі допомоги, спираючись вільною рукою на стегно або тулуб; ставлення гири на голову, плече, груди, ногу або поміст; виходу за межі помосту.

2) Спроба не зараховується у разі: дотискання гири; торкання вільною рукою ніг, тулуба, гири, руки, якою виконується вправа.

7. Присідання.

Обладнання: секундомір.

Методика. Присід виконується з плавним опусканням, згинанням ніг у колінах і тазостегнових суглобах у такій послідовності: в. п. – стійка ноги нарізно, ноги дещо зігнуті в колінних суглобах; спина пряма, руки перед грудьми зігнути

вгору; присід виконується до утворення паралелі між стегнами та підлогою.

Результат. Результатом тестування є час відновлення з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки та зауваження:

1) Спроба не зараховується у разі відривання стопи від підлоги.

2) Потрібно дотримуватися правильної техніки дихання, вдихаючи опускаючись і видихаючи підіймаючись.

Нормативні показники розвитку сили подано в таблиці 2.

Таблиця 2

Нормативи оцінювання результатів розвитку сили

Вік, років	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів					
21–25	ж	20	15	10	6
26–30	ж	20	15	10	6
31–35	ж	18	14	10	6
36–40	ж	18	14	10	6
41–45	ж	15	12	9	6
46–50	ж	12	9	6	4
51–55	ч	25	22	20	18
56–60	ч	20	18	14	12
61–70	ч	12	10	8	6
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах, кількість разів					
51–55	ж	15	12	10	8
56–60	ж	10	8	6	4
61–70	ж	8	6	4	3
Підтягування на перекладині, кількість разів					
21–25	ч	14	12	10	8
26–30	ч	12	10	8	7
31–35	ч	10	8	6	4
36–40	ч	9	7	5	4
41–45	ч	8	6	5	4
46–50	ч	6	5	4	3
51–55	ч	4	3	2	1
56–60	ч	4	3	2	1

61–70					
<i>Підтягування у висі лежачи, кількість разів</i>					
21–25	ж	20	15	12	10
26–30	ж	20	15	12	10
31–35	ж	20	15	12	10
36–40	ж	20	15	12	10
41–45	ж	18	15	12	10
46–50	ж	15	12	9	6
<i>Підіймання тулуба в сід за 30 с, кількість разів</i>					
21–25	ч	32	28	26	24
26–30	ч	30	28	26	24
31–35	ч	28	26	24	22
36–40	ч	26	24	22	20
<i>Підіймання тулуба в сід за 1 хв., кількість разів</i>					
21–25	ж	47	42	40	34
26–30	ж	45	40	35	30
31–35	ж	43	39	34	30
36–40	ж	40	35	30	25
41–45	ч	35	32	30	28
	ж	25	23	20	18
46–50	ч	30	28	25	22
	ж	23	20	18	15
51–55	ч	25	23	20	18
	ж	20	18	15	12
56–60	ч	20	17	15	12
	ж	15	12	10	8
61–70	ч	20	18	16	12
	ж	12	10	8	6
<i>Стрибок у довжину з місця, см</i>					
21–25	ч	240	230	225	215
	ж	200	190	180	170
26–30	ч	240	230	225	210
	ж	190	180	175	165
31–35	ч	235	225	220	215
	ж	180	175	165	160
<i>Ривок гирі вагою 16 кг, кількість разів</i>					
21–25	ч	40	30	20	10
26–30	ч	40	30	20	10
31–35	ч	40	30	20	10
36–40	ч	40	30	20	10
41–45	ч	20	16	14	12

46–50	ч	15	12	10	8
<i>20 присідань за 30 с, час відновлення, хв, с</i>					
51–55	ч	1,00	1,29	1,59	2,30
	ж	1,00	1,29	1,59	2,30
56–60	ч	1,00	1,29	1,59	2,30
	ж	1,00	1,29	1,59	2,45
61–70	ч	1,29	1,59	2,30	2,59
	ж	1,29	1,59	2,30	2,59

Гнучкість.

Нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Обладнання: сантиметрова рулетка.

Методика. Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з в. п.: сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг – паралельно на відстані 15–20 см одна від одної. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Під час виконання тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. Під час третього нахилу учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с. Гнучкість вимірюється в сантиметрах.

Результат. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у найкращій із двох спроб. Результат вище за рівень розмітки на лінії від 0 до 50 см позначається знаком «+», нижче за рівень розмітки від 0 до 50 см – знаком «-».

Загальні вказівки та зауваження:

1) Спроба не зараховується у разі: згинання ніг у колінах; утримання результату пальцями однієї руки; відсутності утримання результату протягом 2 с.

Нормативні показники розвитку гнучкості надано в таблиці 3.

Таблиця 3

Нормативи оцінювання результатів розвитку гнучкості

Вік, років	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см					
21–25	ч	14	12	10	8
	ж	16	14	11	8
26–30	ч	12	10	8	6
	ж	13	10	7	5
31–35	ч	10	8	6	4
	ж	14	11	8	6
36–40	ч	8	6	4	2
	ж	12	9	6	5
41–45	ч	6	5	4	3
	ж	8	6	5	4
46–50	ч	4	3	2	1
	ж	6	5	4	2
51–55	ч	4	3	2	1
	ж	4	3	2	1
56–60	ч	4	3	2	1
	ж	4	3	2	1
61–70	ч	3	2	1	0
	ж	3	2	1	0

Для учасників віком від 36 до 50 років розраховується Індекс маси тіла (далі – ІМТ).

ІМТ дає змогу визначити ступінь відповідності маси тіла людини її зросту та оцінити, чи є вага недостатньою, нормальною або надлишковою.

Індекс маси тіла розраховується за формулою $I = m/h^2$, де m – вага тіла (кг), h – зріст (м) і вимірюється в $\text{кг}/\text{м}^2$.

Наприклад, маса тіла людини - 60 кг, зріст - 170 см. Отже, у цьому випадку $\text{ІМТ} = 60: (1,70 \times 1,70) = 20,7$.

ІМТ служить показником формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, поліпшення фізичного розвитку та підготовленості.

Нормативні показники ІМТ представлені в таблиці 4.

Таблиця 4**Нормативи оцінювання показників ІМТ**

Вік, років	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
ІМТ = $\frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м)}^2}$					
36–40	ч	21.5 - 22.0	22.1 - 22.5	22.6 - 23.0	23.1 - 23.5
	ж	20.0 - 21.5	21.6 - 22.0	22.1 - 23.5	23.6 - 24.0
41–45	ч	22.0 - 23.0	23.1 - 24.0	24.1 - 25.0	25.1 - 26.0
	ж	22.0 - 22.5	22.6 - 23.0	23.1 - 24.0	24.1 - 25.0
46–50	ч	22.0 - 23.0	23.1 - 24.0	24.1 - 25.0	25.1 - 26.0
	ж	22.0 - 22.5	22.6 - 23.0	23.1 - 24.0	24.1 - 25.0

Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості учасників віком від 21 до 36 років та від 51 до 70 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів на вибір, а для учасників віком від 36 до 50 років складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 4 тестів на вибір, та розрахунком ІМТ (табл. 5).

Таблиця 5**Шкала результатів виконання тестів і нормативів для людей 21–70 років**

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
30-26	Високий	Відмінно
25-21	Достатній	Добре
20-16	Середній	Задовільно
15 та менше	Низький	Незадовільно

Дискусія.

У сучасному суспільстві фізична підготовленість населення набуває дедалі більшого значення, оскільки вона

безпосередньо впливає на загальний стан здоров'я та якість життя.

Дослідження фізичної підготовленості різних вікових груп населення України є надзвичайно актуальним у контексті сучасних соціальних викликів, пов'язаних зі зниженням рівня фізичної активності. В умовах зростаючої урбанізації та технологізації життя, проблема малорухливого способу життя стає все більш гострою. Визначення рівня фізичної підготовленості є важливим не лише для оцінки здоров'я населення, але й для розробки ефективних програм, спрямованих на покращення якості життя.

На основі наказу Міністерства молоді та спорту України № 4607, дослідження пропонує систематизований підхід до оцінювання фізичної підготовленості через використання специфічних тестів. Ці тести, такі як біг на середні та довгі дистанції, а також вправи на силу, дозволяють об'єктивно оцінити рівень розвитку фізичних якостей у різних вікових групах.

Результати цього дослідження можуть слугувати основою для подальших програм підтримки здоров'я населення. Вони дозволяють не лише виявити проблеми в стані фізичної підготовленості, але й розробити цілеспрямовані рекомендації для покращення фізичного розвитку населення. Наприклад, якщо результати тестування вказують на низький рівень витривалості у певній віковій групі, можуть бути ініційовані програми з організації масових спортивних заходів або навчальних курсів з фізичної активності.

Фізичні якості є основними елементами фізичної підготовленості. Як зазначають Л. О. Рядова, В. О. Рожков, М. В. Корчагін, О. А. Мкртічян [7], вони взаємопов'язані і впливають одна на одну. Це підкреслює важливість комплексного підходу до їх оцінювання.

Різні вікові групи мають свої специфічні особливості фізичної підготовленості. Наприклад, молодь зазвичай демонструє вищі показники витривалості та сили в порівнянні

з людьми старшого віку. Однак з віком відбуваються зміни в м'язовій масі, гнучкості та швидкості реакцій, що вимагає адаптації тестів та нормативів для кожної вікової категорії. У цьому контексті результати дослідження можуть слугувати основою для розробки спеціалізованих програм фізичної активності, які враховують потреби кожної вікової групи.

Результати дослідження можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо покращення фізичної підготовленості населення. Наприклад, на основі отриманих даних можна створити індивідуалізовані програми тренувань для різних вікових груп, які сприятимуть розвитку фізичних якостей.

Висновки

Дослідження показало, що в Україні існують стандартизовані тести і нормативи для оцінки фізичної підготовленості населення (Наказ Міністерства молоді та спорту України № 4607). Це забезпечує можливість об'єктивно оцінити рівень фізичних якостей у різних вікових групах.

Дослідження рівня фізичної підготовленості різних вікових груп населення України є важливим кроком до поліпшення загального стану здоров'я нації. Систематичне оцінювання фізичних якостей за допомогою стандартних тестів і нормативів може стати основою для розробки ефективних програм фізичного виховання та популяризації здорового способу життя.

Література

1. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99). С. 38–41.

2. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.
3. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси: Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
4. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. перероб. Харків: ХДАФК, 2018. 180 с.
5. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми звіту про результати його проведення: Наказ Міністерство молоді та спорту України № 4607 від 04.10.2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n19> (дата звернення: 19.09.2024).
6. Решко С. М., Яценко О. В., Гриньов І. М. Розвиток фізичних якостей: методична розробка для проведення практичних занять із дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Національної академії внутрішніх справ. Київ: Національна академія внутрішніх справ, 2019. 37 с.
7. Рядова Л. О., Рожков В. О., Корчагін М. В., Мкртічян О. А. Дослідження показників розвитку деяких фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. № 14. С. 226–235.
8. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 392 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч.: у 2-х ч. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2009. Ч. 1. 272 с.

References

1. Bohdan, A., & Shymchuk, M. (2018). Suchasni napriamky pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti studentskoi ta uchnivskoi molodi [The modern directions of increasing the motor activity of students and pupils]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): zb. nauk. prats. (Vols. 5 (99) 2018), (pp. 38–41). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
2. Hlazyrin, I. D. (2003). Osnovy dyferentsiiovanoho fizychnoho vykhovannia [Fundamentals of differentiated physical education]. Cherkasy: «Vidlunnia-Plius» [in Ukrainian].
3. Hlazyrin, I. D., Oleksiienko, Ya. I., Petryshyn, Yu. V. (2014). Fizyчне vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilnykh napriamiv pidhotovky [Physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training] : navch. posib. Cherkasy: Vydavets S. H. Kandych [in Ukrainian].
4. Masliak, I. P., & Mameshyna M. A. (2018). *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]. Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].*
5. Pro zatverdzhennia testiv i normatyviv dlia osib, shchorichne otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti yakykh provodytsia na dobrovilnykh zasadakh, Instruktsii pro orhanizatsiiu yoho provedennia ta formy zvituv pro rezultaty yoho provedennia [On approval of tests and standards for persons whose annual physical fitness assessment is carried out on a voluntary basis,

the Instruction on the organisation of its conduct and the form of the report on the results of its conduct] : Nakaz Ministerstvo molodi ta sportu Ukrainy № 4607 vid 04.10.2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#n19> (data zvernennia: 19.09.2024) [in Ukrainian].

6. Reshko, S. M., Yatsenko, O. V., & Hrynov, I. M. (2019). *Rozvytok fizychnykh yakostei [Development of physical qualities]*. Kyiv: Natsionalna akademiia vnutrishnikh sprav [in Ukrainian].
7. Riadova, L. O., Rozhkov, V. O., Korchahin, M. V., & Mkrtichian, O. A. (2023). Doslidzhennia pokaznykiv rozvytku deiakykh fizychnykh yakostei u zdobuvachiv zakladiv vyshchoi osvity [The investigation of indicators of development of some physical qualities in students of higher education institutions]. *Rehabilitation and Recreation*, 14, 226–235 [in Ukrainian].
8. Krutsevykh, T. Yu. (Eds.). (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of the physical education]: pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu : u 2-kh t.* Kyiv: Olimpiiska literatura. Tom 1 [in Ukrainian].
9. Krutsevykh, T. Yu. (Eds.). (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical education]: pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoho vykhovannia i sportu : u 2-kh t.* Kyiv: NUFVSU «Olimpiiska literatura». Tom 1 [in Ukrainian].
10. Shyian, B. M. (2009). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkolariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]*. (Vols. 1). Ternopil : Navchalna knyha-Bohdan [in Ukrainian].

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 2

Рухливі ігри як засіб тимбілдінгу здобувачів вищої освіти Moving games as a means of team building for higher education students

Ліліана Рядова 

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків, Україна

Анотація

У сучасному світі, де командна робота стає все більш важливою для досягнення успіху в професійній діяльності, питання формування згуртованих колективів набуває особливого значення, особливо серед здобувачів вищої освіти. Рухливі ігри, як вид активності, мають унікальний потенціал для розвитку комунікаційних навичок, співпраці та взаєморозуміння серед учасників.

Мета дослідження: надати тренінгу у формі рухливих ігор, спрямованих на формування командної згуртованості здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. Запропоновано тренінг для проведення на заняттях із фізичного виховання у формі рухливих ігор з метою формування командної згуртованості здобувачів вищої освіти. Наведено призначення, форма та план проведення тренінгу. Представлений тренінг має таку складову: 1. Ознайомлення здобувачів вищої освіти з метою та завданнями тренінгу. 2. Обговорення групових норм: щирість, повага до інших учасників тренінгу, свобода слова і вибору. 3. Рухливі ігри: «Прислухайся до інших», «Поважай вибір інших», «Уявляй як один», «Терпіння – основа успішної комунікації», «Єдине ціле», «Дізнайся більше про інших». 4. Обговорення результатів проведення тренінгу. 5. Підведення підсумків тренінгу: враження, думки про проведений тренінг, побажання здобувачів вищої освіти та подано очікувані результати тренінгу.

Висновки. Рухливі ігри є ефективним засобом тимбілдінгу для здобувачів вищої освіти. Вони сприяють розвитку командної згуртованості, поліпшенню міжособистісних стосунків та формують позитивний клімат у академічній групі.

Створення позитивного навчального середовища є критично важливим для продуктивності здобувачів. Рухливі ігри допомагають виявити індивідуальні особливості учасників та забезпечити їхню інтеграцію в колектив, що, в свою чергу, сприяє більшій відкритості та готовності до співпраці.

Обговорення групових норм, таких як щирість, повага та свобода слова є важливим етапом тренінгу. Ці норми сприяють формуванню довірливих відносин між учасниками, що підвищує ефективність їхньої взаємодії під час ігор.

Участь у рухливих іграх дасть можливість здобувачам вищої освіти поліпшити свої комунікаційні навички, навчитися працювати в команді та ефективно вирішувати спільні завдання. Це є важливою складовою їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: взаємодія, здобувачі вищої освіти, команда, повага, свобода, рухливі ігри, тимбілдінг, тренінг, фізичне виховання, щирість.

MOVING GAMES AS A MEANS OF TEAM BUILDING FOR HIGHER EDUCATION STUDENTS

Abstract

In today's world, where teamwork is becoming increasingly important for professional success, the issue of forming cohesive teams is of particular importance, especially among higher education students. Moving games, as a type of activity, have a unique potential for developing communication skills, cooperation and mutual understanding among participants. The purpose of the study: to provide training in the form of outdoor games aimed at building team cohesion among higher education students.

Results of the study. The training for conducting physical education classes in the form of outdoor games with the aim of forming team cohesion of higher education students is proposed. The purpose, form and plan of the training are presented. The presented training has the following components: 1) Familiarisation of higher education students with the purpose and objectives of the training. 2. Discussion of group norms: sincerity, respect for other training participants, freedom of speech and choice. 3. Active games: 'Listen to others', 'Respect the choices of others', 'Imagine as one', 'Patience is the basis of successful communication', 'One whole', 'Learn more about others'.

4. Discussion of the results of the training. 5. Summing up the results of the training: impressions, opinions about the training, wishes of higher education students and the expected results of the training.

Conclusions. Moving games are an effective means of team building for higher education students. They help to develop team cohesion, improve interpersonal relationships and create a positive climate in the academic group.

Creating a positive learning environment is critical to student productivity. Moving games help to identify individual characteristics of participants and ensure their integration into the team, which, in turn, contributes to greater openness and willingness to cooperate.

Discussion of group norms such as sincerity, respect and freedom of speech is an important part of the training. These norms contribute to the formation of trusting relationships between participants, which increases the effectiveness of their interaction during games.

Participation in outdoor games will enable higher education students to improve their communication skills, learn to work in a team and effectively solve common problems. This is an important component of their preparation for future professional activities.

Key words: interaction, higher education students, team, respect, freedom, outdoor games, team building, training, physical education, sincerity.

Вступ

Фізичне виховання відіграє важливу роль у сприянні автентичних процесів активної участі молоді, в ігровий досвід є особливо ефективним у сприянні набуттю знань і навичок, якому корисних у вирішенні повсякденних проблем, максимально використовуючи всі можливості [7].

Як відмічають Г. Б. Гученко, І. М. Скрипка [1], підвищення ефективності фізичного виховання здобувачів вищої освіти можливе за рахунок збільшення рухової активності, залучення їх до систематичних занять спортом, зокрема рухливими іграми.

На думку О. Я. Звіздецького [2], рухлива гра є однією із важливих засобів фізичного виховання.

С. А. Карасевич, М. П. Карасевич [3], Ж. О. Твердохліб, Л. І. Погребенник [5], відмічають, що з давніх часів гра

є невід'ємною частиною життя людини, вона заповнює дозвілля, виховує, задовольняє потреби в спілкуванні, отриманні зовнішньої інформації.

За даними Л. В. Шуби [6], рухливі ігри сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню фізичного розвитку; розвитку фізичних якостей; вихованню активності, сміливості, рішучості, дисциплінованості, колективізму.

С. Б. Мудрик, І. С. Кліш, В. В. Кирилюк [4] вважають, що рухливі ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рівня рухової активності.

У сучасному світі, де командна робота стає невід'ємною частиною професійного середовища, формування ефективної команди є ключовим фактором успіху. Особливо це актуально для здобувачів вищої освіти, які готуються до майбутньої професійної діяльності. Рухливі ігри, як інноваційний та динамічний підхід до тимбілдіngu, здатні не лише поліпшити міжособистісні стосунки, але й сприяти розвитку комунікаційних навичок, лідерських якостей та загальної згуртованості в групі.

Актуальність даного дослідження обумовлена необхідністю інтеграції активних методів навчання у процес підготовки здобувачів вищої освіти. В умовах зростаючої конкуренції на ринку праці важливо не лише забезпечити теоретичні знання, але й розвивати практичні навички взаємодії в команді. Рухливі ігри, завдяки своїй інтерактивності та залученості учасників, стають ефективним інструментом для досягнення цих цілей.

Мета дослідження: надати тренінгу у формі рухливих ігор, спрямованих на формування командної згуртованості здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження.

Призначення тренінгу. Кожна людина має індивідуальний характер і точку зору, сприймаючи навчальний процес по-своєму.

Для продуктивного навчання здобувача вищої освіти у закладі вищої освіти в академічній групі повинен бути позитивний клімат. Заради цього необхідно забезпечити ефективну взаємодію особистих особливостей кожного члена колективу.

Форма проведення тренінгу: рухливі ігри.

План проведення тренінгу:

1. Ознайомлення здобувачів вищої освіти з метою та завданнями тренінгу.
2. Обговорення групових норм: щирість, повага до інших учасників тренінгу, свобода слова і вибору.
3. Проведення тренінгу.
4. Обговорення результатів проведення тренінгу.
5. Підведення підсумків тренінгу: враження, думки про проведений тренінг, побажання здобувачів вищої освіти.

Методика проведення тренінгу

1. Ознайомлення здобувачів вищої освіти з метою та завданнями тренінгу

Мета тренінгу – сформувати благоприємну атмосферу в академічній групі.

Завдання тренінгу:

1. Виявити цінні якості одногрупників і їх впровадження у навчальний процес.
2. Створити взаємоповагу між здобувачами вищої освіти академічної групи.
3. Допомогти кожному члену академічної групи зайняти комфортне положення у колективі.
4. Сформувати вміння у здобувачів вищої освіти діяти спільно та ефективно вирішувати загальні завдання разом.
5. Забезпечити оптимальний рівень психологічної та емоційної сумісності в академічній групі.

2. Обговорення групових норм: щирість, повага до інших учасників тренінгу, свобода слова і вибору

Щирість – одна з важливих позитивних рис особистості, яка виявляється у чесності, правдивості, відсутності протиріч між реальними почуттями та намірами стосовно іншої людини (або групи людей) і тим, як ці почуття і наміри підносяться їй на словах.

Повага до інших учасників тренінгу. Розвинене почуття поваги до інших – одна з найпринадливіших людських рис. Без поваги один до одного не може існувати сучасний колектив, не складуться ні навчальні, ні дружні взаємини,

У кожної людини є почуття власної гідності, вона прагне поважати інших і хоче, щоб до неї ставились також з повагою. І в цьому людям, насамперед, допомагають правила ввічливості, вироблені людством для того, щоб життя наше, стосунки були... людськими. І коли ми говоримо про дотримання цих правил, то передусім маємо на увазі повагу до людей, з якими спілкуємось.

Ввічлива людина ніколи не образить іншу, не дозволить собі грубого тону в розмові. Їй не дасть цього зробити вроджена вихованість, елементарне почуття поваги до іншої людини.

Поважати людей – це насамперед бути порядними в усіх своїх вчинках і діях. Поважати – значить боротися з неповагою.

Свобода слова і вибору.

Свобода слова – право людини або спільноти людей вільно висловлювати свої ідеї або думки. Охоплює свободу вираження поглядів як в усній, так і в письмовій формі.

Кожному гарантується право на свободу думки і слова, на вільне вираження своїх поглядів і переконань. Кожен має право вільно збирати, зберігати, використовувати і поширювати інформацію усно, письмово або в інший спосіб і на свій вибір.

Свобода вибору – можливість чинити вибір відповідно до своїх бажань, інтересів і цілей на основі знання об'єктивної дійсності.

Юридично, свобода – це можливість людини поводитись відповідно до своїх волевиявлень, тобто робити все, що бажається, але тільки те, що не заборонено законом і не спричиняє невинуватеної шкоди правам і свободі інших людей. Абсолютна свобода – свобода робити все, що бажається, справжня правова свобода – свобода робити все, що подобається, але без шкоди свободі і правам інших людей.

3. Проведення тренінгу.

РУХЛИВІ ІГРИ

Рухлива гра «Прислухайся до інших»

Варіант гри 1.

Обладнання: не потрібне.

Підготовка до гри. Гравці шикуються в коло. Викладач називає цифру відповідно кількості гравців.

Зміст гри. За сигналом вчителя гравці по черзі називають цифри від 1 до заданого числа і одночасно виконують відповідну названій цифрі кількість оплесків у долоні. Якщо обидва члена команди назвуть одну цифру разом, гра починається спочатку.

Правила гри:

1. Рахувати необхідно по черзі, але не домовляючись.
2. Заборонено розмовляти один з одним.
3. Дозволено використовувати міміку, жести.
4. Гравці повинні називати цифри не по порядку їх шиккування в колі.

Варіант гри 2. Гра проводиться із заплющеними очима.

Рухлива гра «Поважай вибір інших»

Обладнання: картки з вказаними на них фізичними вправами за кількістю гравців.

Підготовка до гри. Гравці шикуються в коло. Викладач роздає їм картки з вказаними на них фізичними вправами.

Наприклад: присідання – 1 раз, нахил тулуба вперед – 1 раз, випад правою ногою вперед – 1 раз та ін.

Зміст гри. За командою викладача гравці по черзі виконують одну фізичну вправу з вказаних на картці у будь-якому порядку. Якщо гравці виконали одну й ту саму вправу або два гравця одночасно почали виконувати різні вправи, гра починається спочатку.

Правила гри.

1. З наступним повторенням гри не можна виконувати вправи, які він вже виконував.

2. Вправи виконувати по черзі, не домовляючись.

3. Заборонено розмовляти один з одним.

4. Дозволено використовувати міміку, жести.

5. Гравці повинні виконувати вправи не по черзі їх шикування в колі.

Рухлива гра «Уявляй як один»

Варіант гри 1.

Обладнання: пов'язки на очі за кількістю гравців.

Підготовка до гри. Гравці шикуються в коло, зав'язують очі пов'язками та беруться за руки. Викладач задає геометричну фігуру (квадрат, трикутник та ін.), в яку повинні вишикуватися гравці.

Зміст гри. За сигналом викладача гравці шикуються в задану геометричну фігуру. Після того як гравці вишикуються в задану геометричну фігуру вони піднімають руки вгору. Викладач задає питання: «Ви впевнені що побудована Вами геометрична фігура рівна?». Коли всі гравці дадуть відповідь «Так!» Вони розплющують очі і перевіряється правильність шикування у геометричну фігуру. Після гра повторюється.

Правила гри:

1. Не можна розплющувати очі доти, доки всі гравці не дадуть відповідь «Так!».

2. Перед проведенням гри із заплющеними очима необхідно провести гру з розплющеними очима.

3. Якщо задана геометрична фігура побудована не рівно, то задається повторне її відображення шикуванням гравців.

Варіант гри 2. Рухлива гра проводиться із заплуценими очима на час:

- за заданий час гравці повинні вишикуватися в задану геометричну фігуру;
- за найменший час гравці повинні вишикуватися в задану геометричну фігуру.

Рухлива гра «Терпіння – основа успішної комунікації»

Обладнання: мішок, предмети різні за формою, матеріалом, характером поверхні (футбольний, волейбольний, баскетбольний, малий м'ячі, куб, кегля та ін.) в 2 рази більше, ніж гравців.

Підготовка до гри. Гравці вишикуються в коло. Викладач стає поза колом між гравцями з мішком в руках, в якому знаходяться різні предмети.

Зміст гри. Викладач дістає з мішка предмети і передає їх по або проти годинникової стрілки. Гравці, отримавши предмети в руки, повинні їх передавати один одному по колу так, щоб в руках у гравця було не більше двох предметів. Коли у одного з гравців опиниться в руках 3 або більше предметів, то гра повторюється.

Правила гри:

1. Перш ніж передати предмет іншому гравцю, гравець повинен впевнитися, що в того в руках один або не має жодного предмета.
2. Гравці повинні дотримуватися напрямку передачі предметів, який задав викладач.
3. Заборонено розмовляти та використовувати міміку і жести.

Рухлива гра «Єдине ціле»

Обладнання: об'ємні предмети, які не можна або складно взяти однією рукою (баскетбольні, волейбольні, футбольні

м'ячі, медицинболи, куби та ін.) за кількістю команд, гімнастичні обручі по два для кожної команди.

Підготовка до гри. Гравці розподіляються на пари, беруться за руки і стають біля гімнастичного обруча. Навпроти кожної пари, на відстані 10 м розташовуються гімнастичні обручі з різними предметами.

Зміст гри. За сигналом викладача пари біжать до гімнастичного обруча, беруть предмет вільними руками, повертаються до свого гімнастичного обруча і кладуть його туди. Гра повторюється. Перемагає команда, гравці якої швидше перенесли всі предмети в свій гімнастичний обруч і підняли руки вгору.

Правила гри:

1. Предмет необхідно брати вільними руками двох гравців – пари.
2. Не можна відпускати руки.
3. Предмет необхідно класти в гімнастичний обруч, а не кидати.
4. Якщо предмет потрапив за межі гімнастичного обруча, то його необхідно повернути на місце не відпускаючи рук.
5. При подальшому проведенні гри змінюються пари.

Рухлива гра «Дізнайся більше про інших»

Обладнання: не потрібне.

Підготовка до гри. Гравці шикуються в одну шеренгу за зростом.

Зміст гри. За командами викладача гравці перешиковуються у заданому порядку. Перешикування відбувається за наступними параметрами: а) за першою літерою прізвища (в алфавітному порядку); б) за першою літерою ім'я (в алфавітному порядку); за першою літерою по-батькові (в алфавітному порядку); г) за місяцем народження; г) за роком народження; д) за містом проживання (в алфавітному порядку) та ін. Коли гравці вишикувалися правильно, викладач задає новий параметр. За яким необхідно вишикуватися. Якщо

гравці вишикувалися не правильно, то вони обмінюються інформацією і гра повторюється.

Правила гри:

1. Заборонено розмовляти під час перешикування.
2. Якщо у декількох гравців, наприклад, прізвище починається на одну й ту ж літеру, то вони шикуються відповідно порядку в алфавіті другої літери прізвища і т. д.
3. Якщо у гравців однакові ім'я, то вони шикуються за першою літерою прізвища (в алфавітному порядку).

4. Обговорення результатів проведення тренінгу.

Обговорення до рухливої гри «Прислухайся до інших». Під час рухливої гри гравці були вимушені передбачати дії один одного, звертати увагу на невербальні звертання, манери одногрупників. Обговорюються основні проблеми, що перешкоджають виконанню завдання.

Обговорення до рухливої гри «Поважай вибір інших». Необхідно бути уважно до інших, з повагою ставитися до їх вибору.

Обговорення до рухливої гри «Уявляй як один». Здебільшого виконання завдання супроводжується метушнею та суперечками. Це виникає доти, доки не буде виявлено лідера групи, який розставить гравців у геометричну фігуру. Виявляються варіанти більш швидкого та ефективного виконання завдання.

Обговорення до рухливої гри «Терпіння – основа успішної комунікації». Виявляється найефективніший спосіб взаємодії між гравцями щоб у когось із гравців не опинилося в руках більше двох предметів, не втратити напрям передачі предметів, не впустити предмети.

Обговорення до рухливої гри «Єдине ціле». Здобувачі вищої освіти виявляють найбільш ефективний спосіб для швидкого виконання завдання. Визначають, чи потрібно для перемоги в грі розуміти один одного з півслова, жесту?

Обговорення до рухливої гри «Дізнайся більше про інших» Здобувачі вищої освіти розповідають що нового вони дізналися про своїх одногрупників, відмічають схожі риси,

5. Підведення підсумків тренінгу: враження, думки про проведений тренінг, побажання здобувачів вищої освіти

Здобувачі вищої освіти висловлюють свої враження від тренінгу. зазначають складності, які виникали під час проходження тренінгу і шляхи їх вирішення.

Здобувачам вищої освіти пропонується об'єктивно оцінити взаємовідносини в групі, визначити основні проблеми в групі, яких рис поведінки не вистачає їм та їх одногрупникам для взаєморозуміння, взаємоповаги, згуртування колективу.

Очікувані результати тренінгу:

- оптимізація відносин в колективі – групі;
- розвиток вміння діяти спільно;
- можливість грамотно виходити з конфліктних ситуацій;
- високий коефіцієнт корисної дії кожного здобувача вищої освіти і групи в цілому;
- продуктивний навчальний процес.

Висновки. Рухливі ігри є ефективним засобом тимбілдінгу для здобувачів вищої освіти. Вони сприяють розвитку командної згуртованості, поліпшенню міжособистісних стосунків та формують позитивний клімат у академічній групі.

Створення позитивного навчального середовища є критично важливим для продуктивності здобувачів. Рухливі ігри допомагають виявити індивідуальні особливості учасників та забезпечити їхню інтеграцію в колектив, що, в свою чергу, сприяє більшій відкритості та готовності до співпраці.

Обговорення групових норм, таких як щирість, повага та свобода слова є важливим етапом тренінгу. Ці норми сприяють формуванню довірливих відносин між учасниками, що підвищує ефективність їхньої взаємодії під час ігор.

Участь у рухливих іграх дасть можливість здобувачам вищої освіти поліпшити свої комунікаційні навички, навчитися працювати в команді та ефективно вирішувати спільні завдання. Це є важливою складовою їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Список літератури

1. Гученко Г. Б., Скрипка І. М. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності студенток педагогічних спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3 (97) 18. С. 167–170.
2. Звіздецький О. Я. Рухливих ігри як засіб фізичного виховання. *Технологічні інновації та їхній вплив на сучасний світ* : мат. Міжнар. наук.-техніч. конф., 18 січ. 2024 р. Міжнародний центр технологічних інновацій. Research Europe. 2024. С. 67–69.
3. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник: навч. посіб. Умань: Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.
4. Мудрик С. Б., Кліш І. С., Кирилюк В. В. Рухливі ігри: навч.-метод. посіб. Луцьк: Луцьким інститутом розвитку людини Університету «Україна», 2020. 253 с.
5. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: метод. мат. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
6. Шуба Л. В. Рухливі ігри як засоби розвитку рухових якостей у школярів початкової школи. *Наука і освіта*. 2014. № 8. С. 212–216.
7. Minghelli V., D'anna C., Vastola R. A biopsychosocial approach to plan inclusive learning environments in physical

education. *Journal of physical education and sport*. 2023. Vol. 23 (issue 9). Art 287. P. 2492–2502.

References

1. Huchenko H. B., Skrypka I. M. (2018). Rukhlyvi ihry yak zasib pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti studentok pedahohichnykh spetsialnostei [Moving games as a means of increasing the motor activity of female students of pedagogical specialties]. O. V. Tymoshenka (Eds.). *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)» – Scientific journal of the National pedagogical Dragomanov university. Series No. 15: «Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical education and sports)»: zb. nauk. pr. (Vols. 3 (97) 18), (pp. 167–170). Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova.*
2. Zvizdetskyi O. Ya. (2024). Rukhlyvykh ihry yak zasib fizychnoho vykhovannia [Moving games as a means of physical education]. *Tekhnolohichni innovatsii ta yikhniï vplyv na suchasnyi svit – Technological innovations and their impact on the modern world : mat. Mizhnar. nauk.-tekhnich. konf. (pp. 67–69). Mizhnarodnyi tsentr tekhnolohichnykh innovatsii. Research Europe [in Ukrainian].*
3. Karasievych S. A., Karasievych M. P. (2019). *Rukhlyvi ihry ta ihrovi vpravy [Moving games and playful exercises]*. Uman: Umanskyi derzh. ped. un-t imeni Pavla Tychyny. Vydavets «Sochinskyi M. M.» [in Ukrainian].
4. Mudryk S. B., Klish I. S., Kyryliuk V. V. (2020). *Rukhlyvi ihry [Outdoor games]*. Luts'k: Luts'kym instytutom rozvytku liudyny Universytetu «Ukraina» [in Ukrainian].
5. Tverdokhlib Zh. O., Pohrebennyk L. I. (2011). *Rukhlyvi ihry dlia suchasnoi shkoly [Outdoor games for a modern school]*. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
6. Shuba L. V. (2014). Rukhlyvi ihry yak zasoby rozvytku rukhovykh yakosteï u shkoliariv pochatkovoï shkoly [Outdoor

games as a means of developing motor skills in primary school pupils]. *Nauka i osvita – Science and education*, 8, 212–216 [in Ukrainian].

7. Minghelli V., D'anna C., Vastola R. (2023). A biopsychosocial approach to plan inclusive learning environments in physical education. *Journal of physical education and sport*, 23 (issue 9), 287, 2492–2502.

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 3

Обґрунтування ефективності систематичної рухової активності та занять із фізичного виховання здобувачами вищої освіти

Substantiation of the effectiveness of systematic physical activity and physical education classes by higher education students

Олександра Баканова 

Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», Харків, Україна

Анотація

У сучасному світі, де інтенсивний ритм життя та технологічний прогрес значно впливають на фізичну активність студентської молоді, питання здоров'я та добробуту здобувачів вищої освіти стає особливо актуальним. Заняття фізичним вихованням та систематична рухова активність є невід'ємними складовими формування здорового способу життя.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичної рухової активності та занять із фізичного виховання на фізичний розвиток, активність аналізаторів та фізичний і психічний стан у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. У представленому дослідженні розкрито значення оптимальної рухової активності та занять із фізичного виховання для здобувачів протягом навчання у закладах вищої освіти.

Висновки. Рухова активність і заняття фізичним вихованням взаємодіють і доповнюють одне одного.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Систематична рухова активність і заняття із фізичного виховання позитивно впливають на фізичний розвиток; є ефективними засобами активізації аналізаторів; сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню

функцій систем, психічного стану, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів під час навчання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: аналізатори, здобувачі вищої освіти, здоров'я, психічний стан, розумова працездатність, рухова активність, фізична підготовленість, фізична працездатність, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізичний стан, фізичні вправи, функціональний стан.

Abstract

In the modern world, where the intensive rhythm of life and technological progress significantly affect the physical activity of students, the issue of health and well-being of higher education students is becoming particularly relevant. Physical education and systematic physical activity are integral components of a healthy lifestyle.

The purpose of the study: to study the impact of systematic physical activity and physical education classes on physical development, analyser activity, physical and mental state of higher education students.

Methods of the study: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature.

Results of the study. The presented study reveals the importance of optimal motor activity and physical education classes for students during their studies at higher education institutions.

Conclusions. Physical activity and physical education interact and complement each other.

Physical education is an integral part of the educational process in higher education institutions.

Systematic physical activity and physical education classes have a positive effect on physical development; are effective means of activating analysers; contribute to health promotion; improve the functions of systems, mental state, increase the level of physical fitness and performance of applicants during their studies in higher education.

Key words: analysers, higher education students, health, mental state, mental performance, physical activity, physical fitness, physical performance, physical education, physical development, physical condition, physical exercises, functional state.

Вступ

У сучасній вищій школі здобувачам вищої освіти ставляться багато завдань, серед яких є освоєння необхідних компетентностей, набуття професійних знань та вмінь [1].

Система навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до фізичного, соматичного та психічного здоров'я здобувачів [15].

Протягом навчання у закладах вищої освіти здобувачі стикаються з великою кількістю розумового навантаження і мають низький рівень рухової активності, оскільки ведуть малорухливий спосіб життя [1].

Інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти, нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома у здобувачів спричиняють зниження обсягу рухової активності, що негативно впливає на їх фізичний розвиток, функціональний, психічний та фізичний стан [9, 22, 26].

Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів і, як наслідок, розумову працездатність. Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровоносних судин задньої поверхні стегна у положенні сидючи знижує інтенсивність кровообігу, погіршується кровопостачання головного мозку, ускладнюючи його функціональну діяльність [19].

Низький рівень рухової активності негативно впливає на більшість функцій. Стан здоров'я здобувачів вищої освіти, опірність захворюванням безпосередньо пов'язані з резервними можливостями організму, рівнем його захисних сил, що визначають стійкість до несприятливих зовнішніх чинників. Стрімкий ріст захворюваності серед студентської молоді є проявом фізичної детренованості, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової активності [1].

Малий обсяг рухової активності негативно впливає на функціональний стан систем, що спричиняє збільшення ризику виникнення хронічних захворювань. Низький рівень

рухової діяльності сприяє порушенню функції аналізаторів. Необхідна компенсація дефіциту рухової активності, інакше в подальшому виникає порушення функціонування усіх систем організму [10].

Навчання у закладах вищої освіти характеризується інтелектуальним напруженням [12, 16], яке може бути викликане необхідністю освоєння великого обсягу інформації та виконання складних завдань .

Інтелектуальне навантаження може супроводжуватися стресом, тривогою та відчуттям перевантаження, що негативно впливає на психічне здоров'я та рівень розумової працездатності у студентської молоді.

Психоемоційне напруження, низький рівень рухової активності та зростаючі вимоги до академічних досягнень можуть спричинити зниження навчальної мотивації, рівня фізичного розвитку та фізичного, функціонального і психічного стану у здобувачів вищої освіти. Однак систематична рухова активність і заняття фізичним вихованням можуть стати ефективними засобами для подолання цих негативних впливів.

Рухова активність і заняття фізичним вихованням тісно пов'язані між собою, оскільки фізичне виховання є основним засобом формування та підтримання рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти.

Фізичне виховання сприяє формуванню усвідомлення важливості рухової активності, що допомагає уникнути негативних наслідків малорухливого способу життя.

Фізичне виховання може стимулювати інтерес до різних видів спорту та активностей, що веде до збільшення загальної рухової активності в повсякденному житті.

В контексті вище зазначеного, актуальність дослідження полягає у вивченні впливу систематичної рухової активності та занять із фізичного виховання на фізичний розвиток, активність аналізаторів та фізичний і психічний стан у здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичної рухової активності та занять із фізичного виховання на фізичний розвиток, активність аналізаторів та фізичний і психічний стан у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, рухливості суглобів, хребтового стовпа; активізації нервово-м'язового апарату; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності; забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку у здобувачів вищої освіти [14].

За даними науковців [2, 12, 16], оптимальна фізична діяльність сприяє не лише зміцненню здоров'я, але й злагодженій роботі всіх внутрішніх органів, функціонуванню серцево-судинної, дихальної та інших систем, активізації нервово-м'язового апарату, удосконаленню фізичного розвитку та психічної діяльності, поліпшенню розумової працездатності, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, забезпеченню різнобічного гармонійного розвитку, зменшенню надмірної маси тіла, адаптації до умов навколишнього середовища, підвищенню якості життя; є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості.

В. А. Мазур і О. П. Скавронський [13] акцентують увагу на тому, що рухова активність є провідним фактором оздоровлення, оскільки спрямована на стимулювання захисних сил організму та підвищення потенціалу рівня здоров'я.

На думку С. І. Присяжнюка зі співавторами [19], систематична рухова активність стимулює роботу внутрішніх органів та систем; сприяє поліпшенню кровообігу, обміну речовин та розумової діяльності; зміцненню суглобів і зв'язок; підвищенню стійкості до несприятливих умов зовнішнього

середовища; інтенсивному виведенню з організму продуктів метаболізму і шлаків.

Т. W. Puetz [29] вважає, що рухова активність відіграє важливу роль в поліпшенні якості життя, оскільки позитивно впливає на стан здоров'я, сприяє збільшенню матеріального доходу, підвищенню рівня освіти у студентської молоді.

Ю. О. Павлова зі спів дослідниками [17] відмічають, що систематична рухова активність сприяє поліпшенню стану здоров'я, інтелектуальних можливостей; профілактиці серцево-судинних захворювань, діабету, онкозахворювань, гіпертонії, остеопорозу; відіграє важливу роль у поліпшенні якості життя у здобувачів вищої освіти.

І. М. Ільницький [7] зазначає, що при достатній руховій активності у здобувачів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я, розширення функціональних і адаптаційних можливостей серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищення активності ферментативних реакцій, зростання інтенсивності окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищення резистентності організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Як відмічають Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [9] та М. І. Шашлов [26], оптимальна рухова активність є найефективнішими засобами профілактики захворювань та підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності; сприяє злагодженій роботі всіх внутрішніх органів і систем, поліпшенню функціонального стану дихальної системи, рухливості суглобів, хребтового стовпа, активізації нервово-м'язового апарату, більш досконалому і «економічному» пристосуванню організму до навколишнього середовища, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; позитивно впливає на функціональні можливості, фізичний розвиток і підготовленість, психічну й емоційну діяльність здобувачів вищої освіти.

За даними Н. А. Кулик зі співавторами [12], рухова активність позитивно впливає на стан здоров'я, функціональні

можливості, фізичний розвиток і підготовленість; сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету та деяких форм раку, комплексному лікуванню окремих хронічних станів, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

О. А. Пермяков і Т. В. Йопа [18] стверджують, що систематична рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості; сприяє збереженню здоров'я, профілактиці захворювань, підвищенню рівня розумової працездатності; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем; позитивно впливає на фізичний розвиток і підготовленість здобувачів вищої освіти.

Дані Л. Л. Азаренкової [1] свідчать, що під час руховій активності прискорюються процеси обміну речовин, що сприяє підвищенню розумової працездатності, це, в свою чергу, має важливе значення для навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Дослідження Я. І. Олексієнко зі співавторами [16] виявили, що рухова активність із використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом, що перевищує можливості традиційної медицини в зміцненні здоров'я, профілактиці поширених захворювань та сприяє вирішенню комплексу важливих завдань, пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним активним відпочинком.

Л. Р. Рибалко зі співдослідниками [20] переконані, що рухова активність сприяє поліпшенню стану психічного та фізичного здоров'я, функціонального стану систем, фізичний розвиток, інтелектуальної діяльності; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

В. П. Склярєнко [23] наголошує, що рухова активність відіграє важливу роль у поліпшенні стану здоров'я у здобувачів вищої освіти. Систематичні заняття фізичними

вправами сприяють зміцненню імунної системи, відновленню функцій систем і органів, профілактиці захворювань.

Систематична рухова активність включає заняття із фізичним вихованням.

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [16] звертають увагу на тому, що належна організація фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє подоланню негативних змін у стані здоров'я і фізичній підготовленості здобувачів.

А. І. Соболєнко та М. М. Корюкаєва [24] наголошують, що фізичне виховання у закладах вищої освіти є важливим елементом всебічного гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, виховання моральних і вольових якостей, формування основ здорового способу життя.

Науковці [5, 8, 9, 25] відмічають, що фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя у здобувачів вищої освіти, за допомогою якого вирішуються завдання: збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я; формування стійкої мотивації щодо ведення здорового способу життя, культури здоров'я, свого стилю здорового життя, і практичних навичок здорового способу життя, творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації; знайомство студентської молоді з основами здорового стилю життя.

Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопола [9] вказують, що фізичне виховання здобувачів вищої освіти спрямоване на поліпшення їх фізичного та психічного здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності.

Фізичне виховання включає систематичні заняття фізичними вправами.

Систематичне виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану систем; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню функціональних можливостей, рівня

фізичної підготовленості та працездатності; швидкому відновленню після різноманітних психічних навантажень. Водночас ефективність фізичного виховання залежить від рівня спрямованості фізичних навантажень [14].

С. В. Гаркуша зі співдослідниками [3] довели, що виконання вправ на заняттях із фізичного виховання є обов'язковою умовою збереження здоров'я та формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко та Ю. В. Петришин [4] встановили, що фізичні вправи сприяють розвитку та вдосконаленню всіх функцій, підвищенню стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.

У дослідженнях І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [6] зазначається, що виконання фізичних вправ сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травневої та нервової систем; регуляції мозкового і периферичного кровообігу; поліпшенню рухливості суглобів, хребтового стовпа; розвитку та зміцненню м'язової системи.

Дослідження Ж. Р. Menard зі співавторами [28] підкреслюють важливість систематичного виконання фізичних вправ для подолання депресій, зниження тривожності.

Т. Ю. Круцевич [11] вказує, що фізичні вправи є найважливішим засобом профілактики захворювань та зміцнення здоров'я.

Наукові дослідження Д. М. Котко, Н. Л. Гончарука, Л. М. Путро та С. М. Шевцова [10] свідчать про те, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем та аналізаторів; поліпшенню кровопостачання мозку, прискоренню активності його клітин; вдосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень і травм; посиленню кровопостачання м'язів,

зростанню м'язових волокон, тобто збільшується маса м'язів; підвищенню імунітету, рівня фізичної працездатності та підготовленості.

Дослідженнями [12, 27] доведено, що під впливом фізичних вправ зміцнюється здоров'я, поліпшується функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем, підвищується рівень фізичної працездатності.

Як показали дослідження, проведені Л. О. Рядовою, І. А. Подмарьовою, Н. В. Цигановською, В. В. Гончаром, Д. С. Батуліним [21], систематичне виконання вправ на заняттях із фізичного виховання у закладах вищої освіти позитивно впливає на фізичний розвиток та фізичний і функціональний стан систем й аналізаторів у здобувачів.

Висновки

Рухова активність і заняття фізичним вихованням взаємодіють і доповнюють одне одного.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Систематична рухова активність і заняття із фізичного виховання позитивно впливають на фізичний розвиток; є ефективними засобами активізації аналізаторів; сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню функцій систем, психічного стану, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів під час навчання у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.
2. Галазюк В., Коваль В., Кононенко Г. Фізична активність – найлегший шлях до довголіття та боротьби з гіподинамією. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2020. С. 49–57.

3. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воєділова О. М., Гаркуша В. В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка*: зб. наук. праць / гол. ред. Л. М. Рибалко. Полтава, 2017. Вип. 2. С. 59–69.
4. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси: Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
5. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 43–46.
6. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.
7. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*. Львів, 2014. С. 177–179.
8. Кириченко Т. Г. Реалізація завдань формування здорового способу життя студентів вишу в процесі фізичного виховання. *Young Scientist*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 45–49.
9. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних

- закладів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.
10. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.
 11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підруч.: у 2-х т. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 1. 391 с.
 12. Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П. Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2019. С. 142–147.
 13. Мазур В. А., Скавронський О. П. Вплив рухової активності на організм людини. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. Вип. 9. С. 256–264.
 14. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.
 15. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Криводуд Т. Є. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу.

Вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. I. С. 258–260.

16. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.
17. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 102–106.
18. Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2020. С. 139–145.
19. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
20. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків: ХДАФК, 2021. С. 145–149.
21. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.
22. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-*

педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.

23. Складенко В. П. Вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини*. Харків: ХНМУ, 2022. С. 16–21.
24. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 162–165.*
25. Степанова І. В., Алфьоров О. А. Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.*
26. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.*
27. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):*

- зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 20. С. 102–104.
28. Menard J. R., Smith H. E., Riebe D., Braun C. M., Blissmer B., Patterson R. B. Long-term results of peripheral arterial disease rehabilitation. *Journal of Vascular Surgery*. 2004. Vol. 39. P. 1186–1192.
 29. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence. *Sports Medicine*. 2006. Vol. 36. P. 767–780.

References

1. Azarenkova, L. (2020). Skandinavska khodba yak vyd ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti studentiv [The nordic walking as a type of health-improving motor activity for students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 17–2) [in Ukrainian].
2. Halaziuk, V., Koval, V., & Kononenko, H. (2020). Fizychna aktyvnist – nailehshyi shliakh do dovholittia ta borotby z hipodynamiei [The physical activity is the easiest way to longevity and combating hypodynamia]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 49–57). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
3. Harkusha, S. V., Kholchenkova, N. M., Voiedilova, O. M., & Harkusha, V. V. (2017). Filohenetychni peredumovy ta ontohenetychni chynnyky ratsionalizatsii rukhovoï aktyvnosti ditei i molodi [The phylogenetic prerequisites and ontogenetic factors of rationalization of motor activity of children and youth]. L. M. Rybalko (Editor in Chief), *Humanitarnyi visnyk Poltavskoho natsionalnoho tekhnichnoho universytetu imeni Yurii Kondratiuka – Humanitarian Bulletin of the Poltava National Technical University named after Yuri Kondratyuk*: zb. nauk. prats. (Vols. 2), (pp. 59–69). Poltava [in Ukrainian].

4. Hlazyrin, I. D., Oleksiienko, Ya. I., Petryshyn, Yu. V. (2014). Fizychnе vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilnykh napriamiv pidhotovky [Physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training]: navch. posib. Cherkasy: Vydavets S. H. Kandych [in Ukrainian].
5. Hryban, H. P., Krasnov, V. P., Opanasiuk, F. H., & Ckoryi, O. S. (2018). Fizychnе vykhovannia u zdorovomu sposobi zhyttia suchasnoi studentskoi molodi [The physical education in a healthy lifestyle of modern student youth]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): zb. nauk. prats. (Vols. 4 (98) 18), (pp. 43–46). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
6. Zenina, I. V., Havrylova, N. M., & Kuzmenko N. V. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na orhanizm studentiv [The effect of physical exercises on the body of students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): zb. nauk. prats. (Vols. 1 (145) 22), (pp. 47–50). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
7. Ilnytskyi, I. (2014). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na zdorovia liudyny [The influence of the physical activity on human health]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naseleennia – Problems of activation of recreational and*

- health activities of the population.* (pp. 177–179). Lviv [in Ukrainian].
8. Kyrychenko, T. H. (2018). Realizatsiia zavdan formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv vyshu v protsesi fizychnoho vykhovannia [The implementation of the tasks of forming a healthy lifestyle of higher education students in the process of physical education]. *Young Scientist*, 4.2 (56.2), 45–49 [in Ukrainian].
 9. Kovalchuk, N. V., & Dovhopol, E. P. (2018). Problema formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [The problem of the forming a healthy lifestyle among students of the higher educational institutions]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): zb. nauk. prats.* (Vols. 2 (96) 2018), (pp. 39–41). Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
 10. Kotko, D. M., Honcharuk, N. L., Putro, L. M., & Shevtsov, S. M. (2019). Rukhova aktyvnist yak vazhlyvyi faktor motyvatsii naselennia do zdorovoho sposobu zhyttia [The physical activity as an important factor in motivating the population towards a healthy lifestyle]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): zb. nauk. pr.* (Vols. 4 (112) 19), (pp. 57–61). Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].
 11. Krutsevykh, T. Yu. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of the physical education: general foundations of the theory and methods of the physical

- education*]. (Vols. 1–2). Kyiv : Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
12. Kulyk, N. A., Hudym, S. V., & Hudym, M. P. (2019). Doslidzhennia interesu studentiv do riznomanitnykh form rukhovoï aktyvnosti [The study of the students' interest in the various forms of the motor activity]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 142–147). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
 13. Mazur, V. A., & Skavronskyi, O. P. (2016). Vplyv rukhovoï aktyvnosti na orhanizm liudyny [The influence of the motor activity on the human body]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny – Bulletin of the Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health*, 9, 256–264 [in Ukrainian].
 14. Nikolaiev, S. (2009). Pidvyshchennia rukhovoï aktyvnosti studentok z urakhuvanniam yikhnikh psykhofiziologichnykh osoblyvostei [The increasing the motor activity of the female students taking into account their psychophysiological characteristics]. A. V. Tsos, & S. P. Kozibrotskyi (Compilers), *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sport and health culture in modern society: zb. nauk. pr.* (Vols. 2), (pp. 46–49). Lutsk: VNU im. Lesi Ukrainky [in Ukrainian].
 15. Oksom, P. M., Berezhna, L. I., & Kryvodud, T. Ye. (2013). Osoblyvosti zahalnoi ta fizkulturno-ozdorovchoï rukhovoï aktyvnosti studentok vyshchoho pedahohichnoho navchalnoho zakladu [The peculiarities of the general and physical and recreational motor activity of the female students of a higher pedagogical educational institution]. *Visnyk ChNPU im. T. H. Shevchenka – Bulletin of ChNPU named after T. G. Shevchenko*. (Vols. 107), (pp. 258–260). Chernihiv: ChNPU [in Ukrainian].

16. Oleksiienko, Ya. I., Dudnyk, I. O., & Subota, V. V. (2021). Formuvannia fizychnoho stanu studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy fitnes-tekhnologii [The formation of the physical condition of students of higher education institutions by means of fitness technologies]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools*. (Vols. 74), (pp. 49–54) [in Ukrainian].
17. Pavlova, Yu., Tulaidan, V., & Vynohradskyi, B. (2011). Rukhova aktyvnist yak komponent yakosti zhyttia studentiv [The physical activity as a component of students' quality of life]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 1, 102–106) [in Ukrainian].
18. Permiakov, O., & Yopa, T. (2020). Rukhova aktyvnist u strukturi vilnoho chasu studentiv [The physical activity in the structure of students' free time]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia – Actual problems of physical education of different segments of the population*. (pp. 139–145). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
19. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., Tretiakov, M. O., Raievskyi, R. T., Kiiko, V. Y., & Panchenko, V. F. (2007). *Fizyчне vykhovannia [The physical education]*. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
20. Rybalko, L., Permiakov, O., & Yopa, T. (2021). Do problemy aktyvizatsii rukhovoї aktyvnosti studentskoi molodi v umovakh karantynnykh obmezhen [On the problem of the activating the motor activity of the student youth under quarantine restrictions]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleennia – Actual problems of physical education of different segments of the population*. (pp. 145–149). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].
21. Riadova, L. O., Podmarova, I. A., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na fizychnyi ta funktsionalnyi stan zdobuvachiv vyshchoi

- osvity: teoretychnyi aspect [The influence of physical exercises on the physical and functional condition of students of higher education: theoretical aspect]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 8 (153) 22), (pp. 79–82). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
22. Syrovatko, Z. V. (2020). Pidvyshchennia rukhovoï aktynosti u studentiv na zaniattiakh z voleibolu [The increasing motor activity in the students during volleyball classes]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): zb. nauk. pr. (Vols. 7 (127) 20), (pp. 159–161). Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
 23. Skliarenko, V. P. (2022). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na stan zdorovia zdobuvachiv vyshchoï osvity [The impact of the physical activity on the health of the applicants of the higher education]. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny – Physical activity and quality of life.* (pp. 16–21). Kharkiv: Kharkivskiy natsionalnyi medychnyi universytet [in Ukrainian].
 24. Sobolenko, A. I., & Koriukaiev, M. M. (2020). Atletyzm yak zasib fizychnoho vykhovannia v zakladakh vyshchoï osvity [The athletics as a means of physical education in institutions of higher education]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) –*

- Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): zb. nauk. pr. (Vols. 7 (127) 20), (pp. 162–165). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
25. Stepanova, I. V., Alforov, O. A. Koriaka, Ye. O., Zhorova, O. Yu., & Kuslii, V. M. (2020). Kharakterystyka rukhovoï aktyvnosti studentiv muzychnoho mystetstva [The characteristics of motor activity of musical art students]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats. (Vols. 2 (122) 20), (pp. 163–167). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
 26. Shashlov, M. I. (2018). Suchasni pidkhody do optymizatsii rukhovoï aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The modern approaches to optimizing the motor activity of the students of the higher education institutions]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): zb. nauk. pr. (Vols. 12 (106) 18), (pp. 119–121). Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].*
 27. Shashlov, M. I. (2020). Rukhova aktyvnist studentskoi molodi yak zasib zmitsnennia zdorovia [The motor activity of student youth as a means of health promotion]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical*

University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): zb. nauk. prats. (Vols. 10 (104) 20), (pp. 102–104). Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

28. Menard, J. R., Smith, H. E., Riebe, D., & Braun, C. M., Blissmer B., Patterson R. B. (2004). Long-term results of peripheral arterial disease rehabilitation. *Journal of Vascular Surgery*. Vol. 39. P. 1186–1192.
29. Puetz, T. W. (2006). Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence. *Sports Medicine*. Vol. 36. P. 767–780.

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 4

Визначення психоемоційного стану та потенційних можливостей юних каратистів за допомогою posq-тестування Determination of the psycho-emotional state and potential opportunities of young karate artists with the help of posq testing

Богдан Кіндзер¹, Сергій Нікітенко¹,
Даріуш В. Скальські^{1,2}, Наталія Цигановська³,
Олександр Петренко¹

¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

²Академія фізичного виховання і спорту ім. Єнджея Снядецького, м. Гданськ, Польща

³Харківської державної академії культури, м. Харків, Україна

Анотація

Мета Проаналізувати, узагальнити й систематизувати дані досліджень із застосуванням методики “Perception of Success Questionnaire” (POSQ) (Шкала сприйняття успіху) про засоби формування психоемоційної підготовленості каратистів віком від 11 до 16 років.

Дослідити та проаналізувати динаміку змін показників тестувань у періоди перед та після виступу на змаганнях. Проаналізувати динаміку змін емоційного стану за допомогою тестувань Buss Perry.

Матеріал і методи. Результати дослідження було отримано у Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського на кафедрі Фехтування, боксу та національних одноборств у період березень-квітень 2024 року, в рамках написання магістерської роботи. У зборі експериментального матеріалу брали участь юні спортсмени – каратисти чоловічої та жіночої статі віком 11-16 років у кількості 35 особи, підчас підготовки до змагань та тиждень по їх завершенню. **Методи дослідження:** аналіз літературних джерел та матеріалів з мережі Інтернет за темою дослідження; вимірювання базових антропометричних показників юних спортсменів-каратистів (зросту, маси тіла, довжини рук та ніг); проведення тестування із застосуванням методики “Perception of Success Questionnaire” (POSQ) (Шкала сприйняття успіху) про засоби формування психоемоційної підготовленості каратистів віком від 11 до 16 років.

Результати. Згідно результатів проведених досліджень було виявлено, що показники орієнтації на себе і орієнтації на завдання мають різні взаємозв'язки з параметрами властивостей особистості (стратегії управління стресом, мотивація спортивної діяльності) і стану спортсмена (суб'єктивне благополуччя, емоційне підвищення). Характер цих зв'язків свідчить про те, що більш конструктивною для спортсмена є установка на завдання. Результати дослідження розкривають додаткові можливості підвищення стійкості спортсменів до змагального стресу та емоційному вигоранню за рахунок формування орієнтації на досягнення поставленої мети. Даний метод дав змогу нами дослідити та проаналізувати вплив занять східними одноборствами (на прикладі кіокушинкай карате) на психофізичний розвиток школярів (вікова група 11–16 років). Та побачити і визначити особливості впливу результатів виступів на змаганнях на мотиваційну складову і рівень агресії до і після участі в змаганнях. Що, в свою чергу, дозволить внести зміни в тренувальний процес Кіокушинкай карате з метою впливу на психофізичний стан юних каратистів в умовах воєнного стану та постійних повітряних тривог.

Висновок. Спортсмен з високими балами за шкалою орієнтації на завдання може вважатися більш перспективним і стабільним у своїх досягненнях, оскільки має внутрішню мотивацію, намагається продемонструвати свою майстерність, прагне розвитку і має ресурси стійкості до змагального стресу. У той час як орієнтація на себе може призводити до уникнення вирішення легких чи важких завдань, схильності не докладати зусиль, не виявляти наполегливості, лише демонструвати свої спортивні можливості іншим. Таким чином, результати дослідження підтверджують характеристику орієнтації на завдання як передумову вищої стійкості до передзмагального стресу і вигорання.

Ключові слова: мотивація; сприйняття успіху; теорія досягнення цілей; емоційне підвищення; Buss Perry; спортсмени; юнацький вік; індивідуальний вид спорту; змагальна діяльність, кіокушинкай карате.

Annotation

Purpose: To analyze, summarize, and systematize research data using the "Perception of Success Questionnaire" (POSQ) technique to form the psycho-emotional readiness of karate athletes aged 11 to 16 years.

Research and analyze the dynamics of changes in testing indicators before and after the performance at competitions. Analyze the dynamics of emotional state changes using Buss-Perry tests.

Material and methods. The results of the research were obtained at the Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky at the Department of Fencing, Boxing, and National Martial Arts in the period March-April 2024, as part of writing a master's thesis. 35 young male and

female karate athletes aged 11-16 took part in the collection of the experimental material during the preparation for the competition and a week after its completion. **Research methods:** analysis of literary sources and materials from the Internet according to the research topic; measurement of basic anthropometric indicators of young karate athletes (height, body weight, length of arms and legs); conducting testing using the "Perception of Success Questionnaire" (POSQ) technique on the means of forming the psycho-emotional readiness of karate fighters aged 11 to 16 years.

Results. According to the results of the research, it was found that the indicators of self-orientation and task orientation have different relationships with the parameters of personality properties (stress management strategies, motivation for sports activities) and the state of the athlete (subjective well-being, emotional enhancement). The character of these connections indicates that the attitude towards the task is more constructive for the athlete. The results of the study reveal additional possibilities of increasing athletes' resistance to competitive stress and emotional burnout due to the formation of an orientation towards achieving the set goal. This method allowed us to investigate and analyze the influence of Eastern martial arts (in the example of Kyokushinkai karate) on the psychophysical development of schoolchildren (age group 11-16). However, it is important to see and determine the peculiarities of the influence of the results of performances at competitions on the motivational component and the level of aggression before and after participation in competitions. This, in turn, will make it possible to make changes in the training process of Kyokushinkai karate to influence the psychophysical condition of young karatekas in the conditions of martial law and constant air threats.

Conclusion. An athlete with high scores on the task orientation scale may be considered more promising and stable in their achievements because they are intrinsically motivated, strive to demonstrate their mastery, seek development, and have the resources to withstand competitive stress. Self-orientation can lead to avoidance of easy or difficult tasks, a tendency not to exert effort, not to show persistence, and only to demonstrate one's athletic abilities to others. Thus, the results of the study confirm the characteristic of task orientation as a prerequisite for higher resistance to pre-competition stress and burnout.

Keywords: motivation; perception of success; theory of goal achievement; emotional increase; Buss Perry; sportsmen; youth; individual sport; competitive activity, Kyokushinkai karate.

Вступ

Розкриття потенційних можливостей спортсмена пов'язано з мотивацією на досягнення успіху.

Спортсмени, орієнтовані на досягнення успіху, по багатьом особливостям поведінки відрізняються від тих, хто прагне перш за все уникнути невдач.

Для тих хто прагне успіху характерне бажання досягнути досконалості в будь-якому напрямку. Вони готові добровільно взяти на себе додаткові обов'язки задля того, щоб їх особистий вклад у досягнення успіху був більш помітним. Спортсмени, орієнтовані на уникнення невдач, у ситуаціях пов'язаних з випробуванням своїх можливостей доволі часто відчують стрес, страх і невпевненість.

Незважаючи на те, що дослідження в напрямку створення мотивації на досягнення успіху проводяться досить тривалий час, діагностичних інструментів для оцінки відносин спортсменів до успіхів і невдач є ще недостатньо.

Нами проведено дослідження психометричних властивостей за допомогою польської версії методики «Perception of Success Questionnaire» (POSQ) («Шкала сприйняття успіху»), яка була адаптована для українських спортсменів дитячого та юнацького віку зі стажем занять від року до п'яти з кваліфікації достатнім для участі в дитячо-юнацьких змаганнях, які займаються індивідуальними видами спорту, а саме оногоборствами. Адаптація проходила незалежно на двох різних групах спортсменів, впродовж двох років.

Відкореговану анкету було застосовано для тестування психометричних якостей спортсменів одногоборців стилю Кіокушинкай карате обох статей за тиждень до участі в змаганнях та тиждень після завершення змагань, також було проаналізовано динаміку змін емоційного стану за допомогою тестувань Buss Perry. Обстежено 35 юних спортсменів-каратистів.

Мета – Проаналізувати, узагальнити й систематизувати дані досліджень із застосуванням методики “Perception of Success Questionnaire” (POSQ) (Шкала сприйняття успіху) про засоби

формування психоемоційної підготовленості каратистів віком від 11 до 16 років.

Дослідити та проаналізувати динаміку змін показників тестувань у періоди перед та після виступу на змаганнях. Проаналізувати динаміку змін емоційного стану за допомогою тестувань Buss Perry.

Завдання дослідження: визначити рівень психологічної підготовки юних спортсменів-каратистів в одноборствах при підготовці до змагань.

Методами дослідження слугували аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й програмно-нормативних документів, інформаційних ресурсів мережі Інтернет. Опитування та тестування юних спортсменів-каратистів.

Ключові слова: мотивація; сприйняття успіху; теорія досягнення цілей; емоційне підвищення; Buss Perry; спортсмени; юнацький вік; індивідуальний вид спорту; змагальна діяльність, кіокушинкай карате.

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

Значимість підготовки спортсменів і підвищення їх стійкості до стресу співвідношення їх спрямованості на себе і на завдання знаходиться в суперечності з відсутністю методів діагностики, а також даних про психологічні детермінанти цих мотиваційних орієнтацій. Наше дослідження полягало в застосуванні адаптованого опитувальника «Perception of Success Questionnaire» (POSQ) (Шкала сприйняття успіху), спрямованого на виявлення орієнтації спортсменів на себе чи на завдання, визначення їх особистісних детермінант, встановлення проявів установки на себе і завдання в параметрах стійкості до стресу.

В результаті було виявлено, що показники орієнтації на себе і орієнтації на завдання мають різні взаємозв'язки з параметрами властивостей особистості (стратегії управління

стресом, мотивація спортивної діяльності) і стану спортсмена (суб'єктивне благополуччя, емоційне підвищення). Характер цих зв'язків свідчить про те, що більш конструктивною для спортсмена є установка на завдання. Результати дослідження розкривають додаткові можливості підвищення стійкості спортсменів до змагального стресу та емоційному вигоранню за рахунок формування орієнтації на досягнення поставленої мети.

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

Результати дослідження та їх обговорення.

Опитувальник «Perception of Success Questionnaire» [12] спрямований на встановлення особливостей сприйняття успіху у спорті та містить 12 питань. Дана методика є надійним та дієвим методом для виміру сприйняття досягнення мети у спорті. Опитувальник дозволяє виміряти два показники: «орієнтацію себе» (питання: 1, 2, 3, 6, 10, 11) і «орієнтацію на завдання» (питання: 4, 5, 7, 8, 9, 12). При роботі з методикою респонденти відповідаючи на запитання, мають вибирати одну з відповідей у межах від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Кожна шкала містить по 6 питань, отже, значення показників шкал можуть змінюватись в межах від 5 до 30 балів. Для того щоб використовувати опитувальник «Шкала сприйняття успіху» у польській вибірці, ми провели його адаптацію відповідно до вимог, що висуваються до цього виду процедур. Процедура адаптації включала кілька етапів. На першому етапі було здійснено підготовку попереднього варіанта перекладу оригіналу методики «Perception of Success Questionnaire» (POSQ) українською мовою (додаток). На другому етапі ми проводили психодіагностичне дослідження, збирання емпіричних даних. На третьому етапі були проведені процедури, спрямовані на встановлення надійності за критерієм внутрішньої узгодженості української версії опитувальника Perception of Success Questionnaire (POSQ).

Формування мотивації занять спортом здійснюється на основі мотиваційного орієнтування, яке пов'язано з активним бажанням до занять спортом. Мотиваційне орієнтування пов'язано із внутрішніми (фізична, техніко-тактична досконалість) і зовнішніми (спортивний результат) цілями.

До формування психологічних якостей, які сприяють успіху в командних видах спорту відносять: віру в себе, самовіддачу, фізичний стан, інстинкт переможця, тактику, техніку, самокритичність, вміння володіти собою, дисципліну, характер, енергію, співпрацю, дружбу, лояльність, ентузіазм тощо.

Наголосимо, що психологічна підготовка спортсменів є важливою умовою успішної діяльності у командній грі. Інколи головним чинником успіху у змаганнях є згуртованість колективу, співпраця гравців між собою, його високі вольові якості. Теж стосується і спортсменів однокласників. Тому формуванню психіки юних спортсменів з перших занять потрібно надавати першорядного значення. Питання, які підлягають розгляду:

- значення психологічної підготовки спортсменів: психологічна підготовка як складова спортивного тренування: резерви фізичної працездатності через психічний чинник: психологічна характеристика (особливості часових параметрів ігрових дій, системи рухових навичок, мислення, емоційного та вольового напруження);

- спеціальні психічні якості в оцінці психічної працездатності спортсмена: рецептивна (сприйняття ситуації), інтелектуальна (оцінка ситуації та прийняття рішення), сенсомоторна (виконання дій відповідно до сигналів ситуації);

- розвиток психічних якостей та їх взаємозв'язок, можливості компенсації: спортивна форма як прояв високого рівня узгодженості фізичної (динамічної) і психічної працездатності [9].

Психологічна підготовка спортсменів спрямована на виховання вольових якостей особистості [1] та складається

з загальної психологічної підготовки спортсменів та спеціальної психологічної підготовки.

Обидва види психологічної підготовки (загальної та спеціальної) взаємопов'язані: спеціальна підготовка призводить до корекції загальної та навпаки. Процес формування ідентичності є тривалим і складним процесом, який тісно пов'язаний з прийняттям самостійних рішень в житті, а також виникає потреба брати на себе зобов'язання щодо здійснення вибору, системи цінностей чи майбутньої професійної діяльності тощо [7].

Спорт є конкурентним середовищем, в якому вирують сильні емоції, викликані подіями які оточують спортсмена (тренування, змагання та інші). Направленість спорту на досягнення гранично високих результатів передбачає, з одного боку, необхідність запобігання як фізичних і психічних перевантажень, а з іншого боку, привертає увагу науковців-дослідників до проблем спортивної мотивації і стійкості спортсмена до стресу [1, 2]. Спорт, як сфера діяльності людини, вимагає максимально граничної самовіддачі, яка неможлива без високої мотивації [4]. Однак посилення мотивації веде до посилення емоційного напруження, яке здатне викликати дезорганізацію діяльності. Юні спортсмени, які терплять поразку, переживають негативні емоції в різній мірі, в залежності від того, як у них сформовано бачення своїх можливостей і ймовірність досягнення успіху [9].

Пошук шляхів для забезпечення оптимального співвідношення мотивації та рівня емоційної напруженості у діяльності спортсменів спонукав фахівців зі спортивної психології звернутися до теорії мотивації, яка дає ключ до вирішення цієї актуальної проблеми.

Однією з таких теорій поряд із теорією мотивації досягнення успіху і самодетермінація теорії є метою досягнення успіху.

«Perception of Success Questionnaire» (POSQ) (Шкала сприйняття успіху) спрямованого на виявлення орієнтації спортсменів на себе та на завдання, визначення їх

особистісних детермінант, встановлення проявів установки на себе і завдання в параметрах стійкості до стресу.

В результаті наших досліджень було виявлено, що показники орієнтації на себе і орієнтації на завдання мають різні взаємозв'язки з параметрами властивостей особистості (стратегії управління стресом, мотивація спортивної діяльності) і стану спортсмена (суб'єктивне благополуччя, емоційне підвищення). Характер цих зв'язків свідчить про те, що більш конструктивною для спортсмена є установка на завдання. Результати дослідження розкривають додаткові можливості підвищення стійкості спортсменів до змагального стресу та емоційному вигоранню за рахунок формування орієнтації на досягнення поставленої мети. В дослідженні взяли участь 35 юних спортсменів віком 11–16 років обох статей. Проводилось порівняння результатів опитувань, які були проведені до початку участі в змаганнях і після завершення змагань, а також між трьома групами юних спортсменів - каратистів. Для дослідження було взято окрему групу юних спортсменів, які готувались до участі в Чемпіонаті України, і проводилися на базі окремо взятого спортивного клубу міста Львова, в групі було 35 учнів, які були розділені на три групи за віковими параметрами -11 років, 12-13 років та 14-16 років. Заняття в дитячо-юнацьких групах Кіокушинкай карате проводилися 3-чі на тиждень, тривалістю по 60 хвилин. Основна більшість юних спортсменів учасників експерименту приймали участь в Чемпіонаті України.

Даний метод дав змогу нами дослідити та проаналізувати вплив занять східними одноборствами (на прикладі кіокушинкай карате) на психофізичний розвиток школярів (вікова група 11-16 років). Та побачити і визначити особливості впливу результатів виступів на змаганнях на мотиваційну складову і рівень агресії до і після участі в змаганнях. Що дозволить внести зміни в тренувальний процес Кіокушинкай карате з метою впливу на психофізичний стан юних каратистів в умовах воєнного стану та постійних повітряних тривог.

В результаті виявлено, що показники орієнтації на себе і орієнтації на завдання мають різні взаємозв'язки з параметрами властивостей особистості (стратегії управління стресом, мотивація спортивної діяльності) і стану спортсмена (суб'єктивне благополуччя, емоційне підвищення). Характер цих зв'язків свідчить про те, що більш конструктивною для спортсмена є установка на завдання. Результати дослідження розкривають додаткові можливості підвищення стійкості спортсменів до змагального стресу та емоційному вигоранню за рахунок формування орієнтації на досягнення поставленої мети.

Два показники: «орієнтацію себе» (питання: 1, 2, 3, 6, 10, 11) і «орієнтацію на завдання» (питання: 4, 5, 7, 8, 9, 12) представлені в таблицях 1-3.

За результатами проведених досліджень 11 річні юні спортсмени в основній своїй більшості «орієнтовані на завдання», слід відзначити що «орієнтація на завдання» після змагань покращилась.

Результати тесту «Perception of Success Questionnaire» (POSQ) (Шкала сприйняття успіху) 11 річних юних спортсменів – каратистів подані в (табл..1)

Таблиця 1

Результати тесту «Perception of Success Questionnaire» (POSQ) (Шкала сприйняття успіху) 11 річних юних спортсменів – каратистів

AGE	TOURNAMENT	POSQ BEFORE	Q				POSQ AFTER	Q				POSQ BEFORE	Q				POSQ AFTER	Q			
			1	2	3	6		1	2	3	6		1	2	3	6		1	2	3	6
			1	2	3	1		1	2	3	1		1	2	3	1		1	2	3	1
			1	4	3	5		1	4	3	5		1	1	1	1		1	1	1	1
			3	4	4	3		2	1	2	1		1	1	2	1		3	5	4	3
			2	3	2	2		2	1	2	1		1	2	1	2		2	3	2	2
11	4		1	2	3	1		1	1	1	1		0	2	2	1		1	1	1	1
11	3		1	4	3	1		1	1	1	1		1	3	2	1		1	1	1	1
11	2		3	4	4	3		2	1	2	1		3	5	4	3		2	1	2	1
11	3		2	3	2	2		2	1	2	1		2	3	2	3		2	2	1	1
11	3		2	3	3	2		3	1	2	2		2	2	3	2		3	1	2	2
11	4		1	3	2	1		2	1	2	2		3	3	3	1		2	1	1	1

11	4	2	4	4	3	3	4	1	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	1	1	2	1	1	1
11	3	3	3	4	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	1	1	2	2	1
11	2	3	4	4	4	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
11	5	3	2	2	2	3	1	3	3	1	1	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2
11	1	2	3	3	3	2	3	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1
11	5	2	3	3	2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	3	3	2	2	3	1	1	1	2	1
11	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1
11	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	2	4
11	3	2	3	3	1	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	1	1	3

За результатами проведених досліджень 12-13 річні юні спортсмени в основній своїй більшості «орієнтовані на завдання», однак слід відзначити, що показники не так яскраво виражені, як в 11 річних спортсменів. В той же час «орієнтація на завдання» після змагань дещо покращилась покращилась. Результати тесту «Perception of Success Questionnaire» (POSQ) (Шкала сприйняття успіху) 12-13 річних юних спортсменів – каратистів подані в (табл. 2).

Таблиця 2

Результати тесту «Perception of Success Questionnaire» (POSQ) (Шкала сприйняття успіху) 12-13 річних юних спортсменів – каратистів

A G E	TOURN AMENT S	POS Q BEF ORE - EG O	Q Q				POS Q BEF ORE - TAS K	Q				PO SQ AF TE R- EG O	Q Q				PO SQ AF TE R- TA SK	Q								
			Q	Q	Q	Q		Q	Q	Q	Q		Q	Q	Q	Q		Q	Q	Q	Q					
12	5		3	3	5	3	3	5	2	2	3	2	2	2	3	4	5	3	3	5	2	2	3	2	2	2
12	3		1	3	3	3	3	3	1	2	1	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	
12	3		3	5	5	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	4	2	2	3	2	3	
12	5		3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	3	3	3	5	3	2	2	2	3	3	2	1
12	2		2	3	3	2	2	4	1	2	1	3	2	1	3	3	3	2	3	3	1	1	1	2	1	1
12	4		3	4	2	2	2	2	1	1	3	3	2	1	4	3	1	4	3	2	1	3	3	3	3	1

12	2	2	4	4	3	3	4	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
12	3	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1
12	5	2	3	4	3	3	4	1	2	1	2	2	3	4	3	3	4
13	5	3	2	1	3	2	4	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2
13	3	4	5	5	5	2	5	2	1	1	2	1	1	3	4	5	3
13	3	3	2	2	3	2	3	1	1	2	2	1	4	3	3	3	4

За результатами проведених досліджень 14-16 річні юні спортсмени в основній своїй більшості «орієнтовані на завдання», однак слід відзначити, що показники не так яскраво виражені, як в 11 річних спортсменів, але є кращими ніж 12-13 спортсменів. В той же час «орієнтація на завдання» після змагань дещо покращилась покращилась.

Результати тесту «Perception of Success Questionnaire» (POSQ) (Шкала сприйняття успіху) 14-16 річних юних спортсменів – каратистів подані в (табл.3).

Таблиця 3

Результати тесту «Perception of Success Questionnaire» (POSQ) (Шкала сприйняття успіху) 14-16 річних юних спортсменів – каратистів

AGE	TOURNAMENT	POSQ BEFORE TOURNAMENT	POSQ BEFORE TOURNAMENT				POSQ AFTER TOURNAMENT	POSQ AFTER TOURNAMENT				POSQ AFTER TOURNAMENT	POSQ AFTER TOURNAMENT			
			Q	Q	Q	Q		Q	Q	Q	Q		Q	Q	Q	Q
14	2		3	4	4	4	3	4	1	1	2	2	3	2	1	1
14	4		2	3	4	3	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2
14	2		1	3	2	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1
14	4		2	4	2	4	2	3	3	1	1	1	1	2	2	2
14	4		3	3	5	3	3	4	2	2	2	1	2	3	4	4
14	4		3	3	4	3	2	4	2	2	2	1	1	2	2	2
16	2		3	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2
16	5		3	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1

Обговорення

Опитувальник «Perception of Success Questionnaire» [12] спрямований на встановлення особливостей сприйняття успіху у спорті та містить 12 питань. Дана методика є надійним та дієвим методом для виміру сприйняття досягнення мети у спорті. Опитувальник дозволяє виміряти два показники: «орієнтацію себе» (питання: 1, 2, 3, 6, 10, 11) і «орієнтацію на завдання» (питання: 4, 5, 7, 8, 9, 12). При роботі з методикою респонденти відповідаючи на запитання, мають вибирати одну з відповідей у межах від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Кожна шкала містить по 6 питань, отже, значення показників шкал можуть змінюватись в межах від 5 до 30 балів. Дослідження останніх років показали, що орієнтація на завдання забезпечує стійкість спортсменів до емоційного вигорання, підвищує ймовірність конструктивних проявів перфекціонізму.

Значимість підготовки спортсменів і підвищення їх стійкості до стресу співвідношення їх спрямованості на себе і на завдання знаходиться в суперечності з відсутністю методів діагностики, а також даних про психологічні детермінанти цих мотиваційних орієнтацій. Наше дослідження полягало в застосуванні адаптованого опитувальника «Perception of Success Questionnaire» (POSQ) (Шкала сприйняття успіху), спрямованого на виявлення орієнтації спортсменів на себе чи на завдання, визначення їх особистісних детермінант, встановлення проявів установки на себе і завдання в параметрах стійкості до стресу.

В результаті було виявлено, що показники орієнтації на себе і орієнтації на завдання мають різні взаємозв'язки з параметрами властивостей особистості (стратегії управління стресом, мотивація спортивної діяльності) і стану спортсмена (суб'єктивне благополуччя, емоційне підвищення). Характер цих зв'язків свідчить про те, що більш конструктивною для спортсмена є установка на завдання. Результати дослідження розкривають додаткові можливості підвищення стійкості спортсменів до змагального стресу та емоційному вигоранню

за рахунок формування орієнтації на досягнення поставленої мети.

Даний метод дав змогу нами дослідити та проаналізувати вплив занять східними одноборствами (на прикладі кіокушинкай карате) на психофізичний розвиток школярів (вікова група 11-16 років). Та побачити і визначити особливості впливу результатів виступів на змаганнях на мотиваційну складову і рівень агресії до і після участі в змаганнях. Що, в свою чергу, дозволить внести зміни в тренувальний процес Кіокушинкай карате з метою впливу на психофізичний стан юних каратистів в умовах воєнного стану та постійних повітряних тривог.

Щодо динаміки змін емоційного стану визначено за допомогою тестувань Buss Perry можемо зазначити, що показники прояву агресивності більш притаманні молодшій віковій групі та пов'язані зі стажем занять юних спортсменів. Ухлопців молодшої вікової групи рівень агресивності зберігається ще тиждень після змагань, у дівчат в основній більшості така ж ситуація не залежно від віку.

У хлопців, які займалися 3 і більше років є тенденція на зниження рівня агресивності після змагань.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Перспективою у даному напрямку є проведення таких досліджень в інших видах одноборств із подальшим порівнянням отриманих результатів.

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

можливості іншим. Таким чином, результати дослідження підтверджують характеристику орієнтації на завдання як передумову вищої стійкості до передзмагального стресу і виго-
рянню.

Список літератури

1. Галян І. М. Психологічні особливості особистості, що перебуває в кризовому стані. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 42–44.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Kindzer B., Danylevych M., Ivanochko V., Hrybovska I., Kashuba Y., Grygus I., Napierala M., Smolenska O., Ostrowska M., Hagner-Derengowska M., Muszkieta R., Zukow W. Improvement of special training of karatists for kumite competitions using Kata. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 21 (5), 2466–2472, 2021.
4. Vovkanych L.S., Kindzer B.M., Fedkiv M.R. Individual features of changes in the electrical activity of legs' individual muscles of the Kyokushin karatekas during a direct kick. In "International scientific and practical conference "Physical culture and sports in the educational space: Innovations and development prospects": Conference proceedings. Wloclawek, Republic of Poland: "Baltjia Publishing". 2021. 116-120. doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-28.
5. L. S. Vovkanych, B. M. Kindzer, M. R. Fedkiv. Individual features of changes in the electrical activity of legs' individual muscles of the Kyokushin karatekas during a direct kick. International scientific and practical conference "Physical culture and sports in the educational space: Innovations and development prospects", 116-120, 2021. doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-28.

6. Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис: Монографія / В.М. Юрченко. – Рівне, 2006. – 574 с.
7. Piepiora, P.; Witkowski, K.; Piepiora, Z. Personality profiles of karate masters practising different kumite styles. Arch. Budo 2018,14, 231–241.
8. Piepiora, P.; Kozak, M.; Witkowski, K. Personality profile of athletes who declare that they train kyokushin karate as a martial art.Arch. Budo Sci. Martial Arts Extrem. Sports 2020, 16, 119–125.
9. Piepiora, P.; Petre, L.; Witkowski, K. Personality of karate competitors due to their sport specialization. Arch. Budo 2021, 17, 51–58.Int. J. Environ. Res. Public Health **2022**, 19, 7225 8 of 9.
10. Piepiora, P.; Szmajke, A.; Migasiewicz, J.; Witkowski, K. The karate culture and aggressiveness in kumite competitors. Ido Mov. Cult. J. Martial Arts Anthropol. 2016, 16, 41–47. DOI: 10.14589/ido.16.2.5.
11. Piepiora, P.; Szmajke, A.; Migasiewicz, J.; Witkowski, K. The karate culture and aggressiveness in kumite competitors. Ido Mov. Cult. J. Martial Arts Anthropol. 2016, 16, 41–47. DOI: 10.14589/ido.16.2.5.
12. Piepiora, P.; Szmajke, A.; Migasiewicz, J.; Witkowski, K. The karate culture and aggressiveness in kumite competitors. Ido Mov. Cult. J. Martial Arts Anthropol. 2016, 16, 41–47. DOI: 10.14589/ido.16.2.5.
13. Personality and Age of Male National Team of Ukraine in Kyokushin Karate—Pilot Study Piepiora, P., Kindzer, B., Bagińska, J., Cynarski, W.J. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022, 19(12), 7225
14. Cynarski, W.J.; Niewczas, M. Perception and attitude towards Karate among the members of the Polish Junior representationsquad: Diagnostic survey. Arrancada **2017**, 17, 58–65.
15. Witkowski, K.; Piepiora, P.; Leśnik, M.; Migasiewicz, J. Social status of karate and personal benefits declared by adults practicingkarate. Arch. Budo Sci. Martial Arts Extrem. Sports 2017, 13, 179–184.

16. Tsyhanovska N. (Цигановська Н.), Skalski D. W. (Скальські Д. В.), Czarniecki D. (Чарнецькі Д.) [Redakcja naukowa (Наукове редагування)], *Kultura fizyczna i bezpieczeństwo w aktualizowaniu wartości zdrowia. Wybrane aspekty. Monografia (Фізична культура і безпека у актуалізації цінності здоров'я. Вибрані аспекти. Монографія)*, Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim *przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Поморська Школа Вища у Старогарді Гданському за участю: Харківської державної академії культури у Харкові)*, Starogard Gdański – Charków (Старогард Гданський - Харків), 2024, s. 26-32.
17. Czarniecki D. (Чарнецькі Д.), Tsyhanovska N. (Цигановська Н.), Skalski D. W. (Скальські Д. В.), *Psychologiczne rozumienie ryzyka w sportach ekstremalnych. Wybrane zagadnienia. Monografia (Психологічне розуміння ризику в екстремальних видах спорту. Вибрані питання. Монографія)*, Wyższa Szkoła Bezpieczeństwa w Poznaniu *przy udziale: Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury w Charkowie (Вища Школа Безпеки у Познані за участю: Харківської державної академії культури у Харкові)*, Poznań – Charków (Познань – Харків) 2023, s. 61, s. 160-176.
18. Witkowski, K.; Piepiora, P.; Leśnik, M.; Migasiewicz, J. Social status of karate and personal benefits declared by adults practicing karate. Arch. Budo Sci. Martial Arts Extrem. Sports 2017, 13, 179-184.

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 5

Budowa i skład ciała dziewcząt uprawiających cheerleading Body structure and body composition of cheerleading girls

Agnieszka Pastucha¹, Agnieszka Supińska-Stencel¹ 
Agnieszka Zabrocka¹ , Nataliia Tsyhanovska² 

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska*

²*Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina*

Streszczenie

Cheerleading zarówno jako forma rekreacji, jak również dyscyplina sportu w ostatnich latach w Polsce zyskał na popularności. Jest dyscypliną sportu stosunkowo nową, dynamicznie rozwijającą się, która cieszy się dużą popularnością i zyskuje na znaczeniu w związku z nowymi osiągnięciami i zmianami w postrzeganiu tej aktywności. Cheerleaderki muszą wykazać się umiejętnościami tanecznymi i gimnastycznymi a także odpowiednią estetyką ciała i wyglądem zewnętrznym. Dlatego też, podjęto próbę zgłębienia analizy budowy ciała w grupie dziewcząt. Badaniami objęto dziewczęta trenujące w klubie sportowym a celem niniejszych badań było scharakteryzowanie budowy ciała cheerleaderek z drużyny Cheerleaders Vibes. W celu realizacji założeń i w związku z poruszona problematyką w badaniach posłużono się monitorem składu ciała TANITA. Natomiast do wykonania pomiarów cech budowy somatycznej wykorzystano taśmę antropometryczną. Uzyskane wyniki pozwoliły na stwierdzenie, iż budowa ciała badanych cheerleaderek jest prawidłowa.

Kluczowe słowa: cheerleading, sprawność fizyczna, budowa ciała

Abstract

Cheerleading, both as a form of recreation and as a sport, has become more popular in Poland in recent years. It is a relatively new, dynamically developing sport that is very popular and is gaining importance due to new achievements and changes in the perception of this activity. Cheerleaders must demonstrate dance and gymnastic skills as well as appropriate body aesthetics and appearance. Therefore, an attempt was made to analyze the body structure

in a group of girls. The research included girls training in a sports club and the aim of this study was to characterize the body structure of cheerleaders from the Cheerleaders Vibes team. In order to implement the assumptions and in connection with the issues raised, the TANITA body composition monitor was used in the research. An anthropometric tape was used to measure somatic structure features. The obtained results allowed the conclusion that the body structure of the tested cheerleaders was correct.

Keywords: cheerleading, physical fitness, body structure

Wstęp

Jednym z wyznaczników zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna. Zalety wynikające z podejmowania wysiłku fizycznego są bezsporne. Optymalny poziom aktywności fizycznej przede wszystkim zabezpiecza potrzeby ruchowe, wzmacnia wydolność serca, poprawia elastyczność mięśni oraz kości. Osoby, które utrzymują prawidłowy poziom aktywności odznaczają się lepszym samopoczuciem, a tym samym rzadziej odczuwają dolegliwości psychiczne i fizyczne. Oprócz wskazanych powyżej korzyści płynących ze stosowania aktywności fizycznej, należy również wspomnieć, iż aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych determinantów budowy ciała człowieka. Do podstawowych cech somatycznych zaliczamy wysokość oraz masę ciała.

Budowa somatyczna stanowi szczególnie istotne kryterium doboru i selekcji zawodników, bowiem każda uprawiana dyscyplina sportowa wymaga ściśle określonych predyspozycji w zakresie budowy ciała, zwłaszcza uwzględniając wysokość i masę ciała. Zarówno budowa somatyczna, jak również przygotowanie motoryczne determinują uzyskiwany przez danego zawodnika rezultat sportowy [1]. Celem przeprowadzonych badań była analiza składu i budowy ciała dziewcząt, które są aktywne fizycznie i trenują Cheerleading.

Jest to dyscyplina sportu, która charakteryzuje się widowiskowymi układami złożonymi z gimnastyki, tańca oraz akrobacji wykonywanymi w celu aktywnego kibicowania różnym drużynom sportowym. Nadrzędnym celem cheerleadingu jest zagrzewanie do walki, mobilizacja do działania, jak również wsparcie emocjonalne kibiców. Natomiast cheerleaderem uznawana jest osoba, która

posiada odpowiedni kostium i wchodzi w skład drużyny, której działania opierają się właśnie na dopingu i skandowaniu przy użyciu rozmaitych atrybutów, tańca oraz muzyki [2]. Cheerleading wywodzi się ze Stanów Zjednoczonych, a jego początki ściśle wiążą się ze środowiskiem akademickim [3].

Z upływem lat, zmian oraz rozwoju, cheerleading stał się sportem olimpijskim. Poprzez swój światowy zasięg, cheerleading ewaluował, a tym samym podzielił się na różne rodzaje oraz kategorie podczas zawodów i turniejów [4].

Do głównych działów cheerleadingu zaliczamy: cheerleading sportowy, pokazy na meczach, sideline cheerleading [5].

Nie ulega wątpliwości, iż cheerleading w znacznym stopniu różni się od innych sportów. Wynika to z jego specyfiki, która oprócz niezwykle ważnych predyspozycji motorycznych zobowiązuje również do dbałości o wygląd zewnętrzny. Osoby wykonujące omawianą dyscyplinę sportową zobowiązane do estetycznego wyglądu. Cheeleaderka powinna być osobą schludną, uśmiechniętą oraz zadbaną. Znaczącą rolę w występach zespołów cheerleaderek odgrywa charakterystyka, kostiumy, fryzura, makijaż oraz ubiór. Cheerleading jest aktywnością estetyczną, która łączy w sobie elementy akrobatyki, gimnastyki i tańca. Prócz odpowiedniego wyglądu, wykonuje się w nim trudnych figury akrobatyczne często wiążące się z ryzykiem odniesienia kontuzji. Dlatego szczególnie istotny jest aspekt budowy somatycznej oraz treningów cheerleaderskich stanowiących podstawę zapobiegania takim zdarzeniom [3]. Odnosząc się do budowy ciała, która pełni istotną kwestię w cheerleadingu, należy wskazać, iż zaleca się, aby osoby uprawiające omawianą dyscyplinę sportową były wysportowane, a więc posiadały szereg zdolności motorycznych, które pozwolą na współpracę w grupie tanecznej. Jednak warto zasygnalizować, iż z uwagi na specyfikę cheerleadingu, zdolności siłowe, wytrzymałościowe, czy gibkościowe powinny być zróżnicowane w każdej drużynie, bowiem pozwala to na adekwatne dostosowanie zawodniczek do pełnionych ról w zespole. Dokonując analizy należy wskazać, iż od zawodniczki, która będzie na szczycie piramidy wymaga się możliwie najniższej masy ciała i znaczących zdolności gibkościowych,

natomiast od osób będących podstawą danej figury szczególnie ważna będzie siła i odpowiednia masa mięśniowa.

Metodologia badań własnych

Budowa ciała jest jednym z elementów warunkujących poziom sportowy i sprawność zawodników. Ponadto pozwala ona na determinowanie aktualnych i potencjalnych osiągnięć sportowych, a zarazem jest niezwykle ważnym kryterium, dlatego celem przeprowadzonych badań była analiza budowy i składu ciała grupy cheerleaderek.

W odniesieniu do wskazanego celu pracy sformułowano hipotezę:

Zawodniczki z drużyny Cheerleaders Vibes Radom charakteryzują się wysportowaną oraz umięśnioną budową ciała.

W związku z powyższym, sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jak przedstawia się analiza budowy ciała zawodniczek z drużyny Cheerleaders?
2. Jakim składem ciała charakteryzują się zawodniczki klubu Vibes?
3. Jaki typ budowy ciała oraz wiek metaboliczny prezentują dziewczęta uprawiające cheerleading?

Badania zostały przeprowadzone na grupie 15 cheerleaderek należących do drużyny „Cheerleaders Vibes Radom”. Należy wskazać, iż jest to grupa pokazowa i wszystkie kobiety przed przystąpieniem do drużyny posiadały doświadczenia w różnych stylach tanecznych, np.: hip hop, taniec towarzyski, jazz, latino, czy dancehall. Treningi drużyny cheerleaderskiej odbywają się cyklicznie. Na poniższej tabeli zaprezentowano podstawowe parametry grupy badawczej.

Tabela 1**Podstawowe parametry badanej grupy cheerleaderek**

Cechy badanych	M	Min	Max	SD
Wiek (lata)	21,60	18,00	25,00	2,44
Wzrost (cm)	163,20	153,00	174,00	6,45
Masa ciała (kg)	56,84	42,80	71,70	7,45
BMI	21,32	18,30	26,00	2,29
Zawartość tłuszczu (%)	23,77	18,20	29,70	4,09
Masa mięśniowa (kg)	40,28	26,25	47,85	5,58
Budowa ciała	6,00	4,00	8,00	1,51
Masa mineralna kości (kg)	2,21	1,80	2,60	0,23
Tłuszcz trzewny	1,20	1,00	2,00	0,37
Podstawowa przemiana materii (BMR)	1342,60	1112,00	1563,00	125,55
Wiek metaboliczny (lata)	15,80	12,00	27,00	4,72
Zawartość wody (%)	54,75	47,10	61,00	3,75
Obwody (cm):				
Biodra	82,83	75,00	99,00	6,74
Talia	69,13	60,00	78,00	4,83
Biust	85,24	75,50	95,50	5,68
Udo	55,90	49,00	62,50	3,12
Ręka	28,83	26,00	33,00	2,26

Źródło: opracowanie własne

Badanymi były kobiety z radomskiej drużyny cheerleaderek znajdujących się w przedziale wiekowym 18-25 lat. Średnia wzrostu kobiet wyniosła 163,20 cm, natomiast średnia masy ciała to 56,84 kg. Na podstawie poniższych informacji dokonano pomiaru BMI, którego średni wynik liczył 21,32. Co więcej, przeanalizowano także zawartość tłuszczu, masę mięśniową, jakość mięśni, budowę ciała, masę mineralną kości oraz tłuszcz trzewny. Analiza podstawowej przemiany materii pozwoliła na obliczenie średniej wynoszącej 1342,60. Co więcej wiek metaboliczny wyniósł 15,8 lat, a średnia zawartość wody w organizmie wyniosła 54.75%.

Ponadto zbadano również obwody poszczególnych części ciała. W odniesieniu do bioder, średnia wyniosła prawie 83 cm, z czego najmniejszy wynosił 75 cm, a największy 99 cm. Średni obwód talii wyniósł niewiele ponad 63 cm, przy czym różnica między minimum a maksimum to 18 cm. W przypadku biustu również pojawiły się znaczące dysproporcje pomiędzy najmniejszym a największym obwodem. Zbadany został również obwód uda, jego średnia wyniosła 55,90 cm, natomiast ręki 28,83 cm.

Celem dokonania charakterystyki typologicznej oraz oceny składu ciała, wykonano pomiary cech budowy somatycznej (masa i wysokość ciała, obwody – biodra, talii, biustu, uda i ręki). W badaniach wykorzystano taśmę antropometryczną, a więc miarkę do pomiaru obwodów o długości 150 cm. W celu dokonania analizy budowy składu ciała posłużono się także wagą do użytku profesjonalnego TANITA MC- 780. Jest ona wiarygodnym narzędziem badawczym, pozwalającym na bezpieczne zbadanie składu ciała. Pomiary wykonane zostały na podstawie zmierzenia całkowitego oporu elektrycznego ciała, biernego, jak również czynnego poprzez zestaw elektrod powierzchniowych połączonych z analizatorem komputerowym. Ponadto wykorzystany został prąd o odpowiedniej częstotliwości i natężeniu.

Na podstawie pomiaru komponentów składu ciała za pomocą analizatora uzyskano informacje na temat:

- MC – masy ciała (kg),
- BMI – indeks masy ciała,
- FM – procentowy poziom otłuszczenia (%),

- MM – masa tkanki mięśniowej (kg),
- TBW – poziom wody w organizmie (%),
- BMR – podstawowa przemiana materii (kcal),
- Tkanka tłuszczowa trzewna,
- BM – masa tkanki kostnej,
- Wiek metaboliczny.

Należy dodać, iż w celu zminimalizowania błędu pomiarowego zobligowano uczestników badania, aby w okresie 24 godzin przed badaniem nie spożywali alkoholu, napojów energetyzujących, kawy oraz innych środków zawierających kofeinę. Ponadto zawodniczki do badania przystępowały w stroju sportowym bez elementów metalowych, takich jak np. biżuteria. Urządzenie pomiarowe sygnalizowało gotowość do badania poprzez zapalenie się sygnalizacji „step on”. Kobiety stały nieruchomo na wadze do momentu zakończenia pomiaru, który sygnalizowany był głośnym sygnałem dźwiękowym. Informacje uzyskane w oparciu o analizę impedancji bioelektrycznej pozwoliły na dokonanie porównania wyników do obowiązujących norm.

Obliczenia statystyczne zostały wykonane przy pomocy programu Tibco Statistica Version 14.0.1.25.

Wyniki badan własnych

Jak zostało wcześniej zasygnalizowane, analiza składu ciała została przeprowadzona na grupie 15 osób drużyny Cheerleaders Vibes Radom za pomocą monitora składu ciała TANITA. Pozwala on na uzyskanie informacji na temat poziomu zdrowia poprzez sprawdzenie różnorodnych wskaźników. Jest to badanie krótkotrwałe oraz nieinwazyjne polegające na pomiarze oporu elektrycznego tkanek miękkich, przez które przepuszczany jest prąd elektryczny o niskim stopniu natężenia.

W tabeli 2 zaprezentowano analizę wskaźnika BMI (Body Mass Index) oraz jego klasyfikację według Światowej Organizacji Zdrowia.

Tabela 2**Analiza wskaźnika BMI**

Nr osoby	Wzrost	Masa ciała	BMI	Klasyfikacja BMI
1	160	66,45	26	nadwaga
2	165	61,5	22,6	wartość prawidłowa
3	168	71,7	25,4	nadwaga
4	160	53,55	20,9	wartość prawidłowa
5	153	42,8	18,3	niedowaga
6	155	55,8	23,2	wartość prawidłowa
7	174	67	22,1	wartość prawidłowa
8	174	58,4	19,3	wartość prawidłowa
9	158	56,95	22,8	wartość prawidłowa
10	163	53,3	20,1	wartość prawidłowa
11	167	53,4	19,2	wartość prawidłowa
12	163	52,4	19,7	wartość prawidłowa
13	166	55,1	20	wartość prawidłowa
14	155	47,85	20	wartość prawidłowa
15	167	56,4	20,2	wartość prawidłowa

Źródło: opracowanie własne

Dane zawarte w powyższej tabeli pozwalają na stwierdzenie, iż znacząca większość badanych kobiet, bowiem 12 z nich uzyskało prawidłową wartość wskaźnika BMI. Oznacza to, że ich wynik mieścił się w przedziale 18,50-24,99. Z kolei dwie kobiety uzyskały wyniki wskazujące na występowanie nadwagi, natomiast jedna niedowagi. Dokładne dane na temat zawartości tłuszczu i tłuszczu trzewnego oraz ich analizy zaprezentowano w tabeli 3.

Tabela 3

Analiza zawartości tłuszczu oraz tłuszczu trzewnego

Nr osoby	Zawartość tłuszczu (%)	Analiza zawartości tłuszczu	Tłuszcz trzewny (%)	Analiza zawartości tłuszczu trzewnego
1	24,20	norma	1,5	norma
2	27,20	norma	1	norma
3	29,70	norma	2	norma
4	22,70	norma	1	norma
5	19,20	niedowaga	1	norma
6	29	norma	2	norma
7	26	norma	1	norma
8	29,10	norma	1	norma
9	28	norma	1,5	norma
10	19,50	niedowaga	1	norma
11	20,70	niedowaga	1	norma
12	19,90	niedowaga	1	norma
13	18,20	niedowaga	1	norma
14	20,30	niedowaga	1	norma
15	22,80	norma	1	norma

Źródło: opracowanie własne

Informacje zawarte w tabeli 3 stanowią podstawę do stwierdzenia, że wszystkie badane w zakresie zawartości tłuszczu trzewnego w składzie ciała mieszczą się w normie. Nieco inaczej przedstawia się kwestia zawartości tłuszczu, bowiem 6 kobiet uzyskało wyniki wskazujące na niedowagę. Pozostałe respondentki również mieściły się w normie w zakresie zawartości tłuszczu.

Pomiar analizy budowy ciała pozwala także na uzyskanie informacji o masie mięśniowej, masie mineralnej kości oraz podstawowej przemianie materii. Tabela 4 przedstawia powyższe informacje.

Tabela 4

Wyniki w zakresie masy mięśniowej, masy mineralnej kości oraz podstawowej przemiany materii w badanej grupie kobiet

Nr osoby	Masa mięśniowa (kg/%)	Masa mineralna kości (kg)	Podstawowa przemiana materii (BMR)
1	47,8/71,9	2,6	1526
2	42,5/69,1	2,3	1399
3	47,85/66,7	2,6	1563
4	39,3/73,4	2,1	1284
5	32,8/76,6	1,8	1112
6	37,6/67,4	2	1254
7	47,1/70,3	2,5	1543
8	39,35/67,4	2,1	1329
9	38,9/68,3	2,1	1288
10	40,65/76	2,2	1340
11	40,2/75,3	2,2	1303
12	39,85/76	2,1	1287
13	42,75/77,6	2,3	1375

14	26,25/54,9	2	1195
15	41,3/73,2	2,2	1341

Zródło: opracowanie własne

Z wyżej przedstawionych danych wynika, że masa mięśniowa badanych kobiet mieściła się w przedziale od 26,25 kg do 47,8, natomiast średnia arytmetyczna uzyskana z wyników wyniosła 40,28 kg. Pozwala to na stwierdzenie, iż jakość mięśni zawodniczek drużyny cheerleaderskiej w 12 przypadkach jest na wysokim poziomie oraz w 3 przypadkach na przeciętnym. W odniesieniu do zmineralizowanej masy kości należy zauważyć, iż najwyższy wynik wyniósł 2,6 kg, natomiast najniższy 1,8 kg, przy czym średnia wyniosła 2,21 kg. W odniesieniu do podstawowej przemiany materii wyniki wahały się w przedziale 1112-1563 kcal.

Kolejną niezmiernie istotną kwestią w analizie budowy ciała jest zawartość wody w organizmie. Dokładne dane na ten temat wśród badanych przedstawia tabela 5.

Tabela 5

Analiza całkowitej zawartości wody badanych cheerleaderek

Nr osoby	Całkowita zawartość wody (TBW)	Analiza wyników
1	54,80%	przeciętny, zdrowy poziom
2	50,70%	przeciętny, zdrowy poziom
3	47,10%	przeciętny, zdrowy poziom
4	58,50%	przeciętny, zdrowy poziom
5	61%	wysoki poziom

6	54,70%	przeciętny, zdrowy poziom
7	52,60%	przeciętny, zdrowy poziom
8	51,30%	przeciętny, zdrowy poziom
9	50,30%	przeciętny, zdrowy poziom
10	58%	przeciętny, zdrowy poziom
11	54,80%	przeciętny, zdrowy poziom
12	55,30%	przeciętny, zdrowy poziom
13	57,60%	przeciętny, zdrowy poziom
14	57,50%	przeciętny, zdrowy poziom
15	57,10%	przeciętny, zdrowy poziom

Źródło: opracowanie własne

Z powyższego rozkładu wynika, iż 14 badanych kobiet w badaniu analizy składu ciała uzyskało przeciętny, zdrowy poziom wody w organizmie, natomiast w przypadku jednej cheerleaderki poziom ten nieco przekracza normę.

Następna tabela dostarcza danych dotyczących analizy budowy ciała oraz wieku metabolicznego u badanych zawodniczek randzkiej drużyny cheerleaderek.

Tabela 6

Analiza budowy ciała oraz wieku metabolicznego badanych

Nr osoby	Budowa ciała	Wiek	Wiek metabo- liczny
1	6	23	18
2	5	20	19
3	5	20	27
4	5	22	12
5	8	20	12
6	5	22	21
7	5	18	17
8	4	18	19
9	5	24	20
10	5	18	12
11	8	22	12
12	8	25	12
13	8	24	12
14	8	24	12
15	5	24	12

Źródło: opracowanie własne

W oparciu o wyniki zawarte w tabeli 6 można stwierdzić, iż ponad połowa kobiet, bowiem 8 z nich posiada normalną budowę ciała, a więc przeciętny poziom masy mięśniowej oraz tkanki tłuszczowej. Kolejne 5 badanych charakteryzuje się budowa szczupłą, ale wysportowaną. Oznacza to, że takie osoby posiadają niższy poziom tkanki tłuszczowej niż przeciętna osoba, ale także właściwą masę mięśni. Wśród badanych kobiet pojawiła się również 1 kobieta o budowie niewysportowanej oraz 1 o typie normalnym, umięśnionym. W odniesieniu do wieku metabolicznego

zaobserwowano, iż w dwóch przypadkach jest on wyższy od wieku realnego, co może być sygnałem do potrzeby wprowadzenia zmian żywieniowych i treningowych u tych osób.

Pomiary antropometryczne podobnie jak analiza składu ciała pozwalają na dostarczenie informacji na temat stanu odżywienia, który odzwierciedla stan zdrowia. Ponadto należy dodać, iż odpowiednio wykonane pomiary obwodów pozwalają na monitorowanie postępów w treningach, co w przypadku sportowców jest istotną kwestią.

W tabeli nr 7 zaprezentowano wyniki obwodów talii zawodniczek drużyny Cheerleaders Vibes Radom wraz z ich interpretacją według WHO.

Tabela 7

Analiza obwodów talii wśród badanych

Nr osoby	Obwód talii	Analiza wyników
1	75	prawidłowy
2	75,5	prawidłowy
3	78	prawidłowy
4	66	prawidłowy
5	60	prawidłowy
6	71,5	prawidłowy
7	70	prawidłowy
8	72	prawidłowy
9	72	prawidłowy
10	65	prawidłowy
11	67	prawidłowy
12	67	prawidłowy
13	66	prawidłowy

14	67	prawidłowy
15	65	prawidłowy

Źródło: opracowanie własne

Dokonując interpretacji informacji zamieszczonych w powyższej tabeli należy stwierdzić, iż obwód talii kobiet z drużyny cheerleaderskiej nie przekracza 80 cm, co pozwala na uznanie, iż wszystkie badane respondenci nie wykazują otyłości brzusznej.

Informacje na temat wskaźnika WHR wśród badanych cheerleaderek dostarcza poniższa tabela.

Tabela 8

Wskaźnik WHR wśród badanych

Nr osoby	Obwód talii	Obwód bioder	WHR	Analiza wyników
1	75	87	0,86	androidalny
2	75,5	86	0,88	androidalny
3	78	99	0,79	gynidalny
4	66	75	0,88	androidalny
5	60	77,5	0,77	gynidalny
6	71,5	82	0,87	androidalny
7	70	89,5	0,78	gynidalny
8	72	90,5	0,80	gynidalny
9	72	84	0,86	androidalny
10	65	76	0,86	androidalny
11	67	84	0,80	gynidalny
12	67	77	0,87	androidalny
13	66	80	0,83	androidalny

14	67	79	0,85	androidalny
15	65	76	0,86	androidalny

Zródło: opracowanie własne

Z powyższego rozkładu wynika, iż ponad połowa kobiet, bowiem 10 z badanych zawodniczek prezentuje androidalny typ dystrybucji tkanki tłuszczowej. Oznacza to, iż poziom wskaźnika WHR przekracza 0,80. Natomiast pozostałe kobiety charakteryzują się gynoidalny, a więc pośladkowo-udowym typem dystrybucji tkanki tłuszczowej.

Tabela 9

Analiza wskaźnika klatki piersiowej Marty'ego respondentów

Nr osoby	Wzrost	Obwód klatki piersiowej	Wskaźnik klatki piersiowej Marty'ego	Klasyfikacja wg Michalskiego
1	160	93	58.1	duży
2	165	89,5	54.2	średni
3	168	95,5	56.8	średni
4	160	82	51.2	mały
5	153	75,5	49.3	mały
6	155	84,5	54.5	średni
7	174	91,5	53,8	średni
8	174	87,5	50.3	mały
9	158	89,5	56.6	średni
10	163	80,5	49.4	mały
11	167	82,5	49.4	mały
12	163	85	52.1	średni

13	166	79	47.6	bardzo mały
14	155	80,1	51.7	mały
15	167	83	49.7	mały

Źródło: opracowanie własne

Analizując dane zawarte w tabeli 9 można stwierdzić, iż największą liczbę kobiet, bowiem 7 cechuje mały obwód klatki piersiowej wg klasyfikacji Michalskiego. Średni obwód prezentuje 6 zawodniczek, natomiast po jednej respondentce posiada bardzo mały oraz duży obwód klatki piersiowej.

Ostatnia tabela przedstawia obwód ramienia oraz uda u badanych kobiet.

Tabela 10

Obwód ramienia i uda u badanych

Nr osoby	Obwód ramienia	Obwód uda
1	33	60
2	29	57
3	33	62,5
4	26	55
5	26	49
6	30,5	56,5
7	31	58,5
8	28,5	57
9	30	56
10	27	54,5
11	27	54
12	28	55,5
13	28,5	56

14	27	53
15	28	54

Zródło: opracowanie własne

Z danych zawartych w tabeli 10 można zaobserwować, iż najmniejszy obwód ramienia wynosi 26 cm, natomiast największy 33 cm. W przypadku obwodu uda wymiary wahają się w przedziale 49-62,5 cm.

Dyskusja

Cheerleading jest zjawiskiem stosunkowo nowym w Polsce. Jednak jego popularność w ostatnich latach znacząco ewaluowała. Nowe tendencje pozwalają na jednoznaczne stwierdzenie, iż cheerleading staje się dyscypliną profesjonalną, a tym samym darzoną dozą szacunku i zachwytu. W związku z powyższym istotnym jest skupienie się na budowie ciała cheerleaderek. Celem prezentowanych w niniejszej pracy badań było scharakteryzowanie budowy somatycznej ciała cheerleaderek z drużyny Cheerleaders Vibes Radom. W tym celu dokonano analizy składu ciała oraz wykorzystano wybrane wskaźniki antropometryczne.

Odnosząc się do indeksu masy ciała należy wskazać, iż zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia zawodniczki drużyny cheerleaderskiej w przeważającej większości uzyskały optymalny wynik wskaźnika. Uzyskane wyniki znajdują swoje potwierdzenie w badaniach Kawelec, w którym autorka posługując się aparatem TANICA MC-780 na próbie kobiet w przedziale wiekowym 18-26, a więc odpowiadającym badanym cheerleaderkom uzyskała wyniki wskazujące na fakt, iż większość (76%) kobiet posiada prawidłowe BMI [6]. Należy jednak podkreślić, iż BMI nie jest do końca wiarygodnym wskaźnikiem dla grupy sportowców oraz osób o rozbudowanej tkance mięśniowej, w związku z powyższym dokonano szczegółowej analizy składu ciała.

Znacznie bardziej optymalnym wskaźnikiem budowy ciała jest zawartość tłuszczu w organizmie. Zgodnie z uzyskanymi wynikami, ponad 60% badanych mieściła się w normie, natomiast

u pozostałych cheerleaderek stwierdzono niedowagę. Co istotne, jak wskazuje Mizera istnieją dyscypliny sportowe, w którym zawartość tłuszczu jest redukowana do minimalnych wartości fizjologicznych [7]. U zawodowych tancerek, gimnastyczek, czy fitnesssek często taka tendencja ma miejsce. Zatem może to tłumaczyć uzyskane wyniki wskazujące na niedowagę u badanych cheerleaderek. Wyniki te korelują również z badaniami wykonanymi przez Pawicką [8].

Kolejnym istotnym elementem w analizie składu ciała jest zawartość masy mięśniowej oraz masy mineralnej. Średnia zawartość masy mięśniowej wynosiła 40 kg, natomiast masy mineralnej kości 2,21 kg.

Dokonując analizy charakterystyki budowy ciała kobiet z drużyny Cheerleaders Vibes Radom uwzględniono również wskaźnik podstawowej przemiany materii u kobiet, który wśród badanych wyniósł średnio 1342,60 kcal. Dla porównania w badaniach autorstwa Ciepiewskiej BMR wyniósł 1416 kcal, jednak uprawianą dyscypliną sportową przez badanych był aerobik sportowy [9]. Należy wskazać, iż zapotrzebowanie energetyczne uwarunkowane jest poziomem aktywności fizycznej danej osoby. U osób, które uprawiają intensywnie wysiłki fizyczne, np. takie jak cheerleading, a więc dyscyplinę wymagającą dynamizmu, zapotrzebowanie kaloryczne może być znacznie wyższe niż u osób prezentujących bardziej spokojny tryb życia.

Omawiając budowę ciała kobiet, należy odnieść się również do zawartości wody w organizmie. Wśród badanych, średni poziom wody w organizmie wyniósł 54,75%. Zdecydowana większość zbadanych kobiet przedstawiała przeciętny, zdrowy poziom wody w organizmie, tylko w jednym przypadku odnotowano poziom wysoki. Podobna tendencja widoczna jest w badaniach Calyniuk i Malczyk, gdzie na próbie badawczej ponad 500 kobiet zaobserwowano, iż zdecydowana większość, bowiem ponad 90 % posiada prawidłowy poziom wody w organizmie, natomiast pozostali wykazują w tym zakresie pewne odchylenia. Co istotne średni poziom wody w przytoczonych badaniach wynosił 54,59% [10].

Uwzględnienie wskazanych powyżej parametrów pozwala także na wskazanie typu budowy ciała oraz wieku metabolicznego. W przypadku typu budowy ciała uzyskane wyniki wskazują, iż najczęściej występującym rodzajem budowy ciała (8 kobiet) jest typ normalny, co oznacza przeciętny poziom masy mięśniowej i tkanki tłuszczowej. Natomiast budowę szczupłą – wysportowaną prezentuje 5 kobiet. Należy uwzględnić również fakt, iż w badaniach odnotowano 1 kobietę, którą cechowała budowa niewysportowana. W odniesieniu do wieku metabolicznego zaobserwowano, iż w dwóch przypadkach jest on wyższy od wieku realnego, co może być sygnałem do potrzeby wprowadzenia zmian żywieniowych i treningowych u tych osób. Tendencja uzyskana w badaniach własnych jest tożsama z wynikami badań innych autorów.

Ostatnią kwestią, do której należy się odnieść są obwody. W przypadku obwodu talii, u wszystkich badanych kobiet uzyskany wynik jest zgodny z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia. W odniesieniu do obwodu biodra, należy podkreślić, iż jego średnia wielkość wyniosła ponad 82 cm. Na podstawie powyższej wskazanych obwodów, a więc obwodu talii i bioder dokonano interpretacji wskaźnika WHR, który wyłonił dwa typy dystrybucji tkanki tłuszczowej. Pierwszy z nich, a więc typ androidalny charakteryzuje 10 kobiet, natomiast drugi typ gynoidalny pozostałe 5 badanych.

Wnioski

Wyniki przeprowadzonego badania pozwalają na wysuniecie następujących wniosków:

1. Badana grupa respondentów, czyli zawodniczek drużyny Cherleaders Vibes Radom charakteryzuje się prawidłową budową ciała, co wskazuje również na prawidłowy stan odżywienia kobiet. Większość z nich posiada umiarkowany poziom tłuszczu oraz przeciętną masę mięśniową.
2. Zawodniczki ze wskazanej drużyny to w przeważającej większości kobiety prezentujące wysoką jakość mięśni oraz niski wiek metaboliczny, co może świadczyć o wysokiej kondycji

i zdrowym stylu życia. Wiek metaboliczny u prawie 90% badanych był niższy niż wiek metrykalny.

3. W literaturze przedmiotu nie napotkano wielu pozycji, w których określone są zalecane wartości dla wybranych komponentów składu ciała dla cheerleaderek. Można by więc poszerzyć badania w tym zakresie.

Piśmiennictwo

1. Solan J., Tatarczuk J. (2016). „Budowa somatyczna chłopców uprawiających różne dyscypliny sportowe” „Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku, Nr 30, Szczecin, s. 55
2. Wehmeier S. (2005). *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*, Oksford: Oxford University Press, s. 253
3. Herzberg M. (2014). Cheerleading. Nowa aktywność sportowa czy element widowisk sportowych? W: R. Kossakowski, L. Michałowski (red.) Sport. Sportowcy. Kibice, Pszczółki: Wydawnictwo Orbis Exterior, s.253-278
4. Organista N., Mazur Z. (2020). „Piękne kobiety pięknie tańczą” czy „uprzedmiotowienie i upokorzenie”? Analiza dyskursu o cheerleadingu w kontekście mistrzostw Europy w piłce ręcznej mężczyzn w 2016 roku. *Przegląd Socjologii Jakościowej*, 12(4), s.118-143
5. Ninemire V. (2003). *Is Cheerleading Really a Sport?* Pobrane 29, lipca, 2023 z: <http://cheerleading.about.com/od/skillsandabilities/a/031002a.htm>.
6. Kawelec A., Kawelec A. (2019). Analiza składu ciała młodych dorosłych pod kątem częstości występowania tzw. ukrytej otyłości – badanie pilotażowe, *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*, 9, s. 167-171
7. Mizera J., Mizera K. (2017). „Dietetyka sportowa, co jeść, aby trenować efektywnie”. Łódź:Galaktyka, s, 87-88
8. Pawicka P. i in. (2021). Analiza składu ciała wybranej grupy tancerzy tańca towarzyskiego. *Bromat Chem. Toksykol.*, 54, s. 37-45
9. Ciepeliowska J. (2021). Budowa somatyczna i struktura obciążeń treningowych a kierunek zmian wskaźników

określających poziom wytrenowania polskich zawodniczek i zawodników aerobiku sportowego Kraków, s. 45-83

10. Calyniuk B., Malczyk B. (2022). Ocena metodą bioimpedancji elektrycznej wybranych parametrów morfologicznych ciała kobiet w wieku od 19 do 26 lat niepodejmujących aktywności fizycznej. *Ann. Med. Siles*, 76, s. 118-126.

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 6

Формування основ здорового способу життя у студентів факультету здоров'я людини та природничих наук дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Formation of the Basics of a Healthy Lifestyle in Students of the Faculty of Human Health and Natural Sciences of the Ivan Franko State Pedagogical University of Drohobych

Наталія Мацола^{ID}, Катерина Фещак^{ID}

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,
м. Дрогобич, Україна*

Анотація

Мета роботи: розкрити процес формування основ здорового способу життя студентської молоді.

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

Результати. Описано процес формування основ здорового способу життя студентської молоді. Проаналізовано наявну інформацію щодо складників здоров'я студентської молоді. Визначено специфіку формування здорового способу життя студентів. Описано зміст занять, які мають формувати у студентів розуміння основ здорового способу життя. Охарактеризовано шляхи формування основ здорового способу життя у студентів факультету здоров'я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Розроблено анкету для визначення рівня сформованості основ здорового способу життя студентів та зроблено необхідні висновки.

Висновки. Створення певних курсів, спецкурсів чи факультативів з вивчення та пропаганди здорового способу життя; розробка навчально-методичного забезпечення з даної проблеми, яке б включало: підручники, посібники, конспекти лекцій, матеріали до семінарських, практичних та лабораторних занять; має забезпечити належному формування здорового способу життя студентів. При цьому, акцентуючи увагу на потребі самовиховання, ствердження внутрішніх

переконань у необхідності дотримання здорового способу життя, усунення шкідливих звичок. Цілеспрямоване, системне та послідовне здійснення валеологічної освіти студентів, переконання їх, що складовими здорового способу життя людини є режим дня, рівень культури, місце здоров'я в ієрархії потреб, мотивація, настанова на довголіття, навчання здоров'ю, раціональне харчування, рухова активність, позитивний настрій та здоровий сон.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, фізичне здоров'я, психологічне здоров'я, соціальне здоров'я.

Abstract

In the course of the study, the process of forming the foundations of a healthy lifestyle for student youth was described. The available information on the components of student health is analyzed. The specifics of forming a healthy lifestyle of students are determined. The content of classes that should form students' understanding of the basics of a healthy lifestyle is described. The ways of forming the basics of a healthy lifestyle in students of the Faculty of Human Health and Natural Sciences of the Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University are characterized. The questionnaire for determining the level of formation of the basics of a healthy lifestyle of students is developed and the necessary conclusions are drawn.

Key words: healthy lifestyle, student youth, physical health, psychological health, social health.

Вступ

Індивідуальне здоров'я – це життєва цінність, яка посідає найвищий щабель в ієрархічній системі цінностей. Кожний член суспільства та фахівець повинен володіти знаннями про здоров'я як біологічну, соціальну, духовну, психологічну і філософську категорію з метою можливого проведення оцінки та аналізу свого здоров'я, з одного боку, та для вирішення поточних і перспективних завдань щодо охорони та зміцнення суспільного здоров'я – з іншого[2]. Проблема ведення здорового способу життя має тисячолітні традиції і включає цілу низку самостійних підпроблем, якими є:

- здоров'я і психічний стан людини;

- здоров'я і демографія;
- здоров'я та умови праці і навчання;
- здоров'я та популяційно-біологічна і популяційно-генетична ситуації тощо.

Однією з найважливіших підпроблем є здоров'я конкретної людини, зокрема студента вищого навчального закладу. Набуття знань у цьому напрямку може бути корисним для людини як в особистому плані, так і в суспільному, шляхом набуття і застосування їх через професійний досвід [1].

Особливо гостро проблема здоров'язбереження і формування культури здоров'я студентської молоді постала в останні 10-15 років. Так як зросла захворюваність серед молодого покоління, збільшилася кількість хронічних захворювань, а молоді люди все частіше хворіють на захворювання, які раніше були характерними тільки для зрілого віку. Окрім цього в останні роки перед станом здоров'я студентів постали наступні виклики, що пов'язані з пандемією коронавірусу та військовою агресією росії проти України. Через пандемію було запроваджено дистанційне навчання, у зв'язку з яким студенти вели малорухливий спосіб життя, різко знизилася рухова активність, а з нею і загальні показники здоров'я. А військова агресія принесла у життя українського студента постійні стреси та психологічні проблеми. Як наслідок, всі ці умови мали негативне відображення як на фізичному, так і на психологічному і соціальному здоров'ї студентів. Єдине, що може змінити ситуацію на краще – це дотримання студентською молоддю основ здорового способу життя. Так як такий спосіб життя підвищить опірність організму, покращить загальний стан хворого і допоможе боротися із негативними зовнішніми факторами [7].

Вивчення проблем збереження фізичного, психологічного та соціального здоров'я студентів, дотримання ними здорового способу життя відображено у працях багатьох вітчизняних та закордонних вчених різних галузей знань, зокрема лікарів, психологів, педагогів тощо. У процесі дослідження

змінювалося уявлення про те, як правильно сформувати у студента основи здорового життя та мотивацію до їх дотримання. Розроблялися нові підходи та методики, а у процесі досліджень, доводилася чи спростовувалася їх ефективність. Нами було проаналізовано багато сучасних праць у даній галузі. Авторами цих праць були: Вакуленко О.В. [2], Оржеховська В.М. [9], Шепеленко Т.В. [10] та багато інших. Вони описували здоровий спосіб життя, роль фізичного виховання у його формуванні, а також припідносили здоровий спосіб життя соціально-педагогічною умовою становлення особистості у підлітковому віці.

Проаналізувавши останні дослідження вітчизняних та закордонних вчених, які стосувалися здорового способу життя студентів, ми зробили висновок, що дослідження в даній галузі ведуться, та вони є досить предметними. В той же час, статистика щодо того, який спосіб життя веде студентська молодь, залишається невтішною. А значить, дослідження на дану тематику мають тривати, слід шукати нові ефективні форми та методи роботи зі студентами, вивчати психолого-педагогічні умови формування основ здорового способу життя та активно запроваджувати в освітній процес здоров'язбережувальні технології.

Мета роботи: розкрити процес формування основ здорового способу життя студентської молоді.

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

Результати дослідження. Проблема збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя зумовила проведення численних досліджень у різних галузях знань, залучення провідних науково-дослідних інститутів, лабораторій тощо. Свідченням цього є наявність різних концептуальних моделей поняття «здоров'я».

Розглядаючи культуру здоров'я окремої особистості, виділяють три рівні здоров'я, а саме тілесне, душевне та духовне [3].

Коли ми говоримо про культуру, то розрізняють філософію, науку та мистецтво здоров'я. Філософія здоров'я – це погляди на буття людини, які включають в себе поняття про її здоров'я. Наукою здоров'я називають здобутки науки, які пов'язані з тими чи іншими аспектами здоров'я. До таких наук належить медицина, педагогіка та психологія. А мистецтво здоров'я – це, по суті, вміння людини дбати про власне здоров'я.

З точки зору медицини, існує фізичне, психологічне та соціальне здоров'я, як зазначено біопсихосоціальною моделлю за міжнародною класифікацією функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я.



Рис. 1. Взаємозв'язок складових здоров'я

Аналіз стану здоров'я громадян України та традиційної системи освіти окреслює декілька негативних тенденцій, які істотно впливають на неперервність та ефективність навчально-виховного процесу:

- Перша тенденція – значне зниження зацікавленості та активності молоді в навчанні.

- Друга – помітне сповільнення та дисгармонізація фізичного та психічного розвитку підростаючого покоління.
- Третя – стрімке погіршення здоров'я дітей та студентської молоді України.
- Четверта – різке зниження рухової активності молоді.
- П'ята – постійні стреси на фоні життя в часі війни [7].

Серед об'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я є соціально-економічна криза, глобальні екологічні проблеми, слабка матеріально-технічна база, недосконала структура системи охорони здоров'я в нашій країні, а також пандемія та військова агресія росії проти України. Важливе місце серед цих причин посідають відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації вести здоровий спосіб життя як провідного чинника успішної адаптації молоді до навчання, збереження та зміцнення здоров'я.

Нижче у схемах наведено фактори, які впливають на здоров'я людини, а також складові ціннісного ставлення до здоров'я.



Рис. 2. Фактори, які впливають на здоров'я людини

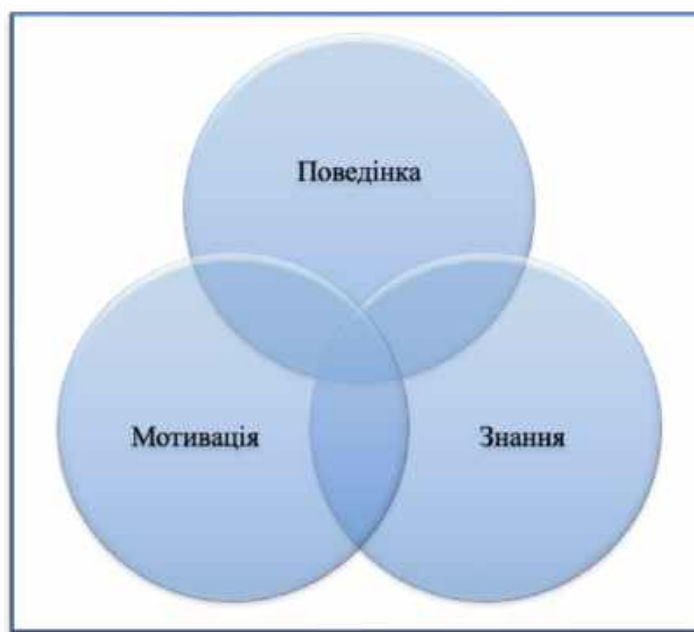


Рис. 3. Складові ціннісного ставлення до здоров'я

Через недотримання основних валеологічних принципів в організації навчального процесу та структурі середньої, спеціальної та вищої освіти в Україні, на виробництві й у побуті зростає кількість хронічних захворювань серед школярів та студентів. Педагоги, батьки та громадськість серйозно занепокоєні лавиноподібним поширенням серед молоді токсикоманії, алкоголізму, венеричних захворювань, випадків суїциду, загроза епідемії СНІДу.

Причини такої ситуації наступні:

- відставання існуючої в нашій країні системи принципів, методів і способів охорони та зміцнення здоров'я;
- розходження системи знань, на яких базується національна освіта, і реалій, які ми маємо в результаті бурхливих соціально-економічних змін в Україні [9].

В умовах навчання молоді у вищих навчальних закладах проблемі ведення здорового способу життя повинна приділятись особлива увага, оскільки майбутній спеціаліст

відповідно до професійної етики зобов'язаний пропагувати здоровий спосіб життя, при чому бажано власним прикладом. Через це постає наступне питання: як забезпечити дотримання здорового способу життя студентом і трансформацію його в життєву позицію, переконання?

У вищому навчальному закладі це повинно забезпечуватись на кожному освітньо-кваліфікаційному рівні. Насамперед, у навчальних планах, враховуючи освітньо-професійну програму спеціальності, необхідно передбачити навчальні дисципліни, спецкурси, факультативи, у яких зміст навчального матеріалу був би спрямований на розкриття теоретичних знань, практичних умінь і навичок з проблем дотримання студентами здорового способу життя. Саме на зменшення кризових явищ і актуальності проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я спрямована Концепція неперервної валеологічної освіти. Вона є складовою загальної державної програми національної освіти в Україні, враховує досвід з цієї проблематики передових країн світу, створює передумови відповідності валеологічним світовим стандартам [4].

На наш погляд, навчання основам здорового способу життя повинно здійснюватися з позицій системного підходу та комплексності засобів і методів навчання, виховання та розвитку студента. Ми вважаємо, що саме це навчання є найважливішим чинником формування здорового способу життя населення. На жаль, на даний момент доводиться констатувати протиріччя між високою потребою в гігієнічному вихованні та навчанні і фактичною відсутністю системи пропаганди здорового способу життя в Україні, незважаючи на багатий досвід вітчизняної профілактичної медицини, диспансеризації та санітарної освіти. У зв'язку з цим, створення системи організаційних, педагогічних і медичних заходів, спрямованих на формування та виховання у студентів мотиваційної установки на ведення та пропаганду здорового способу життя є одним з основних завдань професорсько-викладацького складу вищого навчального

закладу. Починаючи з першого курсу, потрібно виявляти обізнаність студентів з питань здорового способу життя та їхнє ставлення до стану свого здоров'я, вивчати особливості мотивації студентів до зміни свого способу життя, підвищувати рейтинг здоров'я у системі цінностей студентів.

Далі ми розглянемо, як орієнтовно мають виглядати заняття з пропагування здорового способу життя у вищих навчальних закладах та що саме на таких заняттях повинно обговорюватися [8].

На початку слід обговорити зі студентами, що вони знають про здоровий спосіб життя, створити дружню атмосферу довіри та дати молодим людям можливість розказати, який спосіб життя веде особисто кожен. Такі відомості допоможуть викладачу скласти в себе в голові цілісну картину тої ситуації, яка є на даний час та допоможуть спланувати собі, на які саме моменти слід звернути особливу увагу [8].

Далі всі заплановані заняття слід умовно розділити на три групи, у відповідності до того, фізичне, психологічне чи соціальне здоров'я буде розглядатися на кожному з них.

Розпочнемо з фізичного здоров'я та з того, що саме студент має засвоїти про його зміцнення та збереження.

- Фізичний розвиток. Враховуючи те, що молодий організм активно росте та розвивається, такі знання допоможуть студенту усвідомити, яка поведінка допоможе на належному рівні дбати про своє фізичне здоров'я. Студенти мають орієнтуватися в показниках фізичного розвитку та вміти визначати власний рівень такого розвитку.
- Обмінні процеси, що відбуваються в організмі людини. Такі знання дадуть розуміння основ всіх життєвонеобхідних процесів та допоможуть розібратися в тому, як калорії в організмі перетворюються в енергію, який вплив мають на організм шкідливі звички тощо.
- Раціональне харчування. Студент має розуміти, як багато залежить від того, чим саме вони харчуються, як і де вони

це роблять. Адже в молодому віці є високий ризик розвитку розладів харчової поведінки, що в майбутньому можуть привести до ожиріння, або до анорексії. Так як молоді люди мають схильність впадати у різні крайності: заїдати стрес чи виснажувати свій організм різноманітними дієтами, навіть не усвідомлюючи, які наслідки може мати така поведінка. В свою чергу, слід пояснювати, що харчування повинно бути збалансованим, в ньому має бути достатня кількість поживних речовин, вітамінів та мінералів.

- Статевий розвиток та репродуктивне здоров'я молоді. Це питання в наш час стоїть дуже гостро. Враховуючи те, що батьки сучасної молоді, в переважній більшості, мали виховання часів СРСР, де взагалі не прийнято було обговорювати питання такого характеру, вони не знають, як правильно це пояснити та донести своїм дітям. А дехто і зовсім вважає таку тему непотрібною та неприйнятною. Як наслідок, ми маємо незаплановані вагітності, ризик передачі різних венеричних захворювань та багато інших проблем, які в майбутньому можуть привести до неможливості народження здорових дітей та виникнення різноманітних патологій плоду.
- Шкідливі звички. Статистика щодо їх поширеності, в наш час, просто вражає. Більше того, спостерігається тенденція до виникнення нових і нових шкідливих речовин та звичок. Таких, до прикладу, як куріння електронних сигарет. Зараз на вулицях можна спостерігати надзвичайно велику кількість молодих людей, які, йдучи, курять такі сигарети, абсолютно не усвідомлюючи наслідки. Тому про це варто говорити постійно. При чому працювати комплексно як в освітньому середовищі, так і вдома.
- Рухова активність. З розвитком інформаційних технологій, молоді люди все частіше віддають перевагу тому, щоб провести свій вільний час за різноманітними гаджетами, а пандемія та навчання в режимі онлайн ще

більше ускладнили і без того непросту ситуацію. Саме тому так важливо привчити студентську молодь хоча б елементарно до піших прогулянок та легкої ранкової гігієнічної гімнастики.

- Розпорядок дня. Для того, щоб правильно спланувати свій день, відвівши належний час для роботи, повноцінного харчування, відпочинку, рухової активності та інших корисних звичок, потрібно планувати свій день. Тільки таким чином можна досягти балансу у всьому[10,11].
- Наступна група занять, яку ми розглянемо, має стосуватися соціального здоров'я студентської молоді. Тут ми будемо звертати увагу на моменти, які описані нижче.
- Ставлення до людей навколо. Недаремно кажуть, що світ навколо нас є таким, яким ми самі його бачимо. В цьому справді є зерно правди, так як від нашого ставлення до оточення в значній мірі буде залежати, як це оточення потім ставитиметься до нас. Позитивне налаштування допоможе краще порозумітися в колективі та розрішити певні непорозуміння, тоді як вороже ставлення відштовхне від нас людей та сприятиме розірванню соціальних взаємин.
- Спілкування між людьми. Цей аспект питання соціального здоров'я впливає з попереднього, так як від нашого ставлення напряду залежатиме спілкування. Молода людина повинна навчитися взаємодіяти у соціальному середовищі, знати правила спілкування з однолітками, а також усвідомлювати необхідність поваги до старших, яка має проявлятися у процесі спілкування з ними. Вміння на належному рівні спілкуватися є дуже важливим питання, враховуючи ще й той момент, що в сучасному освітньому середовищі нерідко зустрічається таке явище, як «булінг» по відношенню до одного з учасників освітнього процесу.
- Віртуальний світ та його загрози. Сучасне молоде покоління живе як в реальному, так і у віртуальному світі,

що вносить свої корективи та вимагає від професорсько-викладацького складу та батьків компетентності у особливостях цього світу та усвідомлення загроз, з якими може стикнутися молода людина на просторах інтернету.

- Торгівля людьми. Це дуже важке запитання, але молода людина має знати про таке явище, щоб не потрапити до рук зловмисників.
- Соціальні та професійні хвороби. Дане питання тісно пов'язане також з фізичним здоров'ям людини. Молодь слід ознайомити з тим, які, в наш час існують соціальні хвороби, як вони передаються та що слід робити, щоб вберегти себе від них. Не можна оминати своєю увагою і професійні хвороби. Студентам слід розповісти, що існує ряд захворювань, які виникають у людей тої чи іншої спеціальності, тим самим сформувавши у них розуміння того, що вибір майбутньої професії може ще й відобразитися на стану їх здоров'я [4,6].
- Остання група занять мають стосуватися психологічного здоров'я, досягти якого неможливо без вивчення двох попередніх (фізичного і соціального) складників здоров'я. Нижче описано певні моменти, на які слід звернути увагу у процесі вивчення психологічного здоров'я.
- Ставлення до життя. Для дотримання основ здорового способу життя необхідною умовою є позитивний настрій. Тільки позитивно налаштована людини має бажання змінювати своє життя на краще, дбати про власне здоров'я, працювати, відпочивати та засвоювати нові знання і навички. А позитивний настрій, у свою чергу, неможливий без позитивного ставлення до життя. Цьому варто навчити нашу молодь, бо серед них, в наш час, поширилася схильність до депресій та навіть суїциду. Ще більше ускладнюють ситуацію постійні стреси на фоні війни в Україні. Тому варто проводити такі відверті розмови зі студентами та, за необхідності, рекомендувати звернутися до психолога.

- **Повага до себе.** Молоді люди часто бувають незадоволені своєю зовнішністю, вони зачасту не сприймають та не люблять себе. Дуже важливим є проводити бесіди, у процесі яких студентам варто пояснювати, що краса буває різною, а повага до себе – основа щасливого життя. Адже те, як ми ставимося до себе, вчить інших ставитися до нас. У процесі таких занять слід сформувати у студентів адекватне ставлення до себе та впевненість у собі. Бо тільки впевнена у власних силах людина може прожити щасливе та успішне життя без потреби самостверджуватися за рахунок інших людей.
- **Життєві цінності.** Одним з основних завдань молодого віку, в якому перебувають студенти вищих навчальних закладів є формування власних життєвих цінностей та принципів. В наш час, на жаль, у молоді поняття моралі є досить розмитим, що може привести до негативних наслідків у майбутньому. Такі молоді люди більше схильні до шкідливих звичок та агресивної поведінки стосовно інших. Слід враховувати, що такі бесіди не мають бути подібними до простого диктування студентам того, що можна робити, а яка поведінка буде вважатися аморальною, так як такі методи зовсім не підходять для бунтівного молодого покоління. Їм слід пояснювати причинно-наслідкові зв'язки тої чи іншої поведінки, а також давати можливість помилятися, в той же час завжди знаходячись поруч та налагоджуючи відкрити і довірливі взаємини. Такі умови дадуть можливість, щоб ті уроки, які винесе молода людина з даних бесід, стали її власними життєвими принципами, яких вона буде дійсно дотримуватися в майбутньому.
- **Ціннісне ставлення до здоров'я.** Ми не даремно на цьому моменті зацентрували свою увагу в останню чергу, так як він ніби підсумовує все, що вже було сказано вище. Тільки всі ці аспекти фізичного, соціального та психологічного здоров'я, які ми описали, у поєднанні одне з одним можуть сформувати у студентів цілісну

картину дбайливого ставлення до власного здоров'я та, як наслідок, сформувати мотивацію до дотримання здорового способу життя [3,9].

У виховній системі роботи Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка розроблені завдання з пропаганди здорового способу життя на рівні проректорів, деканів факультетів, кураторів академічних груп, викладачів та студентського самоврядування. Проводяться різноманітні зустрічі, бесіди, спрямовані на пропаганду здорового способу життя. При цьому особлива увага звертається на активну рухову діяльність, оптимальний режим життя, дотримання правил особистої гігієни, відсутність шкідливих звичок, підтримання високого рівня загартованості, позитивні емоції. Студент може на відмінно знати навчальний матеріал, пов'язаний з дотриманням здорового способу життя, але у повсякденному житті не здатен слугувати прикладом для наслідування. Важливо переконати молоду людину, що вести здоровий спосіб життя зручно і вигідно з різних точок зору: економічної, соціальної та психологічної. На сьогоднішній день у Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка є багато напрацювань для формування здорового способу життя студентів [2].

У свою чергу, на факультеті здоров'я людини та природничих наук навчальними планами передбачено ряд навчальних дисциплін, які спрямовані на розвиток у студентів переконань щодо перевагах здорового способу життя. До таких дисциплін належить: «Безпека життєдіяльності та основи охорони праці», «Види оздоровчої рухової активності», «Теорія і методика оздоровчого туризму», «Теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності», «Основи здорового способу життя», «Нетрадиційні методи оздоровлення», «Психологія здорового способу життя», «Основи раціонального харчування» та інші. Запровадження таких дисциплін на науковому рівні формують уявлення

студентів щодо дотримання ними основ здорового способу життя [1].

Нами було розроблено спеціальну анкету для визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я. Анкета складалася з 21 твердження, з яким студент може погоджуватися, не погоджуватися чи не може визначитися. В залежності від відповіді студенту нараховувалася певна кількість балів.

Таблиця 1

Анкета для визначення рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей		
		Так	Ні	Не можу визначитися
1.	Можна особливо не докладати зусиль для збереження здоров'я.	1 бал	3 бали	2 бали
2.	Я дотримуюся основних правил раціонального харчування.	3 бали	1 бал	2 бали
3.	При покупці харчового продукту, я звертаю увагу на його склад.	3 бали	1 бал	2 бали
4.	Більше двох разів на тиждень я займаюся фізичними вправами.	3 бали	1 бал	2 бали
5.	Я вважаю, що здоров'я напряду залежить від способу життя.	3 бали	1 бал	2 бали
6.	Не зважаючи на проблеми із зайвою вагою, я не дотримуюся жодних дієт.	3 бали	1 бал	2 бали
7.	Через дієти можна добитися зниження ваги, то я вважаю, що вони корисні.	1 бал	3 бали	2 бали
8.	Я не хочу змінювати свій спосіб життя, бо він мене влаштовує.	1 бал	3 бали	2 бали

9.	Мені не цікаво читати про інформацію про здоров'я.	1 бал	3 бали	2 бали
10.	Батьки мені розповідають про здоров'я та здоровий спосіб життя.	3 бали	1 бал	2 бали
11.	Я не дотримуюся здорового способу життя, бо це дорого.	1 бал	3 бали	2 бали
12.	Міцне здоров'я просто необхідне для досягнення успіху у житті.	3 бали	1 бал	2 бали
13.	Я хочу позбутися шкідливих звичок.	3 бали	1 бал	2 бали
14.	Я вважаю, що можна щодня вживати солодку газовану воду.	1 бал	3 бали	2 бали
15.	Я розумію, що паління шкодить моєму здоров'ю.	3 бали	1 бал	2 бали
16.	Пиво безпечне для здоров'я та не несе особливої шкоди.	1 бал	3 бали	2 бали
17.	Тільки під час того, коли я хворію, починаю згадувати про важливість здоров'я.	1 бал	3 бали	2 бали
18.	Коли я хворію, то купляю ліки лише за призначенням лікаря.	3 бали	1 бал	2 бали
19.	Коли у мене підвищується температура тіла, я завжди звертаюся до лікаря.	3 бали	1 бал	2 бали
20.	Так як мої рідні та друзі практично не хворіють, то можна особливо не дбати про їх здоров'я.	1 бал	3 бали	2 бали
21.	Я розумію, що професію, яку я хочу опанувати, може нашкодити моєму здоров'ю.	3 бали	1 бал	2 бали

Оцінюватися результати анкетування повинні наступними чином:

- 43 бали і нижче – низький рівень ціннісного ставлення до власного здоров'я;

- 44 бали – 47 балів – рівень ціннісного ставлення до власного здоров'я нижче середнього;
- 48 балів – 51 бал – середній рівень ціннісного ставлення до власного здоров'я;
- 52 бали – 57 балів – рівень ціннісного ставлення до власного здоров'я вище середнього;
- 58 балів та вище – високий рівень ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Висновки. Отже, здоровий спосіб життя повинен цілеспрямовано і постійно формуватися впродовж усього періоду навчання студентів. У цьому випадку він буде важелем первинної профілактики, зміцнення і формування здоров'я населення, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

Зокрема, така система повинна включати: створення певних курсів, спецкурсів чи факультативів з вивчення та пропаганди здорового способу життя; розробку навчально-методичного забезпечення з даної проблеми, яке би включало: підручники, посібники, конспекти лекцій, матеріали до семінарських, практичних та лабораторних занять; забезпечення на належному рівні виконання основних напрямків системи виховної роботи зі студентами. При цьому, акцентуючи увагу на потребі самовиховання, ствердження внутрішніх переконань у необхідності дотримання здорового способу життя, донесення інформації про наслідки шкідливих звичок; цілеспрямоване, системне та послідовне здійснення валеологічної освіти студентів, переконання їх, що складовими здорового способу життя людини є режим дня, рівень культури, місце здоров'я в ієрархії потреб, мотивація, настанова на довголіття, навчання здоров'ю, раціональне харчування, рухова активність, позитивний настрій та здоровий сон.

Саме здоровий спосіб життя забезпечує гармонійний розвиток особистості, високу працездатність, професійне

зростання і реалізацію генетично запрограмованої тривалості життя.

Ми вбачаємо у необхідності поглибленого вивчення взаємозв'язку складових духовної культури (освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі) зі здоров'ям особистості, а також у визначенні рівня сформованості ціннісного ставлення до здоров'я шляхом анкетування студентів вищих навчальних закладів України.

Список літератури

1. Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського*: збірник наукових праць. Одеса, 2011. С. 212-222.
2. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.05. Київ, 2001. С. 25-27.
3. Ворохаєв О.А. Соціальне здоров'я особистості як проблема здоров'язбереження. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*: збірник статей. Чернігів, 2020. С. 23-28.
4. Гриценко В., Белов В., Котова А., Пустовойт О. Здоров'я людини як багатоаспектна проблема. *Вісник Національної академії наук України*: збірник статей. Київ, 2006. – С. 51-53.
5. Жара Г.І. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя: навчальний посібник для студентів пед. ЗВО, 2017. С. 125-138.
6. Кондрацька Г. Д. Спорт як засіб формування здоров'я та працездатності студентів *Науковий часопис НПУ*

- імені М. П. Драгоманова Випуск 6 К (135) 2021 С. 113-117.
7. Лук'янченко М.І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика: монографія. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2012. С. 343-349.
 8. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. Ужгород: Говерла, 2018. С. 198-201.
 9. Орєєва С.В., Хачатрян В.В. Відповідальність за власне здоров'я як домінантний аспект здоров'язбереження студентів. *Вісник Національного авіаційного університету*: збірник наукових праць. Київ, 2017. С. 102-107.
 10. Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. С. 186-189.
 11. Шепеленко Т.В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. С. 125-128.

References:

1. Bashavets N.A. Fondements théoriques et méthodologiques de la formation de la culture de la santé en tant qu'orientation de la vision du monde des étudiants des établissements d'enseignement supérieur économique. Bulletin scientifique de l'Université pédagogique nationale d'Ukraine du Sud portant le nom de K.D. Ushynsky : une collection d'articles scientifiques, Odesa, 2011, p. 212-222. Odesa, 2011 P. 212-222.
2. Vakulenko O.V. Healthy lifestyle as a socio-pedagogical condition for the formation of personality in adolescence: PhD thesis : 13.00.05. Kyiv, 2001 - P. 25-27.
3. Vorokhayev O.A. La santé sociale de la personnalité en tant que problème de protection de la santé. Bulletin de l'Université nationale "Chernihiv Collegium" nommé d'après T.G. Shevchenko: une collection d'articles. Chernihiv, 2020 - P. 23-28.

4. La santé humaine en tant que problème multidimensionnel. Bulletin de l'Académie nationale des sciences d'Ukraine : une collection d'articles. Kyiv, 2006. P. 51-53.
5. Zhara G.I. Technologies de protection de la santé individuelle et de prévention de l'épuisement professionnel des enseignants : un manuel pour les étudiants des universités pédagogiques, 2017.
6. Kondratska H.D. Le sport comme moyen de former la santé et la capacité de travail des étudiants Journal scientifique de l'Université pédagogique nationale Drahomanov Numéro 6 K (135) 2021 P. 113-117.
7. Lukyanchenko M.I. Pédagogie de la santé : théorie et pratique : monographie. Drohobych : Département de rédaction et d'édition de I. Franko DGPU, 2012 P. 343-349.
8. Орґєєва С.В., Хачатрян В.В. Відповідальність за власне здоров'я як домінантний аспект здоров'язбереження студентів. Вісник Національного авіаційного університету: збірник наукових праць. Київ, 2017. С. 102-107.
9. Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. С. 186-189.
10. Шепеленко Т.В. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. С. 125-128.

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 7

Особливості технічної підготовки баскетболістів Features of technical training of basketball players

Олена Кравченко 

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків, Україна

Анотація

Баскетбол – ефективний засіб, за допомогою якого вирішуються основні завдання фізичного виховання. Умілий та правильний підбір методів, принципів і засобів, що використовуються в тренувальному процесі, допоможе сформувати вміння і навички (оволодіти технічними прийомами і ігровими діями на майданчику). Технічна підготовка баскетболістів є ключовою складовою успішної гри в баскетбол. Вона включає в себе розвиток навичок різноманітних рухів, ходьби, бігу, зупинок, поворотів, стрибків, лову м'яча, кидків та ведення м'яча.

Однією з проблем, пов'язаних з технічною підготовкою баскетболістів, є недостатнє володіння базовими навичками гри. Це може включати неправильну техніку кидків, слабку координацію рухів, недостатню точність у передачах м'яча та кидках, а також проблеми з розвитком дрібної техніки. Недостатня технічна майстерність може стати перешкодою для досягнення високих результатів у грі.

Іншою проблемою є недостатня адаптація до змін у грі та стратегіях супротивників. Баскетбол – це швидка гра, яка вимагає високого рівня реакції та вміння швидко приймати рішення. Недостатня технічна підготовка може ускладнити адаптацію гравця до нових ситуацій на майданчику та стратегій супротивників.

Це лише кілька прикладів проблем, пов'язаних з технічною підготовкою баскетболістів, які розглянемо в контексті цієї теми.

Мета дослідження: розкрити загальні питання навчання основним елементам техніки гри, описати основи технічної підготовки баскетболістів в нападі та захисті, розглянути помилки, які найчастіше виникають при засвоєнні цих елементів та технічних прийомів, надати

загальнорозвиваючі та спеціальні вправи для оволодіння базовими навичками гри.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Подано та викладено особливості й послідовність застосування техніки виконання базових технічних елементів і прийомів в нападі і захисті, ефективність застосування правильного виконання технічних прийомів у баскетболі, представлено комплекси загальнорозвиваючих та спеціальних вправ для оволодіння базовими навичками гри, спрямованих на навчання та досконалість технічної підготовки, розглянуті помилки, які найчастіше виникають при засвоєнні цих елементів та технічних прийомів.

Висновки. Технічна підготовка баскетболістів є ключовою складовою успішної гри в баскетбол. Технічні навички – це основа гри. Технічна підготовка допомагає вдосконалювати техніку гри у нападі: (техніка пересувань, техніка володіння м'ячем: лов м'яча, передачі, кидки, ведення м'яча) та у захисті (техніка пересувань та протидії прийомам: вибивання, відбивання, накривання, перехоплення, викидання, оволодіння відскоком м'яча).

Технічна підготовка в баскетболі – це постійний процес вдосконалення навичок як у нападі, так і в захисті. Гравцям потрібно постійно працювати над своїми навичками, щоб досягти високого рівня гри. Розуміння особливостей кожного технічного прийому підготовки нападу і захисту в баскетболі, та їх впливу на результативність гри, допомагає тренерам-викладачам та спортсменам оптимізувати тренувальний процес для досягнення максимальних результатів.

Ключові слова: гра; технічна підготовка; технічні навички; спортсмени; баскетбол; баскетболісти; фізичні якості; загальнорозвиваючі і спеціальні вправи; фізична підготовленість, результативність гри

Abstract:

Basketball is an effective means by which the main tasks of physical education are solved. A skillful and correct selection of methods, principles and tools used in the training process will help to form skills and abilities (to master technical techniques and game actions on the court). Technical training of basketball players is a key component of a successful basketball game. It

includes the development of the skills of various movements, walking, running, stopping, turning, jumping, catching the ball, throwing and dribbling the ball.

One of the problems associated with the technical training of basketball players is insufficient mastery of the basic skills of the game. This can include incorrect throwing technique, poor coordination of movements, insufficient accuracy in passing the ball and throwing, as well as problems with the development of fine technique. Insufficient technical skill can become an obstacle to achieving high results in the game.

Another problem is insufficient adaptation to changes in the game and the strategies of opponents. Basketball is a fast-paced game that requires a high level of reaction and the ability to make quick decisions. Insufficient technical training can make it difficult for a player to adapt to new situations on the court and strategies of opponents.

These are just a few examples of problems related to the technical training of basketball players, which we will consider in the context of this topic.

The purpose of the study: to reveal the general issues of teaching the basic elements of the game technique, to describe the basics of technical training of basketball players in attack and defense, to consider the mistakes that most often occur when learning these elements and technical techniques, to provide general development and special exercises for mastering the basic skills of the game.

Research methods: theoretical analysis and generalization of scientific and methodical literature.

Research results. The peculiarities and sequence of the application of the technique of performing basic technical elements and techniques in attack and defense, the effectiveness of the correct execution of technical techniques in basketball are presented and explained, a set of general and special exercises for mastering the basic skills of the game, aimed at training and perfection of technical training, are presented, which most often arise when learning these elements and technical techniques.

Conclusions. Technical training of basketball players is a key component of a successful basketball game. Technical skills are the basis of the game. Technical training helps to improve the technique of the game in attack: (technique of movement, technique of possession of the ball: catching the ball, passing, throwing, dribbling the ball) and in defense (technique of movement and

countering techniques: knocking out, rebounding, covering, interception, pulling out, mastering the rebound of the ball).

Technical training in basketball is a constant process of improving both offensive and defensive skills. Players need to constantly work on their skills to reach a high level of play. Understanding the specifics of each technical method of preparing the attack and defense in basketball, and their impact on the performance of the game, helps coaches, teachers and athletes to optimize the training process to achieve maximum results.

Keywords: game; technical training; athletes; basketball; basketball players; physical qualities; general and special exercises; physical fitness, performance of the game



Вступ

З-поміж великої різноманітності засобів фізичного виховання, що застосовуються для всебічного гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти, одне з провідних місць займають спортивні ігри [2].

Баскетбол як вид спорту, і як один з популярних засобів фізичного виховання перебуває під пильною увагою багатьох вчених і фахівців.

Роботи багатьох авторів присвячені методиці навчання, удосконалення техніки та тактики баскетболу, а також вдосконалення засобів і методів розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів [9, 10].

Як вказують фахівці [1, 3, 4], заняття баскетболом є ефективним засобом фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти; позитивно впливають на фізичний стан (зміцнюється здоров'я, поліпшується функціональний стан систем, підвищується рівень технічної і фізичної підготовленості та працездатності), активність сенсорних

систем; сприяють зміцненню кісткової тканини, збільшенню рухливості в суглобах.

На думку науковців [5, 6, 7, 18], під впливом занять баскетболом спостерігається зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної систем та функцій зорового, слухового, вестибулярного, тактильного, рухового аналізаторів; удосконаленню фізичного розвитку; підвищення рівня технічної і фізичної підготовленості.

Практика спорту поставила перед науковцями та викладачами, тренерами та спортсменами низку надзвичайно важливих проблем, які можна розв'язати за допомогою систематичних поглиблених досліджень.

О. О. Мітова, Р. О. Сушко [11] пропонують об'єднання зусиль та підходів до аналізу сучасних проблем та визначення перспектив з урахуванням вже проведених досліджень фахівців з баскетболу.

Вивчення особливостей технічної підготовки та вплив на результативність гри має важливе значення для оптимізації спортивної діяльності. Знання про технічну підготовку дає можливість тренерам та спортсменам управляти тренувальним процесом більш ефективно. Розуміння особливостей технічної підготовки допомагає створити більш ефективний план тренувань для кожного спортсмена.

Розкриття впливу технічної підготовки на результативність гри допоможе в оптимізації тренувальних програм.

Баскетбол – це гра з нестандартними рухами та динамічною силовою роботою змінної потужності. Ігрова діяльність у баскетболі є цілісне відтворення ігрових прийомів, техніко-тактичних дій, фізичних і психічних компонентів підготовленості спортсменів в умовах постійно змінних ігрових ситуацій.

Для баскетболу характерні високий динамізм у розвитку ситуацій, постійне чергування оборонних і наступальних фаз гри, безперервне перемикання гравців від одних рухових дій

до інших, різноманіття способів їх виконання, варіативність швидкості та напрямків переміщень, комплексне задіяння практично всіх груп м'язів і функціональних систем організму, переважання швидкісно-силового режиму м'язової роботи, синхронність у діяльності верхніх і нижніх кінцівок та ін.

В розділах «Техніка нападу» і «Техніка захисту» розкриємо основні уявлення про техніку гри баскетбол, індивідуальні дії гравців у нападі і захисті, а також помилки, що виникають при навчанні.

Під час навчання баскетбольним прийомом підтримується правильна послідовність викладення матеріалу. Послідовність матеріалу дає можливість управляти і контролювати процес навчання.

Вдосконаленням технічної підготовки займалося і займається багато науковців в області баскетболу. У теперішній час існує багато робіт, в яких автори детально висвітлюють питання основ технічної підготовки баскетболістів— сучасну техніку баскетболу [12, 13, 14]. В них висловлені загальні питання а також, приведені конкретні практичні матеріали, які необхідно засвоювати.

Основним завданням технічної підготовки є навчання його основам техніки змагальної діяльності або вправ, а також вдосконалення обраних для предмета змагання форм техніки [15].

Для організації тренувальних занять необхідно надати певні знання, забезпечити методичними порадами та вказівками, підібрати загальнорозвиваючі і спеціальні фізичні вправи за допомогою яких можна навчитися баскетбольним технічним прийомам та підняти рівень технічної підготовки.

Ефективність будь-якого ігрового прийому не тільки залежить від ступеня досконалості володіння його технікою, але багато в чому визначається досягнутим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей. Кожному рівню розвитку фізичних якостей відповідає певний рівень технічної підготовленості. З підвищенням рівня фізичної

підготовленості удосконалюється й техніка рухів баскетболістів.

Гра в баскетбол складається з природних рухів (ходьба, біг, стрибки), специфічних рухових дій без м'яча, (переміщення, зупинки, повороти, фінти) та з м'ячем (ведення, лов, передача, кидки).

Результативність раціональних дій баскетболістів вимагає прояви на належному рівні швидкісно-силових якостей і координаційних здібностей у поєднанні з швидкістю рухів і мислення. Важливі також спеціальні види витривалості. Усі перелічені фізичні якості знаходять своє взаємозалежне втілення під час здійснення гравцем того чи іншого прийому техніки гри. Кожному елементу техніки чи групі прийомів властивий комплексний прояв базових якостей. З одного боку, чим вищий рівень розвитку значущих для баскетболу фізичних здібностей у тих, хто займається, тим більше можливостей для розширення та вдосконалення їх технічного арсеналу. З іншого боку, чим вища і якісніша технічна оснащеність баскетболіста, тим більше можливостей у нього максимально проявити свій фізичний потенціал.

У свою чергу, ця двокомпонентна зв'язка (техніко-фізична підготовленість), що становить серцевину ігрової діяльності баскетболіста, веде до успіху в умовах змагання протиборства тільки через тактичну оснащеність гравців. Спортивна діяльність у баскетболі характеризується практично постійним перебуванням гравця при вкрай жорсткому обмеженні часу, коли потрібно як одночасне прояв кількох сторін швидкості, і різноманітне і раптове їх чергування. Аналіз поточної ситуації і вибір виконавчого акту слідує безпосередньо один за одним або навіть поєднані в часі.

Неодмінна умова для реалізації техніко-фізичного потенціалу окремих гравців та команди загалом є різноманітна та досконала тактика в баскетболі.

Мета дослідження: розкрити та описати основи технічної підготовки баскетболістів, проаналізувати її особливості і вплив на результативність гри.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Характерною рисою ігрової діяльності баскетболістів є напруженість її протікання. Проте, фактор протиборства надає суперництву яскраве емоційне забарвлення. Більшість ігрових мікро-ситуацій у ході баскетбольних матчів відбувається в умовах активного протистояння. Крім цього, переважна кількість всіх технічних прийомів баскетболісти виконують на максимальній швидкості, в безопорному положенні або в важких для координації рухів умовах, тобто в екстремальних ситуаціях.

Успіх баскетбольної команди багато в чому залежить від рівня володіння основами техніки гри та арсеналу техніко-тактичних дій. Основи гри в баскетбол опановують під час вивчення і послідовного вдосконалення спеціальних знань, умінь та навичок. Головною метою навчання є оволодіння навичками та спеціальними знаннями, вивчаються та вдосконалюються спеціальні ігрові прийоми, техніка їх виконання і застосування. Кожен гравець має бути підготовлений, щоб володіти технічними прийомами та елементами гри та вміти застосовувати їх у змагальній діяльності. Спортивні результати визначаються рівнем готовності гравців та команд загалом.

Загальновідомо, що ефективні системи гри базуються на індивідуальних діях кожного гравця. Важливо не те, що гравець робить у нападі або у захисті, а як ефективно він це робить. Баскетболіст має володіти усіма технічними прийомами як у нападі, так і захисті, тому багато часу присвячують опануванню техніки та удосконаленню деталей індивідуальних навичок у діях кожного гравця.

Техніка гри – це сукупність спеціальних рухів, комплекс послідовних і одночасних рухів окремих частин тіла, що

характеризуються визначеною раціональною амплітудою, темпом, ритмом, напрямком.

Технічний прийом –це система рухів, схожих за смисловою структурою і спрямованих на розв'язання певного завдання (кидок однією рукою, двома руками, передача м'яча однією рукою).

Баскетболіст повинен володіти арсеналом технічних прийомів і способів:

- уміти вибрати найраціональніший прийом або комбінацію прийомів;
- швидко і точно їх виконувати.

Критеріями технічної майстерності є:

– вільне володіння оптимальним обсягом прийомів і способів у взаємозв'язку з двома-трьома головними прийомами;

– точність і ефективність їх виконання;

– стабільність виконання за умови відволікаючих чинників: утом, психологічне напруження, складні зовнішні умови (активна протидія суперника) тощо;

– надійність виконання прийомів і здатність підтримувати високий рівень точності та ефективності протягом багатоденного турніру, від матчу до матчу без негативних відхилень.

Новачків слід навчати елементарної, спрощеної, доступної техніки, у якій не порушувалася б її рухова основа.

Опановуючи сучасну спортивну техніку, необхідно завжди шукати шляхи її подальшого вдосконалення.

Отже, техніку кожного окремого прийому можна розглядати як систему рухів, спрямовану на розв'язання певного рухового завдання. Ефективну техніку характеризують висока координація рухів, їх стійкість та економічність, що дозволяє баскетболістам досягти найвищих результатів у змаганнях різного рівня і рангу [10].

Техніка виконання прийомів гри

Розглянемо техніку виконання прийомів гри баскетболу. Для розв'язання будь-якого ігрового завдання потрібно оволодіти якомога більшим арсеналом технічних прийомів і навчитися правильно їх виконувати.

До основних прийомів ведення гри у нападі відносяться: вихідні (початкові) положення та пересування баскетболіста, зупинки, повороти, ловля м'яча, передачі та ведення м'яча, кидки м'яча у кошик.

Класифікація техніки необхідна для послідовного вивчення техніки гри в баскетбол.

Техніка гри поділяється на техніку гри в нападі та захисті. В кожен з цих великих розділів входять групи різноманітних рухів, виконаних з м'ячем і без м'яча:

- техніка гри в нападі – техніка пересувань, техніка володіння м'ячем: ловля, передачі, кидки, ведення м'яча;
- техніка гри в захисті – техніка пересувань та протидії прийомам: вибивання, відбивання, накривання, перехоплення, вибивання, оволодіння відскоком м'яча.

Класифікація техніки гри представлено на рисунку 1.

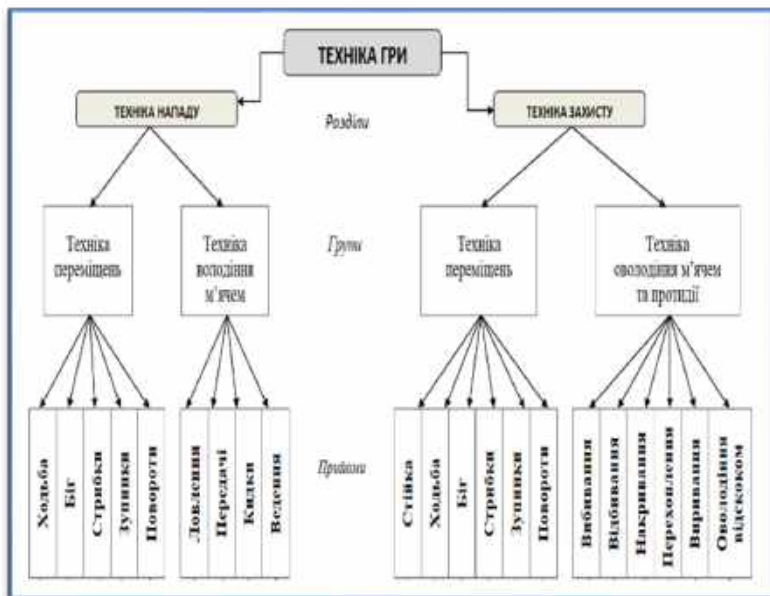


Рис. 1. Класифікація техніки гри нападу і захисту

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ ВЕДЕННЯ ГРИ У НАПАДІ

Техніка виконання зупинки кроками

Для зупинки двома кроками перший крок виконується стопорним. Нога при цьому різко виставляється вперед з п'яти, потім одночасно згинається в коліні з перекомот на всю стопу. Вага тіла переноситься на стопорну ногу і виконується повна зупинка. Друга нога приставляється вперед на зручну для утримання рівноваги, відстань (рис. 2). Після повної зупинки ноги повинні бути зігнуті, спина пряма. Під час зупинки двома кроками опірною вважають ногу, якою спортсмен зробив перший крок.

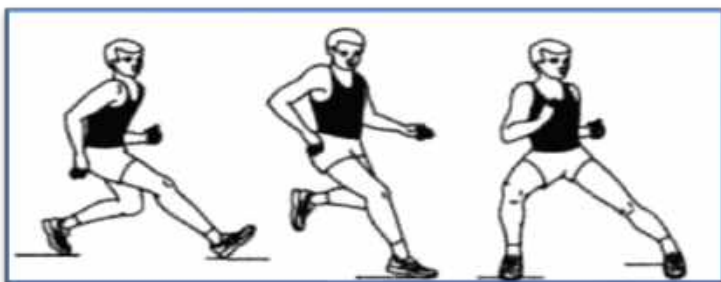


Рис. 2. Зупинка двома кроками

Вправи для навчання та вдосконалення зупинки двома кроками

1. Крок прямою правою (або лівою), постановка ноги на п'яту з подальшим перекомот на всю стопу й одночасним згинанням ноги в коліні. Стоячи на одній нозі, приставити другу ногу.

2. Ходьба із зупинкою двома кроками на орієнтирах майданчика (лініях).

3. Біг в середньому темпі із зупинкою двома кроками на орієнтирах майданчика (лініях).

4. Біг в середньому темпі із зупинками двома кроками за сигналом.

5. Ведення м'яча по прямій із зупинкою двома кроками на орієнтирах майданчика (лініях).

6. Ведення м'яча по прямій, за сигналом зупинками двома кроками.
7. Те ж в поєднанні з поворотами після зупинки.
8. Те ж із поворотами проти захисника.

Можливі помилки при виконанні зупинки двома кроками

1. Стопінний крок виконується з носка або на всю стопу, швидкість не гаситься, можлива пробіжка.
2. Під час виконання стопінного кроку відбувається поворот стопи й тулуба, внаслідок чого зупинка виконується боком до напрямку руху, що обмежує огляд майданчика.
3. При поворотах після зупинки неправильно вибрана опірна нога – це пробіжка.

Техніка виконання зупинки стрибком

Для зупинки стрибком під час бігу необхідно відштовхнутися однією або двома ногами, зробивши високий стрибок вперед-угору і приземлитися на обидві ноги у стійке положення або спочатку на одну ногу з подальшою постановкою іншої (рис. 3). Чим швидше пересувається гравець, тим сильніше згинається при зупинці ноги.

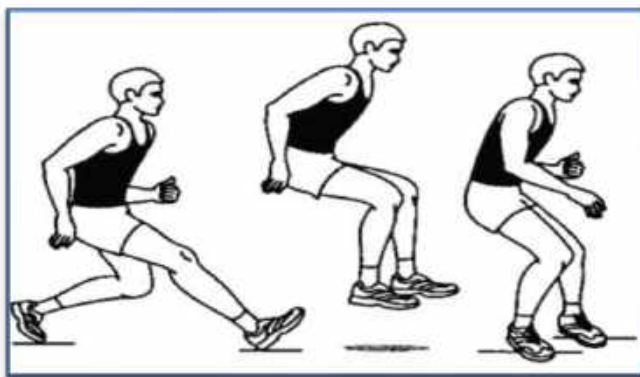


Рис. 3. Зупинка стрибком

Під час зупинки стрибком опорною може бути будь-яка нога.

Вправи для навчання та вдосконалення зупинки стрибком

1. Ходьба з перекотом з п'яти на носок.
2. Стрибки поштовхом двома із одночасним приземленням на обидві стопи, починаючи з п'ят і перекотом на всю стопу.
3. Крок правою – стрибок на дві; те ж лівою.
4. Ходьба із зупинками стрибком на орієнтирах майданчика (лініях).
5. Біг у середньому темпі з зупинками стрибком на орієнтирах майданчика (лініях).
6. Біг у середньому темпі із зупинками стрибком за сигналом.
7. Ведення м'яча по прямій із зупинкою стрибком на орієнтирах майданчика (лініях).
5. Ведення м'яча по прямій, за сигналом зупинки стрибком.
6. Те ж в поєднанні з поворотами після зупинки.
7. Те ж із поворотами проти захисника.

Можливі помилки при виконанні зупинки стрибком

1. Передостанній крок короткий.
2. Зупинка на одну, а потім на другу ногу.
3. Недостатньо зігнуті ноги.
4. Вузько ставляться стопи.
5. Кроки виконуються постановою ніг на носки ступень.
6. Вага тіла на передній частині ступень.
7. Високий стрибок угору.
8. Значний нахил тулуба вперед.

Техніка виконання поворотів

Повороти можуть виконуватися як з м'ячем, так і без м'яча, для відходу від суперника або приховування м'яча від вибивання або вибивання, для відволікаючих дій (фінтів) для подальшої атаки кошика. Гравець з м'ячем повертається в потрібному напрямі, переступаючи однією ногою навколо іншої, яку за правилами баскетболу не можна відривати від підлоги, щоб уникнути пробіжки (рис. 4, рис. 5).

Існують два види поворотів: уперед і назад. Оскільки техніка поворотів уперед і назад є нескладною, її вивчають паралельно.

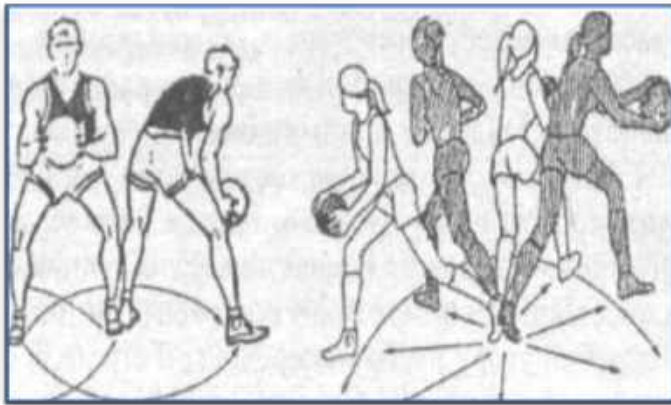


Рис. 4. Виконання поворотів



Рис. 5. Виконання повороту

Техніка виконання зупинок і поворотів, типові помилки та шляхи їх усунення представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Техніка виконання зупинок і поворотів, типові помилки та шляхи їх усунення

Техніка виконання	Типові помилки	Шляхи усунення
Під час зупинки двома кроками опорною вважають ногу, якою баскетболіст зробив перший крок (під час зупинки стрибком опорною може бути будь-яка нога)	Відрив опорної ноги від підлоги. Ноги прямі, опорна нога на всій стопі	Дотримуватися півзігнутого положення ніг, на початку повороту стопа опорної ноги переходить на носок
Опорна нога під час поворотів повинна мати контакт із поверхнею майданчика, а вільною ногою баскетболіст переступає уперед (поворот вперед) або назад (поворот назад)	Ноги перехрещуються і втрачається рівновага	Повертання опорної ноги на носку чи на п'ятці разом із поворотом махової ноги
При поворотах опора здійснюється на передній частині ступні опорної ноги, а переступання — широкими кроками вільною ногою	Недостатня амплітуда рухів. Недостатній поштовх маховою ногою	Рівномірний розподіл маси тіла на півзігнуті ноги, під час повороту маса тіла злегка переноситься на опорну ногу
Для збереження рівноваги і кращого накривання м'яча, тулуб нахилено вперед	Немає укриття м'яча тулубом	Виконання поворотів у парах: спочатку захисник діє

		пасивно, а згодом — активно
Під час повороту носок опорної ноги розвертають в той бік, куди спрямовано носок махової ноги	Немає енергійного поштовху маховою ногою	Виконання поворотів вперед і назад у швидкому темпі

Вправи для навчання та вдосконалення поворотів

1. Ходьба правою (лівою) ногою.
2. Повороти в різних напрямках за командою тренера-викладача.
3. Поєднання поворотів вперед і назад у різній послідовності за командою або за умовним зоровим сигналом.
4. Повороти вперед і назад з довільними рухами рук (вперед, вгору, до тулуба тощо).
5. Поворот із м'ячем з умовним суперником.
6. Повороти з м'ячем у парі з «суперником».
7. Виконання поворотів у парах: спочатку захисник діє пасивно, а згодом — активно.

Можливі помилки при виконанні поворотів

1. Поворот виконується не на осьовій нозі.
2. Осьова нога повністю всією ступнею торкається майданчика.
3. Ноги прямі.
4. Під час повороту, осьова нога рухається по підлозі.
5. Вага тіла на осьовій нозі.
6. Під час кожного кроку гравець випрямляє тулуб і ноги.
7. Відхилення тулуба і плечей назад під час повороту назад.
8. Пересування або випадки роблять дуже широкими, або короткими кроками.

Після опанування гравцями поворотів ізолювано від інших прийомів, необхідно вивчати повороти у сполученні з іншими прийомами: після передачі від партнера; після

зупинки; з веденням м'яча; повороти і звільненні від «суперника».

Лов м'яча

Лов м'яча – це прийом, за допомогою якого гравець може оволодіти м'ячем і виконувати інші подальші ігрові дії.

Лов м'яча є дуже важливою для виконання усіх інших прийомів гри. Спосіб лову м'яча визначається з урахуванням траєкторії і швидкості польоту м'яча, швидкості і напрямком пересування гравця, розташуванням суперника.

М'яч можна ловити на місці, під час пересування, в опорному і без опорному положенні, на різних рівнях його польоту, однією або двома руками.

Навчання прийому лову м'яча:

- прийом слабкої передачі, яка адресована у завчасно поставлені кисті рук;
- прийом навісного м'яча, над головою;
- передача, стоячи на місці;
- те саме, тільки баскетболісти виконують крок назустріч м'ячу;
- лов м'яча стрибком з обох ніг;
- те саме, тільки стрибок поштовхом однієї ноги;
- лов м'яча, що котиться;
- лов у русі з виходом уперед, в сторони;
- лов зустрічної передачі на рівні груді, вище голови, нижче поясу у русі;
- лов м'яча після бокової передачі у русі;
- лов м'яча у поступальній передачі у русі;
- лов м'яча після відходу від захисника.

Лов м'яча двома руками

Лов м'яча – це прийом, за допомогою якого гравець може оволодіти м'ячем і виконувати інші подальші ігрові дії.

Правильне становище рук і кистей при лові м'яча двома руками показані на рисунку 6.



Рис. 6. Положення рук і кистей при лові м'яча двома руками

Баскетболісту слід узяти за правило не чекати м'яча, стоячи на місці, а обов'язково виходити йому назустріч.

Спосіб лову м'яча визначається з урахуванням траєкторії і швидкості польоту м'яча, швидкості і напрямком пересування гравця, розташуванням суперника.

М'яч можна ловити на місці, під час пересування, в опорному і без опорному положенні, на різних рівнях його польоту, однією або двома руками.

Техніка виконання лову м'яча двома руками (рис. 7), типові помилки та шляхи їх усунення представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Техніка виконання лову м'яча двома руками, типові помилки та шляхи їх усунення

Техніка виконання	Техніка виконання	Шляхи усунення
Підготовча фаза: гравець випрямляє дещо розслаблені руки назустріч м'ячу, розкриває кисті у вигляді на півсфери, у котрій великі пальці спрямовані один до одного, а інші – розставлені вперед-угору	Кисті повернуті долонями одна до одної. Втрата м'яча через лов його напруженими кистями. Під час лову м'яча в русі та при спробі зупинки – нахил тулуба вперед, втрата рівноваги чи пробіжка з м'ячем (третій крок)	Імітація виконання лову м'яча. Лов м'яча розслабленими кистями
Основна фаза: у момент дотику м'яча до пальців гравець щільно охоплює його	М'яч торкається долонь при лову. Під час лову м'яча в русі і при спробі зупинки –	Лов м'яча у стрибку з наступним приземленням двома кроками; збереження

пальцями (не долоньями), згинає руки у ліктях, стримуючи швидкість польоту, та наближає м'яч до тулуба у в. п. для подальших дій	нахил тулуба вперед, втрата рівноваги чи пробіжка з м'ячем (третій крок). М'яч притискають до грудей	низької стійки; одночасно з другим кроком трішки відхилити тулуб в сторону ноги, що стоїть позаду
Лов м'яча у стрибку з наступним приземленням двома кроками; збереження низької стійки; одночасно з другим кроком трішки відхилити тулуб в сторону ноги, що стоїть позаду	Кисті повернуті долоньями одна до одної чи широко розставленні в сторони: м'яч проходить між руками	Звернути увагу на правильне тримання м'яча перед кожним ловом. Звести великі і вказівні пальці так, щоб нігтьові фаланги однойменних пальців торкалися один одного

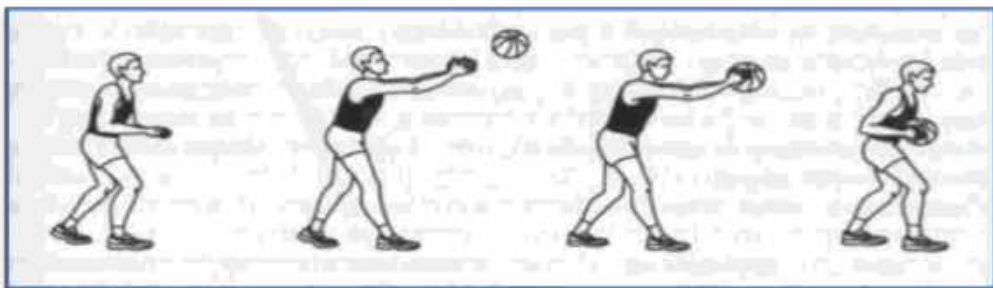


Рис. 7. Техніка виконання лову м'яча двома руками

Вправи для опанування лову м'яча двома руками

1. Підкидання м'яча вгору і його лов на рівні грудей на місці і в русі.
2. Удари м'яча об підлогу і лов його на рівні грудей. Підкидання м'яча вгору і лов його у напівприсіді на рівні грудей.
3. Для того, щоб зловити м'яч, що летить високо над головою, слід вистрибнути і винести руки з розведеними долоньями і пальцями угору (відстань між великими пальцями

не повинна перевищувати кількох сантиметрів). У момент торкання м'яча пальцями долоні зближують, міцно охоплюючи м'яч, а руки, зігнувши у ліктьових суглобах, опускають і підтягують до тулуба.

4. Якщо м'яч летить низько, руки опускають, долоні та пальці створюють немовби розкриту чашу (відстань між мізинцями обох рук не перевищує кількох сантиметрів).

Лов м'яча однією рукою

Якщо ситуація не дозволяє дотягнутися до м'яча, що летить, і зловити його двома руками, то слід ловити його однією рукою.

Техніка виконання лову м'яча однією рукою (рис. 8, рис. 9).
Підготовча фаза: гравець витягує руку у напрямку м'яча, що летить, долонею вперед, пальці широко розставлені.

Основна фаза: у момент торкання до м'яча пальцями гравець відводить руку назад, немовби продовжуючи цим рухом політ м'яча (амортизуючий рух), згинає руку у ліктьовому суглобі. За допомогою цього руху зменшують швидкість польоту м'яча, коли м'яч торкнеться всієї долоні, тулуб дещо повертають у бік м'яча.

Заклучна фаза: гравець підтримує м'яч однією рукою, потім міцно захоплює обома руками так, щоб бути готовим до виконання наступних дій.

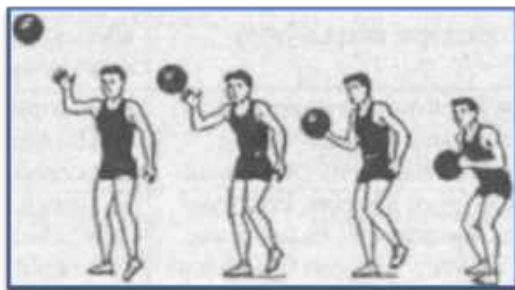


Рис. 8. Лов м'яча однією рукою

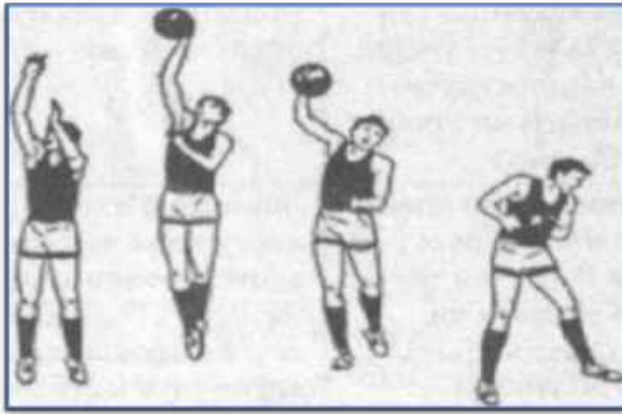


Рис. 9. Лов м'яча однією рукою

Помилки, що виникають при навчанні:

- лову прямою або значно зігнутою рукою;
- ноги в паралельній стійці;
- пальці направлені вперед;
- відсутність або недостатність амортизаційного руху рукою;
- рука не продовжує рух м'яча;
- недостатність та несвоєчасність амортизаційного руху тулубом і ногами.

Техніка виконання передач м'яча однією та двома руками

Передача м'яча – прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для подальших дій.

Вміння правильно і точно передавати м'яч – це основа чітких, цілеспрямованих взаємодій баскетболістів під час гри. Існує багато способів передач. Застосовують їх, залежно від ігрової ситуації, відстані, на яку треба передати м'яч, розташування або напрямку руху партнера, характеру і способу протидії суперників.

Передача м'яча може виконуватися однією або двома руками, в опірному і в безопірному положеннях, на різні відстані та в різних напрямках. За допомогою передач гравці поєднують дії один з одним, розв'язують тактичні завдання,

готують умови для кидків у кошик. Тому всі гравці мають володіти способами швидкої й точної передачі м'яча, згідно з класифікацією. Класифікація передач м'яча представлено на рисунку 10.

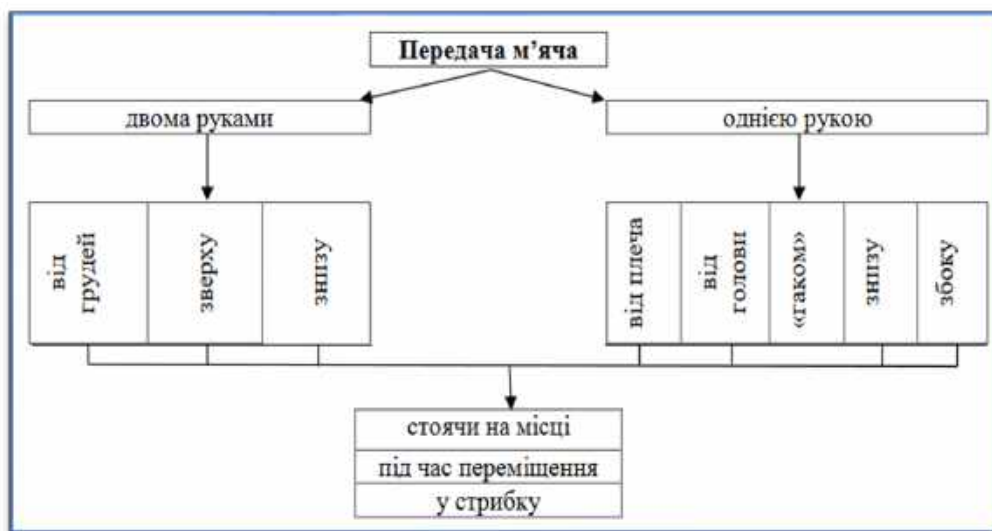


Рис. 10. Класифікація передач м'яча

Одним з найважливіших і найбільш технічно складних елементів баскетболу є передача м'яча. Це найголовніший елемент в грі для баскетболістів любого амплуа. Точна передача м'яча – основа чіткої, цілеспрямованої взаємодії спортсменів на баскетбольному майданчику.

Гравець, який віддає пас (передачу м'яча), відповідає за своєчасність, точність, швидкість передачі, її раптовість для суперників і за зручність обробки м'яча. При передачі м'яча впевненість є дуже важливим фактором. При цьому слід дотримуватися основного правила – якщо «не впевнений – не давай передачу», «винен той, хто дає пас». Гравець, який передає м'яч, несе відповідальність за точність переданої передачі. Згідно зі статистикою 90 % випадків перехоплень і втрат м'яча винен гравець, який виконує передачу.

Існує кілька способів виконання передач. Вони розрізняються вихідним положенням м'яча або характером

руху верхніх кінцівок. Відповідно виділяють передачі м'яча від голови (зверху), від грудей, від плеча, знизу, збоку, над головою (гаком), однією і двома руками.

Всі перераховані передачі можуть здійснюватися з місця, в стрибку, в русі або після ведення.

Простота це ключ до вміння робити точні передачі. Хороший пас повинен бути легким і позбавленим напруги. Такі передачі м'яча виконуються з відстані 1,5–5,5 м, більш далекі паси можуть бути перехоплені суперником. Виконуючи передачу і прийом м'яча необхідно мати повний огляд майданчика і осмислення ігрової ситуації. Хороший гравець повинен володіти тактичним мисленням і відмінним периферичним зором.

У структурі руху при виконанні всіх способів передач виділяють:

Підготовчу фазу: забезпечує переведення м'яча зі стійки гравця, який володіє м'ячем, до вихідного положення для початку основного руху (рис. 11):

М'яч перед грудьми:

- зосередьте увагу на цілі, але не дивіться прямо на неї;
- утримуйте рівновагу;
- тримайте руки трохи позаду м'яча, розслабленими;
- тримайте м'яч перед грудьми;
- лікті ближче до тулуба.



Рис. 11. Стійка гравця, який володіє м'ячем

Основну фазу: забезпечує потрібний напрямок і швидкість польоту м'яча.

Завершальну фазу: забезпечує становлення гравця в стійку готовності для подальших дій.

Зміст кожної фази визначається способом виконання передачі, вивчаючи в певній послідовності:

- двома руками від грудей;
- однією рукою від плеча;
- двома руками від голови (зверху);
- однією рукою від голови (зверху);
- однією рукою збоку;
- однією рукою над головою (гаком);
- двома і однією рукою знизу;
- приховані передачі: під рукою, над плечем, із-за спини.

Різновиди передач двома та однією руками

Передача м'яча двома руками від грудей

Передача м'яча двома руками від грудей— це найбільш найпоширеніший та надійний спосіб (рис. 12, рис. 13).

Підготовча фаза — м'яч підводять до грудей петлеподібним рухом кистей зверху вперед і вниз, потім вгору вздовж тулуба. Кисті "беруться" на себе (максимально розгинаються), маса тіла переноситься на попереду стоячу, зігнуту в коліні ногу. Позаду стояча нога майже випрямляється, зберігаючи опору на передню частину стопи, тулуб утримується у вертикальному положенні.

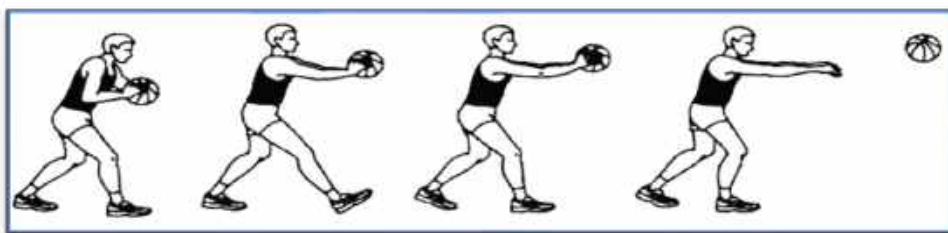


Рис. 12. Передача м'яча двома руками від грудей

Основна фаза – одночасно з випрямленням спереду стоячої ноги починається послідовний розгинальний рух рук в плечових і ліктьових суглобах паралельно майданчику, а тулуб подається вгору-вперед. Останніми в роботу включаються кисті, виштовхуючи м'яч через вказівні пальці в потрібному напрямі, надаючи йому зворотне обертання; маса тіла подається на попереду стоячу ногу.

Завершальна фаза – кисті супроводжують м'яч повним згинанням в променево-зап'ясткових суглобах і поворотом до положення, коли великі пальці опущені вниз, тильні сторони долонь звернені один до одного, випрямлені руки розслаблено опускаються вниз. Потім гравець приходить в стійку готовності на злегка зігнутих ногах, розподіляючи масу тіла на передню частину стоп.



Рис. 13. Передача м'яча двома від грудей

Передача м'яча двома руками з відскоком

Також, передача двома руками від грудей може виконуватись з відскоком від підлоги (рис. 14), яка виконується переважно на близькій дистанції, коли суперник перекриває простір вгорі. При цій передачі м'ячем вдаряють об підлогу ігрового майданчика, перед тим, як він досягне партнера. Не всім

захисникам вдається перехопити м'яч, який вдаряється об підлогу, тому, в багатьох випадках дуже корисна ця передача.



Рис. 14. Передача м'яча двома руками з відскоком

Передача м'яча двома руками з відскоком (рис. 15):

- погляд убік або зробіть обманний погляд перед виконанням передачі;
- ціліться потрібно в точку у двох третинах відстані до партнера;
- зробіть крок у напрямку передачі;
- розпряміть ноги, спину й руки;
- із зусиллям направляйте м'яч кистю й пальцями, особливо слабкою рукою;
- м'яч має зійти з указівного та середнього пальців обох рук;
- супроводжуйте м'яч розпрямленими руками, долоні вниз, і пальцями, спрямованими в бік цілі.

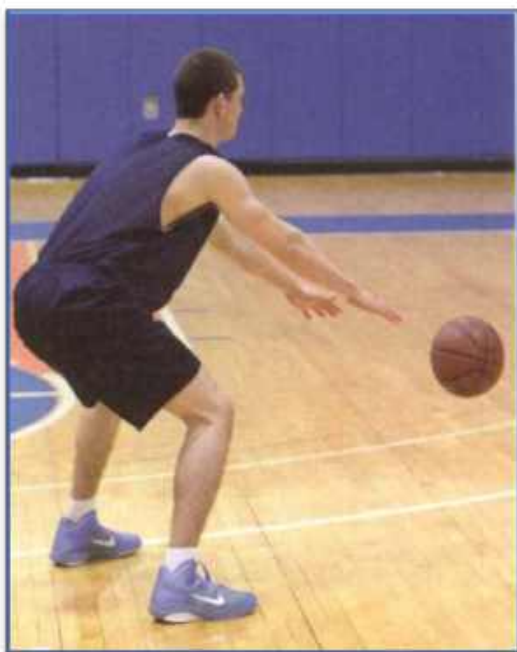


Рис. 15. Передача м'яча двома руками з відскоком

Така передача змушує захисника приймати не природну позу, при якій він змушений зігнути корпус, щоб дістати м'яч, який летить поруч з ним.

Характерною особливістю є більш повільний рух м'яча. Проте баскетболісти високого рівня майстерності здатні виконати несподівану швидкісну передачу з відскоком на середні і навіть довгі дистанції. Особливо ефектно вона виглядає відразу після ведення, коли м'яч проходить між декількома суперниками з тричкової лінії під щит.

Передача м'яча двома руками від голови (зверху) (рис. 16).

При виконанні передачі м'яча двома руками від голови (зверху) приймаючий гравець повинен отримати м'яч на рівні свого підборіддя або вище. Якщо передача виконана зверху вниз, то м'яч опускається до пояса приймаючого і сковуючи йому рухи рук, не знаючи, яким чином прийняти м'яч – тримаючи великі пальці рук вгору або вниз.

Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду:

- після оволодіння м'ячем руки рухаються назад за голову для замаху;
- одночасно тулуб прогинається назад;
- вага тіла розподілена на обидві ноги;
- руки напівзігнуті у ліктьових суглобах і знаходяться над головою, лікті направлені вперед-убік;
- різкий рух тулуба вперед і розгинання рук у плечовому і ліктьовому суглобах;
- вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду;
- прямі руки залишаються біля голови;
- хлистоподібний рух кистями направляє м'яч партнерові.



Рис. 16. Передача м'яча двома руками від голови (зверху)

Передача м'яча двома руками від голови (зверху): м'яч піднятий вище рівня голови, лікті зігнуті. Коротким рухом кистей у передньо-задньому напрямку, що супроводжується розгинанням ліктів, м'яч направляємо партнеру.

Помилки, що виникають при навчанні:

- значне згинання рук у ліктьовому суглобі;
- руки з м'ячем заносяться низько за голову;
- недостатній рух вперед тулубом;

- лікті рук розведені в сторони;
- випереджаючий рух ліктів;
- руки під час передачі опускаються донизу;
- недостатність або відсутність злитого руху ловлі та замаху;
- розміщення ніг на одному рівні.

Передача м'яча двома руками знизу

Передачу м'яча двома руками знизу застосовують з відстані 4–6 м, коли м'яч ловлять на рівні нижче від колін або піднімають з майданчика і немає часу змінити позицію (рис. 17).

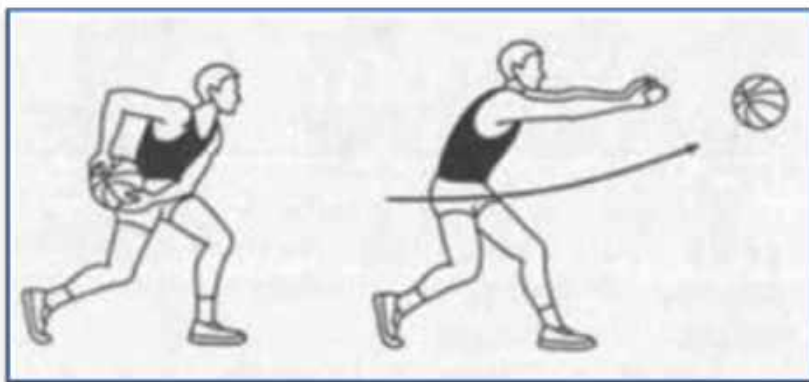


Рис. 17. Передача м'яча двома руками знизу

Підготовча фаза: м'яч в опущених і злегка зігнутих руках, пальці вільно розставлені на м'ячі. М'яч відводять до стегна ноги (неопорної) і трішки піднімають.

Основна фаза: маховим рухом рук уперед і одночасним їх випрямленням м'яч спрямовують у потрібному напрямі. Коли руки досягають рівня пояса, кистями рук активним рухом виштовхують м'яч і додають йому зворотнього обертання. Висоту польоту м'яча визначають за розкритим рухом кисті.

Передачу найчастіше виконують з кроком вперед.

Заклучна фаза: аналогічна передачі двома руками від грудей.

Вихідне положення: стійка нападаючого, ліва нога попереду:

- м'яч збоку в обох руках під правим плечем;
- кисті, що тримають м'яч, відведені назад;
- тулуб закриває м'яч і розвернутий праворуч;
- плече і передпліччя правої руки утворюють прямий кут;
- ноги напівзігнуті;
- руки з м'ячем рухаються вперед та розгинаються;
- тулуб розвертається ліворуч;
- вага тіла переміщується на ногу, що стоїть попереду;
- кисті повернуті вперед вгору;
- м'яч виштовхується зусиллям середніх, безіменних пальців і мізинців.

Помилки, що виникають при навчанні:

- тулуб не розвертається в сторону, де знаходиться м'яч;
- м'яч утримується ближче, або далі назад за праве плече;
- прямі ноги;
- упереджений рух руками, а потім тулубом;
- вага тіла на обох ногах;
- кисті розвернуті в сторони, мізинцями вперед.

Передача двома руками знизу найчастіше застосовуємо на малу відстань у випадках, коли захисник надаючи протидію, підходить близько до гравця, опустивши м'яч вниз.

Передача однією рукою від голови (зверху)

Передача однією рукою від голови або зверху дозволяє направити м'яч через все поле контратакуючого партнера на відстань 20–25 м (рис. 18).

Підготовча фаза: праву руку з м'ячем (за підтримки лівої руки) піднімають і злегка відводять за голову. Одночасно повертають тулуб. Таким чином досягають амплітуди замаху.

Основна фаза: м'яч на кисті правої руки, яку відразу ж з великою силою швидко випрямляють і одночасно виконують рух кистю, що захльостує, роблять потужний поворот тулубом.

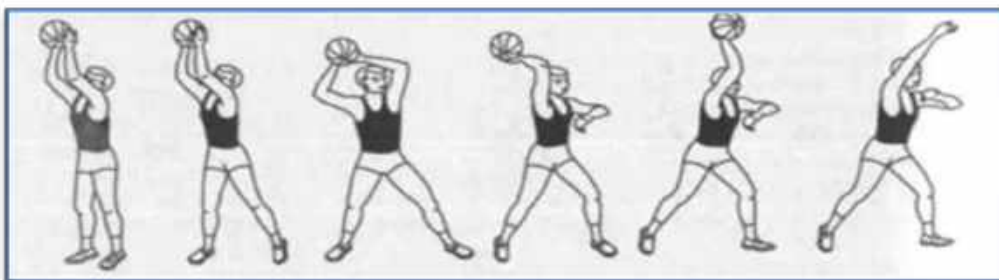


Рис. 18. Передача однією рукою від голови або зверху

Вихідне положення – стійка нападаючого:

- після оволодіння м'ячем права рука рухається вбік для замаху;
- ліва рука притримує м'яч збоку;
- одночасно тулуб повертається праворуч;
- коли м'яч досягає рівня плеча, ліва рука відпускає м'яч;
- далі рух замаху здійснюється лише правою рукою, яка утримує м'яч, охоплюючи його позаду всією кистю;
- м'яч знаходиться вище голови, рука незначно зігнута;
- вага тіла на правій нозі, яка напівзігнута;
- передача починається з повороту тулуба і руху правого плеча, ліктя, кисті;
- накривний рух кистю, що закінчує хлистоподібний рух.

Помилки, що виникають при навчанні:

- значне згинання руки у ліктьовому суглобі;
- лікоть руки, що виконує передачу, нижче плеча;
- м'яч на рівні плеча, або голови;
- недостатній поворот тулуба;

- випереджаючий рух ліктя і відсутність або нечіткість виконання «хлистоподібного» руху;
- відсутність активного спрямовуючого руху кисті;
- недостатність або відсутність злитого руху ловлі та замаху;
- розміщення ніг на одному рівні.

Передача однією рукою над головою «гаком»

Передачу однією рукою «гаком» застосовують, коли необхідно спрямувати м'яч на середній, особливо дальній відстані через підняті руки суперника, який щільно опікає (рис. 19).

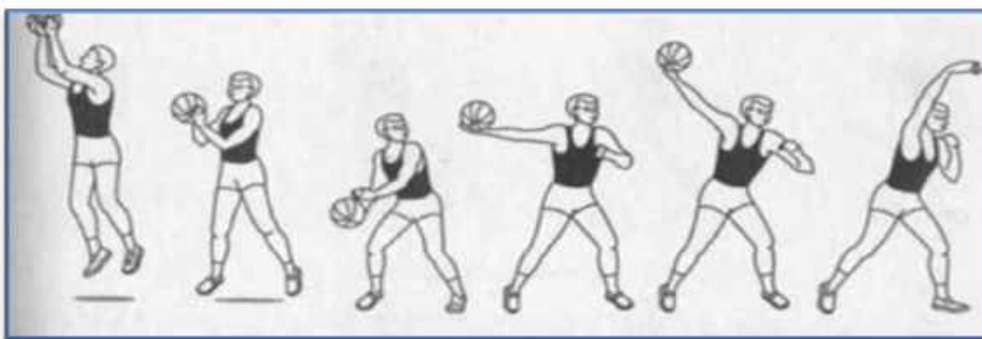


Рис. 19. Передача однією рукою над головою «гаком»

Підготовча фаза: гравець повертається боком до напрямку передачі, руки з

м'ячем відводить назад убік, м'яч тримає на долоні і утримує пальцями. Іншою рукою, виставленою дещо вперед, гравець ніби захищається від суперника, який опікає.

Вихідне положення – боком у напрямку передачі (якщо передача правою рукою, то розміщення гравця – лівим боком):

- після оволодіння м'ячем гравець виконує крок лівою ногою вперед;
- права рука напівзігнута рухається назад – в сторону;
- м'яч лежить на долоні і утримується пальцями;

- вага переноситься на ліву ногу, ту, що стоїть попереду;
- прямою рукою здійснюється мах за дугою догори;
- на рівні плеча, у верхній точці над головою м'яч випускається з рук;
- рука продовжує рухатися вперед над головою, і згинається в ліктьовому суглобі;
- кисть, мовби «накриває» м'яч.

Помилки, що виникають при навчанні:

- гравець розміщується прямо по відношенню до передачі м'яча;
- відсутній крок вперед лівою (правою) ногою;
- м'яч виноситься не через сторону;
- рука зігнута в ліктьовому суглобі, коли м'яч виноситься на гору;
- вага тіла на нозі, що стоїть позаду;
- під час передачі рука пряма над головою;
- кисть не згинається вперед.

Передача однією рукою знизу

Передачу однією рукою знизу виконують на близьку і середню відстань у таких ситуаціях, коли суперник посилено прагне перехопити передачу зверху. М'яч спрямовують партнерові під рукою суперника (рис. 20).



Рис. 20. Передача однією рукою знизу

Підготовча фаза: пряму або злегка зігнуту руку з м'ячем махом відводять назад, м'яч, утримуваний пальцями і відцентровою силою, тримають на долоні.

Основна фаза: руку з м'ячем уздовж стегна виносять уперед–угору. Для вильоту м'яча кисть розкривають і пальцями виштовхують його. Висота траєкторії польоту залежить від своєчасності руху кисті і пальців, що розкривається. Часто цю передачу виконують із кроком уперед лівою ногою.

Заключна фаза відповідає всім попереднім способам передач.

Вихідне положення – стійка нападаючого, ліва нога попереду:

- м'яч ведеться правою рукою;
- не зупиняючи ведення м'яча, кисть правої руки штовхає м'яч трохи назад;
- кисть розвертається, мізинцем до стегна;
- рука з м'ячем відводиться назад, кисть підтримує м'яч;
- прямою рукою м'яч виноситься вперед на рівні стегна;
- вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду;
- силою інерції м'яч утримується кистю;
- рухом плеча та передпліччя вперед рука виноситься вперед і виконується передача.

Помилки, що виникають при навчанні:

- прямі ноги і нога, однойменна руці, що веде м'яч попереду;
- кисть не розвертається для підхоплення м'яча;
- рука з м'ячем недостатньо відводиться назад;
- рука зігнута у лікті;
- випереджаючий рух ліктя вперед;
- відсутність активного спрямованого руху кисті;
- недостатність або відсутність маятникоподібного руху руки назад-вперед.

Передача однією рукою збоку

Передача однією рукою збоку схожа з передачею однією рукою знизу.

Вона дає змогу спрямувати м'яч партнерові на близьку відстань, минувши суперника з правого або лівого боку (рис. 21) .

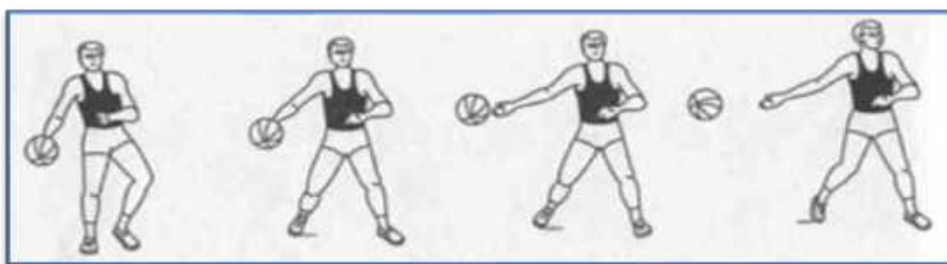


Рис. 21. Передача однією рукою збоку

Підготовча фаза: замах здійснюють відведенням руки з м'ячем убік назад і відповідним поворотом тулуба.

Основна фаза: рукою з м'ячем роблять маховий рух уперед у площині, паралельній майданчику. Напрямок польоту м'яча також залежить від руху кисті, яка розкривається.

Заклучна фаза: гравець відновлює стійке положення готовності до подальших дій. Окрім описаних вище способів передач м'яча, баскетболісти можуть застосовувати «приховані» передачі, які дозволяють замаскувати справжній напрям польоту м'яча (рис. 22).



Рис. 22. Передача м'яча однією рукою без погляду на гравця

Існує також ряд «прихованих» передач, які доцільно використовувати в умовах активного захисту супротивників, і вони дають можливість замаскувати дійсний напрям пасу.

У грі застосовуються такі види «прихованих» передач: передача за спиною, передача через спину, передача під рукою, а іноді навіть і передача з-під ноги.

Найчастіше застосовують три різновиди прихованих передач: передачі від плеча, передачі за спиною і під рукою (ногою).

Передача однією рукою від плеча– спосіб передачі м'яча, який застосовують на далекі відстані. Баскетболіст, повернутий боком у напрямку передачі м'яча і виставив вперед однойменну ногу, тримає м'яч на кисті зігнутою в ліктьовому суглобі далекою рукою від напрямку передачі. Повертаючись у напрямку передачі, розгинаючи руки у плечовому та ліктьовому суглобах, гравець завершує передачу рухом кисті (рис. 23, рис. 24, рис. 25). Передача однією рукою знизу або збоку має аналогічну структуру техніки та відрізняється вихідним положенням руки та її рухом. Передача м'яча знизу виконується, коли партнер поруч, а передача збоку – на будь-яку відстань на ігровому майданчику.

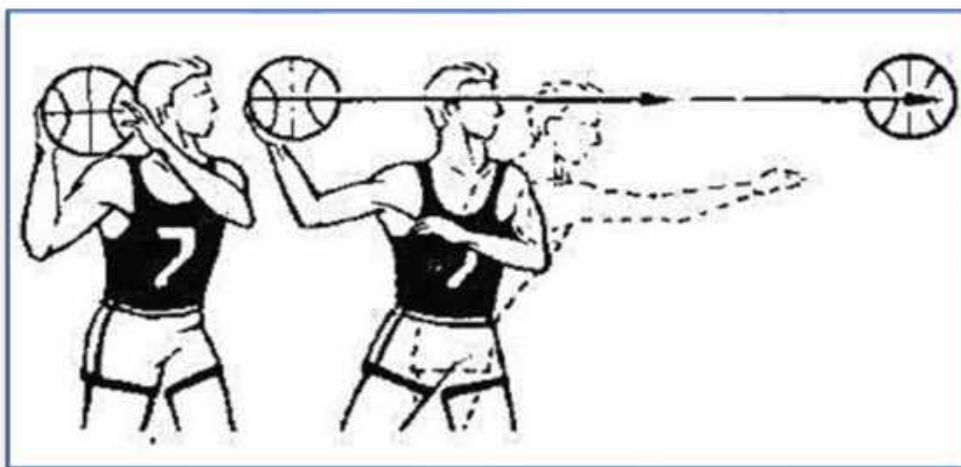


Рис. 23. Передача однією рукою від плеча

Вихідне положення – стійка гравця з м'ячем, однойменна з рукою, що виконує передачу, нога попереду (рис. 24).

При передачі на велику відстань положення ніг змінюється.

У підготовчій фазі за рахунок згинання рук м'яч підноситься до плеча. Положення м'яча контролюється кистю руки передаючої м'яч, що розташовується на його задній поверхні, вона максимально відведена назад. Вказівний палець і лікоть робочої руки знаходяться на одній вертикалі з виставленою вперед ногою. Інша рука тільки підтримує м'яч збоку, маса тіла переноситься на позаду стоячу ногу. При передачі на велику відстань одночасно з замахом рукою в бік м'яча повертається тулуб (чим більше дистанція до партнера, тим сильніше "скручування" тулуба).



Рис. 24. Передача однією рукою від плеча (вихідне положення)

В основній фазі рух починається з швидкого розгинання верхніх і нижніх кінцівок, що супроводжується послідовним переносом маси тіла на попереду стоячу ногу. Після повного випрямлення руки, якою виконується передача, прискорення м'ячу додає хльосткий рух кисті (згинанням вниз

в лучезап'ястному суглобі). М'яч йде зі вказівного пальця, що надає йому зворотне обертання, підтримуюча м'яч рука відводиться в сторону. При передачі м'яча на велику відстань в розгоні активно використовується зворотний поворот тулуба, з якого і починається процес передачі.

Завершальна фаза – після повного випрямлення руки що передає м'яч і супроводу м'яча кистю гравець розслабляє верхні кінцівки і повертається в стійку готовності (рис. 25).

Передача однією рукою від плеча

- гравець повинен бачити ціль, але не переводити на неї прямого погляду;
- урівноважений широкий крок уперед;
- розверніть тулуб у бік руки, що передає м'яч;
- вага на опірній нозі (тій, що позаду);
- руки розслаблені, рука, що передає м'яч, тримає його з задньої сторони, друга перебуває перед м'ячем;
- м'яч біля вуха;
- лікоть біля тулуба, дивиться вбік або зробить обманний погляд перед виконанням передачі;
- зробить крок у напрямку передачі;
- випряміть ноги, спину й руки;
- тримайте м'яч двома руками, поки не зробите передачу (випустите м'яч з рук);
- зігніть кисть і пальці;
- м'яч має зійти з вказівного та середнього пальців;
- супроводжуйте м'яч розпрямленою рукою, долонею вниз, і спрямованими в бік цілі пальцями.

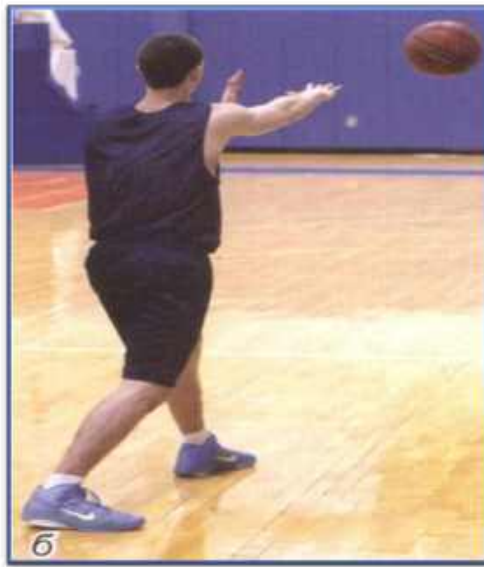


Рис. 25. Передача однією рукою від плеча (завершальна фаза)

Помилки, що виникають при навчанні:

- розміщення ніг на одному рівні;
- недостатній поворот тулуба;
- значне згинання руки у ліктьовому суглобі;
- лікоть руки, що виконує передачу, нижче плеча;
- обмеженість дії руки у ліктьовому суглобі;
- випереджаючий рух ліктя вперед;
- відсутність активного спрямованого руху кисті.

Передача однією рукою з-за спини

Передача однією рукою з-за спини – м'яч позаду стегна (вихідне положення) (рис. 26):

- ви повинні бачити ціль, але не переводити на неї прямого погляду;
- урівноважена стійка;
- розверніть тулуб у бік руки, яка передає м'яч;
- вага на опірній нозі (тій, що позаду);
- руки розслаблені, рука, що передає м'яч,

- тримає його з задньої сторони, друга – перебуває перед м'ячем;
- м'яч позаду стегна.

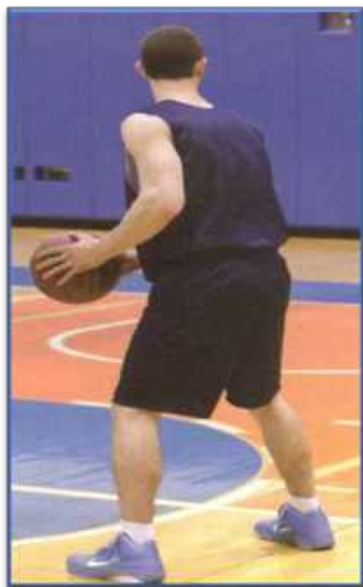


Рис. 26. Передача однією рукою з-за спини (вихідне положення)

Виконання передачі однією рукою з-за спини (рис. 27):

- дивіться вбік або зробіть обманний погляд перед виконанням передачі;
- зробіть крок у напрямку передачі;
- перенесіть свою вагу з ноги, що позаду, на ногу, що попереду;
- обидві руки на м'ячі, поки не випустите його;
- передайте м'яч із-за спини;
- розпряміть руку, яка передає м'яч;
- зігніть кисть і пальці руки;
- м'яч повинен зійти з указівного та середнього пальців руки;
- супроводжуйте м'яч розпрямленою рукою, долонею вгору, і пальцями, спрямованими в бік партнера.

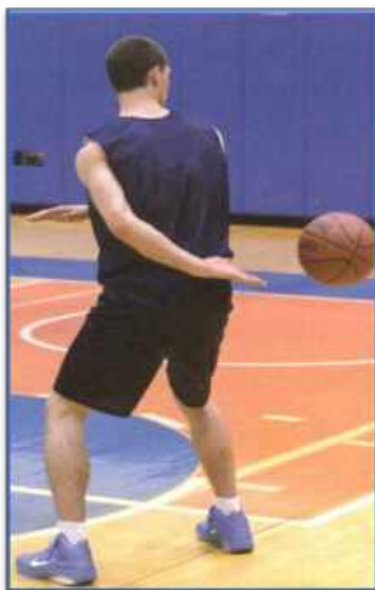


Рис. 27. Передача однією рукою з-за спини

Передача з-за спини виконується, коли гравець тримає м'яч в руках, потім перекладає на руку, яка обводить м'яч навколо свого корпусу за спиною. І після цього виконує передачу своєму гравцеві, при цьому, в той час поки м'яч переноситься назад, гравець встигає заблокувати приймаючого.

Передача однією рукою з-за спини від підлоги

Передача однією рукою з-за спини від підлоги виконується:

- ви маєте бачити партнера, якому, збираєтесь передавати м'яч, але не переводити погляду прямо на нього;
- м'яч біля стегна;
- рука, що передає м'яч, трохи зверху м'яча;
- дивіться вбік або зробіть обманний погляд перед виконанням передачі;
- виконайте передачу;
- супроводжуйте м'яч пальцями, направленими в бік цілі;

- поштовх м'яча повинен бути сильним, а точка відскоку ближче до приймаючого м'яч і далі від гравця, який виконує передачу (рис. 28).

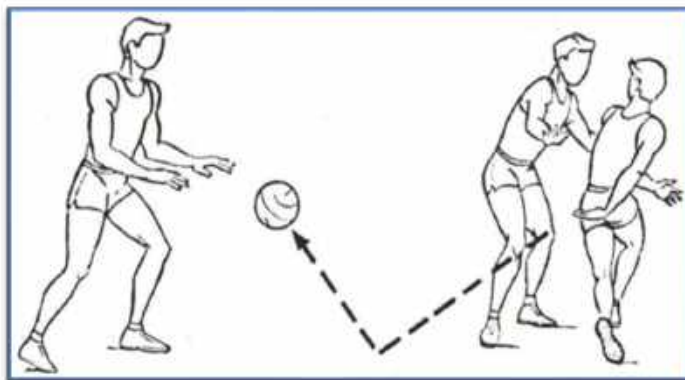
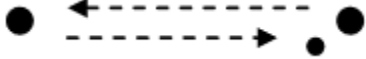


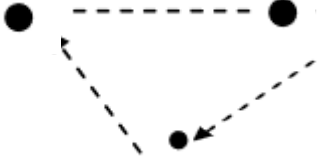

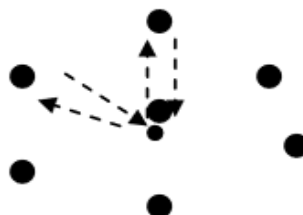

Рис. 28. Передача однією рукою з-за спини від підлоги



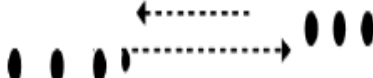

Вправи для навчання і вдосконалення передач м'яча в баскетболі представлено в таблиці 3.


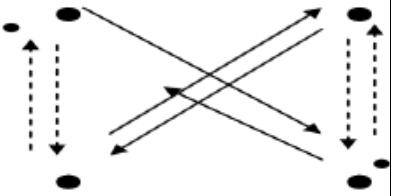
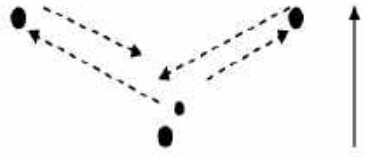
Таблиця 3

Вправи для навчання і вдосконалення передач м'яча в баскетболі

Зміст	Завдання і схема виконання вправи	Дозування
Вправа у парах: в. п. – стійка баскетболіста на відстані 3-4м від партнера, м'яч на 2 гравця	Лов м'яча і передача партнеру 	3 серії по 20 передач на кожного гравця

<p>Вправа в трійках: в. п. – стійка баскетболіста на відстані 3-4м від партнера, по трикутнику, м'яч на 3 гравця</p>	<p>Лов м'яча і передача партнеру</p> 	<p>3 серії по 20 передач на кожного гравця</p>
<p>Вправа в колі: в. п. – стійка баскетболіста, один м'яч на всіх</p>	<p>Лов м'яча і передача партнеру по колу</p> 	<p>3 серії по 30 передач на всіх</p>
<p>Вправа в колі з гравцем у центрі: в. п. – стійка баскетболіста, один м'яч на всіх</p>	<p>Лов м'яча і передача партнеру по колу через гравця в центрі</p> 	<p>Гравець у центрі виконує 20 пере- дач та змінюється</p>
<p>Вправа в колі: в. п. – стійка баскетболіста, один м'яч на всіх</p>	<p>Передача м'яча партнерові і переміщення за м'ячем на місце того, кому передавав м'яч</p> 	<p>3 серії по 30 передач на всіх</p>

<p>Вправа в трійках: гравці розташовані на одній лінії на відстані 3-4м:</p> <p>в. п. – стійка баскетболіста, два м'ячі на трійку</p>	<p>Лов і передача м'яча по черзі гравцю в центрі</p> 	<p>Гравець у центрі виконує 20 передач та змінюється</p>
<p>Вправа в трійках: гравці розташовані по трикутнику на відстані 3-4м.</p> <p>в. п. – стійка баскетболіста, два м'ячі на трійку</p>	<p>Лов і передача м'яча по черзі одному гравцеві на вершині трикутника</p> 	<p>Гравець у центрі виконує 20 передач та змінюється</p>
<p>Вправа в зустрічних колонах: гравці розташовані в зустрічних колонах на відстані 3-4м одна від одної:</p> <p>в. п. – стійка баскетболіста, один м'яч на всіх</p>	<p>Лов і передача м'яча по черзі гравцеві в протилежній колоні, з переходом у кінець своєї колони</p> 	<p>3 серії по 30 передач на всіх</p>
<p>Та ж вправа, тільки з переходом після передачі в протилежну колону</p>	<p>Лов і передача м'яча по черзі гравцеві в протилежній колоні, з переходом у кінець протилежної колони</p> 	<p>3 серії по 30 передач на всіх</p>

<p>Вправа в колоні з одним гравцем, розташованим на відстані 3-4м від колони: в. п. – стійка баскетболіста, один м'яч на всіх</p>	<p>Лов і передача м'яча по черзі гравцям у колоні, які після передачі переходять у кінець колони</p> 	<p>Гравець виконує 20 передач та змінюється</p>
<p>Вправа в четвірках: гравці розташовані чотирикутником на відстані 3-4м в. п. – стійка баскетболіста, два м'ячі на четвірку</p>	<p>Лов і передача м'яча гравцю напроти і переміщення на місце гравця по діагоналі</p> 	<p>Вправа виконується на час, 5 хв і четвірка змінюється, 3 серії виконує кожна четвірка</p>
<p>Вправа в трійках: гравці розташовуються трикутником на відстані між крайніми 5-6м, з одним м'ячем</p>	<p>Виконуючи біг у повільному темпі, передають м'яч через гравця в середині</p> 	<p>Вправа виконується на час, 5 хв і трійка змінюється, 3 серії виконує кожна трійка</p>

Помилки при виконанні передачі м'яча двома руками від грудей:

- вихідне положення м'яча дуже високе – на рівні підборіддя. При цьому положенні виконати сильну та швидку передачу м'яча дуже важко;
- кисті на м'яч накладені таким чином, що чотири пальці направлені вгору, а великі – в підлогу. При цьому положенні важко виконати енергійний, хльосткий рух кистями в завершальній фазі передачі;

- лікті розставлені в сторони. При цьому положенні виконати сильну передачу м'яча дуже важко;
- при виконанні передачі руки не до кінця випрямляються, що робить передачу повільною та слабкою;
- немає енергійного та хльосткого руху кистями в завершальній фазі передачі, що робить передачу неточною, повільною і слабкою;
- при виконанні передачі руки випрямляються не точно вбік партнера, що робить передачу неточною;
- передача виконується з великою траєкторією. Внаслідок цього передача стає повільною;
- при виконанні передачі руки та ноги розгинаються не синхронно. Внаслідок цього передача стає слабкою.

Рухливі ігри для навчання і вдосконалення передач м'яча в баскетболі

Рухлива гра «30 передач»

Умови гри: гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці діляться на дві команди:

- передаючи м'яч між гравцями своєї команди вони намагаються виконати 30 передач, рахуючи кожну вголос;
- передавати м'яч можна тільки на місці;
- рухатися з м'ячем не можна;
- гравці іншої команди намагаються перехопити м'яч і теж виконати 30 передач;
- після втрати м'яча та нового оволодіння ним рахунок передач продовжується;
- перемагає команда, яка перша виконає 30 передач;
- передачу можна виконувати будь-яким способом або заздалегідь обумовленим способом.

Рухлива гра «Мисливці та качки» №1

Умови гри: гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці діляться на дві команди. Одна – «мисливці», інша – «качки»:

- гравці «мисливці», рухаючись та передаючи м'яч між собою, намагаються торкнутися м'ячем гравців «качок» – їм забороняється рухатися з м'ячем і кидати м'яч у «качок»;
- гравець «качка», якого торкнулися м'ячем, вибуває зі гри;
- гра закінчується, коли у грі не залишиться жодної «качки»;
- потім команди міняються ролями;
- визначається час за який одна та друга команди зап'ятали всіх «качок»;
- команда, якій на це знадобилося менше часу, вважається переможницею.

Рухлива гра «Мисливці та качки» №2

Умови гри: гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці діляться на дві команди. Одна – «мисливці», інша – «качки». Із всіх гравців вибирається пара «мисливців», інші гравці – «качки»:

- далі гра проходить за тими же правилами: визначається час, за який кожна пара зап'ятала всіх «качок»;
- пара «мисливців», якій на це знадобилося менше часу вважається переможницею.

Ведення м'яча

Ведення м'яча – це один із важливих та ефективних прийомів техніки нападу, що дозволяє гравцям на майданчику маневрувати з м'ячем з великим діапазоном швидкостей і напрямів руху. Застосовується для організації швидкого переходу в напад, для індивідуального обігравання суперника з метою пройти під щит для кидка у кошик або для передачі партнеру, який зайняв найсприятливішу позицію для атаки; для налагодження взаємодій з партнерами.

Класифікацію ведення м'яча представлено на рисунку 29.



Рис. 29. Класифікація ведення м'яча

Вихідне положення – гравець після оволодіння м'ячем знаходиться в стійці нападаючого:

- для ведення правою рукою – права нога позаду, для ведення лівою – ліва ззаду;
- маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги;
- п'ятка опорної ноги або п'яти обох ніг, якщо кожна з них може бути використана як опорна, незначно підняті над майданчиком;
- спина злегка округлена;
- руки зігнуті і утримують м'яч на рівні грудей або пояса:
 - кисть дальньої від суперника руки розташована ззаду-зверху на м'ячі(вона контролює його положення і готова почати ведення);
 - інша кисть підтримує м'яч збоку.
- м'яч приховується в стороні дальньої від суперника ноги;
- лікті зігнуті та опущені вниз, лікоть робочої руки, готової почати ведення м'яча, відведений назад уздовж тулуба;
- голова піднята, погляд спрямований вперед.

Підготовча фаза нетривала за часом і полягає у винесенні м'яча найкоротшим шляхом для удару в підлогу.

Основна фаза починається з моменту випуску м'яча і відриву опорної ноги (початку переміщення) і складається з повторного виштовхування м'яча (безпосередньо ведення) і переміщення без нього. Безпосередньо ведення здійснюється послідовними поштовхами м'яча вперед-вниз однією рукою або по черзі правою і лівою, кисть на м'яч накладається зверху-позаду, пальці, окрім великого, направлені вперед і широко розставлені. Рука, якою виконується ведення, супроводжує м'яч якомога нижче і як можна нижче пальцями зустрічає м'яч після відскоку від підлоги, амортизуючи відскок м'яча, рука згинається у лікті. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу і мати можливість швидко змінювати напрямок руху. Тулуб трохи подається вперед, плече і рука, вільна від м'яча, не повинні підпускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його) (рис. 30, рис. 31, рис. 32).

У *завершальній* фазі гравець, припиняючи ведення, переходить до виконання іншого технічного прийому.

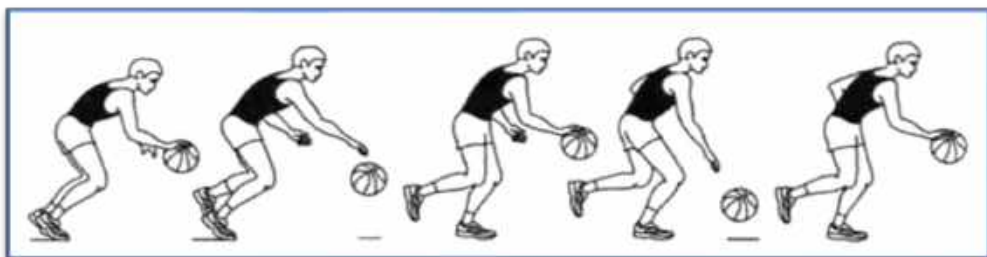


Рис. 30. Ведення м'яча правою рукою



Рис. 31. Ведення м'яча правою рукою



Рис. 32. Ведення м'яча лівою рукою

Під час ведення гравець не повинен дивитися на м'яч. Його головним завданням є спостереження за діями партнерів і утримання в полі зору суперників під час організації атаки (рис. 33).

Великим недоліком на початку навчання є те, що гравці звертають увагу тільки на м'яч і не бачать усього, що діється на майданчику. Тому з перших занять необхідно приділяти максимум уваги оволодінню навичками ведення без зорового контролю за м'ячем.

Баскетболіст повинен при веденні однаково добре володіти обома руками.

Навчання веденню м'яча починають з ведення на місці правою і лівою рукою по черзі, після цього кроком, у русі, змійкою і переведенням м'яча з однієї руки на другу попереду і за спиною, потім під час бігу.

Удосконалюють прийоми з пасивним і активним захисником.



Рис. 33. Ведення лівою рукою без зорового контролю за м'ячем

Ведення м'яча на місці та у русі по прямій (рис. 34, рис. 35).

Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем:

- одна нога знаходиться попереду (ліва, якщо ведення правою рукою);
- ноги незначно зігнуті;
- м'яч утримується попереду на зігнутих руках;
- на початку поштовху м'яч повертається до положення, ліва рука знизу, права – вгорі;
- права рука, що виконує поштовх м'яча, напівзігнута;
- м'яч штовхається до низу підлоги рухом кисті правої руки;
- кисть, зігнута в променовозап'ясному суглобі, рухається назустріч м'ячу, що відскакує від підлоги;
- при наближенні м'яча кисть з розведеними пальцями накладається на м'яч зверху;
- після торкання м'яча кінчиками пальців, кисть розгинається і виконує амортизаційний рух разом з передпліччям.

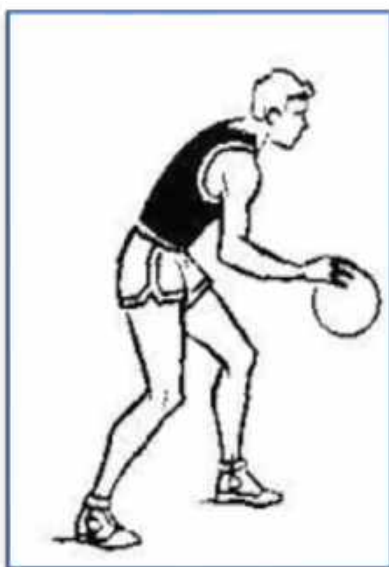


Рис. 34. Ведення м'яча на місці

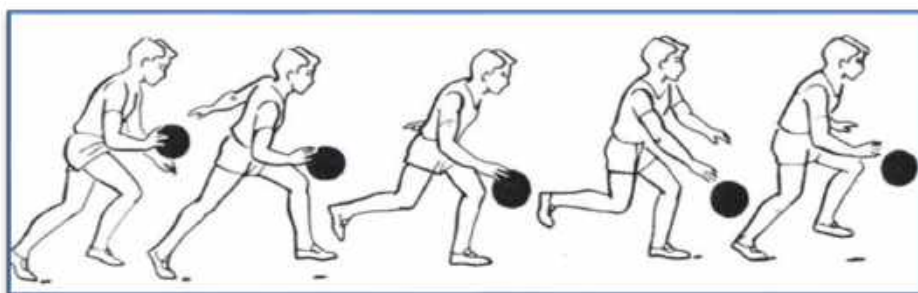


Рис. 35. Ведення м'яча у русі по прямій

Помилки, що виникають при навчанні:

- удар кистю по м'ячу, замість потрібного поштовху;
- недостатність або відсутність амортизаційного руху кистю і передпліччям;
- тривале торкання м'яча кистю («пронесення м'яча»);
- накладання кисті на м'яч знизу;
- недостатньо зігнуті ноги;
- значний нахил тулуба;
- ведення м'яча близько від ніг.

Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку (рис. 36)

Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем:

- одна нога попереду (ліва, якщо ведення правою рукою);
- ноги зігнуті у колінних суглобах;
- тулуб нахилений вперед на 30-35 градусів;
- права рука, що виконує поштовх м'яча, напівзігнута;
- м'яч штовхається донизу майданчика рухом кисті правої руки;
- кисть, зігнута в променовозап'ясному суглобі, рухається назустріч м'ячу, що відскакує від підлоги;
- кисть перед торканням м'яча розгинається до 15-20 градусів;
- торкатися м'яча після відскоку не вище двох його діаметрів від підлоги, (не вище коліна) – низьке ведення;
- м'яч штовхається як найчастіше, ніж при звичайному веденні.

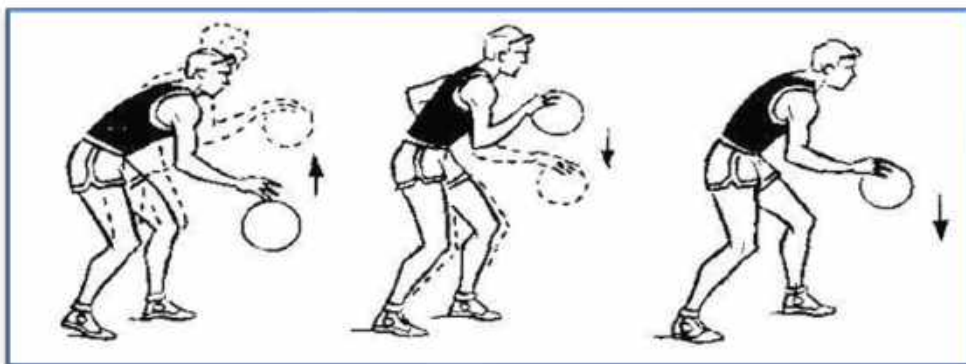


Рис. 36. Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку

Помилки, що виникають при навчанні:

- «шльопання» по м'ячу розкритою долонею, розслаблена кисть;
- недостатність або відсутність амортизаційного руху кистю і передпліччям;

- прямі ноги або недостатньо зігнуті;
- сильний нахил тулуба вперед;
- високий відскік м'яча;
- ведення м'яча попереду, а не збоку від себе;
- голова опущена донизу і гравець не бачить того, що робиться на майданчику.

Ведення м'яча із зміною висоти відскоку застосовують для прямого проходу повз суперника, без відхилення в сторону. Гравець зближується з суперником, веде м'яч з достатньо високим відскоком, потім сильно згинає ноги, нахилиє тулуб і знижує м'яч майже до майданчика випрямленою рукою. Після цього активним рухом в променезап'ястному суглобі гравець виконує три-чотири дуже швидких і коротких поштовхи по м'ячу, що відскакує лише на 15–20 см від підлоги, і проходить повз суперника.

Ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення за спиною

Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем: ведення на місці: 3-4 поштовхи:

- поштовх м'яча правою рукою праворуч – назад;
- після відскоку м'яча від майданчика, кисть розвертається, мізинцем ближче до себе, зустрічає його і виконує амортизаційний рух;
- рухом руки вліво за спиною і кистю, м'яч переводиться вліво;
- поштовх м'яча правою рукою зліва позаду за спиною у майданчик;
- м'яч, що відскочив від поверхні майданчика, зустрічається лівою рукою для наступного поштовху.

Помилки, що виникають при навчанні:

- підготовчий, маятникоподібний рух виконується далеко від тулуба;

- штовхання м'яча під прямим кутом, замість гострого;
- переведення м'яча короткочасним поштовхом;
- переведення м'яча у бік за спиною;
- несвоєчасне переведення м'яча;
- прогинання тулуба вперед;
- недостатність перерозподілу периферичного зору;
- несвоєчасне володіння м'ячем іншою, лівою, рукою.

Ведення м'яча із зміною напрямку використовують для обведення суперника і проходів для атаки кошика. Змінюють напрям таким чином – кисть накладають на різні точки бічної поверхні м'яча і випрямляють руку в потрібному напрямі.

Широко використовують також спосіб обведення суперника з перекладанням м'яча з однієї руки в іншу, потай за спиною або під ногою.

Ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення з однієї руки на другу перед собою

Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем: ведення м'яча на місці правою рукою:

- поштовх м'яча правою рукою праворуч;
- після відскоку м'яча від майданчика кисть зустрічає його і виконує амортизаційний рух, кисть зверху-збоку на м'ячі;
- рухом кисті, майже торкаючись м'ячем тулуба, м'яч переводиться ліворуч (порівняно тривале торкання м'яча – кисть зверху-збоку);
- поштовх м'яча правою рукою зліва у майданчик під прямим кутом;
- м'яч, що відскочив від поверхні майданчика, зустрічається лівою рукою для наступного поштовху.

Помилки, що виникають при навчанні:

- переведення м'яча далеко від тулуба;
- штовхання м'яча під гострим кутом, замість прямого;

- переведення м'яча короткочасним поштовхом, ударом;
- ведення різнойменною рукою, ближньою від захисника;
- розміщення міста відскоку м'яча поперед себе, близько від ніг;
- недостатність перерозподілу центрального та периферичного зору;
- несвоєчасне переведення м'яча;
- недостатність укривання м'яча тулубом та рукою.

Переведення м'яча перед собою застосовується в поєднанні з контрольованим чи швидкісним дриблінгом, зміною темпу і напрямку руху.

При обіграванні супротивника:

- провідна рука штовхає м'яч зовні на іншу сторону, а друга рука продовжує ведення;
- поперечний поштовх повинен робитися швидко;
- ногою, однойменною з ведучою рукою, виконується скресний крок у новому напрямку для укривання м'яча;
- ніколи не робіть переклад м'яча перед собою з високим відскоком, коли є можливість використати низький відскік.

Вправи для навчання і вдосконалення перевodu м'яча перед собою

1. В. п. – широка стійка, ноги нарізно: ведення м'яча перед собою правою рукою, накладаючи кисть на м'яч, почергово збоку-справа, зліва.

2. Те ж – лівою.

3. В. п. – те ж саме: ведення м'яча на місці перед собою поперемінно правою, лівою, накладаючи кисті на м'яч збоку зовні.

4. В. п. – лівостороння стійка баскетболіста: ведення м'яча на місці правою рукою з переводом м'яча перед собою на ліву та з одночасним кроком уперед.

5. В. п. – правостороння стійка баскетболіста: те ж саме –лівою.

6. Те ж саме– почергово правою і лівою рукою.

7. Ведення м'яча змійкою навколо стійок із переводом м'яча перед собою.

8. Обвідка стійок із переводом м'яча перед собою і одночасною зміною напрямку ведення.

9. Ведення м'яча з протидією (нападаючий – захисник) із використанням переводу м'яча перед собою.

Ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення з однієї руки на другу за допомогою повороту.

Ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення з однієї руки на другу за допомогою повороту

Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем: ведення м'яча на місці:

- крок лівою ногою вперед, продовжуючи ведення, правою рукою;
- підхопити м'яч правою рукою, амортизаційний рух, кисть зверху м'яча;
- поворот лівим плечем уперед на осьовій, лівій нозі;
- поштовх м'яча правою рукою зліва у майданчик під прямим кутом;
- м'яч, що відскочив від поверхні майданчика, зустрічається лівою рукою для наступного поштовху.

Помилки, що виникають при навчанні:

- крок уперед ногою, однойменної веденню рукою;
- відрив осьової ноги, при повороті;
- поворот на прямих ногах;
- кисть несе м'яч знизу при повороті – «пронесення м'яча»;
- поворот тулуба і ніг не повністю;
- переведення м'яча з однієї руки на іншу раніше, чим потрібно;
- несвоєчасне переведення м'яча.

Ведення м'яча зі зміною швидкості

- м'яч штовхається у підлогу майданчика під гострим кутом. Кут поштовху м'яча залежить від швидкості пересування;
- між поштовхами м'яча у підлогу майданчика треба виконувати декілька кроків, а не штовхати його під кожен крок;
- при веденні у відриві від захисника, коли головне – швидкість, м'яч повинен відскакувати до рівня грудей;
- при веденні у відриві, м'яч знаходиться попереду нападаючого, навпроти плеча руки, що виконує ведення;
- м'яч попереду, тулуб нахилений уперед;
- у випадку, якщо перед нападаючим знаходиться захисник, висота ведення залежить від відстані до нього;
- чим ближче захисник, тим далі від нього буде знаходитися місце поштовху м'яча у підлогу – від спереду до збоку;
- чим вище швидкість руху гравця, тим менше кут відскоку м'яча від підлоги.

Помилки, що виникають при навчанні:

- удар кистю по м'ячу, замість поштовху;
- недостатність або відсутність амортизаційного руху кистю і передпліччям;
- тривале торкання м'яча кистю, «пронесення м'яча»;
- накладання кисті на м'яч знизу;
- ведення м'яча близько до ніг;
- поштовхи м'яча об підлогу на кожний крок;
- відсутність периферичного зору над м'ячем.

Ведення м'яча із зміною швидкості – до несподіваних змін швидкості ведення м'яча вдаються для того, щоб відірватися від захисника. Швидкість ведення залежить насамперед від висоти відскоку м'яча від майданчика і кута,

під яким він прямує до майданчика. Чим вище відскок і менше його кут, тим більше швидкість переміщення. При відскоку низькому і близькому до вертикального, ведення сповільнюється і може взагалі виконуватися на місці.

Ведення з синхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг

Ведення з синхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг застосовують для

обведення двох-трьох суперників. Захисникам досить складно вибрати момент для вибивання м'яча або відгадати напрямок проходу, тому що ритм і темп рухів руки з м'ячем не збігаються з ритмом і темпом бігу.

Навчати веденню можна за допомогою різних вправ, але обов'язково у сполученні з іншими прийомами, зміною напрямку, швидкості, обведенням суперника у певній послідовності:

- після передачі партнера;
- після зупинок і поворотів;
- після ловлі м'яча під час бігу;
- після відволікаючих дій;
- у сполученні з кидком і передачами;
- зі зміною ритму з зупинками, прискореннями, ривками, тощо.

Вправи для навчання і вдосконалення ведення м'яча в баскетболі

1. В. п. – стоячи на правому коліні: ведення м'яча правою рукою на місці.

2. В. п. – стоячи на лівому коліні: ведення м'яча лівою рукою на місці.

3. В. п. – лівобічна стійка баскетболіста: ведення м'яча на місці правою рукою, пружинячи під кожний удар м'яча.

4. Те ж – лівою у правобічній стійці баскетболіста.

5. В. п. – лівобічна стійка баскетболіста: ведення м'яча правою рукою на місці, змінюючи висоту відскоку (ведення стоячи, сидячи, лежачи).

6. Те ж – лівою у правосторонній стійці баскетболіста.
7. В. п. – лівобічна стійка баскетболіста: ведення м'яча на місці правою, називаючи вголос цифри, які показує тренер на пальцях.
8. Те ж – лівою у правобічній стійці баскетболіста.
9. В. п. – біля стіни: ведення м'яча правою, потім лівою біля стіни на місці.
10. Те ж – рухаючись вздовж стіни.
11. Ведення м'яча правою рукою під час руху по прямій (кроком, бігом у повільному і швидкому темпі).
12. Те ж – лівою рукою.
13. Ведення м'яча правою в колоні по колу в повільному темпі. За сигналом прискорення. За наступним сигналом знову в повільному темпі.
14. Те ж – лівою рукою.
15. Ведення м'яча правою в колоні по колу вздовж лицевих ліній у повільному темпі, вздовж бокових – прискорення.
16. Те ж – лівою рукою.
17. Ведення м'яча правою по прямій у повільному темпі, за сигналом зупинитися в лівосторонній стійці, знизити висоту відскоку до мінімальної та виконувати ведення на місці, за сигналом продовжити ведення по прямій.
18. Те ж – лівою рукою.
19. Ведення м'яча правою по прямій навприсядки.
20. Те ж – лівою рукою.

Рухливі ігри для навчання і вдосконалення ведення м'яча в баскетболі

Рухлива гра «Салки з м'ячем»

Умови гри: гра відбувається на баскетбольному майданчику: кожний гравець має м'яч, вибирають того, хто буде водити:

- всі гравці виконують ведення м'яча на місці, рухаючись, але їм не можна брати м'яч у руки;

- втікають від того, хто водить, щоб він їх не наздогнав;
- завдання того, хто водить – наздогнати кого-небудь із гравців, тоді той кого наздогнали, починає «водити».

Рухлива гра «Вибий м'яч»

Умови гри: гра відбувається на баскетбольному майданчику у трисекундній зоні. У грі беруть участь 5-6 гравців, у кожного м'яч:

- гравці виконують ведення м'яча, не виходячи із трисекундної зони і не беручи м'яч у руки;
- не порушуючи правил ведення м'яча, гравці намагаються вибити м'яч у суперників за межі зони;
- той, хто втратив м'яч, вибуває із гри;
- перемагає той, хто останній залишиться з м'ячем.

Помилки при виконанні ведення м'яча:

- під час ведення м'яча пальці та кість руки розслаблені і відбувається «плескання» – по м'ячу, при цьому поганий контроль за м'ячем;
- під час ведення б'ють м'яч в підлогу перед собою, це заважає швидкому руху, і м'яч може бути вибитий ногою;
- під час ведення дуже високий відскок м'яча, що надає можливість захиснику вибити м'яч або заволодіти ним;
- під час ведення виконується коловий рух кистю руки, яка веде м'яч, існує фаза, коли м'яч лежить на долоні – це порушення правил – «пронос м'яча»;
- під час ведення голова опущена вниз, гравець не бачить поле і не зможе своєчасно виконати передачу партнеру по команді;
- удар м'ячем в підлогу виконується під кожний крок, що уповільнює пересування.



Кидки м'яча в кошик

Кидки м'яча в кошик відносяться до найбільш значущих прийомів гри в баскетбол, так як є кінцевою метою атакуючих дій гравців, ефективність яких визначає в підсумку результат гри.

Баскетболіст має виконати прицільний кидок максимально швидко, майже не витрачаючи часу і зусиль на попередню підготовку. Кидок виконується тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху.

М'яч вважається закинутим у кошик, якщо пройде крізь кільце зверху (діаметр кільця 45 см, діаметр м'яча 24-25 см).

Кожний кидок виконується за визначеними принципами, котрі разом з правильною технікою складають уміння влучати у кошик. Багато гравців виконують незвичну техніку кидків, але у кожному кидку проявляються його головні принципи:

- концентрація уваги на вибраній цілі перед, під час і після кидка;
- рівновага;
- ритмічний «м'який» рух;
- супроводження та контроль м'яча кінчиками пальців;
- природне обертання м'яча.

Кидки можуть виконуватися безпосередньо у кошик або з використанням щита, однією або двома руками, в опірному та безопірному положеннях з далекої, середньої та близької відстаней від кошика.

Під час виконання кидка у кошик від гравця потрібна тонка узгодженість м'язових зусиль, чітка погодженість рухів рук, тулуба і ніг.

При вивченні кидків м'яча у кошик спочатку необхідно засвоїти кидки двома руками від грудей і одною від голови або від плеча. На перших заняттях відробляється техніка рухів рук, ніг, траєкторія польоту м'яча і кидки за орієнтирами на щиті, на стіні. Коли техніка кидка засвоєна достатньо добре, точність відробляється біля корзини з близької відстані, спочатку з місця, потім з середньої відстані, а потім у русі. Після цього кидки удосконалюються з дальньої відстані, а потім з підключенням пасивного і активного захисника в умовах, близьких до ігрових дій.

Кожен баскетболіст повинен володіти технічними прийомами для успішної участі у змаганнях, уміло застосовувати передачі, лов і ведення м'яча, а також точно атакувати кошик, виконуючи кидки з різних початкових положень із будь-яких дистанцій при протидії суперників.

Класифікацію кидків м'яча представлено на рисунку 37.

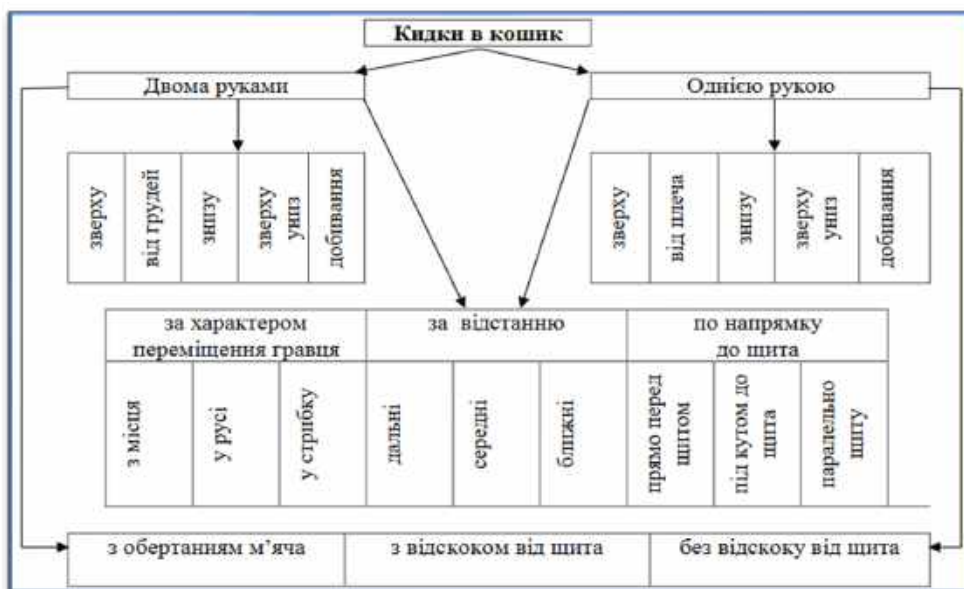


Рис. 37. Класифікація кидків м'яча

Гравцям потрібно володіти різноманітним арсеналом способів виконання кидка з урахуванням індивідуальних особливостей гравця.

Виконання кидка вимагає:

- утримання рівноваги тіла, що дозволяє виконати координовані зусилля ногами, тулубом і руками;
- створення зусилля;
- розрахунку дії так, щоб кожний рух у своєму розвитку приходив у потрібний момент і в необхідній послідовності;
- виконання кінчиками пальців кінцевого руху для досягнення бажаної траєкторії;
- ефективного супроводження.

Рівновага тіла. При доброму відчутті рівноваги гравець може координувати напруження кожного м'яза для створення загального зусилля під час виконання кидка. Вміння гравця контролювати траєкторію польоту м'яча залежить безпосередньо від його вміння контролювати прискорення, створене власним тілом. Деякі баскетболісти вміють контролювати положення тіла так добре, що можуть влучно кидати із положень, котрі були б незручними або навіть неможливими для інших.

Створення зусиль. Розвиток зусиль під час кидка здійснюється:

- плавним рухом кисті і пальців уперед;
- швидким розгинанням руки, різким рухом ліктя і плеча;
- швидким випрямленням ніг у колінних суглобах з одночасним підніманням на носки.

Розрахунок дії так, щоб кожний рух у своєму розвитку приходив у потрібний момент і в необхідній послідовності. Під час кидка значна частина створеної енергії прямує на рух вгору, після чого сила, що збереглася, забезпечується рухом рук, кистей і пальців для досягнення м'ячем кошика.

Використання кінчиків пальців для створення кінцевого руху. Сили, що прикладені до м'яча, повинні пройти через кінчики пальців. Це дає можливість пальцями відправити

траєкторію в момент випуску м'яча і забезпечує легке природне зворотне обертання. Багато добрих гравців використовують низьку траєкторію тому, що вона забезпечує кращий контроль швидкості і точності напрямку польоту м'яча. Але недоліком такого кидка є недостатній кут влучання м'яча в кільце і його легше блокувати захисникам.

Недоліком високої траєкторії є велика швидкість польоту м'яча і менша точність, незважаючи на те, що ціль більш відкрита.

У загальній структурі конкретного способу кидка у кошик виділяють три фази: *підготовчу, основну і завершальну*.

Якщо у *підготовчій фазі* гравець може внести деякі зміни у рухи, що не позначаються на точності, то рухи в *основній фазі* мають визначатися стабільністю або раціональною варіативністю в межах розв'язання конкретних завдань, зумовлених установкою на кидок.

Ці установки спрямовані на регулювання:

- точки замаху (зверху, знизу, над головою, за головою, від плеча);
- точки випуску м'яча (високо над головою, знизу, перед собою та ін.);
- швидкості виконання;
- висоти траєкторії польоту м'яча.

Траєкторію польоту м'яча вибирають залежно від дистанції, зросту гравця, висоти його стрибка і активності протидії високорослого захисника. При кидках із середніх (3–6,5 м від кільця) і далеких (понад 6,5 м від кільця) дистанцій краще за все вибирати оптимальну траєкторію польоту м'яча, при якій вища точка над рівнем кільця приблизно 1,4–2 м (рис. 38). При більш «нависній» траєкторії подовжується шлях м'яча, що знижує точність кидка.

Траєкторія польоту м'яча повинна бути досить високою, м'яч повинен залетіти у кільце зверху. Якщо висота траєкторії польоту м'яча буде дуже високою, то ймовірність влучання

м'яча у кошик зменшується, так як збільшується шлях польоту м'яча та площа розсіювання.

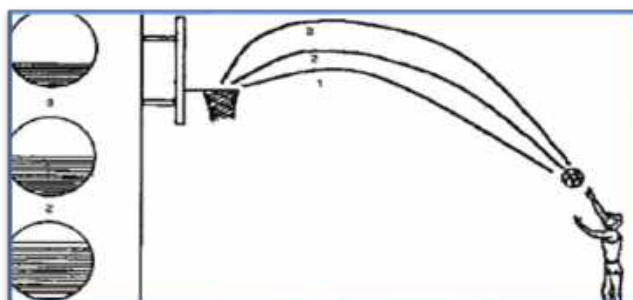


Рис. 38. Траєкторія польоту м'яча

Орієнтовні межі напрямків кидка

Основний зміст ігрових дій у баскетболі зводиться до створення вигідного положення гравця на майданчику для точного кидка у кошик. На рисунку 39 показані орієнтовні межі напрямків, з яких доцільно виконувати кидок прямо в кошик або з відскоком від щита.

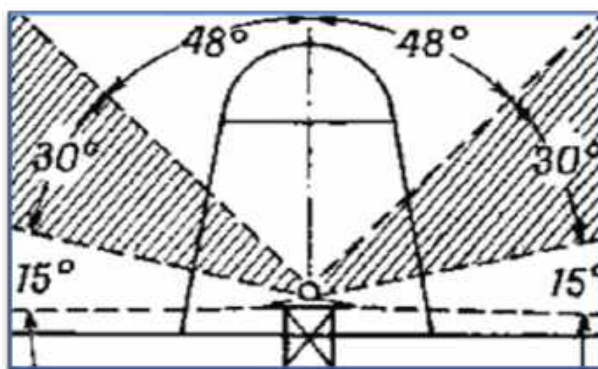


Рис. 39. Орієнтовні межі напрямків кидка

Розглянемо різні види кидків м'яча однією та двома руками. Для кожного з них характерні свої особливості. Кидки можна здійснювати однією та двома руками різними

способами, залежно від ігрової ситуації та майстерності гравців.

Кидки класифікують:

- *способи виконання*: зверху, від грудей, знизу, зверху вниз, добивання;
- *характер переміщення*: з місця, в русі, у стрибку;
- *відстань*: ближні, середні, дальні;
- *напрямок до щита*: прямо перед щитом, під кутом до щита, паралельно щиту.

Важливим для організації процесу навчання є твердження про те, що кидки поблизу кошика треба вміти впевнено виконувати як правою, так і лівою рукою, а з середніх і дальніх дистанцій – найсильнішою.

Різновиди передач однією та двома руками

Техніка кидка м'яча однією рукою зверху з місця

Техніка кидка м'яча однією рукою зверху з місця вимагає високої швидкості і великої гнучкості. Оскільки техніка цього кидка, деякою мірою, однакова для усіх кидків однією рукою зверху (за винятком кидка крюком), включаючи і кидок у стрибку, він має бути основним для кожного баскетболіста.

У вихідному положенні баскетболіст приймає стійку з потрібною загрозою. Однойменно з рукою (яка кидає м'яч) нога знаходиться попереду і носком спрямована в бік кошика, інша нога ставиться на пів стопи позаду і розгорнута носком назовні під кутом до 45°, м'яч утримується двома руками біля плеча руки виконуючої кидок.

Підготовча фаза починається одночасним згинанням ніг в колінних і гомілкових суглобах і виносом м'яча до голови (кут згинання в ліктьовому суглобі приблизно до 90°). Гравець перебуває в положенні, коли вказівний палець руки, яка кидає м'яч, лікоть, коліно і стопа знаходяться в одній вертикальній площині з кошиком. Погляд концентрується на верхній, ближній до гравця точці дуги кільця (при виконанні кидка без

відскоку від щита) або на відповідній точці маленького квадрата на щиті при виконанні кидка з відскоком. М'яч лежить на кисті руки, яка кидає м'яч, і підтримується іншою рукою збоку.

Для *основної фази* характерним є узгоджене розгинання в тазостегнових, колінних і гомілкових суглобах обох ніг, плечовому і ліктьовому суглобах руки, яка кидає м'яч. М'яч утримується двома руками до їх майже повного випрямлення в ліктьових суглобах, після чого підтримуюча рука відводиться в сторону (кисть направлена в сторону руки, яка кидає м'яч). Тулуб і голова зберігають вертикальне положення. Закінчується кидковий рух активним згинанням вперед в лучезап'ястному суглобі руки, яка кидає м'яч – хлестким рухом кисті (рис. 40). Випуск м'яча здійснюється при повному випрямленні нижніх кінцівок та руки яка виконує кидок. Направлення руху м'яча задається переважно вказівним пальцем (великий і середній пальці не дають впасти м'ячу в сторону). Зусилля припадає на нижню частину м'яча, що надає йому зворотне обертальний рух навколо поперечної осі.

При виконанні штрафного кидка м'яч випускається в сторону кошика під кутом близько 55° щодо горизонталі, це дозволяє надати йому таку траєкторію, щоб він наближався до кошику під кутом 45° . В інших випадках кут випуску м'яча незначно варіюється в залежності від дистанції до кошика і ступеня протидії.

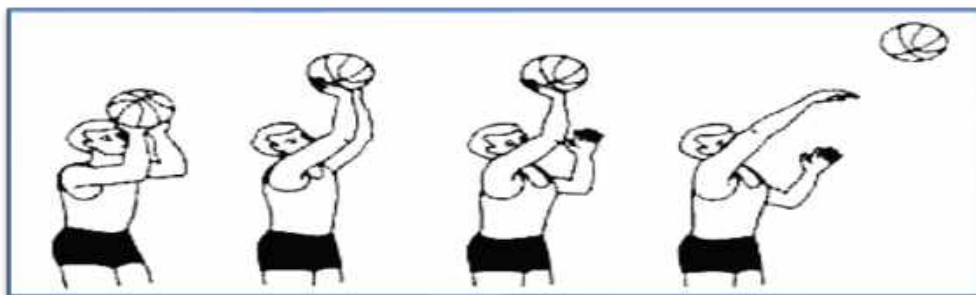


Рис. 40. Кидок м'яча однією рукою зверху з місця

У завершальній фазі виконання прийому рука, яка кидає м'яч, супроводжує політ м'яча до кошика, випрямлена рука утворює кут близько 60° , робоча кисть розслаблено «кинута вниз» – зігнута в лучезап'ястному суглобі, гравець «тягнеться» за м'ячем, піднімаючись на носки, а потім приходить в основну стійку баскетболіста.

Оскільки головні принципи виконання кидка однією рукою з місця є характерними для усіх дистанційних кидків, його використовують і під час виконання штрафних кидків.

Гравець, що виконує штрафний кидок:

- повинен зайняти позицію за лінією штрафного кидка і усередині півкола;
- може використовувати будь-який спосіб виконання штрафного кидка в кошик, але він повинен кидати таким чином, щоб м'яч без торкання підлоги увійшов у кошик зверху або торкнувся кільця;
- повинен випустити м'яч протягом п'яти секунд із того моменту, коли він переданий суддею в його розпорядження;
- не повинен стосуватися лінії штрафного кидка або ігрового майданчика за лінією штрафного кидка, поки м'яч не увійде в кошик або не торкнеться кільця;
- не повинен імітувати штрафний кидок.

Техніка виконання штрафних кидків однією рукою зверху з місця (рис. 41).

У початковому положенні:

- тіло гравця розслаблене;
- коліна злегка зігнуті;
- правий лікоть дещо виведено уперед (якщо кидок виконують правою рукою);
- права ступня спрямована до кошика, а ліва – під кутом $40-45^\circ$ до нього.



Рис. 41. Техніка кидка м'яча однією рукою зверху з місця (виконання штрафних кидків)

М'яч утримують обома руками таким чином, щоб праве око, верхня точка м'яча, лікоть і кошик були в одній вертикальній площині.

Права рука (яка виконує кидок), контактує з задньо-нижньою поверхнею м'яча, пальці зручно розташовані на поверхні м'яча, долоня спрямована до кошика, м'яч утримують кінчиками пальців і лежить на передній частині долоні. Ліва рука розташована на передньо-нижній поверхні м'яча тильною поверхнею до кошика.

Вправи для навчання кидка м'яча однією рукою зверху з місця (виконання штрафних кидків)

1. Імітація баскетболістом способу кидка з відтворенням завершального моменту випуску м'яча.
2. Багаторазове виконання випуску м'яча вгору над собою з різних вихідних положень (стоячи в стійці нападника, сидячи на підлозі або стоячи на колінах).
3. Виконання передачі – кидка гравцем з високою та середньою траєкторіями однією рукою.
4. Виконання кидка в кошик з близької дистанції під кутом 30–45° до щита (кидок з відскоком від щита).

5. Те ж саме, але розташовуючись прямо перед щитом. Кидок виконувати без відскоку або з відскоком від щита.

6. Виконання кидків зі збільшенням відстані від кільця.

7. Виконання кидків з різних дистанцій в змагальній формі (виконується в командах):

- кількість влучань з близької та середньої відстані за заданий час;
- максимальна кількість кидків без промаху;
- хто швидше закине установлену тренером-викладачем кількість влучань;

8. Поєднання різновидів кидків з місця з іншими ігровими прийомами нападу (зупинки, повороти, ведення, фінти, лов і передача м'яча).

Помилки при виконанні штрафного кидка:

- відхилення м'яча від кошика вправо або вліво (причина – непрямолінійне випрямлення рук по відношенню до кошика);
- вивертання кисті у заключній фазі кидка;
- неодноразове натискання усіма пальцями на м'яч;
- намагання виконати заключні зусилля за рахунок поштовху долонею.

Для досягнення влучності у штрафних кидках, їх необхідно виконувати великими серіями – 10-20 кидків поспіль і після попередніх навантажень.

При виконанні штрафного кидка слід дотримувати наступні правила:

- розслабити тіло (особливо – руки і кисті) і одночасно зосередити увагу на цілі;
- прийняти правильну стійку;
- відчути м'яч, покрутити його в руках, 2-3 рази вдарити в підлогу, взяти його в руки так, щоб останні фаланги

вказівного і середнього пальців кидкової руки опинилися на чорній смужці м'яча;

- сконцентрувати увагу на дужці кільця, подумки уявити, як м'яч проскакує крізь неї, зробити глибокий вдих, видихнути і тільки після цього кидати.

Вправи для тренування штрафних кидків

1. Штрафні кидки в парах серіями по 2-3 кидка. Проводиться як змагання: перемагає та пара, яка швидше набере 15-20-30 влучень.

2. Штрафні кидки в парах до другого промаху. Перемагає той, хто набере більше влучень з двох спроб.

3. Штрафні кидки в парах. Після кожних трьох кидків гравці роблять ривок на протилежний бік майданчика і роблять нову серію кидків. Виграє той, у кого більше попадань за три хвилини.

4. Штрафні кидки у стані стомлення. Виконуються індивідуально. В кінці тренування – 5-7 штрафних поспіль.

5. Серії штрафних кидків на початку і в кінці тренування. Виконуються індивідуально, як змагання на кількість влучень поспіль.

6. Змагання в парах. Перший партнер кидає штрафні до першого промаху. Другий повинен повторити або перевершити його результат. Вправа триває до трьох перемог одного з партнерів.

7. Гравець виконує 1-1,5-хвилинну серію стрибків, після чого відразу ж кидає 10-15 штрафних поспіль. Підраховується найбільшу кількість влучень серед гравців.

8. В п'ятірках гравців виконується по одному штрафному кидку по черзі. Перемагає та п'ятірка, яка швидше заб'є 15 штрафних.

9. В ігровій тренуванні робиться пауза на 2-3 хв., під час якої гравці в парах кидають штрафні серії, за три кидки. Перемагає пара, яка більше заб'є за цей відрізок часу.

10. У перерві між таймами обидві п'ятірки б'ють штрафні кидки в свої кільця серіями по три кидки. Сума забитих кожної

п'ятіркою штрафних додається до очок, набраних у першому таймі.

11. Штрафні кидки виконуються індивідуально під психологічним тиском: насмішки, загрози, несподівані сторонні шуми, візуальні перешкоди і т. д.

12. При роботі над інтенсивними формами гри – пресингом, швидким проривом і т. п. – у тренуванні робиться перерва для штрафних кидків в парах. Протягом 2-3 хв. Гравці виконують серії з трьох штрафних кидків на рахунок.

13. Тренування штрафних кидків двома м'ячами. Виконується в трійках. Один гравець кидає, двоє інших подають йому м'яч. Кидає отримує м'яч в руки, як тільки звільняється від попереднього. Підраховується кількість влучень у серіях з 20 кидків.

14. Штрафні кидки в парах серіями по десять. При непарних кидках м'яча повинен потрапити в кільце, не зачіпаючи щита; при парних – після удару об щит. Вправа виховує впевненість у своєму кидку.

15. Чергування кидків з точок і штрафних кидків. Можна пробивати однакову кількість кидків в кожній серії.

16. Штучне підвищення значення штрафних кидків на тренуванні. За кожне порушення правил пробивати не 2, а 4 штрафних.

17. Команда, яка здійснила технічну помилку – пробіжку, заступ та ін. – карається штрафним кидком.

18. Те ж, що і в вправі 17. Кожен спірний м'яч вирішується серією штрафних кидків до промаху.

19. Штрафні кидки після занять ЗФП або СФП. Після кросу, занять на стадіоні, плавання (але не після занять в залі штанги) гравці б'ють штрафні при ЧСС 180-190 ударів в хвилину.

20. Несподівані зупинки у тренуванні на 1-2 хв. для виконання штрафних кидків.

21. М'яч котиться від центру поля до лінії штрафного кидка. Гравець наздоганяє м'яч, підбирає його і виконує кидок у стрибку [10].

Вправи для навчання і вдосконалення кидка однією рукою зверху з місця

1. В. п. – стійка баскетболіста. За командою прийняти в. п. для кидка однією рукою зверху з місця.

2. В. п. – те ж. Винести м'яч у в. п. для кидка однією рукою зверху з місця та проімітувати кидок, не випускаючи м'яча з рук.

3. Вправа в парах. Один м'яч на пару. Гравці розташовуються один навпроти одного на відстані 3-4 м. Імітування кидка однією рукою зверху з місця з передачею м'яча партнеру.

4. Те ж, але імітування кидка через мотузку, протягнуту на висоті 3,5м.

5. В. п. – стійка баскетболіста з м'ячем, під кошиком справа під кутом 45° до кільця на відстані 1,5-2 м.

1 – вихід у в. п. для кидка однією рукою зверху з місця;

2 – кидок.

6. Те ж – зліва.

7. Те ж – під різними кутами до кошика.

8. Кидки однією рукою зверху з місця з середньої відстані.

9. Вправа в трійках з двома м'ячами. Один гравець виконує кидки – двоє інших йому подають.

10. Вправа в парах. Один м'яч на пару. Кидки із протидією (блокуванням кидка захисником).

Помилки при виконанні кидка однією рукою зверху з місця:

- зусилля на кидок виконується як правою так, і лівою рукою;
- при виконанні кидка рука не повністю випрямляється;
- неповне згинання кисті вперед, пальці згинаються в кулак;
- після кидка рука не супроводжує м'яч;
- оберт плечей навколо своєї осі при випрямленні руки, яка виконує кидок;

- м'яч летить без траєкторії;
- не одночасно розгинаються руки и ноги при виконанні кидка.

Техніка кидка м'яча однією рукою зверху у русі

Кидок м'яча в русі після виконання подвійного кроку (рис. 42) – найбільш ефективний прийом для завершення атаки кошика з близької відстані. Кидок виконується від плеча або від голови правою рукою або лівою рукою – після оволодіння м'ячем в русі після ведення або передачі партнера.

У вихідному положенні гравець знаходиться в русі.

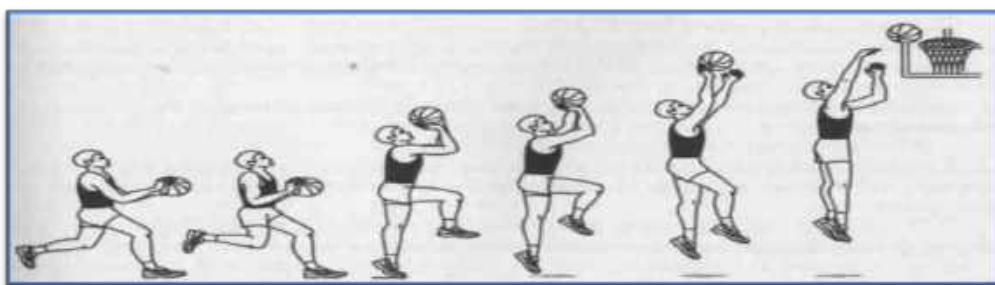


Рис. 42. Техніка кидка м'яча однією рукою зверху у русі

Підготовча фаза починається в момент лову м'яча на подовженому кроці однойменною з рукою (яка кидає м'яч) ногою. Вона ставиться пружно на всю стопу, тулуб незначно подається вперед, а руки тягнуться до м'яча і охоплюють його пальцями.

Подальший (другий) крок з постановкою ноги перекатом з п'ятки на всю стопу. Його довжина і напрям визначаються відстанню до кошика та розташуванням суперників. Гравець прагне максимально наблизитися до щита і вийти на зручну для завершального кидкового руху позицію, чим одночасно ускладнює протидію. М'яч при цьому найкоротшим шляхом підноситься до тулуба.

Одночасно з відштовхуванням м'яч перекладається на кисть руки, яка кидає м'яч, і виноситься найкоротшим шляхом вздовж тулуба в положення замаху над плечем (головою).

Вільною рукою м'яч підтримується збоку або знизу. Висота підймання ліктя руки, яка кидає м'яч, індивідуальна. Тулуб виводиться у вертикальне положення.

Основна фаза – це саме кидковий рух, який починається у вищій точці стрибка випрямленням руки, яка кидає м'яч, вгору для максимального наближення м'яча до кільця, і виконується відповідно до загальних положень про кидок однією рукою з місця (м'яч іде в кільце м'якими рухами пальців і йому надається необхідне обертання).

У завершальній фазі відбувається приземлення гравця під щитом на обидві зігнуті ноги (або поштовхову) і відновлення рівноваги для участі в подальших ігрових діях.

Наближаючись до кошика зліва, грають лівою рукою і всі рухи відповідно змінюють.

Вивчення кидка однією рукою зверху (від плеча, від голови) в русі повинно проходити після оволодіння технікою зупинки двома кроками з ловом м'яча та дистанційного кидка м'яча з місця.

Вправи для навчання і вдосконалення кидка однією рукою зверху в русі

1. В. п. – права нога попереду, руки вниз:

- короткий крок лівою із постановою ноги на п'яту;
- поштовх вгору лівою, із одночасним махом вгору зігнутою правою та змахом руками догори;
- приземлення на обидві зігнуті ноги.

2. В. п. – ліва нога попереду руки вниз:

- широкий крок правою із постановою ноги на п'яту;
- короткий крок лівою із постановою ноги на п'яту;
- поштовх вгору лівою, із одночасним махом вгору зігнутою правою та змахом руками догори;
- приземлення на обидві зігнуті ноги.

3. Те ж – з виносом м'яча на кидок.

4. Те ж – з імітацією кидка.

5. В. п. – ліва нога попереду, м'яч вниз, на відстані 4-5м від кошика, під

кутом 45° до щита.

Кидок м'яча з подвійного кроку.

6. Тренер розташовується на відстані 4-5м від кошика під кутом 45° до щита, утримує м'яч на витягнутій руці.

Гравець пробігає, намагаючись узяти м'яч, під широкий перший крок правою ногою (кидок з правого боку), кроком лівої ноги відштовхнутися, зробивши маховий рух зігнутою в коліні правою ногою, завершуючи кидок у кошик.

7. Те ж, але тренер підкидає м'яч угору.

8. Ведення м'яча правою рукою від центральної лінії з правого боку, з виконанням кидка з подвійного кроку.

9. Те ж – з лівого боку.

10. Передачі м'яча в парах (в трійках) під час руху від лицевої до лицевої лінії із кидком м'яча в кошик одним із гравців з подвійного кроку.

11. Гравці поділяються на 2 колони. Одна розташовується з правого боку інша з лівого біля центральної лінії. В колоні справа 2 м'ячі. Гравець із м'ячем веде його правою рукою з виконанням кидка з подвійного кроку з правого боку, після чого переходить у колону з лівого боку. Гравець із колони з лівого боку набігає та підбирає м'яч, передає його гравцям колони з правого боку та рухається за ним у цю колону.

Помилки при виконанні кидка однією рукою зверху в русі:

- м'яч при виконанні кидка з правого боку береться в руки не під крок
- правої, а лівої ноги;
- виконання подвійного кроку починається дуже далеко або дуже близько від кошика;
- перший крок правою виконується короткий, а другий, лівою, – широкий;
- при виконанні другого кроку лівою, мах правою виконується не вперед-вгору, а більше вперед або зовсім не виконується;

- м'яч не закривається тулубом від захисника;
- кидок виконується не в самій вищій точці стрибка;
- приземлення після кидка виконується на одну ногу.

Техніка кидка м'яча однією рукою від плеча з місця

Кидок однією рукою від плеча – ефективний спосіб атаки кільця з місця з середніх і дальніх дистанцій, а також успішно використовується при виконанні штрафного кидка.

На відміну від кидків двома руками до вихідного положення гравець завжди виставляє вперед однойменну з виконуючою кидок рукою ногу.

Суглоби розташовують в одній вертикальній площині з м'ячем. Послідовність і структура рухів у всіх фазах кидка ідентичні особливостям виконання передачі. Основна функція в досягненні результату кидка відводиться кидаючій руці. Висота піднімання її ліктя варіюється у різних гравців і відноситься до індивідуальних особливостей, тобто не впливає на точність кидкового руху. Важливо, щоб розгинальний рух був м'яким, плавним і відбувався для всіх суглобів виконуючої кидок руки в одній вертикальній площині, а м'яч прямував до кошика через вказівний палець. Інша рука лише підтримує м'яч, не приймаючи безпосередньої участі в кидку (рис. 43).

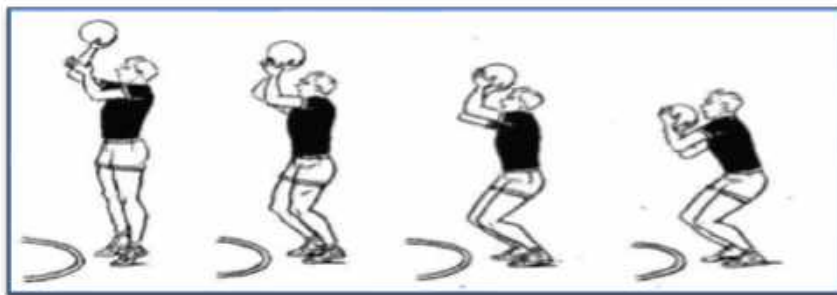


Рис. 43. Техніка кидка м'яча однією рукою від плеча з місця

Кидок однією рукою від плеча з місця

Вихідне положення: права нога попереду (кидок правою рукою), ліва нога позаду:

- ноги на ширині плечей;
- м'яч тримається правою рукою над плечем;
- лікоть правої руки направлений вперед на корзину;
- пальці широко розставлені і направлені назад, великий палець – до вуха;
- плече правої руки паралельно підлозі;
- ліва рука притримує м'яч збоку знизу;
- вага тіла рівномірно розподілена на обох ногах;
- згинаються ноги і рука, що виконує кидок – підготовка до кидка;
- розгинаються ноги і рука, яка виконує кидок;
- ліва рука прибирається, вона не супроводжує кидок;
- закінчується кидок кистю, яка розвертається назовні вниз;
- вага тіла переміщується на ногу, що стоїть попереду;
- плечі і тулуб не розвертаються, вони направлені на корзину.

Помилки, що виникають при навчанні:

- ноги в паралельній стійці, або різнойменна кидку нога попереду;
- вузько або широко стоять стопи ніг;
- м'яч тримається низько або високо над плечем;
- лікоть руки, що виконує кидок направлений в сторону;
- м'яч лежить на долоні, а не на пальцях;
- ліва рука лежить на м'ячі попереду, знизу або зверху;
- вага тіла на одній нозі, або на тій нозі, що стоїть позаду;
- ноги прямі і під час підготовки до кидка не згинаються;
- відсутність синхронності згинання і розгинання ніг і руки, що виконує кидок;
- рука, що підтримує м'яч рано або пізно прибирається з м'яча;

- відсутність траєкторії польоту м'яча;
- тулуб розвертається плечем вперед, правою рукою кидок –праве плече попереду;
- кисть не закінчує рух і не направляє м'яч у кошик.

Техніка кидка м'яча однією рукою від плеча у русі

Кидок м'яча однією рукою від плеча у русі після ведення (рис. 44).

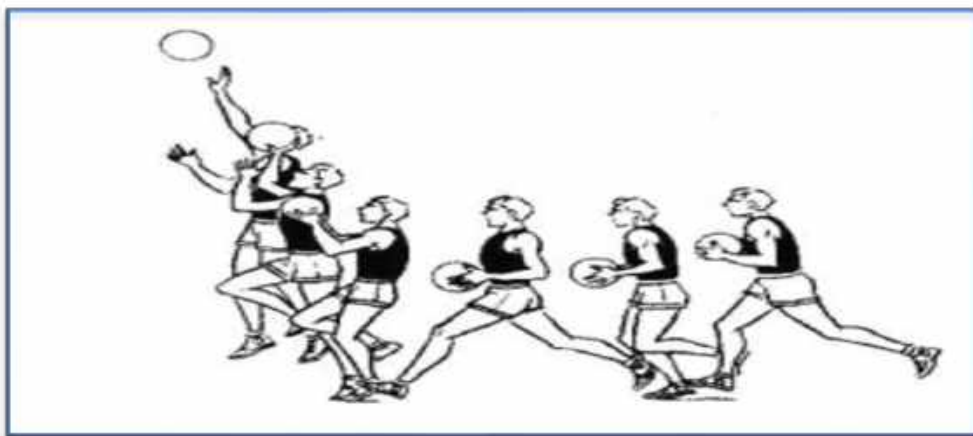


Рис. 44. Техніка кидка м'яча однією рукою від плеча у русі

Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем:

- гравець починає ведення правою рукою в напрямку кільця;
- біля 3-х секундної зони гравець ловить м'яч під крок правою ногою, перший крок;
- лівою ногою він робить другий крок. Кроки виконуються перекатом з п'яти на носок;
- під час виконання двох кроків м'яч знаходиться в обох руках перед грудьми;
- гравець відштовхується від підлоги лівою ногою;
- махова права нога згинається у колінному суглобі і рухається вгору;

- м'яч виноситься на праве плече та кисть правої руки;
- права рука зігнута в ліктьовому суглобі, ліва підтримує м'яч збоку;
- випрямляючи праву руку, гравець у найвищій точці стрибка випускає м'яч;
- тіло гравця витягується до щита, кисть закінчує рух, розвертаючись вбік до низу;
- приземлення на ліву ногу, права потім приставляється.

Помилки, що виникають при навчанні:

- перший крок та відштовхування від підлоги не тією ногою, яка потрібна для вірного виконання;
- кроки дуже широкі або короткі;
- кроки виконуються на носках;
- перший крок короткий, не стопорить рух;
- кроки виконуються на прямих ногах;
- під час виконання двох кроків, м'яч утримується на одній руці, або гойдається в різні боки в обох руках;
- махова нога виноситься вгору прямою;
- стрибок не в гору, а вперед, забігаючи за кільце;
- рука не розгинається під час кидка;
- приземлення на махову ногу.

Техніка кидка м'яча однією рукою «гаком»

Кидок м'яча однією рукою «гаком» з місця часто використовують центрові гравці для атаки кільця з близьких і середніх дистанцій при активній протидії високорослих захисників.

При кидку після кроку з місця *підготовча фаза* починається з кроку різнойменної з рукою ноги в бік від суперника. Стопа ставиться перекатом з п'яти на носок і на зовнішню сторону з поворотом боком до щита. Опорна нога згинається, м'яч знаходиться на розгорнутій кисті руки, яка кидає, піднятій на рівень плеча (рис. 45).

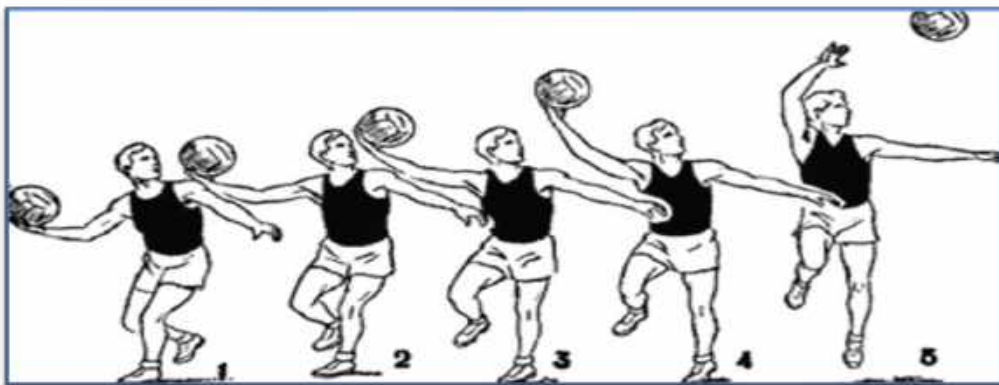


Рис. 45. Техніка кидка м'яча однією рукою «гаком» з місця

Техніка кидка м'яча однією рукою «гаком» з місця

Вихідне положення: стоячи спиною до кільця, м'яч в обох руках біля грудей:

- ноги напівзігнуті і розставлені на ширину плечей;
- тулуб трохи нахилений вперед;
- плечі опущені, лікті розставлені в сторони;
- широкий крок лівою ногою ліворуч;
- тулуб розвертається на осевій нозі в сторону кільця;
- махова права нога виноситься зігнутою в колінному суглобі вгору;
- стрибок угору з розворотом правого плеча вперед;
- одночасно права рука з м'ячем швидко відводиться вправо вгору, дугоподібним рухом;
- ліва рука, зігнута в ліктьовому суглобі, відпускає м'яч на рівні правого плеча;
- під час замаху м'яч повертається зліва направо;
- права рука над м'ячем, притримує його пальцями знизу, ліва рука
- підтримує м'яч зверху;
- права рука випрямляється і рухається по дузі вверх до голови;

- одночасно з рухом руки, гравець правим плечем виконує поворот до корзини на носкові лівої ноги і вистрибує вгору;
- плавним рухом прямою рукою і кисті м'яч направляється у кошик;
- під час випуску м'яча, махова нога опускається вниз, гравець розвертається обличчям до корзини;
- приземлення на обидві напівзігнуті ноги.

Помилки, що виникають при навчанні:

- м'яч утримується на одній руці;
- м'яч утримується дуже низько, не біля грудей;
- ноги прямі і стоять вузько або дуже широко;
- перший крок виконується маленький;
- під час виконання першого кроку, осьова нога не закріплена на підлозі;
- махова нога виноситься прямою вгору;
- під час стрибку не виконується розворот тулуба в сторону до кошика;
- рука, що виносить м'яч для кидка зігнута в ліктьовому суглобі;
- тулуб дуже нахилений вперед;
- відсутня координація рухів тулуба, ніг і руки, що виконує кидок;
- приземлення на прямі ноги.

Техніка кидка м'яча однією рукою «гаком» у русі

Кидок м'яча однією рукою «гаком» у русі – ефективний спосіб атаки кільця у безпосередній близькості від щита противника (на середній дистанції), коли нападник отримує м'яч стоячи боком (спиною до кошику) і гравця активно опікує високорослий захисник. Виконується як з місця, так і після оволодіння м'ячем у русі (рис. 46)



Рис. 46. Техніка кидка м'яча однією рукою «гаком» у русі

При отриманні м'яча в русі, у *підготовчий фазі* використовується двотактний ритм розбігу.

Підготовча фаза: гравець робить крок лівою ногою убік від суперника, повертається лівим боком до щита, злегка згинаючи ліву ногу. М'яч, що лежить на зігнутій правій руці, підтримують зверху лівою рукою; голову повертають до кошика.

В *основній фазі*, відштовхуючись різнойменною ногою, найкоротшим шляхом піднімаємо напівзігнуту руку з м'ячем вгору-убік. Вільна рука, зігнута в ліктьовому суглобі під прямим кутом, убезпечує м'яч від захисника. Одночасно з однойменним махом ноги (зігнутої в коліні) з рукою, яка кидає, тулуб розвертається вперед. У найбільш високій точці стрибка м'яч дугоподібним рухом над головою направляється в кошик. М'яч посилається рухом кисті, скочуючи, коли вертикально піднята рука наближається до голови.

У *завершальній фазі* гравець супроводжує м'яч згинанням руки, яка кидає м'яч, в ліктьовому і променево-зап'ястковому суглобах («накриває голову») і приземляється у стійці двоопорного становища з піднятими для боротьби за відскок м'яча руками – готовність до ігрового протистояння. Кидки однією і двома руками знизу, однією рукою над головою (гаком) виконуються в грі і після ведення, і техніка виконання рухів залишається незмінною.

Вивчати різновиди кидка в русі починаємо, коли на належному рівні засвоєна техніка кидка зверху (від плеча, від голови).

Техніка кидка м'яча двома руками від грудей

Кидок двома руками від грудей (рис. 47) в сучасному баскетболі застосовується вкрай рідко і головним чином для атаки кошика з дальніх дистанцій, якщо немає активної протидії захисника. Цей спосіб кидка баскетболісти освоюють найбільш швидко, так як структура цього кидка близька до структури виконання передачі м'яча таким самим способом. З нього й починають навчання дистанційним кидкам з місця.

Вихідне положення – гравець утримує м'яч біля грудей, перебуваючи в стійці нападника. Так як кидок виконується двома руками, розташування ніг може змінюватися: стопи спрямовані у бік кошика, ставляться паралельно на одному рівні або одна з них (будь-яка) виставляється вперед. Гравець індивідуально вибирає оптимальну для себе стійку.

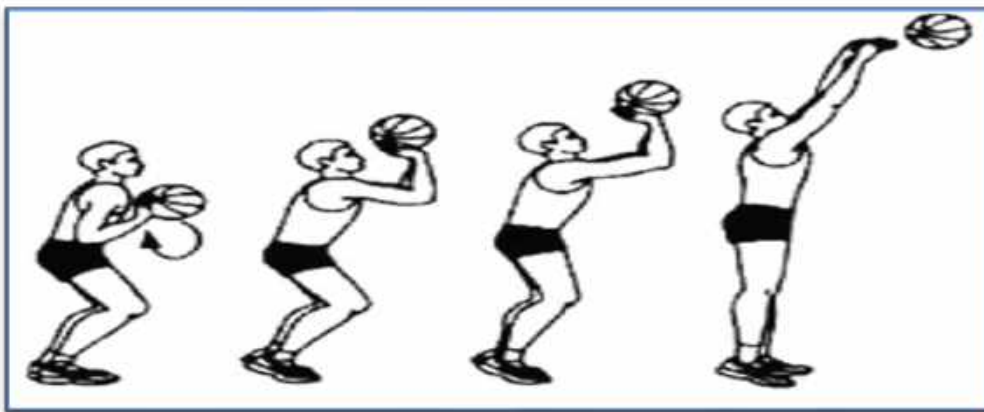


Рис. 47. Техніка кидка м'яча двома руками від грудей

За структурою рухів в підготовчій, основній та завершальній фазах кидок двома руками від грудей відповідає однойменній передачі. Починається кидок тим же кругоподібним рухом замаху, а випуск м'яча здійснюється після його пронесення уздовж тулуба та обличчя знизу вгору

обома кистями і подальшого повного випрямлення рук. Одночасно всі частини тіла випрямляються вгору. Для необхідної траєкторії польоту кут вильоту м'ячу відрізняється більшою крутизною в порівнянні з передачею. Перед випуском м'яча кисті максимально розгинаються, а закінчується кидковий рух м'яким скачуванням м'яча з кінцевих фаланг середніх і вказівних пальців з наступним супроводом його кистями і повним розслабленням рук.

Техніка кидка м'яча двома руками від грудей:

Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду:

- м'яч тримається біля грудей пальцями двох рук;
- лікті прижаті до тулуба, ноги трохи зігнуті в колінах;
- згинаються ноги, гравець відводить м'яч донизу на себе, роблячи півколо м'ячем;
- не припиняючи руху руками, піднімає м'яч нагору до рівня обличчя і далі;
- випрямляються ноги і руки;
- м'яч випускається кистями, які трохи розведені назовні;
- вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду;
- тіло і руки випрямлюються, мов би супроводжуючи м'яч у напрямку кидка;
- закінчують рух кисті, які супроводжують політ м'яча.

Помилки, що виникають при навчанні:

- прямі ноги і розташовані на одній лінії;
- м'яч тримається двома руками низько, або високо, заважаючи кидку;
- лікті розведені назовні;
- півколо м'ячем робиться від себе, м'яч затримується біля грудей;
- м'яч тримається долонями;
- між виконанням півкола і виносом м'яча вгору – зупинка руху;
- не синхронно згинаються і розгинаються ноги і руки;

- руки не повністю випрямляються під час кидка;
- руки низько опущені біля голови, низька траєкторія польоту м'яча;
- кисті не закінчують рух, не розвертаються назовні.

Техніка кидка м'яча двома руками від голови (зверху)

Кидок двома руками від голови (зверху) (рис. 48) доцільний з середньої дистанції при щільній опіці суперника і повністю співпадає зі структурними особливостями однойменної передачі.

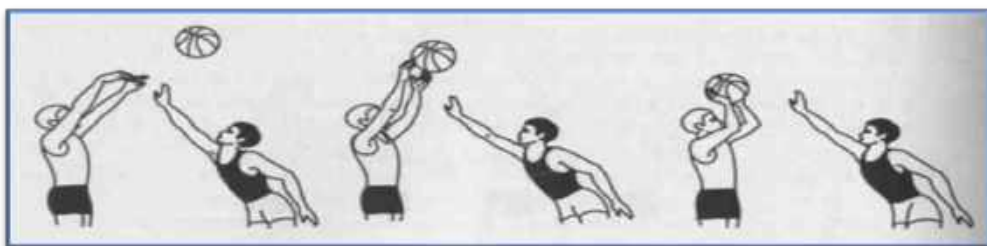


Рис. 48. Кидок двома руками від голови (зверху)

Розташування ніг, довільне. Для замаху м'яч зі стійки нападника найкоротшим шляхом піднімається двома руками до голови: лікті оптимально розведені в сторони, висота підймання м'яча індивідуальна, кисті «зведені» – перебувають під м'ячем, спрямовані долонями вгору і розташовані паралельно підлозі. Одночасне і плавне випрямлення нижніх і верхніх кінцівок завершується м'яким випуском м'яча. Напрямок польоту задається синхронним рухом вказівних пальців обох кистей в завершальний момент основної фази кидка, тобто після повного випрямлення всіх ланок тіла. Кисті після випуску м'яча повернені тильними сторонами долонь одна до другої, великі пальці дивляться вниз.

Техніка кидка м'яча двома руками від голови (зверху)

Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду:

- м'яч лежить на пальцях обох рук, які знаходяться над головою;

- вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги;
- ноги напівзігнуті;
- лікті рук трохи розведені назовні;
- голова піднята, обличчя і тулуб повернуті до кошика;
- згинаються ноги і руки, м'яч наближається до голови;
- послідовно випрямляючи ноги і руки гравець виконує кидок;
- заключним рухом кистями випускає м'яч;
- тіло випрямляється, вага тіла переноситься на носки стоп;
- кисті рук направлені до кошика.

Помилки, що виникають при навчанні:

- прямі ноги і розташовані на одній лінії;
- м'яч тримається долонями в двох руках нижче рівня голови;
- лікті розведені в сторони;
- вага тіла на нозі, що стоїть позаду;
- не має попереднього згинання рук і ніг;
- руки не повністю розгинаються в ліктьових суглобах;
- низька траєкторія польоту м'яча;
- кисті рук не закінчують рух, не розвертаються назовні вниз.

Помилки, що виникають при навчанні при різних кидках:

У вихідному положенні:

- нестійке розташування гомілок (вузьке чи широке);
- повністю випрямлені ноги або недостатньо зігнуті коліна;
- значне відхилення від вертикалі голови або тулуба, округлена спина, одне плече вище іншого;
- м'яч утримується долонями або зімкнутими пальцями.
- *У підготовчій фазі:*
- погляд відведений від точки прицілювання;
- при кидках від голови – м'яч занадто заводиться назад за голову;

- при кидках двома руками – недостатнє або надмірне розведення ліктів в сторони;
- при кидках однією рукою:
 - лікоть руки, яка кидає м'яч, відведено в сторону;
 - лікоть підтримуючої руки притиснутий до тулуба або надмірно піднято в сторону;
 - кисть підтримуючої руки розташовується зверху на м'ячі, а не збоку або знизу;
 - прямі або недостатньо зігнуті ноги, стопи розгорнуті носками в сторони (в сторону) від кошика.

В основній фазі (безпосередньо при виконанні кидка):

- зміна точки прицілювання безпосередньо в момент випуску м'яча;
- неповне випрямлення ніг або рук в момент випуску м'яча;
- відсутність зворотнього обертання м'яча;
- передчасне відведення в сторону підтримуючої руки, що призводить до втрати контролю над м'ячем;
- *У завершальній фазі:*
- втрата рівноваги після завершення кидка – гравець не готовий до швидких подальших дій (виключений з гри).

Техніка кидка м'яча однією рукою знизу у русі

Кидок м'яча однією рукою знизу у русі (рис. 49) доцільний під час проходів під щит в умовах активного опору протидії захисника і застосовується, для уникнення накриття м'яча рухами рук противника угорі.



Рис. 49. Кидок м'яча однією рукою знизу у русі

У підготовчій фазі після оволодіння м'ячем і виконання двокрокового розбігу, які збігаються за всіма параметрами з рухами при кидку однією рукою зверху, нападаючий вистрибує якомога далі вперед-вгору, а не вертикально вгору:

- нахиляючись вперед, виносить загальний центр ваги тіла на поштовхову ногу;
- рука, виконуюча кидок знизу, розгорнута долонею до кошика, самостійно утримує м'яч на рівні пояса.

У безпорному положенні в основній фазі рука піднімається вперед-вгору, повністю випрямляється, – нападник як би намагається наблизитися до кошика. Але, для подовження польоту поштовхова нога повинна згинатися та підніматися до махової. Завершальний рух кистю руки у вищій точці стрибка виконується різко на себе, надаючи м'ячу обертання вперед навколо поперечної осі.

Завершальна фаза виконується, як і при кидку у русі однією рукою зверху – нападник приземляється на поштовхову або обидві ноги в готовність прийняти участь у грі далі.

Техніка кидка м'яча двома руками знизу у русі

Кидок м'яча двома руками знизу у русі (рис. 50) відрізняється від кидка однією рукою знизу тим, що м'яч контролюється двома руками з моменту заволодіння ним до випуску. Винос м'яча для кидка здійснюється випрямленням рук знизу нагору. Кисті повернуті вгору долонями: великі пальці – вперед, мізинці – вниз. М'яч посилається в кошик середніми, безіменними пальцями і мізинцями обох кистей, які надають м'ячу поступального вперед обертання, активно «працюють» кисті, обертаючи м'яч на себе.

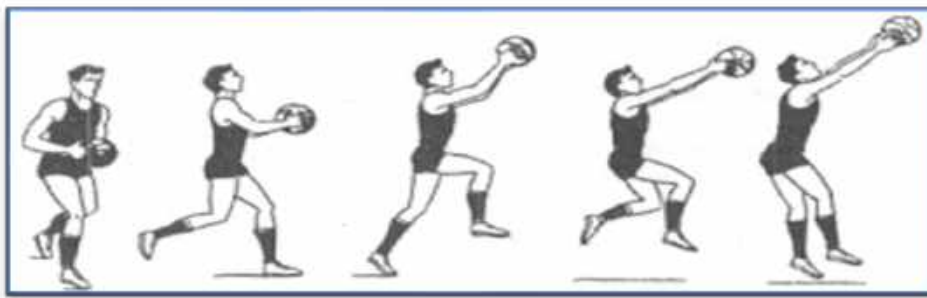


Рис. 50. Кидок м'яча двома руками знизу у русі

Техніка кидка м'яча у русі знизу:

Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем:

- гравець починає ведення правою рукою в напрямку корзини;
- біля трьох секундної зони гравець ловить м'яч двома руками під крок правої ноги, перший крок;
- лівою ногою робить другий крок;
- м'яч в обох руках перед грудьми;
- гравець вистрибує на лівій нозі вгору;
- махова, права нога, згинається у колінному суглобі і піднімається вгору;
- руки випрямляються вперед вгору за напрямком до кошика;
- у найвищій точці стрибка руки повністю випрямляються;
- м'яким рухом кистей гравець випускає м'яч із рук;
- приземлення зразу на ліву ногу, а потім на підлогу ставиться і права нога.

Помилки, що виникають при навчанні:

- перший крок не з тієї ноги, яка потрібна для вірного виконання кидка;
- ноги прямі під час виконання двох кроків;
- кроки виконуються на носках;
- махова нога виноситься вгору прямою;

- руки зігнуті в ліктьових суглобах;
- кисті рук розвернуті нагору вперед;
- приземлення на обидві ноги.

Техніка кидка м'яча однією рукою в стрибку

Кидок однією рукою в стрибку (рис. 51) – основний засіб атаки в сучасному баскетболі. Цей кидок виконується найчастіше з близької і середньої відстаней, хоча деякі спортсмени вражають кошик з відстані в 8 м і більше.

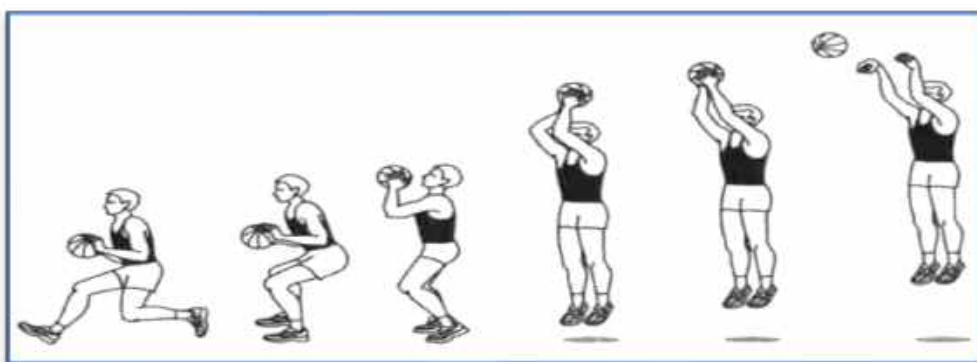


Рис. 51. Кидок м'яча однією рукою в стрибку

Техніка кидка однією рукою в стрибку залежить від відстані, особливостей протидії суперника. Наприклад, техніка правою рукою з середньої відстані складається з таких фаз.

Підготовча фаза: гравець отримавши м'яч у русі, відразу робить підсід стопорним кроком лівою ногою, потім приставляє праву ногу, згинаючи руки в ліктях, виносить м'яч двома руками над головою, підтримуючи його лівою рукою збоку-зверху.

Основна фаза: поштовхом двох ніг гравець вистрибує угору, повернувши тулубом прямо до кошика. У найвищій точці вистрибування він спрямовує м'яч до кошика енергійним, але плавним рухом кисті і пальців, випрямляючи праву руку вперед-угору. При цьому м'ячу надається зворотне обертання. У момент початку рухові правої кисті ліва рука знімається з м'яча. Безпосередньо кидковий рух гравець робить

при досягненні заданого рівня стрибка. Відстань від місця вистрибування з поверхні майданчика має бути мінімальною і становити не більше 25-30 см, що дозволяє уникнути зіткнення з захисником.

У завершальній фазі гравець м'яко приземлюється на дві зігнуті ноги в точку відштовхування, трохи попереду або позаду її, залежно від умов виконання кидка (дистанції до кошика, напрямку по відношенню до щита та ступеня протидії суперників). Далі він швидко приймає стійку готовності для подальших дій.

Неочікуване суперником швидке відштовхування від поверхні майданчика в поєднанні зі швидким виконанням кидка ускладнює захиснику можливість протидіяти кидку в стрибку, тим більше, коли його виконують після одного з маневрів – ведення або відволікаючих дій. Відштовхування можна виконувати з місця, або повертаючись у будь-якому напрямку після ведення м'яча, поворотів або прийому м'яча. Залежно від рівноваги, відстані до кошика й активності захисту стрибок може бути виконаний вертикально, з відхиленням уперед або назад. У всіх випадках ставиться така мета, щоб досягти врівноваженого для кидка положення тіла в повітрі обличчям до кошика, під час якого робоча рука приведена до готовності виконання кидка. Ноги розташовані на ширині плечей або трохи вужче, стопи паралельні або незначно відхилені одна від одної.

Коли гравець починає кидок, він утримує м'яч двома руками на рівні поясу або перед грудьми. У момент прицілювання і розгинання ніг на початку виконання стрибка гравець піднімає м'яч обома руками в позицію для кидка трохи уперед і прямо над головою або трохи убік від голови над робочою рукою. Наближаючись до найвищої точки стрибка, гравець спрямовує лікоть робочої руки до кошика і розташовує кисть робочої руки так, щоб вона розгиналася уверх-уперед, у той час коли інша рука утримується високо попереду. Досягши найвищої точки стрибка, гравець робить м'яке розгинання передпліччям та кистю робочої руки, опускаючи

другу руку і надаючи кінчиками пальців м'яке, природне зворотнє обертання м'ячу; супроводження м'яча закінчується повним випрямленням робочої руки зі згинанням кисті в променево-зап'ястковому суглобі, немовби закриваючи нею кошик.

Згідно з законами біомеханіки, під час кидка тіло гравця має бути трохи розвернутим до кошика. Під час виконання кидка після зупинки правильне вихідне положення гравця значною мірою визначається роботою ніг. Перш за все слід згасити інерцію поступального руху. Для цього використовується стопорний крок. Рухаючись по лівому краю, гравець повертається правим боком до кошика. У момент зупинки він робить стопорний крок правою ногою, розвертаючи ступню в напрямку кошика. Приставляючи ліву ногу паралельно правій, гравець відштовхується уверх. Під час руху по правому краю гравець виконує стопорний рух лівою ногою, спрямовуючи її носок до кошика, а праву ногу виносить уперед, що дозволяє йому розвернутися правим боком до кошика.

Кидки в стрибку з відхиленням тулуба назад стали використовуватися з середньої та близької відстаней під час щільної опіки високорослим або стрибучим захисником. М'яч випускається над головою по навісній траєкторії, що значною мірою ускладнює протидію суперника.

Головним положенням під час вдосконалення кидків у стрибку кожним гравцем, незважаючи на індивідуальні особливості в техніці виконання є:

- контроль напрямку польоту м'яча вказівним пальцем:
 - для цього гравець має зосередити увагу на відстані між мізинцем і великим пальцем кисті, на якій лежить м'яч;
 - точно посередині розташовується вказівний палець.

Багато спортсменів втрачають контроль за м'ячем під час кидка, випускаючи його через середній палець. Кінчик вказівного пальця є найбільш чутливим, тому під час кидків

його слід використовувати в якості головного. Випускаючи м'яч з руки, гравець указує цим пальцем на кошик;

- головне зусилля під час кидка однією рукою в стрибку слід створювати від передпліччя при розгинанні руки в ліктьовому суглобі. Структура рухів і швидкість є головними характеристиками успішного кидка однією рукою, оскільки рухи і швидкість тісно взаємопов'язані з зусиллям під час виконання кидка. Іноді гравці намагаються кинути м'яч у кошик тільки завдяки силі кисті раніше випрямленої руки. Але за допомогою розгинання передпліччя можна докласти потужніших і ефективніших зусиль. Це особливо важливо при виконанні кидків з далекої відстані. Під час кидка правою рукою гравець, утримуючи тулуб між м'ячем і захисником, повертається ліворуч, одночасно виконуючи вперед-угору замах правою ногою, зігнутою в коліні;
- під час випрямлення руки в ліктьовому суглобі передпліччя, по можливості, слід утримувати у вертикальній площині. Кидки в стрибку частіше виконуються однією рукою. Тому, якщо передпліччя робочої руки знаходиться в одній площині з м'ячем, то меншою буде необхідність у допомозі підтримуючої руки з причиною виштовхування м'яча під час кидка та неправильного його обертання;
- під час польоту м'яча погляд має бути спрямований на кошик. Іноді спортсмени помиляються, спостерігаючи за польотом м'яча, замість того, щоб дивитися на ціль. Це призводить до неправильного супроводження м'яча і негативно впливає на результативність. Досвідчений гравець, як правило, утримує в полі зору кошик у цілому.

Вправи для навчання кидка м'яча однією рукою у стрибку

1. Імітація виконання прийому з місця з випуском м'яча над собою.

2. Кидок-передача із стрибком цілячись на підняту руку партнера.

3. Виконання прийому в цілому з місця з середньої дистанції під кутом 30-45° до щита.

4. Те ж саме, але варіюючи дистанцію і напрям кидків по відношенню до кошика.

5. Виконання кидків в стрибку після зустрічної передачі партнера.

6. Чергування кидків з різних позицій в змагальній формі.

7. Виконання прийому в поєднанні з іншими ігровими діями (у міру освоєння техніки гри).

Помилки, що виникають при навчанні:

- *нерациональне вихідне положення:*
 - тулуб сильно нахилено вперед;
 - голова або очі опущені вниз;
 - повністю випрямлені ноги;
 - стопи широко розставлені або наближені один до одного;
 - маса тіла розподілена на носки або п'яти.
- *несвоєчасний або неефективний винос м'яча:*
 - при виконанні кидка в стрибку – запізнений винос м'яча (його винос після відштовхування);
 - м'яч виноситься далеко від тулуба, а не перед особою при виконанні кидка двома руками в стрибку.
- *помилки при випуску м'яча:*
 - відсутність руху м'яча, що скочується, з кидаючої кисті, м'яч летить без обертання або обертається в напрямку від гравця;
 - неповне випрямлення руки (рук), яка кидає м'яч, незавершений кидковий рух.
- *помилки при приземленні:*
 - приземлення на прямі або сильно зігнуті ноги призводить до додаткової втрати часу для включення в гру;

- перенесення маси тіла на передню частину стоп, що веде до втрати рівноваги;
- опускання рук вниз одночасно з приземленням призводить до не готовності оволодіння м'ячем після промаху;
- відхилення від вертикалі голови, тулуба або згинання ніг при кидках в стрибку призводить до втрати раціональної координації рухів.

Техніка кидка м'яча однією та двома руками зверху вниз («добивання» м'яча)

Кидок м'яча зверху вниз в баскетболі виконується з місця і в русі, однією та двома руками.

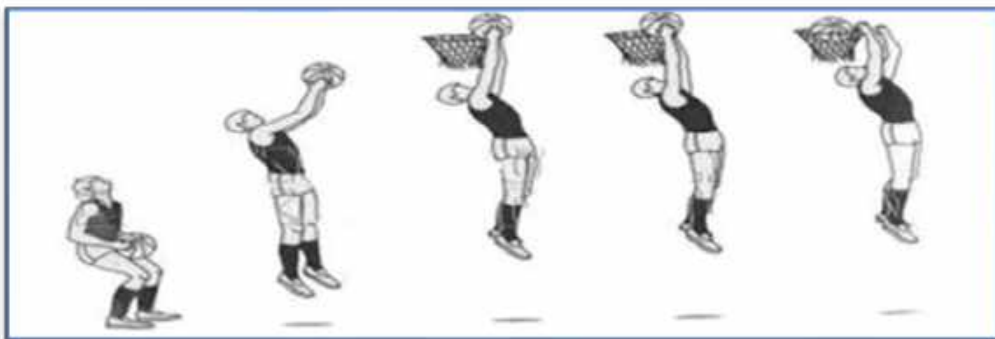
Кидок м'яча однією рукою зверху вниз («добивання» м'яча) (рис. 52).

Стоячи обличчям до кошика на зігнутих ногах і з піднятими угору на рівні плечей руками, гравець розраховує свій стрибок так, щоб торкнутися м'яча кінчиками пальців у той момент, коли досягне найвищої точки стрибка. Широко розставленими пальцями рук гравець спочатку контролює м'яч, а потім підштовхує його до кошика (рис. 52).



Рис. 52. Кидок м'яча однією рукою зверху вниз («добивання» м'яча)

Кидок м'яча двома руками зверху вниз («добивання» м'яча) (рис. 53) частіше використовують гравці високого зросту з відмінною стрибучістю. Перешкодити цьому виду кидка суперник майже не в змозі, оскільки м'яч летить лише по спадній, дуже короткій траєкторії з великою швидкістю.



**Рис. 53. Кидок м'яча двома руками зверху вниз
(«добивання» м'яча)**

«Добивання» м'яча після невдалого кидка. Трапляються ігрові ситуації, коли після невдалого кидка м'яч відскакує від щита, а у гравця немає часу для приземлення з м'ячем, націлювання та кидка. У таких випадках м'яч «добивають» у кошик однією або двома руками. Вистрибуючи і приймаючи м'яч на розкриту кисть, гравець трохи згинає руку в ліктьовому суглобі і одразу ж випрямляє її, завершуючи кидок плавним рухом кисті та пальців. Коли м'яч перебуває зовсім поблизу кільця, його краще направити в кільце коротким поштовхом.

Техніка кидка м'яча зверху вниз, добивання м'яча:

Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем:

- гравець вистрибує вгору з двох ніг;
- м'яч виноситься вгору правою прямою рукою над кільцем;
- тулуб максимально випрямлений і тягнеться за м'ячем;
- енергійним рухом кисті руки зверху вниз м'яч відправляється у кошик;
- приземлення на напівзігнуті ноги.

Під час кидка у русі однією рукою необхідно відштовхнутися від підлоги ногою, різнойменною руці, що кидає. Під час кидка тримати зоровий контроль над м'ячем.

Помилки, що виникають при навчанні:

- кидок виконується долонями, а не пальцями;
- не фіксується погляд на корзині;
- під час кидка у русі відштовхування однойменною ногою руці, що кидає;
- кисті після випуску м'яча не повернуті долонями до корзини і не супроводжують м'яч;
- гравець не зберігає рівновагу;
- політ м'яча не супроводжується тілом і руками;
- після кидка приземлення на прямі ноги.

Комплекс вправ на вдосконалення різних кидків

1. Кидки з-під щита. Гравці шикуються в дві колони. У кожній колоні по два-три м'ячі. Після ведення головний гравець закидає м'яч і передає його в свою колону. Потім переходить в хвіст іншої колони.

2. Кидки з-під кільця з перешкодою. Гравець віддає м'яч тренеру, розбігається до кільця, отримує відповідну передачу, робить два кроки, перестрибуючи через стілець, і кидає по кільцю.

Завдання: при кидку вистрибнути максимально вгору, не зачепити стілець і бути готовим до боротьби на щиті. Вправа виховує у гравців прагнення завершувати кидок з-під кільця в найвищій точці стрибка, залишатися в грі після кидка і брати участь в боротьбі за відскік на чужому щиті.

3. Те ж, що і в вправі 2, але тренер передає гравцеві м'яч для завершення атаки в одному стрибку.

4. Кидки з середньої відстані без опору. Гравець веде м'яч від центру поля до лінії штрафного кидка, виконує кидок в стрибку, йде на підбір, в разі промаху добиває м'яч у кільце, знову підбирає його і з веденням повертається до лінії штрафного кидка.

Повторити 10-15 разів поспіль в швидкому темпі.

5. Те ж, що і в вправі 4, але ведення починається від лицьової лінії до лінії штрафного кидка і кидок виконується з поворотом на 180 градусів.

6. Те ж, що і в вправі 4, але кидок виконується з відстані 5-6-8 м, з різних точок.

7. Те ж, що і в вправі 6, але після виконання передачі від стіни.

8. Кидки з-під кільця однією рукою в русі. Гравці шикуються в дві колони уздовж бічних ліній поля, у гравців лівої колони м'ячі. Рух до кільця починають два перших гравця з різних колон. Гравець з м'ячем веде м'яч до продовження лінії штрафного кидка і робить передачу направо. Гравець з правої колони ловить м'яч, робить два кроки і виконує кидок з-під кільця (без удару в підлогу). Гравець, який віддавав пас підбирає м'яч, повертає його в ліву колону, після чого партнери міняються місцями.

9. Кидки з-під кільця після проходу в трійках з перешкодою. Чотири трійки – у одного кільця. Перші номери в кожній трійці обходять стільці з веденням м'яча, виконують фінт на кидок або на прохід і йдуть в іншу сторону.

Вправа носить змагальний характер: виграє трійка, яка швидше кине 15 м'ячів. При атаці кільця не можна зупинятися, виконувати кидок можна тільки в максимально високому стрибку. Вправа виховує сміливість, гравці перестають боятися зіткнень, опановують силовим проходом.

За командою тренера відбувається зміна напрямку проходу (ліворуч або праворуч від перешкоди) і зміна позицій трійок. Темп виконання вправи – дуже швидкий.

10. Кидки з-під кільця з частковим опором. Мета вправи – навчання нападників укривання м'яча корпусом і виконання проходу при контакті із захисником і дрібних фолів з його боку. Вправа виховує волю і бійцівські якості у нападників і допомагає відпрацьовувати техніку вибивання м'яча у захисників. Захисник дає нападаючому можливість отримати м'яч, входить з ним в контакт, намагається вибити м'яч з рук, може злегка його підштовхувати. Нападаючий повинен укрити м'яч корпусом, щоб не випустити його з рук і забити в кільце. Йому дозволено короткий дриблінг (не більше 2-3 ударів), два кроки і кидок. Зміна місць відбувається по колу: після кидка –

на передачу, потім – на захист. За сигналом тренера відбувається зміна сторони майданчика або кута руху до кільця.

11. Те ж, що і в вправі 10, але захиснику дозволяється намагатися накрити м'яч при кидку (в цьому випадку навіть дрібні фоли заборонені).

12. Кидки з-під кільця з опором. Всі гравці – з м'ячами, два найкращих гравця команди по накриванню кидків знаходяться в протилежних трьох секундних зонах.

Завдання нападника – подолати опір високорослого захисника і забити м'яч. Завдання захисників – чисто блокувати кидок. За завдання тренера нападник може отримати право на відкиду м'яча тренеру, якщо кидок по кільцю неможливий (відкид дозволяється тільки в останній момент). У цьому випадку захисник повинен встигнути зробити кілька кроків у бік передачі.

13. Вправа виконується в парах, потоком, атакуються обидва основні кільця.

Нападаючий починає рух з фінта в будь-яку сторону і робить ривок повз захисника до кільця. Його завдання – отримати м'яч від тренера і не дати захиснику до нього дотягнутися. Атакувати кільце дозволяється тільки далекою від захисника рукою.

14. Кидок зверху:

- забити м'яч зверху після ведення;
- забити м'яч зверху після отримання передачі в стрибку з двох ніг;
- забити м'яч зверху з пасивним опором;
- забити м'яч зверху п'ятьма різними способами (проводиться як змагання в команді на найкрасивіший кидок);
- забити два м'ячі зверху в одному стрибку (другий м'яч підкидає тренер, або гравець тримає обидва м'ячі в руках);
- кидки зверху поспіль одного і двох м'ячів на час і кількість повторень;

- забити м'яч зверху після проходу уздовж лицьової лінії з протилежного боку кільця (5-6 разів поспіль);
- забити м'яч зверху кидком через голову, виконавши в стрибку поворот на 180 градусів (5-6 разів поспіль).

15. Вправа «снайпера» з трьох точок в радіусі 180 см від кільця. Кидки в стрибку (кожен гравець виконує свій звичайний кидок), по десять кидків з кожної точки.

Успішними вважаються тільки ті кидки, при яких м'яч влітає в кільце, не торкнувшись дужки.

16. Те ж, що і в вправі 15, але з п'яти точок в радіусі 3,20 м від кільця.

17. Змагання «снайперів» в парах з п'яти точок в радіусі 4,5-5 м від кільця. З кожної точки кожен гравець повинен забити три м'ячі поспіль. Виграє та пара, яка пройде всі точки, тобто заб'є 30 м'ячів.

18. Гра 1×1 без підбору. Захисник віддає м'яч нападаючому і відразу займає захисну позицію. Нападаючий може пробити по кільцю відразу з тієї точки, на якій він отримав м'яч або після одного (не більше) удару в підлогу. Проводиться як змагання: виграє той, хто більше заб'є з десяти спроб.

19. Кидки в парах. Виконується по десять кидків з середньої та дальньої дистанції. Після кожного кидка гравець робить ривок до центральної лінії поля і повертається назад.

20. Кидки в парах до 21 (31 або 51) попадання. Гравець виконує кидок (середній або дальній), підбирає м'яч і повертає його партнеру. Проводиться як змагання: виграє та пара, яка швидше набере вказане тренером кількість влучень.

21. Кидки в групах. За дві групи – на кожне кільце. Гравці, згідно амплуа, виконують кидки зі своїх позицій. Після кидка підбирають м'яч і віддають його партнеру. Визначається час або кількість влучень – 20, 30, 50.

Можна виконувати з пасивним опором з боку гравця, що подає м'яч.

22. Кидки в парах з середньої дистанції після довгої передачі. Партнери – на протилежних сторонах майданчика.

Після кидка гравець підбирає свій м'яч і робить довгу передачу партнеру на іншу половину поля. Той виконує кидок відразу після лову м'яча, без удару в підлогу. Проводиться як змагання: перемагає та пара, яка раніше заб'є 20 м'ячів.

23. Кидки в парах з середньої дистанції після короткого ведення. Гравець А отримує м'яч, обводить перешкоду (стілець) і після 2-3 ударів виконує кидок в максимально високому стрибку. Партнер Б, підібравши м'яч у щита, повертає його нападаючому А в початкове положення. Зміна після 10 спроб. За сигналом тренера гравці починають обводити перешкоду з іншого боку [10].

Комплекси загальнорозвиваючих вправ з баскетбольним м'ячем в русі і на місці

Комплекс загальнорозвиваючих вправ із м'ячем у русі представлено у таблиці 4.

Таблиця 4

Комплекс вправ із м'ячем у русі

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	<i>В. п. – м'яч попереду: 1 – м'яч до грудей 2 – м'яч угору 3 – м'яч до грудей 4 – в. п.</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>м'яч попереду, м'яч угору – руки розгинати повністю</i>
2.	<i>В. п. – м'яч угору: 1 – руки зігнути, м'яч до голови 2 – в. п.</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>м'яч угору – руки розгинати повністю</i>
3.	<i>В. п. – м'яч угору: 1 – руки зігнути, м'яч за голову 2 – в. п.</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>м'яч угору – руки розгинати повністю; м'яч за голову опускати</i>

			<i>якогомога нижче</i>
4.	<i>В. п. – м'яч угору: 1 – відвести м'яч назад, прогнутися 2 – в. п.</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>руки не згинати</i>
5.	<i>В. п. – м'яч унизу позаду: 1-3 – відведення м'яча назад 4 – в. п.</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>руки не згинати, тулуб уперед не нахиляти</i>
6.	<i>В. п. – м'яч попереду: 1-2 – мах зігнутою правою в середину, коліном торкнутися м'яча 3-4 – те ж – лівою</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>м'яч не опускати</i>
7.	<i>В. п. – м'яч попереду: 1 – нахил до лівої, торкнутися м'ячем підлоги 2 – те ж – до правої</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>коліна не згинати</i>
8.	<i>В. п. – м'яч попереду: 1 – випад правою, поворот у право 2 – в. п. 3-4 – те ж – з лівої</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>м'яч не опускати</i>
9.	<i>В. п. – м'яч внизу позаду: 1 – мах зігнутою назад, торкнутися п'ятою м'яча 2 – те ж – з лівої</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>тулуб уперед не нахиляти</i>

Комплекс загально розвивальних вправ із м'ячем на місці представлено у таблицях 5-6.

Таблиця 5

Комплекс вправ із м'ячем на місці №1

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	<i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, м'яч на правій руці попереду, пальці широко Розставлені: 1–2 зводимо пучки пальців докупи 3–4 в. п. Те ж – лівою.</i>	5-6 рази	<i>простий варіант – рука зігнута в лікті; більш складний рука пряма</i>
2.	<i>В. п. – вузька стійка ноги разом, м'яч над головою: 1 – м'яч вгору, піднятися навшпиньки 2 – в. п.</i>	5-6 рази	<i>руки випрямляти повністю</i>
3.	<i>В. п. – стійка ноги разом, м'яч внизу: 1 – ліву ногу назад на носок, м'яч вгору, прогнутися 2 – в. п. 3–4 те ж правою ногою</i>	3-4 рази	<i>руки прямі, ногу відставлену назад не згинати</i>
4.	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу:</i>	3-4 рази	<i>пальці широко; простий варіант – м'яч</i>

	<i>1– 4 перекладання м'яча із руки в руку навколо тулубу вправо 5–8 те ж уліво</i>		<i>котити по тулубу</i>
5.	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч за головою: 1 –2 поворот тулубу вправо 3–4 те ж вліво</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>ліктьї розвести в боки</i>
6.	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми: 1 – нахил уперед, м'яч вгору 2 – в. п.</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>руки прямі, ноги не згинати</i>
7.	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч вгору: 1 – нахил уперед-вниз, м'яч між ногами 2 – в. п.</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>ноги не згинати</i>
8.	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч вгору: 1 – присісти, м'яч за голову 2 – в. п.</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>спина пряма простий варіант – напівприсід</i>
9.	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч внизу за спиною: 1 – випад правою вперед, м'яч вгору 2 – в. п. 3–4 те ж лівою</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>руки прямі</i>

10.	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч вгору: 1 – випад вправо, нахил управо 2 – в. п. 3-4 – те ж – з лівої</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>руки прямі</i>
11.	<i>В. п. – стійка ноги разом, руки в боки, м'яч на підлозі праворуч: 1 – крок правою в бік через м'яч, м'яч між ногами 2 – крок правою назад 3-4 – те ж – м'яч зліва</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>спина пряма</i>
12.	<i>В. п. – стійка ноги разом, руки в боки, м'яч на підлозі попереду: 1 – крок правою вперед через м'яч, м'яч між ногами 2 – крок правою назад 3-4 – те ж лівою</i>	<i>5-6 рази</i>	<i>спина пряма</i>

Таблиця 6

Комплекс вправ із м'ячем на місці №2

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	<i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, м'яч попереду, пальці</i>	<i>6-8 рази</i>	<i>простий варіант —</i>

	<p><i>широко розставлені, направлені вперед, великий – на тулуб:</i> <i>1 – рух кистями рук, пальці вгору, великий вниз</i> <i>2 – в. п.</i> <i>3 – пальці вниз, великий вперед</i> <i>4 – в. п.</i></p>		<p><i>руки зігнуті в ліктях; більш складний – руки прямі</i></p>
2.	<p><i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч попереду, кисті рук на м'ячі збоку:</i> <i>1 – оберт руками, ліва кисть зверху, права знизу</i> <i>2 – в. п.</i> <i>3-4 – те ж – права зверху</i></p>	6-8 рази	<p><i>пальці широко розставлені</i></p>
3.	<p><i>В. п. – вузька стійка, ноги нарізно, м'яч внизу:</i> <i>1-2 – м'яч уперед-убік на ліву</i> <i>3-4 – те ж – на праву</i></p>	3-4 рази	<p><i>пальці широко розставлені</i></p>
4.	<p><i>В. п. – вузька стійка, ноги нарізно, м'яч попереду:</i> <i>1-4 – перекладання м'яча із руки в руку навколо шиї</i> <i>5-8 – в інший бік</i></p>	3-4 рази	<p><i>голову не нахиляти</i></p>

5.	<i>В. п. – вузька стійка, ноги нарізно, м'яч позаду: 1-3 – відведення м'яча назад 4 – в. п.</i>	<i>6-8 рази</i>	<i>руки прямі</i>
6.	<i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, м'яч попереду: 1 – поворот вправо, м'яч на правій у бік 2 – в. п. 3-4 – те ж – вліво</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>рука пряма, пальці широко розставлені</i>
7.	<i>В. п. – вузька стійка, ноги нарізно, м'яч вгору: 1 – випад вправо, нахил вправо 2 – в. п. 3-4 – те ж – з лівої</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>руки прямі</i>
8.	<i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, м'яч вгору: 1 – випад правою вперед, м'яч вперед 2 – в. п. 3-4 – те ж – лівою</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>руки прямі</i>
9.	<i>В. п. – стійка ноги разом, руки в боки, м'яч на підлозі праворуч: 1 – широкий крок правою в бік через</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>спина пряма</i>

	м'яч, м'яч між ногами 2 – крок лівою через м'яч, м'яч зліва 3-4 – в. п.		
10.	В. п. – стійка ноги разом, руки в боки, м'яч на підлозі попереду: 1 – крок правою вперед через м'яч, м'яч між ногами 2 – крок лівою вперед через м'яч, м'яч позаду 3 – крок правою назад через м'яч, м'яч між ногами 4 – крок лівою назад через м'яч – в. п.	3-4 рази	спина пряма

Комплекс загальнорозвиваючих вправ із баскетбольним м'ячем у парах представлено у таблиці 7.

Таблиця 7

Комплекс загальнорозвиваючих вправ із м'ячем у парах

№	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В. п. – широка стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного, м'яч – попереду, у першого	4-6 рази	баскетболіст, в якого руки прямі, згинає їх із невеликим опором

	<i>руки зігнуті, в другого прями: 1–2 по чергово штовхаючи м'яч вперед, розгинання рук</i>		
2.	<i>В. п. – те ж: 1-2 – по чергово тягнути м'яч на себе, розгинання рук</i>	<i>4-6 рази</i>	<i>баскетболіст, в якого руки зігнуті, розгинає їх із невеликим опором</i>
3.	<i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч – вгору: 1 – руки зігнуті, опустити м'яч за голову 2 – в. п.</i>	<i>6-8 рази</i>	<i>руки згинати повністю</i>
4.	<i>В. п. – вузька стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч угору: 1 – обидва – нахил у бік; 2 – в. п. 3-4 – те ж – в інший бік</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>руки прями</i>
5.	<i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч – внизу за спинами: 1 – обидва – випад правою вперед,</i>	<i>3-4 рази</i>	<i>випад правою, ліва пряма; випад лівою – права пряма</i>

	<p><i>нахил уперед, м'яч за спиною вгору</i> <i>3-4 рази випад правою, ліва пряма; випад лівою – права пряма</i> <i>2 – в. п.</i> <i>3-4 – те ж – з лівої</i></p>		
6.	<p><i>В. п. – вузька стійка ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч у першого попереду:</i> <i>1-4 – поворот у бік, передача м'яча один одному із рук у руки</i> <i>5-8 – те ж – інший</i> <i>Те ж саме, з поворотом в інший бік.</i></p>	<i>4-6 рази</i>	<i>спина пряма</i>
7.	<p><i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного, м'яч – попереду:</i> <i>1-3 – пружинячи, нахили вперед</i> <i>4 – в. п.</i></p>	<i>3-4 рази</i>	<i>коліна не згинати</i>
8.	<p><i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, м'яч угору:</i> <i>1-2 – перший – нахил уперед,</i> <i>передати м'яч під ногами із рук у руки другому</i></p>	<i>3-4 рази</i>	<i>коліна не згинати</i>

	<i>3-4 – другий – передати м'яч над головою із рук у руки першому Те ж саме – у зворотний бік</i>		
9.	<i>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, спиною один до одного, руки у замок, м'яч позаду, затиснутий між спинами: 1-2 – два кроки в один бік 3-4 – те ж – в інший бік</i>	<i>4-6 рази</i>	<i>спина пряма</i>

Практичні тестові завдання технічної підготовленості баскетболістів

Практичне тестове завдання «Швидкісне пересування»

Баскетболіст рухається від точки на середині лицьової лінії до інших п'яти точок з поверненням на місце старту різними способами: вправо та вліво до місця перетину лицьової лінії та трьох очкової дуги – приставним кроком правим та лівим боком, біг вправо-вперед та вліво-вперед до точки під кутом 45° на трьох очковій дузі з поверненням в захисній стійці спиною вперед, біг обличчям вперед до точки проти щита на трьох очковій дузі з поверненням спиною вперед. Час виконання не фіксується. При виконанні тесту обов'язково потрібно торкнутися зазначених точок рукою.

До типових помилок, які виникають при виконанні відносять:

- закріпачення плечового поясу та рук;

- розігнуті у колінних та кульшових суглобах ноги;
- відсутність нахилу тулубу вперед або надмірний нахил голови донизу;
- неправильна постановка стоп та порушення координації рухів ніг та рук під час бігу.

Практичне тестове завдання «Передача в парах в русі 2х28 м»

Баскетболісти в парах виконують передачі м'яча в русі будь-яким способом (однією чи двома руками) через весь майданчик та повертаються на лінію старту. Кожний з учасників виконує зупинку з м'ячем біля лицьової лінії. Час виконання не фіксується. Відстань між партнерами – 5-6 метрів.

До типових помилок, які виникають при виконанні відносять:

- пробіжки;
- втрати м'яча;
- нечіткі зупинки.

Практичне тестове завдання «Ведення м'яча в русі 2х28 м»

Баскетболіст за сигналом виконує ведення м'яча на максимальній швидкості будь-якою рукою від лицьової лінії до протилежного краю майданчика та повертається назад. Фіксується час виконання вправи. При втраті м'яча учасники тестування підбирають його та продовжують вправу далі.

Практичне тестове завдання «Човниковий біг 4х9 м з веденням м'яча»

Баскетболіст виконує човниковий біг 4х9 м з веденням м'яча на максимальній швидкості по черзі правою та лівою рукою, наступаючи на лінії під час повороту. Фіксується час виконання вправи.

Практичне тестове завдання

«Кидки м'яча з середньої дистанції з 12 спроб»

Вправа виконується з партнером. Баскетболіст по чергово виконує кидки у кошик з відстані 4,5 м з трьох точок, які розташовані справа та зліва під кутом 45° до щита та навпроти щита. Партнер виконує підбирання м'яча та передачу для виконання наступного кидка. Фіксується кількість влучань з 12 спроб.

Практичне тестове завдання «Передача м'яча на місці в парах двома руками від грудей за 30 с»

Баскетболісти стають на протилежні боки на відстані 6 м. За сигналом починають виконувати передачі двома руками від грудей один одному максимально швидко протягом 30 секунд. Підраховують кількість передач, виконаних без помилок заданим способом. Зараховують кращий результат з двох спроб.

Практичне тестове завдання «Кидки з подвійного кроку з 9-ти спроб»

Баскетболіст по чергово виконує кидки у кошик з подвійного кроку після ведення м'яча з відстані 6,5 м з трьох точок, які розташовані справа та зліва під кутом 45° до щита та навпроти щита. Після підбору перехід до наступної точки виконують з веденням м'яча. Фіксується кількість влучань з 9 спроб.

Техніка гри в захисті

Ефективна гра у захисті в баскетболі є другим головним чинником, поряд з нападом, який дозволяє боротися за перемогу в матчі. Багато наукових публікацій вітчизняних науковців [13] присвячено аналізу техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності з метою вдосконалення управління процесу підготовки спортсменів у командних спортивних іграх. Вивчення цих робіт засвідчило, що в статистичних протоколах ігор надається більше інформації щодо техніко-тактичних дій у нападі, ніж у захисті, а зокрема аналізу

технічної підготовленості в захисті на основі педагогічного тестування, присвячено не достатньо уваги [14].

Розкриємо основні прийоми техніки гри у захисті.

Оволодіння захисними діями починається, як правило, в такій послідовності: вивчення захисних стійок та особливостей переміщення – вибивання та виривання м'яча, відбивання та накривання м'яча, перехоплення, узяття відскоку м'яча.

Техніку гри в захисті представлено на рисунку 54.

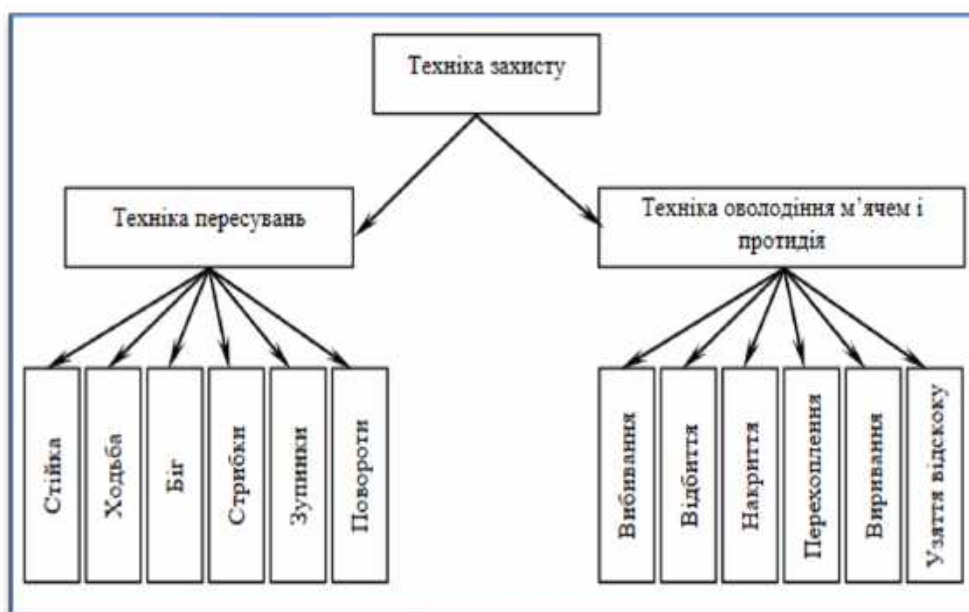


Рис. 54. Техніка гри захисту

Техніка пересувань в захисній стійці

Стійка захисника. Стійка гравця у захисті залежить від розташування і дій суперника, якого опікає захисник. Якщо суперник знаходиться далеко від кошика, то захисник приймає стійку, розташувавши ледь зігнуті ноги паралельно. Руки трохи зігнуті і розведені в сторони, маса тіла – на передній частині ступні. Кращий варіант позиції, коли захисник знаходиться від опікуваного на дистанції 1–1,5 м. Якщо

нападаючий застосував ведення, необхідно, відступаючи, примусити його своїми діями рухатися в менш небезпечну ділянку майданчика (частіше всього до бічної лінії) (рис. 55), а потім зупинити його.

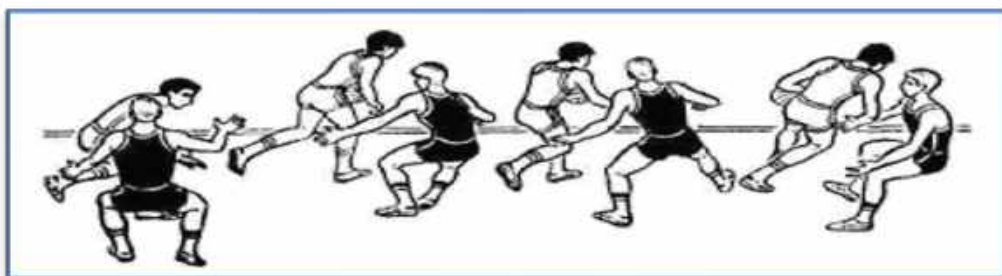


Рис. 55. Стійка захисника з відтиском нападаючого до бічної лінії

Паралельна стійка. Паралельну стійку захисник застосовує, коли опікає нападаючого, який готується виконати кидок. У паралельній стійці захисник витягує руку прямо до м'яча, намагаючись ускладнити супернику виніс м'яча угору для кидка (рис. 56).

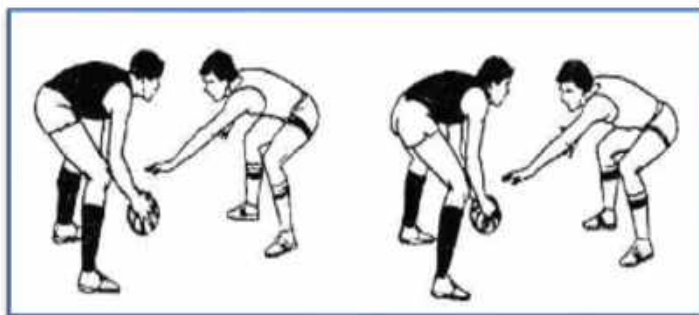


Рис. 56. Паралельна стійка

Стійка з виставленою вперед ногою. Стійку з виставленою вперед ногою застосовують недалеко від кошика проти гравця з м'ячем, котрий не використовував ведення м'яча (рис. 57). Захисник згинає ноги і піднімає витягнуту вперед руку,

однойменну з виставленою вперед ногою, а другою рукою прикриває можливий прохід суперника з м'ячем.

Захисник пересувається дуже часто приставними кроками (уперед, назад, убік). Під час переходу в захист часто використовують біг спиною вперед. Пересування у захисті частіше використовують з прискореннями, зупинками і поворотами.

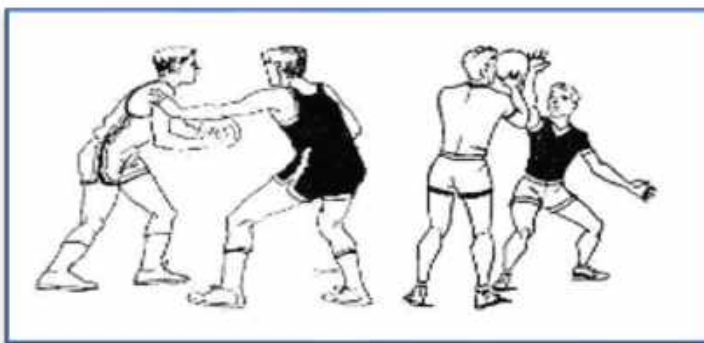


Рис. 57. Стійка з виставленою вперед ногою

Пересування у захисті. Перший крок роблять ногою, ближчою до напрямку руху, потім приставляють іншу ногу. Пересування здійснюється на зігнутих ногах на передній частині ступень (рис. 58). Під час переміщення не повинно бути високих підскоків і нахилів тулуба. Найбільш правильним способом пересування вважається приставний, ковзаний крок.



Рис. 58. Пересування у захисті

Основні моменти навчання:

1. захисник завжди повинен бути біля свого нападаючого, знаходитися між ним і кошиком.
2. Не намагайтеся відібрати м'яч у свого нападаючого, якщо він у нього в руках.
3. Намагайтеся одночасно тримати в полі зору свого нападаючого і м'яч, в якому б місці майданчика вони не знаходилися.
4. Якщо у нападаючого немає м'яча, відійдіть від нього (будете бачити весь майданчик, не пропускаючи з уваги і м'яч, і свого нападаючого).

Вправи для навчання та вдосконалення переміщення у захисній стійці

1. В. п. – основна стійка: за командою прийняти захисну стійку.
2. В. п. – захисна стійка: переміщення в захисній стійці правим боком по прямій.
3. Те ж – лівим боком.
4. В. п. – захисна стійка: переміщення в захисній стійці спиною вперед: назад вправо, назад вліво.
5. Вправа в парах без м'яча: один – захисник, інший – нападаючий.

Захисник, переміщуючись у захисній стійці, намагається зберегти дистанцію і нападаючим.

6. Рухлива гра «Коршун і квочка». Вибирається із усіх гравців того, хто буде водити – «коршуна», інші вишиковуються в колону по одному та беруть за тулуб гравців, які стоять попереду них. Мета «коршуна» – торкнутися останнього гравця в колоні. Вся колона, на чолі якої «квочка» переміщується приставним кроком таким чином, щоб завадити «коршуну». Якщо «коршун» торкається останнього гравця в колоні або колона розривається під час своїх переміщень тоді гра закінчується. «Коршун» стає в кінець колони, а «квочка» починає водити, і гра продовжується.

7. Рухлива гра «П'ятнашки за гомілку». Усі гравці поділяються на пари. За командою вони починають торкатися один одного за гомілку. Підраховується, хто в парі більше разів зап'ятав партнера.

8. В. п. – захисна стійка: переміщення в захисній стійці в напрямку, який вказує тренер-викладач рухами руки (вправо, вліво, вперед, назад).

9. В. п. – захисна стійка: переміщення в захисній стійці від однієї точки на 1,5–2м послідовно: вправо – до точки, назад – до точки, вліво – до точки, вперед – до точки (рис. 59).

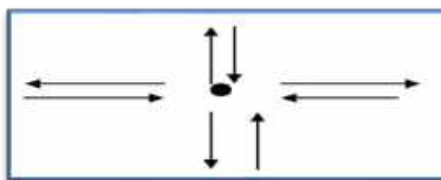


Рис. 59. Переміщення в захисній стійці

Помилки при виконанні переміщення у захисній стійці

1. Використання перехресного кроку.
2. Виконання під час переміщення підстрибувань.
3. Переміщення на прямих ногах.
4. Завжди зберігайте рівновагу і захисну стійку.
5. Ніколи не перехресуйте ніг і не робіть глибоких випадів.
6. Граючи проти нападаючого з м'ячем, утримуйте погляд на його поясі.
7. Граючи проти нападаючого без м'яча, утримуйте у полі зору і м'яч, і підопічного.
8. Не грайте у захисті з опущеними руками.
9. Не відривайте ніг від підлоги, поки не переконаєтеся, що суперник виплигнув для кидка.
10. Не виконуйте переміщення на прямих ногах.
11. Не виконуйте під час переміщень підстрибування.
12. Будьте постійно готові надати допомогу партнеру.

Техніка оволодіння м'ячем та протидії

Вибивання м'яча. Вибивання м'яча здійснюється в момент єдиноборства захисника і нападаючого, коли нападаючий утримує м'яч на рівні голови, тулуба і ніг.

Вибивання м'яча з рук:

- захисник миттєво випрямляє руку в напрямку до м'яча;
- кисть із розкритими пальцями накладається на вільну поверхню м'яча;
- різким коротким ударом кисті захисник вибиває м'яч уперед, наверх або донизу залежно від того, як високо і з яким зусиллям тримає м'яч нападаючий (рис. 60).

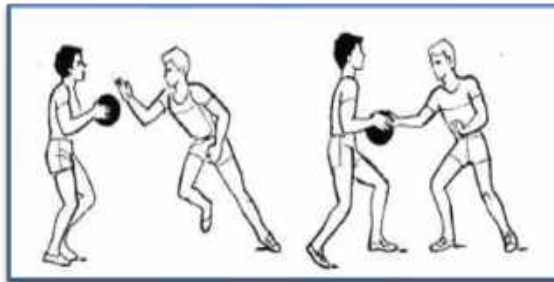


Рис. 60. Вибивання м'яча з рук

Основні моменти навчання:

- м'яч утримується нападаючим над головою – захисник легше всього вибиває м'яч вгору;
- м'яч утримується нападаючим на рівні тулуба – захисник вибиває м'яч вгору, вниз або вперед;
- м'яч опущений нападаючим до ніг – захисник вибиває донизу;
- м'яч утримується притягнутим до себе нападаючим – захисник вибиває м'яч вперед.

Вибивання (відбір) м'яча у гравця під час ведення. Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападаючим,

вибирає момент, коли м'яч відскакує від підлоги, і найближчою до суперника рукою вибиває м'яч (рис. 61).

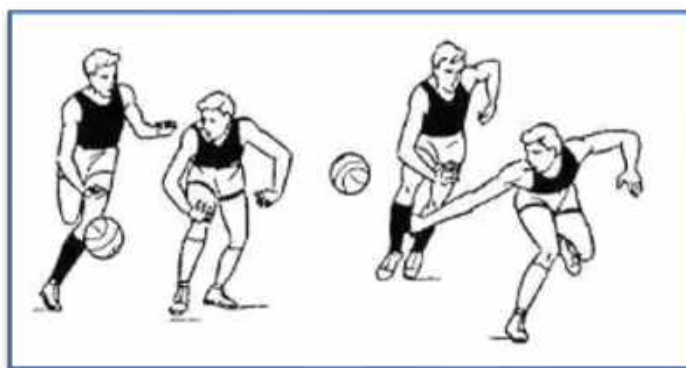


Рис. 61. Вибивання м'яча під час ведення

Вибиваючи м'яч, захисник робить короткий крок до супротивника, зближаючись із ним, при цьому опорною є нога, відставлена назад.

При вибиванні м'яча варто зосередити увагу:

- на чіткі рухи нападаючого з м'ячем;
- постійне дотримання захисної стійки;
- дотримання дистанції боротьби (відстань між захисником і нападаючим повинна бути не ближче витягнутої руки);
- вибивати м'яч потрібно найближчою до противника рукою і без замаху.

Виривання м'яча. Якщо захисник не має можливості вибити м'яч у нападаючого, то він намагається затримати м'яч однією рукою, щоб потім вирвати його двома руками (рис. 62).

При вириванні м'яча у суперника варто зосередити увагу:

- на своєчасне зближення захисника з нападаючим з одночасною затримкою м'яча;
- на міцне і широке захоплення м'яча двома руками;
- різке закручування м'яча з використанням ваги всього тулуба.

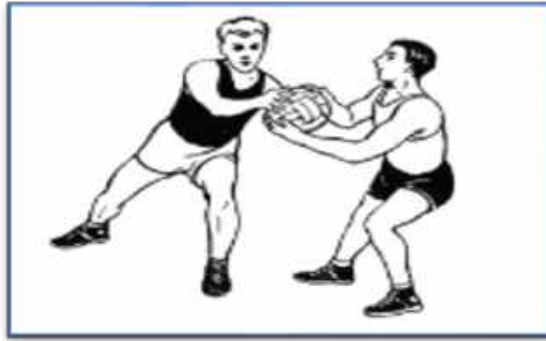


Рис. 62. Виривання м'яча

Перехоплення м'яча. Використовують для оволодіння м'ячем під час передач суперника. Захиснику необхідно на короткій відстані і на максимальній швидкості випередити суперника на шляху до м'яча, захисник визначає можливий напрямок у момент передачі і швидко з'являється перед суперником, намагаючись оволодіти м'ячем (рис. 63).

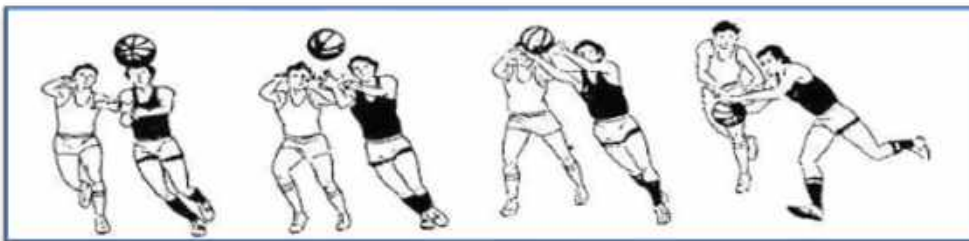


Рис. 63. Перехоплення м'яча

- *Основні вимоги до виконання перехоплення м'яча:*
- захисник трохи відхиляється від нападаючого, щоб уникнути зіткнення;
- після оволодіння м'ячем захиснику краще відразу перейти на ведення, щоб уникнути порушень правил (пробіжки);
- при перехопленні м'яча збоку з лівої сторони, необхідно почати з невеликого повороту тулуба ліворуч з наступним невеликим нахилом його вперед;

- одночасно з рухом тулуба гравець робить випад правою ногою в сторону, щоб відрізати нападаючому шлях до м'яча, і випрямляє руки, щоб перехопити м'яч при передачі;
- у всіх рухах на перехоплення м'яча з лівої сторони ліва нога захисника є опорною (це допомагає швидко повернутися в первісне вихідне положення у випадку, якщо нападаючий при передачах застосовує обманні рухи. Тоді захисник швидко робить крок назад правою ногою, щоб повернутися в первісне вихідне положення).

Техніка накривання м'яча при кидках у кошик

Один із найважливіших прийомів у баскетболі – накривання м'яча при кидках у кошик. На кожен кидок нападаючого захисник відповідає певним прийомом протидії.

Накривання м'яча при кидку здійснюється ззаду, спереду і збоку від нападника (рис. 64). Для виконання прийому захиснику потрібен вибір правильної позиції, стан стартової готовності ніг та рук: своєчасне вистрибування і володіння високим стрибком у поєднанні з раціональним рухом рук. Реагувати на початок кидка слід по різкому випрямленню ніг нападника в колінних суглобах.

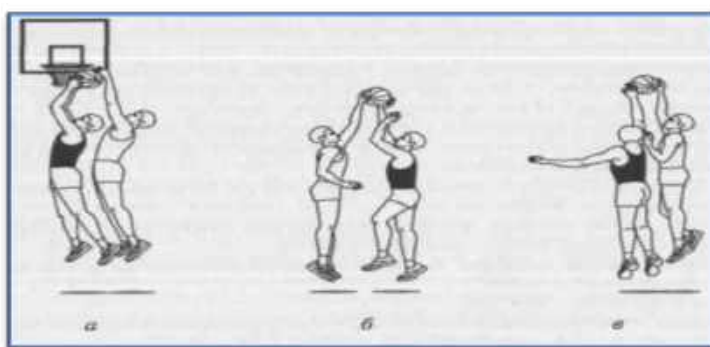


Рис. 64. Накривання м'яча: а) ззаду; б) спереду; в) збоку

У тих випадках, коли нападаючий обійшов захисника і, ведучи м'яч, наближається до щита, захисник може накрити

кидок поблизу від щита. Для цього захисник повертається до нападаючого, наздоганяє його і біжить з ним поряд. Швидкість бігу захисника повинна бути рівною швидкості бігу нападаючого. У мить, коли нападаючий виконує рух на кидок, захисник стрибає вслід за нападаючим і найближчою до нього рукою накриває м'яч (рис. 64 (а)).

Якщо нападаючий виконує кидок правою рукою, захисник відштовхується лівою ногою і в стрибку накриває кидок правою рукою. Своєчасно виконаний високий стрибок дозволяє захиснику випередити нападника. Витягнувши максимально вгору руку, він накладає зігнуту вперед кисть на м'яч в момент випуску нападаючим і тим самим накриває кидок або перешкоджає випуску м'яча (рис. 65).



Рис. 65. Накривання м'яча спереду

Необхідно уникати замаху руки і її опускання вперед.

Захиснику потрібно накрити або вибити м'яч на зльоті. Для цього він приставним кроком швидко зближується з нападаючим, і коли нападаючий випускає м'яч, захисник намагається пальцями торкнутися м'яча на зльоті. Достатньо захиснику хоча б кінчиками пальців зачепити м'яч, що летить, і точність кидка буде порушена.

Для прикриття кидка правою рукою захисник у лівій позиції приставним кроком наближається до нападаючого

і лівою рукою готується зустріти випуск м'яча. Якщо нападаючий робить кидок лівою рукою від плеча, захисник наближається до нього в правій позиції і правою рукою готується прикрити м'яч на зльоті.

Техніка відбивання м'яча при кидках у кошик

Відбивання м'яча при кидку – ефективна протидія кидку. Успішність виконання прийому вимагає від захисника мобілізації уваги, прояви швидкості реакції і швидкісно-силових якостей. Основна відмінність в техніці виконання відбивання м'яча в порівнянні з накриванням полягає в тому, що контакт кисті з м'ячем здійснюється в момент, коли він вже пішов з кінчиків пальців нападника, але не досяг ще вищої точки своєї траєкторії (рис. 66). Таким чином захисник рухом кисті змінює напрямок польоту м'яча. Такий захисний прийом вимагає достатньої швидкісно-силової підготовленості, інтуїції і добре розвиненого почуття м'яча.

Прийомам протидії кидкам навчаються після навчання різновидам кидків з місця, у русі та у стрибку.

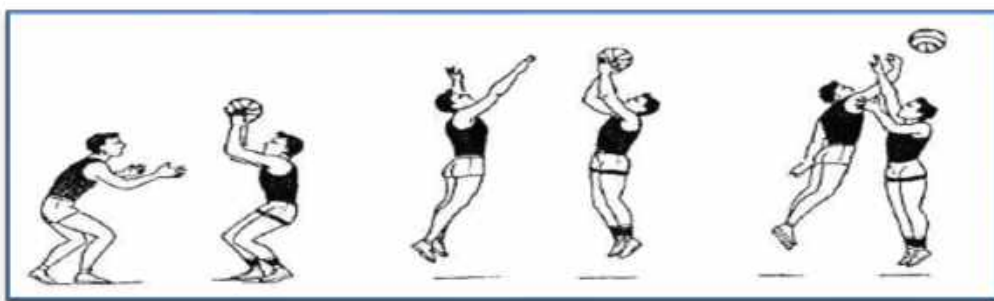


Рис. 66. Відбивання м'яча при кидку в стрибку

Відбивання м'яча при кидку в стрибку відрізняється від відбивання м'яча при кидку з місця складнішими координованими рухами захисника при переході з опорного положення на стрибок.

Захисник зближується з нападаючим і вслід за ним повинен швидко і високо підстрибнути, щоб найближчою до супротивника рукою відбити м'яч.

Під час відбивання кидків необхідно звернути увагу:

- на правильні і раптові рухи нападаючого з м'ячем при підготовці до кидка;
- постійне і несподіване переміщення захисника в різних напрямках;
- швидкий і правильний перехід з одного захисного положення в інше;
- своєчасний стрибок захисника для накриття кидка;
- важливо вистрибнути з деяким випередженням й уникнути руху рукою вперед-униз.

Оволодіння м'ячем

Оволодіння м'ячем (що відскочив від щита) є важливим прийомом гри у захисті. Перед тим як заволодіти м'ячем, захисник має виконати поворот і розташуватися на шляху переміщення нападаючого (рис. 67). Щоб уникнути зіткнення, захисник виконує поворот назад на тій нозі, біля котрої рухається нападаючий.

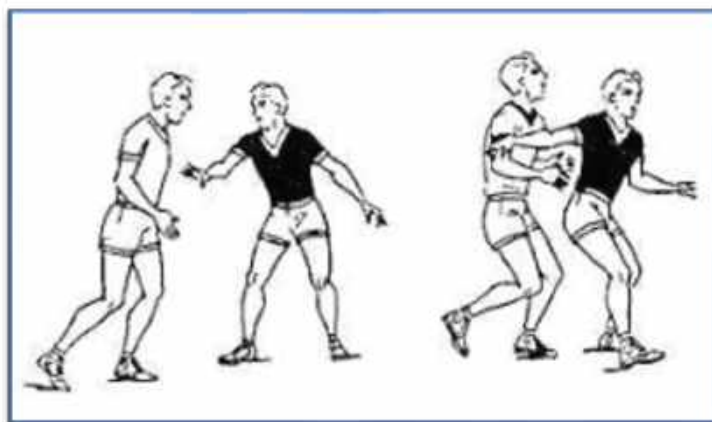


Рис. 67. Оволодіння м'ячем

У всіх випадках захисник повинен обов'язково бачити нападаючого. Після того як суперник випустить м'яч із рук під час кидка, захисник має визначити напрямок руху суперника, виконати поворот, упевнитися, що нападаючий залишився за спиною і лише після цього відшукати поглядом м'яч та почати активний рух до нього. Якщо нападаючий не виявляє активності, то захисник повертається у зручний бік і рухається до м'яча.

Захисник повинен розрахувати свій стрибок так, щоб заволодіти м'ячем обома руками перед собою, а не над собою:

- м'яч прикривається тілом від нападаючого, який намагається заволодіти ним із-за спини захисника;
- положення баскетболіста з розставленими в сторони ліктями і ногами найкраще сприяє прикриттю м'яча;
- після заволодіння м'ячем не менш важливо утримати його і швидко передати своєму партнеру для організації стрімкої атаки або вийти за допомогою ведення з небезпечної зони під своєю корзиною.
- гравці високого зросту, заволодівши м'ячем під кошиком, не повинні опускати м'яч униз, утримуючи його на витягнутих руках і маневруючи таким чином, щоб ускладнити супернику захоплення м'яча;
- гравцям середнього зросту рекомендується для звільнення від суперника застосувати низьке ведення м'яча.

Основні моменти навчання:

- після кидка супротивником м'яча зробіть поворот у широкій стійці, щоб залишити свого підопічного за спиною;
- не біжіть відразу ж слідом за кинутим м'ячем, спочатку переконайтеся, що ви перекрили супротивнику найкоротший шлях до баскетбольного щита;
- чим ближче до підопічного ви знаходитесь, тим легше перегородити йому шлях до щита;

- не відштовхуйте супротивника при блокуванні, використовуйте бічні рухи;
- продовжуючи утримувати м'яч у полі зору, дочекайтеся зручного моменту і вистрибніть вгору, щоб схопити м'яч у вищій точці стрибка. Потрібно діяти швидко й упевнено;
- вважайте, що кожен кидок буде невдалим, і налаштовуйтеся на активну боротьбу за м'яч.

Для підвищення рівня технічної підготовленості баскетболістів, які займаються баскетболом, потрібно приділяти увагу на тренуваннях:

- різним способам пересувань: обличчям і спиною вперед, приставними кроками (кожен спосіб пересування виконується на певній стороні баскетбольного майданчика);
- пересування виконувати як без м'яча, так і з м'ячем, переміщення в захисній стійці в коридорі 3м;
- вправи на швидкісну роботу ніг: переміщення по периметру майданчика
- чотири кроки з однієї сторони лінії, чотири з другої;
- вправи виконуються як обличчям за напрямком руху, так і праворуч і ліворуч за напрямком руху;
- швидкісним кидкам з середньої і дальньої відстані (один гравець виконує кидки, двоє гравців роблять підбирання м'яча):
 - кидки з середньої відстані з прискоренням до середини майданчика і назад;
 - кидок з середньої відстані – переміщення в захисній стійці до бічної й назад – знову кидок і так до 20 влучань кожному гравцеві;
 - кидки з дальньої відстані з точок після підбирання м'яча з підлоги (один гравець виконує кидки, двоє роблять підбирання м'яча);
- швидкісні передачі м'яча в парах і трійках двома і однією рукою на місці і в русі (багато часу приділяйте передачам

«слабкою рукою»), передачі м'яча з пересуваннями в захисній стійці і т. д.;

- швидкісне ведення м'яча з зупинками і поворотами (багато часу приділяйте веденню «слабкою» рукою);
- кидки з протидією захисника (спочатку «пасивного», потім «активного»);
- ведення м'яча в трьох секундній зоні з вибиванням;
- гра двох захисників проти одного нападаючого з веденням м'яча, пересуваючись по всьому майданчику;
- передачі м'яча з протидією захисника (одного, двох);
- рухливі ігри з веденням і передачами м'яча.

Практичні тестові завдання технічної підготовленості баскетболістів

Практичне тестове завдання «Швидкісне пересування»

Баскетболіст рухається від точки на середині лицьової лінії до інших п'яти точок з поверненням на місце старту різними способами: вправо та вліво до місця перетину лицьової лінії та трьох очкової дуги – приставним кроком правим та лівим боком, біг вправо-вперед та вліво-вперед до точки під кутом 45° на трьох очковій дузі з поверненням в захисній стійці спиною вперед, біг обличчям вперед до точки проти щита на трьох очковій дузі з поверненням спиною вперед. Час виконання не фіксується. При виконанні тесту обов'язково потрібно торкнутися зазначених точок рукою.

До типових помилок, які виникають при виконанні відносять:

- закріпачення плечового поясу та рук;
- розігнуті у колінних та кульшових суглобах ноги;
- відсутність нахилу тулубу вперед або надмірний нахил голови донизу;
- неправильна постановка стоп та порушення координації рухів ніг та рук під час бігу.

Практичне тестове завдання «Передача в парах в русі 2х28 м»

Баскетболісти в парах виконують передачі м'яча в русі будь-яким способом (однією чи двома руками) через весь майданчик та повертаються на лінію старту. Кожний з учасників виконує зупинку з м'ячем біля лицьової лінії. Час виконання не фіксується. Відстань між партнерами – 5-6 метрів.

До типових помилок, які виникають при виконанні відносять:

- пробіжки;
- втрати м'яча;
- нечіткі зупинки.

Практичне тестове завдання «Ведення м'яча в русі 2х28 м»

Баскетболіст за сигналом виконує ведення м'яча на максимальній швидкості будь-якою рукою від лицьової лінії до протилежного краю майданчика та повертається назад. Фіксується час виконання вправи. При втраті м'яча учасники тестування підбирають його та продовжують вправу далі.

Практичне тестове завдання «Човниковий біг 4х9 м з веденням м'яча»

Баскетболіст виконує човниковий біг 4х9 м з веденням м'яча на максимальній швидкості по черзі правою та лівою рукою, наступаючи на лінії під час повороту. Фіксується час виконання вправи.

Практичне тестове завдання «Кидки м'яча з середньої дистанції з 12 спроб»

Вправа виконується з партнером. Баскетболіст по чергово виконує кидки у кошик з відстані 4,5 м з трьох точок, які розташовані справа та зліва під кутом 45° до щита та навпроти щита. Партнер виконує підбирання м'яча та передачу для виконання наступного кидка. Фіксується кількість влучань з 12 спроб.

Практичне тестове завдання «Передача м'яча на місці в парах двома руками від грудей за 30 с»

Баскетболісти стають напроти на відстані 6 м. За сигналом починають виконувати передачі двома руками від грудей один одному максимально швидко протягом 30 секунд. Підраховують кількість передач, виконаних без помилок заданим способом. Зараховують кращий результат з двох спроб.

Практичне тестове завдання «Кидки з подвійного кроку з 9-ти спроб»

Баскетболіст по чергово виконує кидки у кошик з подвійного кроку після ведення м'яча з відстані 6,5 м з трьох точок, які розташовані справа та зліва під кутом 45° до щита та навпроти щита. Після підбору перехід до наступної точки виконують з веденням м'яча. Фіксується кількість влучань з 9 спроб.

Вдосконалюйте кидки, передачі, рухи та дрібний контроль м'яча. Робіть це регулярно та з уважністю до деталей. Знайдіть час на відпрацювання та вдосконалення техніки кожного прийому у нападі та захисті окремо. Постійна практика допоможе вам вдосконалити рухи та дії на майданчику, що в свою чергу вплине на результативність вашої гри.

Завдяки покращення технічних навичок ви зможете стати сильнішим баскетболістом та досягти великих результатів у грі. Пам'ятайте, що постійна практика, самовдосконалення та віра у власні можливості допоможуть вам вдосконалювати свою гру та досягати нових високих результатів.

Обговорення

Техніка гри в баскетбол – це сформована в процесі розвитку гри сукупність прийомів, що дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні ігрові завдання. Технічна підготовленість в баскетболі багато в чому визначається тією

кінцевою метою, на досягнення якої направлена відповідна рухова дія.

Як стверджують фахівці у галузі баскетболу І. П. Помещикова, Ю. І. Чуча, Н. О. Пашенко, Н. І. Чуча, І.В. Ширяєва [1], опанування основ гри в баскетбол здійснюється у процесі вивчення та подальшого вдосконалення спеціальних знань, вмінь та навичок. Проаналізовано, що навчання та тренування є складовими єдиного педагогічного процесу.

Автори акцентують увагу на тому, що головне завдання процесу навчання технічним прийомам та елементам у баскетболі – це насамперед оволодіння руховими навичками та спеціальними знаннями, що забезпечує досягнення спортивної майстерності[1].

Дослідження провідних тренерів-викладачів В. Б. Горбуля, О. В. Горбуля [8], О. В. Ковальчук, А. А. Ковальчук [16] свідчать, що необхідною передумовою для досягнення високої спортивної майстерності є систематичне і поступове зростання технічної підготовленості баскетболістів. Представлені матеріали свідчать про високу ефективність використання засобів спеціальної спрямованості під час навчально-тренувальних занять з баскетболу.

Вивчення технічної підготовленості баскетболістів студентських команд показало, що в процесі виконання гравцями таких тестових завдань, як штрафний кидок, передача м'яча на швидкість і силу, кидок м'яча в русі, ведення м'яча з кидком в кошик з-під щита, баскетболісти досягають усього лише 50 % результативних дій [17].

Обговорення цієї теми затверджує, що технічна підготовка є ключовою складовою успішної кар'єри баскетболіста і вимагає систематичної роботи, виявлення слабких сторін та роботи над ними, а також постійне вдосконалення навичок з метою досягнення високих результатів у змаганнях.

Висновки

Технічна підготовка баскетболістів є ключовою складовою успішної гри в баскетбол. Технічні навички – це основа гри. Технічна підготовка допомагає вдосконалювати техніку гри у нападі: (техніка пересувань, техніка володіння м'ячем: лов м'яча, передачі, кидки, ведення м'яча) та у захисті (техніка пересувань та протидії прийомам: вибивання, відбивання, накривання, перехоплення, викидання, оволодіння відскоком м'яча).

Технічна підготовка в баскетболі – це постійний процес вдосконалення навичок як у нападі, так і в захисті. Гравцям потрібно постійно працювати над своїми навичками, щоб досягти високого рівня гри. Розуміння особливостей кожного технічного прийому підготовки нападу і захисту в баскетболі, та їх впливу на результативність гри, допомагає тренерам-викладачам та спортсменам оптимізувати тренувальний процес для досягнення максимальних результатів.

Література

1. Ефімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.
2. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О. В. Радченко. Луцьк: Луцький НТУ, 2020. 116 с.
3. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д. Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. 65 с.
4. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., Юрченко І. М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей : навч.-метод. посіб. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.
5. Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Фізичне виховання: техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та

- тактиці гри у баскетбол для студентів» : навч. посіб. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
6. Бандура В. А., Козак Н. О. Розвиток швидкості у студентів закладів вищої освіти за допомогою занять баскетболом. Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 12. Т. 1. С. 49–54.
 7. Павленко О. Ю. Комплексний підхід до організації діяльності баскетбольного клубу на базі закладу вищої освіти : дис. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. 248 с.
 8. Горбуля В. О., Горбуля В. Б., Горбуля О. В. Дослідження технічної підготовки баскетболістів команди запорізького національного університету. Вісник Запорізького національного університету: збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2012. С. 217–226.
 9. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Бессарабов М. С. Навчання прийомам техніки гри в баскетбол та тести: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя: ЗНУ, 2007. 98 с.
 10. Пащенко Н. О., Помещикова І. П., Чуча Ю. І., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів 2 курсу спеціалізації баскетбол. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2020. 201 с.
 11. Мітова О. О. Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с.
 12. Мітова О. О. Методика удосконалення технічної підготовки баскетболістів при переході в команди високого класу. Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. № 1. Донецьк : ДНУ. 2003. С. 58–67.
 13. Сушко Р. О. Аналіз ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Слобожанський науково-спортивний вісник. Х.: ХДАФК, 2015. № 4 (48). С. 84–89.

14. Мітова О. О. Особливості контролю технічної підготовленості в захисті у баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей IX Міжнародної наукової конференції, 12-13 жовтня 2016 року. К., 2016. С. 76–77.
15. Філенко І. Ю. Інформатизація дослідження показників технічної та фізичної підготовленості юних баскетболістів з використанням комп'ютерних навчальних програм. Слобожанський науково-спортивний вісник. Х., ХДАФК, 2010. №3. С. 112–115.
16. Ковальчук О., Ковальчук А. Результати технічної підготовленості студенток-баскетболісток у процесі річного тренування. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 4 (23). Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2017. С. 48–51.
17. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: методика фізичного виховання різних груп населення. К.: Олімпійська література, 2012. 367 с.

References

1. Efimov, O. A., & Pomeshchikova, I. P. (2011). *Osnovy basketbolu [Basics of basketball]*. Kharkiv: KhDAFC [in Ukrainian].
2. Radchenko, O. V. (2020). *Rukhlyvi ta sportyvni ihry z metodykoyu navchannya: konspekt lektsiy dlya zdobuvachiv pershoho (bakalavrs'koho) rivnya vyshchoyi osvity dennoyi, ta za-ochnoyi form navchannya [Movement and sports games with learning methods: a summary of lectures for applicants of the first (bachelor) level of higher education full-time and part-time forms of education]*. Lutsk: Lutsk National Technical University [in Ukrainian].
3. Tsyupak, Yu. Yu., Shvai, O. D., & Ivanitskyi, R. B. (2021) *Metodyka navchannya osnovnykh tekhnichnykh pryymiv ihry v basketbol [Methodology of teaching the basic technical*

- techniques of the basketball game*]. Luts'k: Lesya Ukrainka Volyn National University [in Ukrainian].
4. Tsymbalyuk, Zh. O., Nesen, O. O., Musienko, A. V., & Yurchenko, I. M. (2022). *Basketbol ta yoho riznovydy u fizychniy kul'turi ditey* [Basketball and its varieties in children's physical education]. Kharkiv: KhNPU [in Ukrainian].
 5. Anikeyenko, L. V., Yefremenko, V. M., Yaremenko, O. M., Kuzenkov, O. V., & Ustimenko, G. O. (2021). *Fizychnye vykhovannya: tekhnika ta taktyka hry v basketbol* [Physical education: techniques and tactics of playing basketball]. Kyiv: KPI named after Igor Sikorskyi [in Ukrainian].
 6. Bandura, V. A., & Kozak, N. O. (2019). *Rozvytok shvydkosti u studentiv zakladiv vyshchoyi osvity za dopomohoyu zanyat' basketbolom* [Development of speed in students of higher education institutions with the help of basketball classes]. Innovative pedagogy, 12 (1), 49–54 [in Ukrainian].
 7. Pavlenko, O. Yu. (2019). *Kompleksnyy pidkhid do orhanizatsiyi diyal'nosti basketbol'noho klubu na bazi zakladu vyshchoyi osvity* [A comprehensive approach to the organization of basketball club activities on the basis of a higher education institution]. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine [in Ukrainian].
 8. Horbulya, V. O., Horbulya, V. B., & Horbulya, O. V. (2012). *Doslidzhennya tekhnichnoyi pidhotovky basketbolistiv komandy zaporiz'koho natsional'noho universytetu* [Study of technical training of basketball players of the Zaporizhzhia National University team]. Bulletin of the Zaporizhzhya National University. Physical education and sports. Zaporizhzhia: ZNU, 217–226 [in Ukrainian].
 9. Horbulya, V. B., Horbulya, V. O., & Bessarabov, M. S. (2007). *Navchannya pryvymam tekhniky hry v basketbol ta testy* [Learning basketball techniques and tests]. Zaporizhzhia: ZNU [in Ukrainian].
 10. Pashchenko, N. O., Pomeschikova, I. P., Chucha, Yu. I., Chucha, N. I., & Shiryaeva, I. V. (2020). *Teoriya ta metodyka obranoho vydu sportu dlya studentiv 2 kursu spetsializatsiyi*

basketbol [Theory and methodology of the chosen sport for students of the 2nd year of the basketball specialization]. Kharkiv: KhDAFC [in Ukrainian].





11. Mitova, O. O. & Sushko, R. O. (2021). *Metody naukovykh doslidzhen' u basketboli [Methods of scientific research in basketball].* Dnipro: «Driant» LLC [in Ukrainian].
12. Mitova, O. O. (2003). *Metodyka udoskonalennya tekhnichnoyi pidhotovky basketbolistiv pry perekhodi v komandy vysokoho klasuyu [Methodology for improving the technical training of basketball players when moving to high-class teams.].* Theory and practice of physical education, 1, 58–67. Donetsk: DNU [in Ukrainian].
13. Sushko, R. O. (2015). *Analiz efektyvnosti zmahal'noyi diyal'nosti vysokokvalifikovanykh basketbolistiv na etapi maksimal'noyi realizatsiyi indyvidual'nykh mozhlyvostey [Analysis of the effectiveness of the competitive activity of highly qualified basketball players at the stage of maximum realization of individual capabilities].* Slobozhan scientific and sports bulletin, 4 (48), 84–89. Kh.: KhDAFK [in Ukrainian].
14. Mitova, O. O. (2016). *Osoblyvosti kontrolyu tekhnichnoyi pidhotovlenosti v zakhysti u basketbolistiv na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky [Peculiarities of control of technical preparation in defense of basketball players at the stage of specialized basic training].* Youth and the Olympic movement: Collection of abstracts of reports of the IX international scientific and practical conference. (pp. 76–77). Kyiv [in Ukrainian].
15. Filenko, I. Yu. (2010) *Informatyzatsiya doslidzhennya pokaznykiv tekhnichnoyi ta fizychnoyi pidhotovlenosti yunyk basketbolistiv z vykorystannyam komp'yuternykh navchal'nykh prohram [Informatization of the study of indicators of technical and physical fitness of young basketball players using computer training programs].* Slobozhan scientific and sports bulletin, 3, 112–115. Kh.: KhDAFK [in Ukrainian].
16. Kovalchuk, O., & Kovalchuk, A. (2017). *Rezultaty tekhnichnoyi pidhotovlenosti studentok-basketbolistok u protsesi*

richnoho trenuvannya [The results of the technical preparation of female basketball students in the course of a year's training]. Physical culture, sports and the health of the nation, 4 (23), 48–51. Zhytomyr: Publisher O. O. Evenok [in Ukrainian].

17. Krutseвич, T. Yu. (2012). *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya [Theory and methodology of physical education]*. Kyiv: Olympic Literature [in Ukrainian].

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 8

Edukacja zdrowotna na tle cielesności człowieka Health education in the context of human corporeality

Dariusz W. Skalski^{1,2} , Damian Kowalski³ ,
Nataliia Tsyhanovska⁴ , Bogdan Kindzer⁵ 

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska*

²*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi, m. Równe, Ukraina*

³*Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański, Polska*

⁴*Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina*

⁵*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina*

Streszczenie

Cielesność jako element struktury Ja. Podejścia, które wiążą doświadczenie własnej cielesności z formowaniem się osobowości i tożsamości, traktują cielesność jako istotny element struktury Ja. Źródła takiego ujmowania problematyki cielesności można odnaleźć już w koncepcji Williama Jamesa. Wprowadził on bowiem rozróżnienie na dwie formy doświadczania Ja. Pierwsze zostało określone jako poznające Ja, drugie zaś – jako poznawane Ja (Ja empiryczne). Podstawową funkcją Ja jest organizacja i interpretacja doświadczeń. Jednostka staje się świadoma swojego Ja dzięki ciągłości, zróżnicowaniu i poczuciu własnej tożsamości. Ja empiryczne zaś określane jest przez doświadczenie, które jednostka wyodrębnia ze swojej świadomości. Obejmuje ono wszystkie te doświadczenia, które związane są z właściwościami fizycznymi, ciałem oraz rzeczami należącymi do niej (ja materialne), z rolami społecznymi (ja społeczne) i z osobistymi właściwościami psychicznymi (ja duchowe). Do zaproponowanego przez Jamesa rozumienia i podziału Ja nawiązuje wiele koncepcji, między innymi teoria osobowości Allporta. Opisując osobowość, Allport rezygnuje z pojęć jaźń, ego, Ja na rzecz pojęcia proprium, które obejmuje wszystkie aspekty osobowości współtworzące jej wewnętrzną jedność. Proprium dysponuje różnymi funkcjami. Pierwszą i podstawową jego funkcją jest poczucie własnego ciała, tzw. ja cielesne. Tworzy je strumień doznań płynących z wnętrza organizmu (m.in. trzewi, mięśni, ścięgien, stawów i innych

okolice ciała). Wrażenia cielesne zwykle odbierane są niedokładnie i mgliście. Ich świadomość wzrasta w sytuacji wysiłku fizycznego, zmysłowej przyjemności lub bólu. Poczucie własnego ciała gwarantuje odczucie odrębności własnego ciała oraz świadomość jego funkcji. Jak twierdzi Allport, jest kotwicą samoświadomości, rdzeniem, wokół którego kształtuje się osobowość (Allport, 1988). Freud (1927), chociaż nie poświęcał w psychoanalizie zbyt wiele uwagi zagadnieniom ciała i cielesności, wyodrębnił body ego (cielesne ego), którą uznał za rdzenny komponent osobowości. Kontynuacją i rozwinięciem jego poglądów są liczne koncepcje psychodynamiczne akcentujące rolę cielesności, wrażeń cielesnych w rozwoju osobowości i w wyłanianiu się podstawowych aspektów Ja. Zgodnie z nimi, pierwszą rzeczywistością człowieka jest rzeczywistość ciała, którą dziecko testuje na drodze sensoryczno-motorycznej aktywności. Innymi słowy, wszystko to, co zostało zwłaszcza dotknięte i posmakowane, staje się realne, zaczyna istnieć w otoczeniu dziecka. Ciało pełni funkcję podstawowego instrumentu odbierania i organizowania świata.

Słowa kluczowe: kultura fizyczna, cielesność, edukacja zdrowotna, zdrowie

Abstract

The aim of the work was to present the problem of obesity. Obesity is not an aesthetic defect, but the most common civilization disease in the world that requires treatment, which can cause many health complications. People with excess body fat are exposed not only to metabolic disorders, but also to diabetes, hypertension, stroke, coronary artery disease, cardiological diseases, respiratory disorders and joint degeneration. The report of the World Obesity Federation issued in March 2023 also indicates the relationship between obesity and psychological problems, the risk of cancer and even Covid-19. The scale of the phenomenon is systematically growing, which is particularly worrying in the case of children and adolescents. According to data from the Institute of Nutrition and Food from 2018, Polish children are among the fastest gaining weight in Europe. In the 1970s, excess body weight was recorded in less than 10% of students in Poland, while in recent years it has been over 22%. In turn, reports prepared at the request of the Minister of Health show that in 2018, up to 30.5% of school-age children were overweight. Obesity is a chronic disease, dependent on many factors. According to the WHO definition, obesity is an abnormal or excessive accumulation of fat that adversely affects health. Being overweight or obese has health and social consequences. Metabolic disorders make it difficult and sometimes even

impossible to both educate and function on the labor market. They can cause absenteeism, lower productivity, and in the future, an increase in the number of disability pensions paid. The key role in effectively preventing overweight and obesity is played by prevention, which involves promoting a healthy lifestyle, which includes physical activity and proper eating habits. Children educated in this area will have fewer health problems in the future, which in turn will reduce the costs of treating their consequences. However, this requires planned and coordinated actions involving various environments and institutions - from the Ministry of Health, through local governments and medical facilities to organizations working for patients. These actions should be carried out on the basis of a long-term and comprehensive strategy.

Keywords: physical culture, corporeality, health education, health

Wstęp

Do momentu ukształtowania się ja cielesnego dziecko nie jest w stanie dokonać zróżnicowania na Ja i nie-Ja, tzn. granica między dzieckiem a matką w zasadzie nie istnieje. Dopiero wyodrębnione ja cielesne umożliwia spostrzeganie i przeżywanie siebie jako odrębnego i spójnego bytu fizycznego [10, 14]. Ten pierwszy aspekt osobowości dostarcza również jednostce poczucia bycia autorem swoich działań („ja działam”). Jednocześnie ja cielesne warunkuje świadomość przeżywanych emocji, tzn. tego, że należą one do własnej osoby. Stopniowo rozwój Ja wyłania się jako proces kształtowania i integrowania się ja cielesnego z ja psychicznym. Podstawą poczucia Ja jest ciało i jego reprezentacje umysłowe (obraz ciała), które formują się w oparciu o wielomodalne wrażenia płynące z powierzchni ciała i jego wnętrza [4]. Rola wczesnych doświadczeń związanych z własnym ciałem w budowaniu tożsamości wyraźnie zaznacza się również w koncepcji Eriksona. Traktuje on je jako podstawę kształtowania się postaw względem otoczenia, jak również jako istotny czynnik określający tożsamość własnej płci. Psychologia Gestalt, a szczególnie terapia Gestalt, prezentuje tzw. głębokie podejście do zjawisk cielesnych, traktując ciało jako

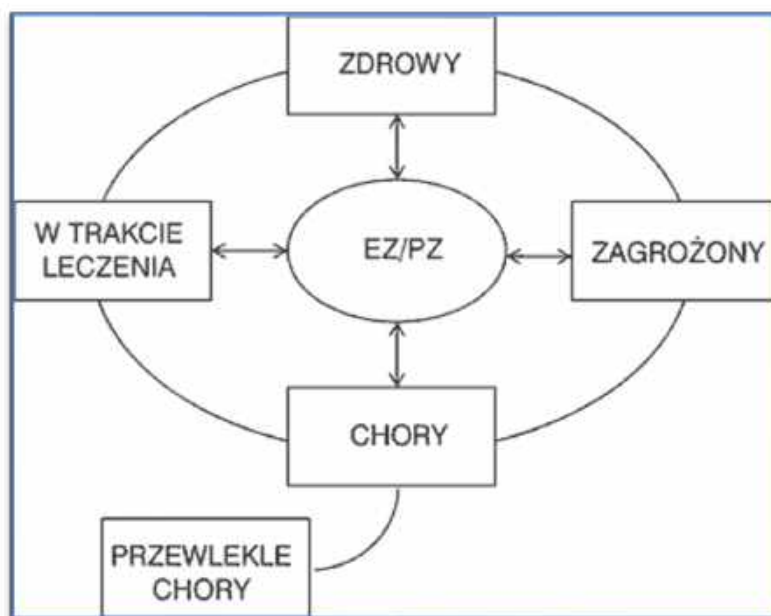
istotny aspekt Ja, a człowieka jako całość. W tym podejściu człowiek to zintegrowane funkcjonowanie różnorodnych aspektów całości w czasie i przestrzeni [9]. Dlatego też dostrzeganie problemu tylko w jakiejś jednej części jest sztucznym dzieleniem tego, co rzeczywiście stanowi jedność. To podejście integracyjne próbuje traktować każdy proces (np. konflikt, problem życiowy, objaw fizyczny) jako część większej całości zawierającej w sobie aspekty somatyczne i psychiczne. Każdy problem psychologiczny (np. uraz psychiczny) jest częścią większej figury, w której mieści się również fizyczna ekspresja (wzorec napięcia mięśniowego, oddychania itp.). I odwrotnie – każdy problem somatyczny (np. chroniczne napięcie) jest przejawem większej całości zawierającej w sobie problem psychologiczny i stanowi jego częściową ekspresję. Procesy psychologiczne i fizyczne postrzegane są jako różne aspekty tej samej całości, jaką jest organizm. Zgodnie z założeniami terapii Gestalt, Ja jest w równym stopniu ja cielesnym, co i ja myślącym, tzn. ma zarówno naturę fizyczną, jak i psychiczną. Ja nie jest rzeczą ani statyczną strukturą, nie jest również utrwalonym zespołem cech. Jest natomiast płynnym procesem, systemem kontaktowania się i relacji ze środowiskiem, czynnikiem integrującym nowe doświadczenia. Możliwości i jakości Ja u zdrowej osoby są elastyczne, zmieniają się w zależności od wymagań środowiska i organizmu, a ujawniają się podczas konkretnego działania [6].

Doświadczenie ciała

Do momentu ukształtowania się ja cielesnego dziecko nie jest w stanie dokonać zróżnicowania na Ja i nie-Ja, tzn. granica między dzieckiem a matką w zasadzie nie istnieje. Dopiero wyodrębnione ja cielesne umożliwia spostrzeganie i przeżywanie siebie jako odrębnego i spójnego bytu fizycznego. Ten pierwszy aspekt osobowości dostarcza również jednostce poczucia bycia autorem swoich

działań („ja działałam”) [1, 7]. Jednocześnie ja cielesne warunkuje świadomość przeżywanych emocji, tzn. tego, że należą one do własnej osoby. Stopniowo rozwój Ja wyłania się jako proces kształtowania i integrowania się ja cielesnego z ja psychicznym. Podstawą poczucia Ja jest ciało i jego reprezentacje umysłowe (obraz ciała), które formują się w oparciu o wielomodalne wrażenia płynące z powierzchni ciała i jego wnętrza. Rola wczesnych doświadczeń związanych z własnym ciałem w budowaniu tożsamości wyraźnie zaznacza się również w koncepcji Eriksona. Traktuje on je jako podstawę kształtowania się postaw względem otoczenia, jak również jako istotny czynnik określający tożsamość własnej płci. Psychologia Gestalt, a szczególnie terapia Gestalt, prezentuje tzw. głębokie podejście do zjawisk cielesnych, traktując ciało jako istotny aspekt Ja, a człowieka jako całość. W tym podejściu „człowiek to zintegrowane funkcjonowanie różnorodnych aspektów całości w czasie i przestrzeni”. Dlatego też dostrzeganie problemu tylko w jakiejś jednej części jest sztucznym dzieleniem tego, co rzeczywistość stanowi jedność. To podejście integracyjne próbuje traktować każdy proces (np. konflikt, problem życiowy, objaw fizyczny) jako część większej całości zawierającej w sobie aspekty somatyczne i psychiczne. Każdy problem psychologiczny (np. uraz psychiczny) jest częścią większej figury, w której mieści się również fizyczna ekspresja (wzorzec napięcia mięśniowego, oddychania itp.). I odwrotnie – każdy problem somatyczny (np. chroniczne napięcie) jest przejawem większej całości zawierającej w sobie problem psychologiczny i stanowi jego częściową ekspresję. Procesy psychologiczne i fizyczne postrzegane są jako różne aspekty tej samej całości, jaką jest organizm. Zgodnie z założeniami terapii Gestalt, Ja jest w równym stopniu ja cielesnym, co i ja myślącym, tzn. ma zarówno naturę fizyczną, jak i psychiczną. Ja nie jest rzeczą ani statyczną strukturą, nie jest również utrwalonym zespołem cech.

Jest natomiast płynnym procesem, systemem kontaktowania się i relacji ze środowiskiem, czynnikiem integrującym nowe doświadczenia. Możliwości i jakości Ja u zdrowej osoby są elastyczne, zmieniają się w zależności od wymagań środowiska i organizmu, a ujawniają się podczas konkretnego działania.



Ryc. 1 Rodzaje stanów zdrowia

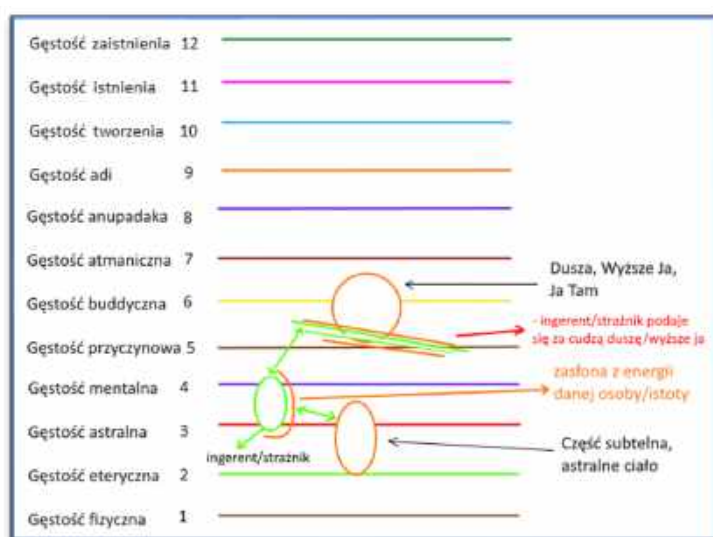
Źródło: Avigon.pl

Ruch w procesie poznania ciała

Według terapii Gestalt, doświadczenie ciała (proces ciała) jest doświadczeniem Ja, ponieważ istnieje spójność między odczuwaniem siebie a odbieraniem sygnałów z ciała. Proces ciała stanowi ogólne tło, na którym wyłania się figura – pewne silniejsze wrażenia, przeżycia skupiające uwagę podmiotu. Doświadczenie ciała uznawane jest za absolutną podstawę wszelkich doświadczeń ludzkich [10]. Właśnie dlatego doznania cielesne znajdują swoje

odniesienie nawet do najgłębszych problemów Ja, m.in.: zaburzeń tożsamości, konfliktów emocjonalnych czy też poczucia wewnętrznej fragmentacji. Przedstawione powyżej różne sposoby ujmowania zagadnienia cielesności człowieka ujawniają próby zmagania się z błędem dualizmu ciała i psychiki [1,7]. Wszystkie ze wspomnianych stanowisk, chociaż poruszają inne, istotne aspekty problemu, starają się czynić to w perspektywie ontologicznej. Według nich, ciało, współtworząc człowieka, uczestniczy również w kształtowaniu się jego osobowości. Wydaje się, że połączenie ich razem w możliwie spójną całość przybliży coraz bardziej do zrozumienia fenomenu cielesności i ja cielesnego. Kolejną rzeczą istotnie dotyczącą tematu jest Metoda Weroniki Sherborne [5,9]. Ruch jest naturalną potrzebą każdego człowieka, zwłaszcza dzieci. Ujawnia się poprzez różne formy aktywności w życiu codziennym. Pozwala na rozładowanie ukrytych i hamowanych uczuć, odreagowaniem napięć psychicznych. Ruch jest również sposobem wyrażania emocji i nawiązywania kontaktów i komunikowania się z otoczeniem. Jest stałym składnikiem ludzkiego życia, ma szczególne znaczenie w stymulacji dzieci głęboko upośledzonych, u których motoryka jest poważnie ograniczona. Metoda „Ruchu Rozwijającego” została opracowana w Wielkiej Brytanii i rozpropagowana w innych krajach Europy. W latach 60 - tych Weronika Sherborne wypracowała własny system ćwiczeń, opartych o teorię ruchu Rudolfa Labana, mający zastosowanie we wspomaganiu prawidłowego rozwoju dzieci i korygowaniu jego zaburzeń [17]. W Polsce metoda została upowszechniona od połowy lat 70 - tych. Wykorzystywana jest w pracy z dziećmi prawidłowo rozwiniętymi, z dziećmi z zaburzeniami w rozwoju i z różnorodnymi potrzebami. Weronika Sherborne na podstawie swoich wieloletnich doświadczeń i obserwacji ruchu, doszła do wniosku, że „wszystkie dzieci mają dwie podstawowe potrzeby: pragną czuć się dobrze we własnym ciele („jak

w domu”), czyli umieć nad nim w pełni panować, po drugie odczuwają potrzebę kontaktów z innymi.” Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne jest metoda niewerbalną, poprawia komunikację dziecka z otoczeniem, uaktywnia „język ciała i ruchu”. Ze względu na słaby rozwój mowy dzieci upośledzonych umysłowo, często stosują one komunikację niewerbalną w wyrażaniu swoich myśli, potrzeb i uczuć. Podstawą porozumiewania się za pomocą ruchów jest świadomość własnego ciała. Obie umiejętności: orientacji we własnym ciele i porozumiewania niewerbalnego, mogą być rozwijane u dzieci z upośledzeniem umysłowym za pośrednictwem tej metody. Metoda Weroniki Sherborne umożliwia dzieciom upośledzonym zaspokoić potrzebę bezpieczeństwa, potrzeby społeczne i poznawcze oraz bardzo dla nich ważną potrzebę ruchu. Ruch jest zabawą, która daje przeżycie radości i dzielenia jej z innymi. Zajęcia te mogą być stosowane wobec dzieci upośledzonych w różnym stopniu [9]. Partnerami w tej metodzie mogą być rodzice jak i nauczyciele.



Ryc. 2. Rodzaje energii w każdym człowieku

Źródło: nikodemmarszalek.pl

Istota ruchu rozwijającego

W metodzie „Ruchu Rozwijającego” wyróżnia się kilka kategorii ruchu. Największe znaczenie w terapii z dziećmi głęboko upośledzonymi umysłowo ma grupa ćwiczeń pozwalających dzieciom poznać własne ciało. Świadomość samego siebie, posiadania ciała jego części jest podstawą do wyodrębnienia własnej osoby z otoczenia i poczucia tożsamości. Dzieciom niepełnosprawnym szczególnie potrzebne są ćwiczenia dające im poczucie centralnej części ciała, podnoszące zdolność kontrolowania ciężaru ciała i podtrzymujących części ciała. Dzięki tym ćwiczeniom dziecko czuje się całością wyodrębnioną [2,9]. Umożliwia mu to poczucie władania ciałem, skutecznej aktywności ruchowej oraz daje mu poczucie bezpieczeństwa wynikające z pełnego oparcia o podłoże i fizycznego „ześrodkowania”. Ćwiczenia te wskazane są w zastosowaniu u dzieci głęboko upośledzonych, ponieważ nie wymagają one podjęcia przez nie aktywności, dziecko może być bierne a jego partner aktywny. Ćwiczenia te w prosty sposób przekazują dziecku wiedzę na temat własnego ciała, ponieważ ćwiczenia odbywają się na podstawie bezpośrednich doświadczeń. Wiadomości o ciele dziecka i jego możliwościach możemy przekazywać w czterech grupach ćwiczeń:

- „ Ćwiczenia wyczuwania brzucha, pleców i pośladków (wszelkie dotykanie, masowanie i nazywanie tych części ciała).
- Ćwiczenia wyczuwania rąk i nóg (na przykład, dotykanie dłonią i stopą podłoża, podnoszenie i opuszczanie całej nogi na podłogę, zginanie i przyciąganie nóg, itp.)
- Ćwiczenia wyczuwania twarzy (na przykład „ witanie się” z uszami i nosem swoimi i dorosłego).

- Ćwiczenia wyczuwania stawów (dotykanie łokciami podłogi, dotykanie kolan i łokci, dotykanie łokciem kolana, machanie stopą i dłonią, itp.).

Drugą kategorię ruchu Weroniki Sherborne jest „ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym” [4, 13]. Ćwiczenia te mają na celu rozwinięcie umiejętności poznawania najbliższego otoczenia, na którym dziecko może zetknąć się z różnorodnymi przedmiotami i z innymi ludźmi. Ta grupa ćwiczeń jest mniej wykorzystywana w pracy z dziećmi głęboko upośledzonymi, ponieważ wymaga ona ukierunkowane aktywności dziecka. Trzecią grupę ćwiczeń stanowi „ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem”. Te ćwiczenia prowadzą do wytworzenia się pozytywnych i znaczących związków z drugim człowiekiem. Ćwiczenia te umożliwiają spontaniczne nawiązanie kontaktu z drugim człowiekiem. Wykorzystywane są zabawy oparte o kontakt z ciałem takie jak na przykład baraszkowanie, które pozwala dorosłemu zbliżyć się do dziecka i nawiązać z nim pozytywny kontakt, dzięki któremu zostanie zaspokojona potrzeba bezpieczeństwa. Przyjazna atmosfera, relaks, możliwość decydowania o swojej aktywności przez dziecko pozwalają na nawiązanie kontaktu z drugim człowiekiem [12,]. W tej kategorii zabaw zostały wyróżnione typy ruchu, R. Labana, który klasyfikuje związki międzyludzkie jako:

- Ruch „z”,
- Ruch „przeciwko”,
- Ruch „razem”.

Ruch „z” stanowią ćwiczenia, które umożliwiają dziecku pełen kontakt i poznanie partnera. Jeden z partnerów jest bierny a drugi aktywny. Ćwiczenia te prowadzą do zrozumienia potrzeb i możliwości drugiego człowieka, ale także budują zaufanie.

Ćwiczenia te mają zastosowanie w pracy z dzieckiem głęboko niepełnosprawnym intelektualnie, ponieważ dziecko może być bierne a nauczyciel aktywny. Ćwiczenia odbywają się w oderwaniu od podłoża, na przykład „huśtawka” - huśtamy osobę trzymając ją za ręce i nogi, lub unosimy osobę niepełnosprawną intelektualnie na plecach, itp. [3, 11].

Ruch „przeciwko”, to ćwiczenia ruchowe, które mają na celu uświadomienie siły i ciężaru ciała drugiej osoby. W ćwiczeniach tych nie powinna wystąpić agresja ani konkurencja. Ćwiczenia te pozwalają na wyładowanie emocji, napięcia psychicznego oraz pozwalają się odprężyć. Ćwiczenia te nie są wykorzystywane w zabawach z dziećmi głęboko upośledzonymi, możemy jedynie wykorzystać bezwładność dziecka do „ciągnięcia” na przykład po podłodze. Zabawy „przeciwko” to zabawy w mocowanie, popychaniu, siłowaniu się na ręce, stopy.

Ruch „razem”, także nie są wykorzystywane w zabawie z dziećmi głęboko upośledzonymi, ponieważ zabawy wymagają pełnego zaangażowania się dwóch osób, mają one charakter „pseudoagresywny”, umożliwiają poznanie przez dzieci różnych emocji, jakie występują w czasie konfliktu. Czwartą kategorię stanowi „ruch prowadzący do współdziałania w grupie”, w tej kategorii występują także ruchy „z”, „przeciwko” i „razem”. Różnica polega na zwiększonej liczbie uczestników ćwiczeń. Piątą kategorię stanowi „ruch kreatywny”, który wymaga od dziecka kreatywności oraz spontaniczności. Przykładem ruchu kreatywnego jest na przykład taniec, który opiera się na swobodnych ruchach. Ta kategoria ruchu i ruch prowadzący do współdziałania w grupie nie są wykorzystywane w pracy z dzieckiem głęboko upośledzonym, ponieważ wymagają one dużej aktywności i twórczości. Dzieci upośledzone w stopniu głębokim często nie reagują na bodźce płynące z otoczenia. Świadomość samego siebie, posiadania własnego ciała,

umożliwia poczucie władania ciałem. Ćwiczenia metodą Weroniki Sherborne mają stworzyć dziecku okazję do poznania własnego ciała, usprawnienia motoryki i możliwości ruchowych. Dzięki temu dziecko zaczyna mieć zaufanie do samego siebie, zyskuje również poczucie bezpieczeństwa. W czasie ćwiczeń dziecko poznaje przestrzeń, która go otacza, może dotknąć różnych przedmiotów, dzięki temu czuje się ono bezpieczne, a kontakty z innymi ludźmi nawiązuje łatwiej [16, 19].

Wpływ ruchu na organizm człowieka

Kultura fizyczna jest ogółem zachowań przebiegających według przyjętych w danym środowisku społecznym reguł i norm postępowania a mających na celu dbałość o zdrowie człowieka , o poprawę jego postawy , prawidłowy rozwój psychofizyczny oraz rezultaty tych zachowań [14].

Jak wiemy aktywność fizyczna jest nieodłącznym atrybutem życia człowieka. Wynika ona z wrodzonych potrzeb organizmu i nabytych umiejętności. Odpowiednio dobrana aktywność ruchowa sprzyja rozwojowi organizmu, pomnażaniu i zachowaniu zdrowia. Ruch rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo-oddechowy, podnosi sprawność i wydolność fizyczną. Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju: ma mniejszą pojemność płuc, mniejszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów. Aby aktywność fizyczna przyniosła odpowiednie efekty, powinna być systematyczna. Za optymalny poziom aktywności fizycznej wpływający na zdrowie dzieci uważa się wysiłki wykonywane 5 razy w tygodniu przez 20 minut. Każda aktywność ruchowa, ćwiczenia fizyczne i uprawianie sportu powinny być dostosowane do wieku, budowy fizycznej oraz stanu zdrowia. Ćwiczenia zawsze powinno się poprzedzić rozgrzewką. Ważne jest

również, aby rozpoczynać ćwiczenia powoli i stopniowo zwiększać ich intensywność .

Ruch , wysiłek fizyczny powoduje wiele korzystnych zmian w odniesieniu do ciała człowieka , zatem i dla poszczególnych jego układów:

Układ krążenia

Dzięki systematycznej aktywności ruchowej układ krążenia staje się sprawniejszy. Ćwiczenia fizyczne wpływają na poprawę czynności serca. Zwiększa się jego pojemność minutowa (pojemność krwi wytłoczonej przez jedną z komór w czasie jednej minuty, wzrasta jego ukrwienie, objętość i masa, obniża się natomiast ciśnienie krwi. Zwiększa się sieć naczyń wieńcowych, usprawnia transport gazów oraz wzrasta maksymalne nasycenie tlenem. Prócz tego istotny jest pozytywny wpływ aktywności fizycznej na gospodarkę cholesterolową poprzez zwiększenie frakcji „dobrego” cholesterolu HDL.

Układ oddechowy

Ruch zwiększa zapotrzebowanie organizmu na tlen i usprawnia funkcjonowanie układu oddechowego. Dzięki regularnej aktywności fizycznej wzrasta wentylacja płuc, zwiększają się parametry spirometryczne (w tym najbardziej znany VC – pojemność życiowa), wzrasta siła mięśni oddechowych klatki piersiowej i przepony, a także zwiększa się pojemność dyfuzyjna i ukrwienie płuc [18].

Układ ruchu

Jednorazowy wysiłek fizyczny nie wywiera wpływu na metabolizm tkanki kostnej, ale już regularny trening, nawet o niewielkiej intensywności, stanowi jeden z ważniejszych czynników zapobiegających rozwojowi osteoporozy. Szczególnie dobre rezultaty osiągają osoby, które prowadziły aktywny tryb życia już w okresie dojrzewania, gdy kości były jeszcze w fazie wzrostu, gdyż im większa jest gęstość kości po osiągnięciu dojrzałości, tym mniej nasilona

osteoporoza i mniejsze ryzyko złamań w wieku podeszłym. Nie oznacza to jednak, że ćwiczenia fizyczne nie mają wpływu na tkankę kostną także w wieku podeszłym – tkanka łączna, z której zbudowane są kości, potrzebuje ruchu, by zachować twardość i wytrzymałość. To oczywiście nie wszystko – aktywności fizycznej seniorzy zawdzięczają m.in. zwiększenie ruchomości w stawach (gibkość), pobudzenie czynności kałek maziowych, a także zwiększenie elastyczności i sprężystości struktur okołostawowych (torebka stawowa, więzadła).

Układ mięśniowy

Mięśnie potrzebują pracy, czyli skurczów, w przeciwnym razie degenerują się i zanikają. Ich siła i wytrzymałość są warunkiem sprawności fizycznej i samodzielności. Ćwiczenia fizyczne poprzez mechanizm hipertrofii (powolnego przyrostu) prowadzą do zmiany objętości mięśni. By wzmocnić mięśnie szkieletowe, potrzebny jest jednak regularny i długotrwały wysiłek, najlepiej połączony z odpowiednią dietą. To jednak nie wszystko. Ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie na działanie tzw. pompy mięśniowo-naczyniowej, dzięki czemu usprawnia się krążenie krwi na obwodzie i odpływ limfy naczyniami chłonnymi. Z kolei brak aktywności fizycznej może prowadzić do pojawienia się żylaków czy wrzodów kończyn dolnych – gdy mięśnie łydki nie wykonują pracy (skurczów), żyły rozszerzają się, a zastawki przestają zamykać się we właściwy sposób.

Układ nerwowy

Już nawet sporadyczny wysiłek fizyczny nie pozostaje bez wpływu na układ nerwowy. Nawet przy niewielkiej dawce ruchu zauważalne jest zwiększenie koordynacji ruchowo-mięśniowej, poprawa koncentracji oraz zwiększona szybkość uczenia się czynności ruchowych (pamięć ruchowa, w którą zaangażowany jest mózdzek, a także kora mózgowa i jądra podkorowe). Zwiększa się także siła

skurczu mięśni, co zależy nie tylko od ich przerostu, ale właśnie od układu nerwowego. Regularny ruch oddziałuje na niego ochronnie, opóźnia jego starzenie, nasila neurogenezę, czyli postawanie nowych neuronów. Uważa się, że regularny wysiłek fizyczny zwiększa możliwości poznawcze i opóźnia rozwój chorób degeneracyjnych układu nerwowego (np. choroby Alzheimera). Odpowiednie rodzaje ćwiczeń stosowane są także w profilaktyce i leczeniu niektórych form padaczki oraz choroby Parkinsona.

Układ immunologiczny

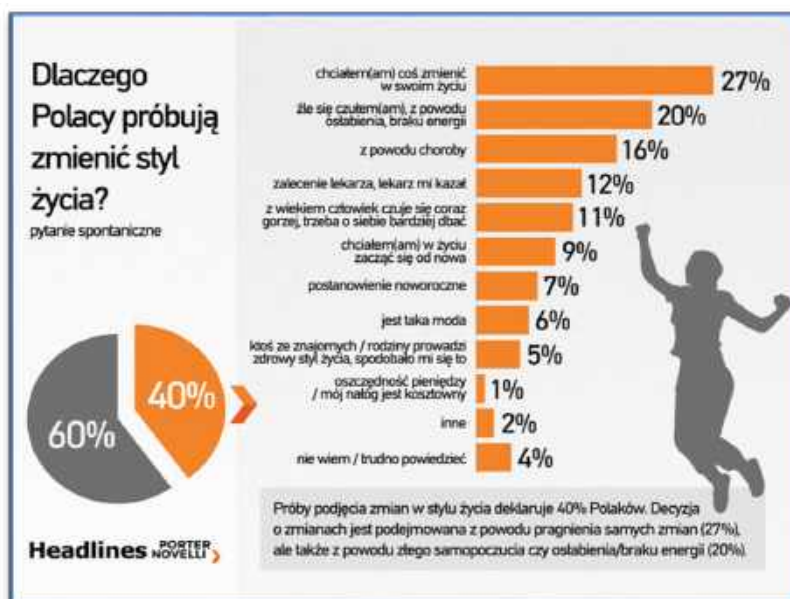
Umiarkowany, systematyczny wysiłek wpływa korzystnie na układ immunologiczny, zwiększając odporność organizmu na zachorowania. Uważa się, że to właśnie ruch, zaraz obok odpowiedniej diety, jest jednym z najważniejszych czynników kształtujących funkcjonowanie odporności swoistej (nabytej). Pod wpływem wysiłku fizycznego wzrasta częstość skurczów serca, zwiększa się głębokość i częstość oddechów, zachodzą zmiany hormonalne i metaboliczne (m.in. wydzielanie adrenaliny). Umiarkowany, kontrolowany wysiłek polepsza parametry krwi, zwiększając liczbę białych krwinek, a tym samym obronę przed zakażeniami.

Układ trawienny

Aktywność fizyczna pośrednio zwiększa sprawność mięśni gładkich, wpływając pozytywnie na funkcjonowanie jelit, żołądka, nerek i wątroby. Regularny, ale również sporadyczny ruch polepsza funkcje trawienne i perystaltykę jelit, zapobiega zaleganiu moczu w przewodach moczowych, powoduje wzrost stężenia glikogenu i poprawia metabolizm w wątrobie, zwiększa ukrwienie w obszarze trzewnym, a także pozwala uniknąć zaparć i problemów jelitowych [20].

Ruch a psychika

Aktywność fizyczna to uniwersalny lek na poprawę samopoczucia. Działa na wszystkich bez wyjątku, niezależnie od wieku, płci czy doświadczenia w sporcie. Każdy wysiłek trwający co najmniej 30 minut powoduje wzrost produkcji endorfin – hormonów, które odpowiadają za dobre samopoczucie, euforię, zadowolenie z siebie i pozytywne nastawienie do świata. Aktywność fizyczna dotlenia mózg, poprawia krążenie, usuwa napięcie, łagodzi stres, dając organizmowi poczucie spełnienia, właściwie wykorzystanego czasu i zrobienia czegoś dobrego dla samego siebie. Odczucia te są tak silne, że potrafią uzależniać, podobnie jak choćby niktyna. Korzystny wpływ sportu na psychikę wykorzystywany bywa przez lekarzy i psychologów – umiarkowana aktywność fizyczna często zalecana jest w profilaktyce i leczeniu niektórych postaci depresji czy dystymii. Niektórzy specjaliści są zdania, że można dosłownie „wyjść” z depresji.



Ryc. 3. Motywacje Polaków do zmiany stylu życia

Źródło: headlines.pl

Podsumowanie

Aktywność ruchowa, jest ściśle powiązana z naszym zdrowiem. Istnieje konieczność harmonijnego i racjonalnego rozwoju człowieka od dzieciństwa po wiek dojrzały. Wiemy, że w zdrowym ciele żyje zdrowy duch, że wychowanie fizyczne, sport ma służyć wszechstronnemu rozwojowi człowieka, ma wychowywać, jednoczyć ludzi [2]. Korzyści wynikających z aktywnego trybu życia jest wiele. Obejmują one min.: układ krwionośny, oddechowy, odpornościowy. Ruch wpływa dobroczynnie również na sferę psychiczną, wspomaga sprawność intelektualną, daje odprężenie, ułatwia procesy adaptacyjne i poprawia samopoczucie [5, 6].

Brak lub zbyt uboga aktywność ruchowa upośledza motoryczność, wydolność fizyczną dziecka, a także zwiększa możliwość występowania chorób cywilizacyjnych (otyłość, choroba wieńcowa, cukrzyca, miażdżyca). Skutkiem spędzania zbyt długiego czasu przed telewizorem i komputerem jest: zmniejszenie zdolności uczenia się, przemęczenie fizyczne i psychiczne kłopoty z koncentracją, niechęć do nauki, drażliwość, a nawet agresja. Znany jest i podkreślany w piśmiennictwie pogląd, że na aktywność fizyczną dzieci i młodzieży bardzo duży wpływ mają rodzice, a szczególnie cenne jest uprawianie różnych form ruchu w rodzinie. Poziom aktywności fizycznej młodzieży w czasie wolnym w dużym stopniu zależy od świadomości, ale także poziomu wiedzy i sytuacji materialnej rodziców. Stwierdzono, że dzieci rodziców aktywnych są częściej (niż dzieci rodziców nieaktywnych) aktywne ruchowo [14].

Uwzględniając prawidłowy rozkład różnych form aktywności fizycznej pozwalamy na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i zdrowia. Różnorodne formy aktywności powinny być wykorzystywane częściej (codziennie), a czynności niewymagające aktywności fizycznej, należy ograniczać. Aby skutecznie zachęcić dzieci

i młodzież do zainteresowania się aktywnością fizyczną, ćwiczenia powinny być przyjemne i zróżnicowane, obejmować lekcje wychowania fizycznego i SKS w szkole oraz aktywność sportową lub rekreacyjną w czasie wolnym. Na zwiększenie aktywności fizycznej dzieci ogromny wpływ ma wiedza, motywacja i aktywność rodziców, którzy poprzez dawanie dobrego przykładu i organizowanie rodzinnych, rekreacyjnych zajęć sportowych oraz branie w nich udziału z dziećmi, a także zachęcanie do aktywności fizycznej w domu, szkole i z przyjaciółmi, kształtują postawy prozdrowotne i wyrabiają w dzieciach nawyk aktywnego odpoczynku.

Bibliografia

1. Agras W.S., Kramer M.S.: *Does a vigorous feeding style influence early development of adiposity*. J. Pediatr. 1987, 110, s. 799-804.
2. Baghi D., Preuss H.G.: *Obesity. Epidemiology, Pathophysiology, and Prevention*. CRC Series in Modern Nutrition Science, Boca Raton 2007, s. 42-64
3. Berkowitz RI, Stallings VA, Maislin G, Stunkard AJ.: *Growth of children at high risk of obesity during the first 6 y of life: implications for prevention*. Am. J. Clin. Nutr., 2005, 81 (1), s. 140-146.
4. Bogdanowicz M, Kisiel B., Przosnysza M., *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka* , Wydanie II , WsiP , Warszawa 1992 , s.141
5. Cole TJ.: *The LMS method for constructing normalized growth standarts*. Eur. J. Clin. Nutr., 1990, 44, s. 45-60.
6. Elliott M.A., Copperman N.M., Jacobson M.S.: *Pediatric obesity prevention and management*. Minerva Pediatr., 2004, 56, s. 265-276.

7. Galal O.M., Hulett J.: *Obesity among schoolchildren in developing countries*. Food Nutr. Bull., 2005, 26 (Suppl 2), s. 261-266.
8. Goodman E, Whitaker R.C.: *A prospective study of the role of depression in the development and persistence of adolescent obesity*. Pediatrics, 2002, 110, s. 912-921.
9. Haslam D.W., James W.P.: *Obesity*. Lancet, 2005, 366, s. 1197-1209.
10. Hedley A.A, Ogden C.L., Johnson C.L.: *Prevalence of overweight and obesity among US children, adolescents, and adults, 1999-2002*. JAMA, 2004, 291, s. 2847-2850.
11. International Obesity Task Force. *European Union Platform Briefing Paper*. Brussels, 15 March 2005.
12. Knerr I.: *Obesity and the metabolic syndrome in children and adolescents*. MMW Fortschr Med., 2004, 146, s. 41-43.
13. Kostı R.I., Panagiotakos D.B.: *The epidemic of obesity in children and adolescents in the world*. Cent. Eur. J. Public Health, 2006, 14, s. 151-159.
14. Lange A., Starostecka A., Galiński S.G. *Otyłość dziecięca*. Klin Ped, 2001, 2, 295-297.
15. Małecka-Tendera E., Klimek K, Matusik P.: *Obesity and overweight prevalence in Polish 7- to 9 year-old children*. Obes. Res., 2005, 13, s. 964-968.
16. Pinhas-Hamiel O., Dolan L.M., Daniels S.R., Standiford D., Khoury P.R., Zeitler P.: *Increased*
17. Romer T.: *Rola leptyny w stanie sytości i głodu*. Pediatria Polska, 1997, 9, s. 783-786.
18. Stawiarska-Pięta B., Paszczela A., Szaflarska-Stojko E.: *Patofizjologia otyłości – zaburzenia mechanizmów regulacji łaknienia w aspekcie otyłości*. Ann Acad Med. Siles, 2007, 1, s. 77-88.

19. Szajewska H. *Otyłość u dzieci*. Nowa Pediatria, 2002, 3, s. 209-211.
20. Tatoń J., Czech A., Bernas M.: *Zaburzenia endokrynne tkanki tłuszczowej w patogenezie otyłości*. W: *Otyłość. Zespół metaboliczny*. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2007, s. 138-147.

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 9

Edukacja zdrowotna w myśli socjologicznej

Health education in sociological thought

Dariusz W. Skalski^{1,2}, **Damian Kowalski³**,
Nataliia Tsyhanovska⁴, **Bogdan Kindzer⁵**

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska*

²*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi, m. Równe, Ukraina*

³*Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański, Polska*

⁴*Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina*

⁵*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina*

Streszczenie

Aby socjologia mogła się narodzić jako dyscyplina naukowa, konieczna była zmiana sposobu myślenia o społeczeństwie. Koniecznym było dostrzeżenie, że społeczeństwo jest tworem swoistym, odrębnym od państwa. Aby powstała nowa dyscyplina naukowa musi ulec ona instytucjonalizacji. Powołane muszą zostać katedry i kierunki studiów, towarzystwa naukowe, czasopisma i książki z jej nazwą w tytule. W USA wykłady z socjologii pojawiały się na niektórych uniwersytetach już w latach 70. XIX wieku, pierwsza katedra socjologii powstała na uniwersytecie w Chicago w 1982 roku. W Polsce instytucjonalizacja socjologii rozpoczęła się w latach 20. XX wieku. W roku akademickim 1919-1920 powstała katedra socjologii na UW, a w roku 1920 na UAM, gdzie jej kierownictwo objął F. Znaniecki. Jako odrębny kierunek studiów socjologia została uznana w Polsce w 1930 roku. Socjologia, ekonomia i nauki polityczne są uważane za rdzeń nauk społecznych. Do kategorii nauk społecznych zalicza się również często historię, antropologię i psychologię. Nauka socjologicznego myślenia polega na ćwiczeniu wyobraźni. Socjolog to osoba, która potrafi zobaczyć rzeczy w szerszym kontekście, wyobrażenia socjologiczne wymaga zdystansowania się od codziennych rutynowych czynności i nowego spojrzenia na nie. Świadomość różnic kulturowych pozwala spojrzeć na świat z innego, niż nasz punkt widzenia, dostrzegając, jak żyją inni potrafimy zrozumieć własne problemy. Ocena skutków działania badania pozwalają ocenić efekty

praktycznych inicjatyw społecznych. Samopoznanie pozwala lepiej rozumieć samych siebie, im lepiej wiemy, jak działamy, tym większy mamy wpływ na własną przyszłość.

Słowa kluczowe: kultura fizyczna, socjologia, edukacja zdrowotna, zdrowie

Abstract:

In order for sociology to emerge as a scientific discipline, it was necessary to change the way of thinking about society. It was necessary to recognize that society is a unique entity, separate from the state. In order for a new scientific discipline to emerge, it must be institutionalized. Departments and fields of study, scientific societies, journals and books with its name in the title must be established. In the USA, lectures in sociology appeared at some universities as early as the 1870s, the first department of sociology was established at the University of Chicago in 1892. In Poland, the institutionalization of sociology began in the 1920s. In the academic year 1919-1920, a department of sociology was established at the University of Warsaw, and in 1920 at the Adam Mickiewicz University, where it was headed by F. Znaniecki. Sociology was recognized in Poland as a separate field of study in 1930. Sociology, economics and political science are considered the core of social sciences. History, anthropology and psychology are also often included in the category of social sciences. Learning to think sociologically involves exercising your imagination. A sociologist is someone who can see things in a broader context, sociological imagination requires distancing yourself from everyday routine activities and looking at them in a new way. Awareness of cultural differences allows you to look at the world from a point of view other than your own, noticing how others live, we can understand our own problems. Assessing the effects of action, research allows you to assess the effects of practical social initiatives. Self-knowledge allows you to better understand yourself, the better we know how we act, the greater influence we have on our own future.

Key words: physical culture, sociology, health education, health

Wstęp

W pojęciu „socjologia medycyny” podkreśla się dwie kwestie: po pierwsze, iż jest to dyscyplina socjologiczna i że w kręgu naszej kultury problemy zdrowia i choroby utożsamia się z medycyną. M. Sokołowska zwraca uwagę, iż dualizm ten jest

cechą tej dyscypliny, z jednej strony bowiem - podobnie jak wiele subdyscyplin powstałych po II wojnie światowej - zajmuje się badaniem medycyny jako instytucji społecznej, z drugiej zaś medycyna jest ciałem obcym, w którym tkwi biologia. R. Straus wprowadził podział na „socjologię medycyny” i „socjologię w medycynie” [3]. Współcześnie rozwinęły się głównie badania na potrzeby medycyny. Podobnie jak inne dziedziny badań empirycznych socjologia medycyny wyodrębniła się z socjologii ogólnej w Stanach Zjednoczonych, gdzie zostały stworzone podstawy teoretyczne tej dziedziny.

W latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych największą popularność zyskał sobie model amerykański:

- metody badań,
- aparatura pojęciowa,
- techniki i style myślenia związane były z nazwiskami takich socjologów, jak: R. E. L. Faris, H. W. Dunham, T. Parsons, E. Hughes, R. Merton, A. Hollingshead, E. Freidson oraz E. Durkheim.

Największy wpływ na wyodrębnienie się socjologii medycyny wywarło jednak dzieło T. Parsonsa *The Social System* (1951) [12]. Uczony ten, wykorzystując swoją teorię o społeczeństwie, medycynę traktował jako instytucję społeczną, a chorobę - jako dewiację społeczną, sytuację, w której chory zawiesza swoje obowiązki i oddaje się pod opiekę lekarza. Rolę zaś lekarza wiązał z ważną funkcją zachowywania odpowiedzialności społecznej wśród chorych. Wyrażał on pogląd, iż stosunki społeczne w obrębie instytucji, jaką jest medycyna, są kształtowane przez wzory społeczne, w związku z czym zawierają cechy charakterystyczne dla danej społeczności, które można wyodrębnić i określić, innymi słowy, są one częścią kultury, dziedzictwem społecznym. Warto dodać, że zdrowie utożsamiano z elementami biogenicznymi, odgrywającymi podstawową rolę we wszystkich społeczeństwach i kulturach. Podstawowe zadanie medycyny, jakim jest zapobieganie chorobom, wymaga znajomości wywołujących je przyczyn [4]. Przekonano się, że o procesach choroby i zdrowia decyduje równocześnie

wiele przyczyn. O zdrowieniu lub chorobie rozstrzygają związki dynamiczne między trzema ogniwami triady ekologicznej:

- czynnikiem nazywanym „bezpośrednią” lub „specyficzną” przyczyną choroby;
- organizmem człowieka,
- środowiskiem, obejmującym przyczynę choroby oraz organizm, przy czym choroba jest wynikiem
- nieprzystosowania organizmu do środowiska.

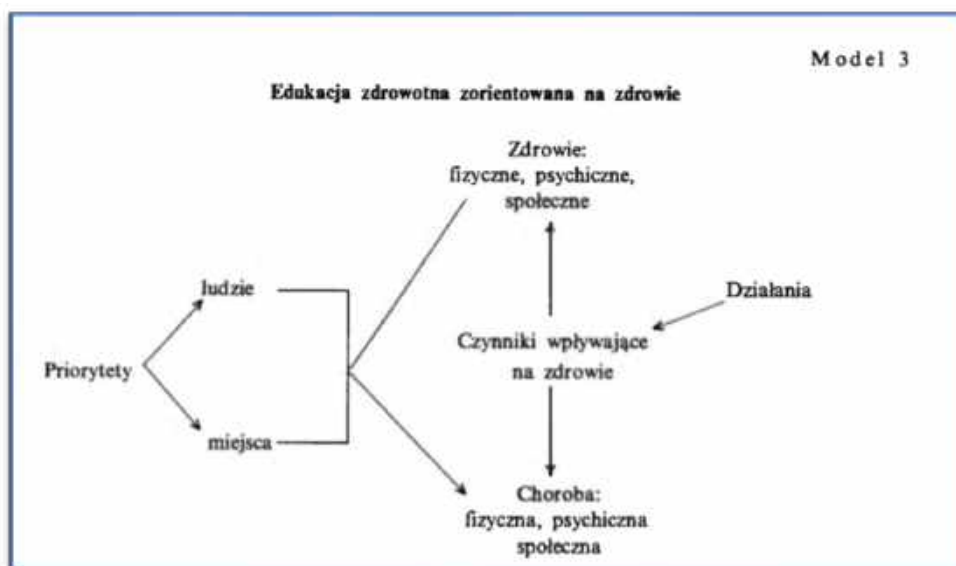
Edukacja zdrowotna w socjologii

W niektórych badaniach epidemiologicznych czynniki te, uważane za hipotetyczne współprzyczyny chorób, są traktowane już niekiedy systematycznie jako rzeczywistość społeczno-kulturowa, jako systemy interakcji [9, 11]. Zmienia się również podejście do procesu terapeutycznego choroby; oprócz terapii polegającej np. na zabiegu chirurgicznym czy leczeniu farmakologicznym podkreśla się wpływ naturalnego środowiska społecznego pacjenta. Chodzi tu głównie o rodzinę i miejsce pracy, o osiągnięcie zmiany zachowania pacjenta i jego otoczenia. Podejście to występuje wyraźnie zwłaszcza w rehabilitacji i w profilaktyce [1, 5].

Konieczność rozbudowania wiedzy o społecznych procesach czynnikach kształtujących chorobę i zdrowie wynika z wielu przyczyn:

- przemian zdrowotnych i demograficznych,
- rozwoju nauk medycznych,
- zmiany w działaniach organizacyjnych służby zdrowia,
- rozwoju nauk społecznych.

Socjologia medycyny może być sprzymierzeńcem w zwalczaniu wielu chorób współczesnej cywilizacji. W Europie Światowa Organizacja Zdrowia coraz częściej powołuje socjologów jako ekspertów i współpracowników [8].



Ryc. 1. Model Edukacji zdrowotnej zorientowanej na zdrowie

Źródło: Ewa Syrek, *Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej*, Wydawnictwo uniwersytetu śląskiego, Katowice 2000, str. 62.

Model 3 jest niezwykle użyteczny z punktu widzenia skuteczności trwałego oddziaływania w sferze zmiany zachowań i może być traktowany jako najwłaściwszy z punktu widzenia realizacji idei promocji zdrowia. Model ten jest zorientowany na zdrowie rozumiane w ujęciu holistycznym - biopsychospołecznym. Główny akcent położony jest nie na choroby, lecz ludzi i miejsca, które powinny stanowić przedmiot działań edukacyjnych [4, 9].

Główny wysiłek koncentruje się tutaj na opracowywaniu i wdrażaniu kompleksowych programów edukacji zdrowotnej, ukierunkowanych na kluczowe dla kształtowania zdrowia danej społeczności środowiska społeczne. Natomiast działania edukacyjne powinny zwiększać potencjał zdrowia w wymiarze fizycznym, psychicznym i społecznym.

Istotnym elementem w edukacji zdrowotnej poza szkołą stają się rodzina i grupy rówieśnicze. W Polsce zarówno szkoła, jak i rodzina nie wykorzystują możliwości odgrywania podstawowej roli w procesie socjalizacji, dla upowszechniania wiedzy i kształtowania zachowań prozdrowotnych. Wpływ grup rówieśniczych na przebieg edukacji zdrowotnej powinien być brany pod uwagę

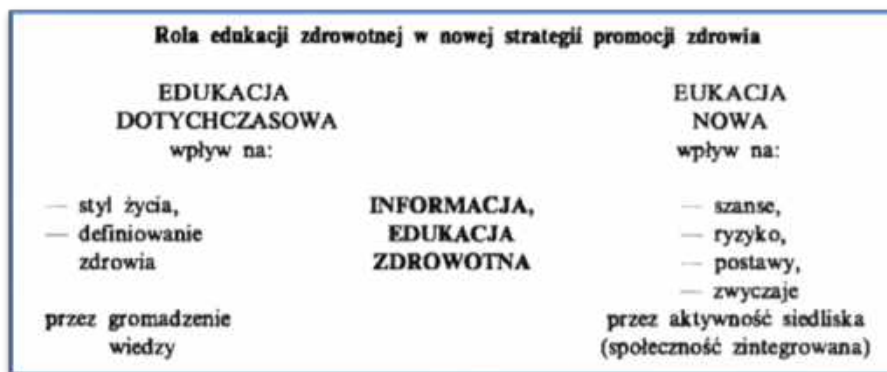
szczególnie w tych krajach bądź na tych obszarach, gdzie grupy dzieci i młodzieży nie objęte systemem szkolnym (tzw. młodzież trudna) stanowią grupy istotne z punktu widzenia promocji zdrowia, w tym prewencji chorób [12].

Edukacja zdrowotna w promocji zdrowia

Edukacja zdrowotna związana z promocją zdrowia powinna:

- wykorzystać pojęcie pozytywnego zdrowia,
- stosować innowacje w technologii uczenia,
- ukierunkowywać się na społeczne uczestnictwo i działania nieprofesjonalne,
- stosować wieloaspektowe i interdyscyplinarne podejścia, rozwijać nowe strategie dotyczące różnych poziomów działania,
- uwzględniać społeczne i środowiskowe czynniki wpływające na decyzje zdrowotne.

Wychowanie zdrowotne winno koncentrować się na tych sferach ludzkiego zachowania, które mają kluczowe znaczenie dla zwiększenia lub zachowania biopsychospołecznej wydolności człowieka.



Ryc. 2. Rola edukacji zdrowotnej w promocji zdrowia

Źródło: Ewa Syrek, *Zdrowie w aspekcie pedagogiki społecznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu śląskiego, Katowice 2000, str. 90

W Narodowym programie zdrowia, opracowanym przez Ministerstwo Zdrowia i Opieki Społecznej, przyjętym przez Radę

Ministrów w dniu 24 sierpnia 1993 roku, w części programu dotyczącej edukacji zdrowotnej i ekologicznej społeczeństwa stwierdza się m.in., że: „W celu uzyskania poprawy świadomości zdrowotnej społeczeństwa niezbędne jest [15]:

- Opracowanie nowoczesnego wszechstronnego programu edukacji zdrowotnej i ekologicznej w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, uwzględniającego wszystkie aspekty ochrony zdrowia i środowiska, kształtowanie zdrowego stylu życia, odpowiedzialności za zdrowie własne i innych oraz umiejętności dokonywania wyborów w sprawach zdrowia. Włączenie problematyki prozdrowotnej, prorodzinnej i proekologicznej do szkoleń kadry pedagogicznej wszystkich szczebli.
- Opracowanie założeń i wdrożenie programu kształcenia kadry »nauczycieli zdrowia«, do prowadzenia programów promocji zdrowia w różnych środkach, głównie w środkach masowego przekazu” [7].

W 1993 roku program w zakresie edukacji zdrowotnej, opracowany przez zespół roboczy Biura ds. Reformy Szkolnej Ministerstwa Edukacji Narodowej, obejmował następujące kwestie:

- higiena osobista i otoczenia,
- bezpieczeństwo i pierwsza pomoc,
- żywność i żywienie,
- ruch w życiu człowieka,
- praca i wypoczynek,
- życie w rodzinie oraz psychologiczne i środowiskowe aspekty edukacji zdrowotnej,
- zdrowie psychospołeczne,
- edukacja seksualna,
- życie bez nałogów.

Kulturowe wzory zachowań zdrowotnych

Podkreślić należy, że „wychowanie jest złożonym procesem i odbywa się w trzech sferach rozwojowych, mianowicie w toku wzrostu jednostki, w toku jej wrastania w społeczeństwo oraz przy wprowadzaniu w wartości kulturalne”. Najistotniejszą cechą twórczości kulturalnej stanowi wartościowanie i uczenie wyboru [2]. Kulturowe definicje wartości są związane z powszechnie pożądanymi dobrami, przekonaniami o określonym charakterze. Definicje kulturowe wartości określa się jako:

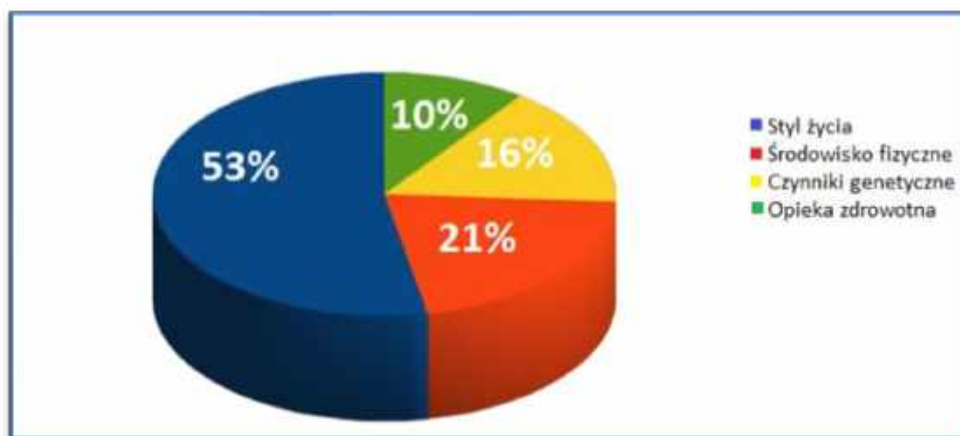
- powszechnie pożądane w danym społeczeństwie,
- powszechnie akceptowane sądy egzystencjalno-normatywne,
- przekonania dotyczące norm i wartości godnych pożądaniami dla całego społeczeństwa.

Zdrowie jako wartość ma swoje miejsce w kulturze określonych społeczeństw jako swoiste zespoły poglądów, norm, zwyczajów oraz wzorów zachowań [5].

Kulturowe wzory zachowań zdrowotnych wyznaczone są z jednej strony procesem akulturacji w socjalizacji pierwotnej, a z drugiej - postępem cywilizacyjnym z działaniami instytucjonalnymi. Kulturowe wzory zachowań zdrowotnych to społecznie ujawnione przez jednostki sposoby chronienia uznawanych w danej grupie wartości, określonych w kulturze tej grupy mianem »zdrowia« i stanowiących nieodłączny element kultury grupy przekazywany w procesie socjalizacji [13]. Wzory te odzwierciedlają istotne aspekty społecznej biografii i sytuacji jednostki - standardowe dla danego społeczeństwa i jego kultury. Odmienność obserwowanych zachowań od oczekiwań profesjonalistów medycznych jest najczęściej wyjaśniana przez odwoływanie się do dominujących kulturowo przekonań dotyczących zdrowia, choroby, przyczyn i metod leczenia - tego typu zainteresowanie łączy się ze spojrzeniem etnologicznym. Zachowania zdrowotne - nawyki, zwyczaje, postawy, wartości uznawane przez jednostki i grupy społeczne obrazują, jak człowiek postrzega zdrowie, jak je ocenia, jak nim dysponuje i jak reaguje na zdrowie innych. Zachowania te stanowią element kultury społeczeństwa przekazywanej z pokolenia na pokolenie [3, 8].

Wzory codziennych zachowań określają - najogólniej rzecz ujmując - styl życia, dotyczą różnorodnych kwestii, których jest wiele, jak wiele jest stylów życia znamiennych dla określonych zbiorowości społecznych. Style życia determinują: cechy osobowe jednostki, poziom wykształcenia, pozycję społeczną, dążenia, aspiracje oraz czynniki społeczno-kulturowe. Promocja zdrowia rozumiana jako ukazywanie stylów życia sprzyjających stymulowaniu rozwoju osobowego, utrzymaniu zdrowia fizycznego i wykorzystaniu indywidualnych i zbiorowych potencjałów rozwojowych staje się dziś nakazem. Komponentem kulturowym wzorów zachowań zdrowotnych jest z pewnością wiedza związana z problemami zdrowia, choroby, terapii, profilaktyki, kompensacji. W obliczu aktualnej sytuacji zdrowotnej społeczeństwa polskiego podnoszenie świadomości zdrowotnej wydaje się zadaniem istotnym. Podnoszenie poziomu świadomości związane jest z działalnością oświatową, której celem byłaby w tym wypadku zmiana zachowań zdrowotnych społeczeństwa, co w konsekwencji zmieniłoby obraz sytuacji zdrowotnej [1, 10]. Podstawę bowiem codziennych zachowań członków społeczeństwa stanowi wiedza naukowa, filozoficzna, praktyczna i potoczna, która określa -jak to nazywa J. Szczepański - stan oświecenia społeczeństwa, nie związany z formalnymi świadectwami ukończenia takich czy innych szkół. Istotą działalności oświatowej jest przekazywanie wiedzy, wartości, sposobów postępowania, ideałów i celów życiowych, nie można jej jednak ograniczać do nauczania i wychowania szkolnego. Do najważniejszych zadań edukacyjnych w promocji zdrowia należy zaliczyć przede wszystkim:

- podniesienie poziomu świadomości społeczeństwa oraz kształtowanie i zmianę postaw wobec zdrowia, odpowiedzialnego planowania rodziny i zdrowego stylu życia,
- opracowanie programów promocji zdrowia, odpowiedzialnego stylu życia, planowania rodziny,
- opracowanie i popularyzowanie programów integracji osób niepełnosprawnych ze środowiskiem rodzinnym i lokalnym.



Ryc. 3. Uwarunkowania zdrowotne

Źródło: sekretyzdrowia.org

Podsumowanie

Działania oświatowe są przedsięwzięciami w sensie nadawanym temu terminowi przez F. Znanieckiego [17], tzn. są działaniami człowieka w celu wywołania modyfikacji w zachowaniach tego, na kogo się oddziałuje [16]. Centralnym elementem działania społecznego są środki i metody, od których zależy skuteczność, stanowią one podstawę kategoryzacji wzorów działań społecznych. Istotne znaczenie dla kwestii zdrowia mają wzory akomodacji, gdzie modyfikacji zachowań dokonuje się przez perswazję, zachęcanie, naśladownictwo, przywództwo w wychowaniu, świadome podporządkowanie się dla osiągnięcia celu. W rozwoju społeczeństw obserwuje się przeobrażenia związane ze zmianą metod i środków działania na te, które zyskują uznanie społeczne, a najszybciej można obserwować zmiany w typie reakcji osób czy grup będących podmiotem działania. Przedsięwzięcia społeczne odgrywają istotną rolę w kształtowaniu cech mikrostruktur społecznych, ponieważ elementarnym ich składnikiem są charakterystyczne dla danej zbiorowości sposoby społecznego zachowania się ludzi. Znaczenie małych struktur społecznych (np. rodzina, grupa rówieśnicza) polega głównie na tym, że z jednej strony czerpią dobra właściwe całemu społeczeństwu, a z drugiej tworzą wartości wtórne i wnoszą je we wspólnotę kulturową, w jej zróżnicowanie.

Bibliografia

1. Abraham M.F., *Modern Sociological Theory. An Introduction*, Delhi Oxford University Press, Bombay – Calcuta – Madras 1982, s. 14.
2. Demel M., *Pedagogika zdrowia*, WSiP, Warszawa 1980, s. 67-90.
3. Kobierecki M., M., *Kultura fizyczna a kultura*, Zeszyty Naukowe Zbliżenia Cywilizacyjne, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa we Włocławku, Włocławek 2016 Por. M. Demel, *O wychowaniu zdrowotnym*, Warszawa 1968, s. 45-47.
4. Kosiewicz J., *Socjologia sportu w Europie – perspektywa historyczna i badawcza.*, AWF, Warszawa 2007, s. 10-18
5. Kowalczyk S., *Społeczno-integracyjna funkcja sportu*, w: *Społeczny wymiar sportu*, red. Z. Dziubiński, Warszawa 2003, s. 30-48
6. Krawczyk Z., *Od aksjologii ciała do koncepcji kultury fizycznej*, [w:] *Kultura fizyczna i sport w ujęciu socjologicznym*. Kraków 1985, s. 29-34.
7. R. Winiarski, *Psychospołeczne aspekty rekreacji ruchowej*, [w:] *Sport dla wszystkich*, cz. II, H. Piotrowska (red.), „ZW-P Arjada”, Warszawa 1995, s. 115-118
8. Urniaż J., *Gospodarka i polityka a szkolne wychowanie fizyczne w wybranych krajach europejskich i Polsce na przestrzeni dziejów*, *Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie*, 2017, t. XVI, nr 3, s. 11-28.
9. Wohl A., *Socjologia kultury fizycznej. Zarys problematyki*, t. I, II, AWF, Warszawa 1979-81, s.45,
10. Nadachewicz K., *Rola nauczyciela w rozwoju ruchowym dziecka*, *Wychowanie w przedszkolu*, 2009, nr 10, s. 5-7.
11. Owczarek S., *Gimnastyka Przedszkolaka*, WSiP, Warszawa 2001, s. 91-97
12. Przewęda R., *Rozwój somatyczny i motoryczny*, PZWS, Warszawa 1973, s. 28-30
13. Runiewicz – Witczakowa R., *Dziecko w wieku przedszkolnym*, PZWL, Warszawa 1978, s. 73-80

14. Roszkiewicz I., *Psychologia rozwojowa dla rodziców*. Młodszy wiek szkolny, Nasza Księgarnia, Warszawa 1985, s. 59-64
15. Wolański N., *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*, PWN, Warszawa 1983, s. 43-47
16. Wolański N., Pyżuch M., *Rozwój fizyczny okresu dorastania i sposoby jego kontroli*, [w:] Materiały do naucz. Psych., pod red.L. Wószynowej, seria 2, tom III, Warszaw 1970, s. 61-63.
17. Znaniecki F., *Socjologia wychowania*. T. II Urabianie osoby wychowanka. PWN Warszawa 1973, s. 107-120.

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 10

Pragmatyka zdrowotna i jej wpływ na rozwój psychofizyczny jednostki. Teoria i praktyka

Health pragmatics and its impact on the psychophysical development of an individual. Theory and practice

Sławomir Dębski¹, **Dariusz W. Skalski^{2,3}**,
Bogdan Kindzer⁴, **Damian Kowalski⁵**

¹*Akademia Nauk Stosowanych im. Ks. J. Popiełuszki, m. Grudziądz, Polska*

²*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska*

³*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi, m. Równe, Ukraina*

⁴*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina*

⁵*Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański, Polska*

Streszczenie

Dynamiczny rozwój wszystkich dziedzin życia wymaga coraz większej odporności psychicznej, energii życiowej, wydolności wysiłkowej. Technika ułatwia człowiekowi życie, czyni je bardziej wydajnym, ale jej rozwojowi towarzyszą, także zjawiska niekorzystne, które polegają na eliminowaniu z ludzkiego życia ruchu i pracy fizycznej. Żyjemy w czasach , gdzie wiele prac wykonuje się w pozycji siedzącej. Wygodny tryb życia w komforcie cywilizacyjnym (np. oglądanie telewizji, gry komputerowe), stronienie od sportu, rekreacji ruchowej czy też zajęć wychowania fizycznego są najważniejszymi przyczynami nieprawidłowości rozwojowych, zwiększonej podatności na zachorowania, wad postawy, nerwic, chorób psychicznych, otyłości, zaburzeń snu, niedotlenienia tkanek, niewydolności mięśniowej, cukrzycy, choroby nadciśnieniowej i wielu innych tzw.” chorób cywilizacyjnych”. Ponadto niedobór ruchu przyspiesza procesy starzenia się, upośledza czynności narządów, zmniejsza wydolność i sprawność fizyczną. Powyższe przykłady są przyczyną tragedii osobistej wielu ludzi . Aktywność fizyczna (ruchowa) stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia, jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, w każdym okresie życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek

strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie, a u dzieci i młodzieży prawidłowy rozwój. Uaktywnianie ruchowe dziecka wpływa nie tylko na rozwój motoryczny, ale i pozostałe sfery rozwoju i funkcjonowania jego organizmu. Jak wiadomo niedostatek, ale i nadmiar aktywności ruchowej może być przyczyną wielu zaburzeń i zwiększonego ryzyka chorób. Podejmowana w sposób regularny, a nie okazjonalny, umiarkowana i utrzymywana w granicach tolerancji ustroju daje w efekcie nie tylko przyrost masy mięśniowej, wzmacnianie kości i połączeń stawowych, ale także przyrost masy serca, obniżenie ciśnienia tętniczego, zwolnienie tętna, zwolnienie rytmu oddechowego itp. W sferze psychicznej i społecznej pomaga uzyskać szereg cech niezbędnych w życiu dorosłego człowieka, np. odporność na stresy, równowaga emocjonalna, umiejętności psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Porządkując i nieco uszczegóławiając zasadnicze zmiany dokonujące się pod wpływem regularnej aktywności fizycznej, można je przedstawić w następującym ujęciu schematycznym. Potrzeby ruchowe są oczywiście zindywidualizowane, zależą m.in. od fazy rozwoju, płci, warunków życia, stanu zdrowia, poziomu sprawności i wydolności fizycznej, czynników genetycznych. Wiemy, że każde dziecko aby należycie się rozwijało powinno być aktywne fizycznie przez parę godzin dziennie i w miarę możliwości powinien to być ruch urozmaicony. Wraz z wiekiem, różnicują się zainteresowania a w szczególności różne stają się potrzeby dziewcząt i chłopców (wynika to głównie z różnic płciowych w motoryce, w umiejętnościach ruchowych i w psychice) a, także dorosłych (mężczyźni interesują się bardziej wysiłkami siłowymi, a kobiety raczej koordynacyjnymi i najchętniej o podłożu muzycznym); spontaniczna aktywność ruchowa i potrzeba ruchu wyraźnie się obniża. Stanowi to wyzwanie badawcze wielu dziedzin i dyscyplin naukowych. Niniejsze opracowanie odpowiada na wyzwania w swoim zakresie.

Słowa kluczowe: zdrowie, psychofizyczny rozwój, teoria i praktyka ruchowa

Abstract

The dynamic development of all areas of life requires increasing mental resistance, vital energy and exercise capacity. Technology makes human life easier, makes it more efficient, but its development is accompanied by unfavorable phenomena, which consist in eliminating movement and physical work from human life. We live in a time where a lot of work is done in a sitting position. A comfortable lifestyle in the comfort of civilization (e.g. watching TV, computer games), avoiding sport, physical recreation or physical

education classes are the most important causes of developmental abnormalities, increased susceptibility to diseases, posture defects, neuroses, mental diseases, obesity, sleep disorders, tissue hypoxia, muscle failure, diabetes, hypertensive disease and many other so-called "civilization diseases". In addition, the lack of exercise accelerates the aging process, impairs the functioning of organs, and reduces efficiency and physical fitness. The above examples are the cause of personal tragedy for many people. Physical (movement) activity is a key and integrating component of a healthy lifestyle, it is one of the basic human needs at every stage of life. Without it, any health strategy, its maintenance and multiplication is impossible, and proper development in children and adolescents. Activating the child's movement affects not only motor development but also other areas of development and functioning of his body. As is known, the deficiency, but also the excess of physical activity can cause many disorders and an increased risk of diseases. Taken on a regular basis, not occasional, moderate and maintained within the tolerance of the system, it results not only in the increase of muscle mass, strengthening of bones and joint connections, but also an increase in heart mass, lowering blood pressure, slowing the heart rate, slowing down the respiratory rhythm, etc. in the mental and social sphere, it helps to obtain a number of features necessary in adult life, e.g. resistance to stress, emotional balance, the ability to psychologically adapt to changing conditions. By arranging and slightly detailing the fundamental changes taking place under the influence of regular physical activity, they can be presented in the following schematic approach. from developmental stage, sex, living conditions, health, fitness level and physical capacity, genetic factors. We know that every child, in order to develop properly, should be physically active for a few hours a day and, if possible, it should be a varied exercise. With age, interests differentiate, and in particular the needs of girls and boys (this is mainly due to gender differences in motor skills, motor skills and psyche) and adults (men are more interested in strength efforts, and women are more interested in coordination and with a musical background); spontaneous physical activity and the need to move noticeably decrease. This is research challenge for many fields and scientific disciplines. This study responds to the challenges in its scope.

Keywords: health, psychophysical development, theory and practice of movement

Wstęp

Dynamiczny rozwój wszystkich dziedzin życia wymaga coraz większej odporności psychicznej, energii życiowej, wydolności wysiłkowej. Technika ułatwia człowiekowi życie, czyni je bardziej wydajnym, ale jej rozwojowi towarzyszą, także zjawiska niekorzystne, które polegają na eliminowaniu z ludzkiego życia ruchu i pracy fizycznej. Żyjemy w czasach, gdzie wiele prac wykonuje się w pozycji siedzącej. Wygodny tryb życia w komforcie cywilizacyjnym (np. oglądanie telewizji, gry komputerowe), stronienie od sportu, rekreacji ruchowej czy też zajęć wychowania fizycznego są najważniejszymi przyczynami nieprawidłowości rozwojowych, zwiększonej podatności na zachorowania, wad postawy, nerwic, chorób psychicznych, otyłości, zaburzeń snu, niedotlenienia tkanek, niewydolności mięśniowej, cukrzycy, choroby nadciśnieniowej i wielu innych tzw. "chorób cywilizacyjnych". Ponadto niedobór ruchu przyspiesza procesy starzenia się, upośledza czynności narządów, zmniejsza wydolność i sprawność fizyczną. Powyższe przykłady są przyczyną tragedii osobistej wielu ludzi. Aktywność fizyczna (ruchowa) stanowi kluczowy i integrujący składnik zdrowego stylu życia, jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, w każdym okresie życia. Bez niej niemożliwa jest jakakolwiek strategia zdrowia, jego utrzymanie i pomnażanie, a u dzieci i młodzieży prawidłowy rozwój. Uaktywnianie ruchowe dziecka wpływa nie tylko na rozwój motoryczny, ale i pozostałe sfery rozwoju i funkcjonowania jego organizmu. Jak wiadomo niedostatek, ale i nadmiar aktywności ruchowej może być przyczyną wielu zaburzeń i zwiększonego ryzyka chorób [1]. Podejmowana w sposób regularny, a nie okazjonalny, umiarkowana i utrzymywana w granicach tolerancji ustroju daje w efekcie nie tylko przyrost masy mięśniowej, wzmacnianie kości i połączeń stawowych, ale także przyrost masy serca, obniżenie ciśnienia tętniczego, zwolnienie tętna, zwolnienie rytmu oddechowego itp. W sferze psychicznej i społecznej pomaga uzyskać szereg cech niezbędnych w życiu dorosłego człowieka, np. odporność na stresy, równowaga emocjonalna, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Porządkując i nieco uszczegóławiając zasadnicze zmiany dokonujące

się pod wpływem regularnej aktywności fizycznej, można je przedstawić w następującym ujęciu schematycznym Potrzeby ruchowe są oczywiście zindywidualizowane, zależą m.in. od fazy rozwoju, płci, warunków życia, stanu zdrowia, poziomu sprawności i wydolności fizycznej, czynników genetycznych. Wiemy, że każde dziecko, aby należycie się rozwijało powinno być aktywne fizycznie przez parę godzin dziennie i w miarę możliwości powinien to być ruch urozmaicony. Wraz z wiekiem, różnicują się zainteresowania a w szczególności różne stają się potrzeby dziewcząt i chłopców (wynika to głównie z różnic płciowych w motoryce, w umiejętnościach ruchowych i w psychice) a, także dorosłych (mężczyźni interesują się bardziej wysiłkami siłowymi, a kobiety raczej koordynacyjnymi i najchętniej o podłożu muzycznym); spontaniczna aktywność ruchowa i potrzeba ruchu wyraźnie się obniża. Mimo, że aktywność fizyczna jest pozytywnym miernikiem zdrowia, trudno jest określić optymalny jej poziom i dozowanie w stosunku do osób w różnym wieku. Zwiększona i systematyczna może łagodzić lub usuwać występowanie wielu czynników chorobotwórczych. Ruch i aktywność fizyczna poprawiają ogólne samopoczucie, ma zbawienny wpływ na przedłużenie życia ludzkiego i uczynienia go przyjemnym i zdrowym. Aktywność fizyczna postrzegana jest również jako czynnik integrujący zbiorowość i zapobiegający patologiom, a także jako katalizator więzi społecznych. Tymczasem z badań i obserwacji wynika, iż znaczna część naszego społeczeństwa wie dzie nie zbyt aktywny tryb życia (bierne spędzanie czasu wolnego), który wymaga pewnej modyfikacji w obrębie tych zachowań. Powodem takiego stanu rzeczy mogą być pewne uwarunkowania osobiste np. status ekonomiczny, stan zdrowia, wiek, płeć, wykształcenie, silna wola, wiedza o zdrowotnym znaczeniu aktywności fizycznej i samomotywacja. Istotne w podejmowaniu aktywności fizycznej są również uwarunkowania środowiskowe, takie jak: brak czasu, brak wsparcia społecznego, brak dostępu do obiektów, urządzeń i taniego sprzętu, brak właściwej reklamy - informacji na temat możliwości udziału w różnych formach rekreacji ruchowej. Przywrócenie pracy fizycznej, uprawianie sportu i turystyki, rekreacja fizyczna, zintensyfikowane

wychowanie fizyczne, a także wszelka aktywność ruchowa w formie codziennych dawek profilaktycznych staje się dzisiaj koniecznością. Doskonałą okazję dostarczania dzieciom i młodzieży odpowiedniej dawki ruchu stwarzają zajęcia wychowania fizycznego w szkole, a także sport i rekreacja w ramach zajęć pozalekcyjnych. Wpływ wychowania fizycznego i sportu jest wszechstronny, owocuje wzrostem siły, wytrzymałości, szybkości, mocy, zwinności, koordynacji i innych cech motorycznych; podnosi ogólną sprawność fizyczną, odporność organizmu, wpływa na wyrównanie różnic w rozwoju, a tym samym wzmacnia zdrowie i daje dobre samopoczucie. Kultura fizyczna dysponuje szeroką ofertą form realizacji aktywności ruchowej zarówno instytucjonalnej, jak i osobistych w zakresie wychowania fizycznego, sportu, turystyki, rekreacji ruchowej i rehabilitacji ruchowej. Pozwala każdemu na dokonanie wyboru takiej formy i zakresu aktywności, która jest najdogodniejsza na określonym etapie życia. Aktywność fizyczna wydaje się dziś być przejawem stylu życia człowieka (zdrowego, sprawnego, radosnego, umiającego dokonywać osobistych wyborów w trosce o swoje zdrowie, z pełną odpowiedzialnością za ten wybór), związanego z określonym systemem wartości, a nie tylko wąsko rozumianym uprawianiem ćwiczeń fizycznych.

Ruch a rozwój intelektualny

W wyniku badań przyjmuje się, że ćwiczenia fizyczne zwiększają przepływ krwi przez mózg, co także zwiększa dostawę tlenu, substancji energetycznych i odżywczych [2]. Co istotne jednak, ćwiczenia podnoszą przede wszystkim poziom białka BDNF, tzw. neurotroficznego czynnika wzrostu neuronów, który stymuluje wzrost i połączenia nowych neuronów. W poniższym opracowaniu przedstawione zostaną wybrane zagadnienia dotyczące wpływu aktywności fizycznej na rozwój układu nerwowego. Dzieciństwo i wiek młodzieńczy to okres najpodatniejszy na wpływy w całym naszym życiu. W chwili narodzin, mózg dziecka waży średnio 350g, ale już pod koniec pierwszego roku życia jego waga wynosi 1000g, a więc nie wiele mniej niż waga mózgu osoby dorosłej (średnio 1300g). W tym czasie ma miejsce tworzenie się oraz

reorganizacja połączeń synaptycznych. Proces ten zachodzi w sposób naturalny podczas uczenia się nowych umiejętności. Tworzenie się i przekształcanie neuronów to nieodłączny aspekt rozwoju układu nerwowego. Na pierwszych etapach rozwoju układu nerwowego liczba neuronów przekracza rzeczywiste potrzeby. Podobnie, początkowo powstaje nadmiarowa liczna synaps i tak jak w przypadku neuronów, te z nich, które nie będą wystarczająco aktywne, ulegną likwidacji. Wczesne doświadczenia odgrywają ogromną rolę w formułowaniu się połączeń mózgowych. Chociaż większość połączeń powstaje dzięki genetycznie zaprogramowanym interakcjom chemicznym, to jednak przy powstawaniu funkcjonalnych połączeń, aktywność neuronalna i pobudzenie synaptyczne (stymulacja, doświadczenie, bogate środowisko) odgrywa istotną rolę w końcowych etapach kształtowania się mózgu. Badania wskazują, że to czego doświadcza dana jednostka, wpływa na jej indywidualną zdolność uczenia się, a także moduluje neuronalne połączenia. Dlatego właściwa stymulacja sprzyja w zachodzeniu procesów plastyczności. Odpowiednią ilość i jakość bodźców stymulujących można uzyskać przebywając w tzw. wzbogaconym, stymulującym środowisku. Takie środowisko udostępnia wiele sytuacji bodźcowych wzbudzających ciekawość poznawczą badanego, daje możliwość eksploracji otoczenia oraz możliwość wykonywania różnorodnej aktywności ruchowej. Wymagające środowisko sprzyja w zachodzeniu zmian neurobiologicznych, które można mierzyć zarówno w sferze zewnętrznej, behawioralnej, jak i na poziomie komórkowym czy samych struktur mózgowych. Zmiana objawia się aktywacją słabych synaps, wzrostem liczby rozgałęzień na dendrytach oraz wzrostem liczby kolców dendrytowych jak również wzmożeniem procesu neurogenezy.

Znaczenie ruchu dla zdrowia

Ruch to najważniejszy po odżywianiu czynnik determinujący zdrowie. W doskonaleniu autosystemów regulacyjnych organizmu stawiany jest bezsprzecznie na pierwszym miejscu. Aktywność ruchowa jest czynnikiem modelującym w sposób najbardziej korzystny stan morfologiczny i funkcjonalny organizmu, a także kształtującym cechy psychiczne. Poprzez ćwiczenia fizyczne jesteśmy w stanie oddziaływać na dowolny system organizmu, a tym samym na ogólny poziom sprawności ustrojowej. Wysiłki fizyczne wpływają w sposób istotny na aktywność czynników odpornościowych [3]. . Zdrowie przyjmujemy definiować następująco: „zdrowie jest harmonią wszystkich działań duszy i ciała”. Współczesna nauka o motoryczności, czyli antropomotoryka, wyróżnia dwa zasadnicze aspekty tego zagadnienia, a mianowicie aspekt potencjalny, czyli predyspozycje i zdolności oraz aspekt efektywny, czyli sprawność fizyczno-motoryczną. Ogólnie predyspozycje motoryczne dzieli się na:

- morfologiczno-strukturalne, czyli wysokość ciała, masa ciała, proporcje budowy ciała, stopień inervacji, proporcje między włóknami szybko- i wolnokurczliwymi;
- funkcjonalno-energetyczne – obejmujące sprawności mechanizmów przetwarzających energię i ułatwiających jej wykorzystanie w trakcie pracy, co wiąże się z zaopatrzeniem tkanek w tlen. Za wskaźnik tych predyspozycji motorycznych uznaje się maksymalną moc anaerobową (MMA) i zdolność maksymalnego minutowego wykorzystania tlenu (VO₂ max);
- koordynacyjne – dotyczące sprawności odbioru informacji, jej przetwarzania i realizacji zadań ruchowych przez narządy wykonawcze. Do nich zaliczamy także gibkość jako cechę związaną z ruchomością stawów.

Sprawność fizyczną rozpatruje się w trzech powiązanych ze sobą kategoriach:

- zdolność motoryczna umożliwiająca wykonanie zadania ruchowego (to to, co człowiek „może wykonać”),
- umiejętności ruchowe (człowiek „umie wykonać”),

- motywacje i chęci (człowiek „chce wykonać”).

Definicję sprawności fizycznej dopełniają jej składowe, które są najczęściej badane dla określenia jej poziomu:

- wytrzymałość krążeniowo-oddechowa i moc,
- siła mięśni i ich wytrzymałość,
- koordynacja wyrażona gibkością, zwinnością, szybkością i równowagą.

Wytrzymałość – to odporność na zmęczenie, określona poprzez czas trwania wysiłku o submaksymalnej intensywności. Jej miarą jest zdolność maksymalnego minutowego wykorzystania tlenu (MWT) lub wydolność mechanizmów tlenowych w testach „do odmowy” (wyczerpania). Charakteryzują one całościowo wydolność układów krążenia i oddychania, stąd uważane są za jedno z najważniejszych składowych sprawności, związanych ze zdrowiem – tzw. Health related fitness.

Przez pewien czas sądzono, że udało się znaleźć ekwiwalent zdrowia rozumianego w aspekcie fizycznym. Zakładano, że jest nim MWT. Rozwój „energetycznej koncepcji zdrowia” sprzyjał wyjaśnieniu tzw. bezpiecznego poziomu zdrowia, czyli takiego VO₂ max, przy którym nie rozwijają się nieinfekcyjne choroby chroniczne. Takim poziomem okazała się wielkość 42 ml O₂/kg/min u mężczyzn i 35 ml O₂/kg/min u kobiet. Wyjaśnienie roli wytrzymałości w ochronie i umacnianiu zdrowia okazało się znaczącym sukcesem w diagnostyce zdrowia. Jednakże wkrótce pojawiły się wątpliwości co do istotnego jej znaczenia.

Uwaga badaczy tej problematyki została skierowana na czynnik, który oznaczono „x” i ogólnie rzecz ujmując dotyczy on oceny biologicznej organizacji, czyli współzależności funkcji organizmu, według których można w określonym stopniu ocenić znaczenie energetycznego składnika zdrowia. Szczególnie wrażliwe w odniesieniu do ogólnego stanu organizmu, są odruchy kardialne, czyli przewodzone przez system nerwowy bodźce z mięśni do serca. Praca serca, a w szczególności tętno jest uniwersalnym wskaźnikiem fizjologicznych procesów przebiegających nie tylko

w samym sercu, ale i w całym organizmie. Metoda, o której mowa, opiera się na wynikach badań korelacji między tętnem w spoczynku a reakcją na obciążenie i wielkością czasu jego powrotu do wartości wyjściowych.

Rozwój fizyczny wybrane zagadnienia ogólne

Rozwój fizyczny jest efektem działania zarówno czynników genetycznych jak i środowiskowych, wśród których na pierwsze miejsce wysuwa się aktywność ruchowa, wpływ ruchu jako czynnika pobudzającego. Rozwój fizyczny uzależniony jest od systematyczności ćwiczeń i dostosowanej odpowiednio intensywności [4]. Motoryczność to aktywność ruchowa człowieka, która jest warunkowana dwojakiego rodzaju czynnikami, jest to zasób możliwości ruchowych, który obejmuje zewnętrzne dostrzegalne formy aktywności ruchowej oraz formy wewnętrzne organizmu, uwarunkowania psychiczne, czynniki biologiczne budowa somatyczna, sprawność układu ruchu. Zależna od wielu czynników- strona potencjalna tj. predyspozycje, zdolności motoryczne, czyli siła, wytrzymałość, zwinność, siłowe, wytrzymałościowe, zwinnościowe, zdolności motoryczne koordynacyjne a w tym zwinność nadto sprawność układu nerwowego, szybkość i gibkość, to otoczka powyższych zdolności motorycznych, przy czym gibkość nie zależy od zdolności motorycznych. Rozróżniamy dwie strony motoryczności: - potencjalna, na którą składają się predyspozycje i zdolności motoryczne a w tym siła, szybkość, wytrzymałość, zwinność; - efektywna którą stanowią sprawność fizyczna i ruchowa. Siła mięśniowa oznaczająca zdolność do wykonywania oporu zewnętrznego lub przeciwdziałania mu kosztem wysiłku fizycznego którą stanowi iloczyn masy i przyspieszenia.

Wytrzymałość ogólna - zdolność do wykonywania pracy dowolnej przez dłuższy czas angażującej liczne grupy mięśniowe oraz korzystnie wpływające na specjalizację sportową. Wytrzymałość specjalna- zdolność organizmu do efektywnego wykonywania specyficznego obciążenia w czasie uwarunkowanym wymogami danej specjalizacji ruchowej Czynniki warunkujące wytrzymałość – fizjologiczne pozwalające na realizację pracy w dłuższym czasie

wykonania, źródła wytwarzania energii;- somatyczne czyli wzrost, masa ciała, skład ciała; koordynacyjne związane ze stopniem opanowania techniki ruchowej; psychiczne za które uznaje się siłę woli, motywację, chęć do osiągnięcia sukcesu, odporność na stres. Czynniki te decydują o biologicznym potencjale wysiłkowym człowieka. Wytrzymałość zmienia się wraz ze wzrostem organizmu, na wytrzymałość ma wpływ wiek i płeć, podejście do wysiłku a także uwarunkowania psycho-społeczne.

Wszystkie te jak i inne elementy kształtujące poziom naszego zdrowia rozwija się poprzez trening.

Metodyka treningu dzieli się na trzy działy [5].: kształtowanie czasu reakcji, właściwy trening szybkości, trening wspomagający. Zanim rozpoczniemy trening należy pamiętać o tym, że najpierw trenujący musi mieć w stopniu dobrym opanowaną technikę danego ruchu w celu uniknięcia złych nawyków Najbardziej znaną metodą kształtowania jest metoda powtórzeniowa. Metoda powtórzeniowa- krótkie odcinki przykładowo biegów, krótkie serie ćwiczeń, pełne serie wypoczynkowe, polega ona na powtarzaniu krótkich odcinków biegu lub krótkich serii ćwiczeń z pełnymi seriami wypoczynkowymi. Odmianą metody powtórzeniowej jest metoda z maksymalną intensywnością ćwiczeń- polega ona na tym, że wysiłek szybkościowy odbywa się w strefie beztlenowej, czyli występuje krótki czas trwania wysiłku /6-8 s./ i pełne przerwy wypoczynkowe /przerwy w ruchu/. Submaksymalna kontrolowana prędkość- ćwiczenia wykorzystuje się w 80-90% swoich możliwości i zwraca się uwagę na technikę wykonywanego ruchu. Metoda zmienną- np. 20 metrów rozpędzania, 20 metrów maksymalnej prędkości, 20 metrów odpoczynku. Metoda handicapowa- polega na zwiększaniu motywacji ćwiczącego Stosowanie różnych obciążeń- np. bieg z obciążeniem.

Czas przerw wyznaczają dwa procesy- zmiana pobudliwości ośrodkowego układu nerwowego, regeneracja funkcji wegetatywnych związanych z wyrównaniem długu tlenowego, pobudliwość ośrodków nerwowych bezpośrednio po wykonaniu ćwiczenia wzrasta, następnie stopniowo maleje. Przerwy nie powinny więc być zbyt długie, tak by trenujący mógł rozpocząć następne ćwiczenie jeszcze

w momencie podwyższonej pobudliwości (tzw. faza egzaltacji). Z drugiej strony na likwidację długu tlenowego niezbędny jest stosunkowo długi czas, min. Kilkadziesiąt sekund.

Przerwy w treningu -zbyt krótkie są niekorzystne dla pełnej odnowy, ponieważ powodują zmęczenie, a tym samym obniżenie prędkości. Podstawowy wymóg przy kształtowaniu, to optymalne pobudzenie układu nerwowego, które osiąga się jedynie w stanie świeżości organizmu. Ćwiczenia na rozwój powinno się przeprowadzać po rozgrzewce na początku zajęć. W mikrocykłach trening powinno się przeprowadzić 1 lub 2 dzień po dniu przerwy lub po dniu zajęć o małej intensywności. W etapie treningu wszechstronnego i ukierunkowanego kształtuje się przede wszystkim ćwiczenia o submaksymalnej intensywności /tzw. Metoda prędkości kontrolowanych/, w wymiarze 85-90% aktualnych możliwości trenującego. Należy również zwrócić uwagę na poprawne wykonanie ćwiczenia technicznie, nawet akcentowanie pewnych jego faz. W ten sposób następuje kompleksowe kształtowanie techniki, formowanie prawidłowej struktury ruchu, kształtowanie właściwej koordynacji nerwowo-mięśniowej. Odbywa się to poprzez stosunkowo dużą objętość pracy, gdyż dzięki obniżeniu intensywności ćwiczeń może wzrosnąć czas pracy /np. długość odcinka/, zwiększyć się ilość powtórzeń i serii, przy jednoczesnym skróceniu czasu przerw wypoczynkowych. W treningu główny akcent kładzie się na ćwiczenia specjalne i wspomagające oraz na ćwiczenia z obciążeniem oraz bez obciążenia. Wprowadzenie do treningu 2 grup środków: trening uzupełniający, zawierający zadania kształtowania skoczności i siły, gibkości, koordynacji i czasu reakcji., trening wspomagający, mieści w sobie m.in. zbieganie po pochyłościach, ćwiczenia w warunkach ułatwionych oraz zastosowanie wszelkiego rodzaju trenażerów do ćwiczeń specjalnych. Na tej dopiero podstawie następuje realizacja właściwego treningu pozwalającego na podniesienie sprawności fizycznej, poziomu i jakości zdrowia oraz ukształtowania organizmu a co za tym idzie modelowania układu nerwowego w połączeniu z układem mięśniowo-kostnym.

Zakończenie

Kondycja biologiczna i sprawność fizyczna polskiego społeczeństwa budzi wiele kontrowersji i nie jest po prostu dobra. Głównymi przyczynami takiego stanu jest styl życia (zdrowie w 50-60% zależy od stylu życia) i niedostateczna aktywność ruchowa. Aktywność ruchowa uważana jest za podstawowy stymulator rozwoju psychosomatycznego i główny czynnik fizycznego oddziaływania. Łączona jest nie tylko z troską o zdrowie, ale i sprawnością, z potrzebami wypoczynku, odprężenia, z względami hedonistycznymi i ekspresją ludzkiej osobowości – całokształtem przypisywanych wychowaniu fizycznemu funkcji [6] [7]. Aktywność ruchowa jako warunek pozytywnego pojmowania zdrowia jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka, w każdym okresie życia, szczególnego znaczenia nabiera jednak w dzieciństwie i młodości, kiedy jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju. Uaktywnienie ruchowe dziecka wpływa nie tylko na rozwój motoryczny, ale i pozostałe sfery rozwoju i funkcjonowania jego organizmu. W sferze biologicznej kształtuje zdrową, sprawną fizycznie i odporną na negatywne wpływy środowiska jednostkę doskonaląc funkcjonowanie ustroju. Aktywność ruchowa ma korzystny wpływ na szereg właściwości nie tylko fizjologicznych, ale i odpornościowych, adaptacyjnych, a także na prawidłowy przebieg szeregu procesów metabolicznych i hormonalnych rosnącego ustroju. Wpływa na mineralizację kości, powoduje zwiększenie się masy aktywnych tkanek ustroju i zmniejszenie się tkanki tłuszczowej, co ma istotne znaczenie w profilaktyce otyłości – zjawiska narastającego również w populacji w wieku rozwojowym. W sferze psychicznej i społecznej pomaga uzyskać szereg cech niezbędnych w życiu dorosłego człowieka, takich jak równowaga emocjonalna, hart psychiczny, odporność na stresy, umiejętność psychicznej adaptacji do zmieniających się warunków. Kształtuje ponadto poczucie odpowiedzialności, zdyscyplinowania, wytrwałość w pokonywaniu trudności, sprzyja przyswajaniu norm społecznych i internalizacji wartości kulturowych. Na okres młodości przypada najintensywniejsze dojrzewanie fizjologiczne i psychiczne, a także rozpoczyna się społeczne. Dla młodzieży właściwie użyty i dozowany ruch łagodzi przebieg

procesów rozwojowych, zwiększa odporność fizjologiczną, koryguje zniekształcenia postawy, kształtuje pozytywne nawyki ruchowe. Jeżeli tak nie jest rozpoczyna się proces powstawania przewlekłych chorób cywilizacyjnych (w tym choroby wieńcowej). Problem aktywności ruchowej czy jej braku zaczyna się oczywiście w rodzinie. Aby dziecko należycie się rozwijało, powinno być aktywne fizycznie parę godzin dziennie. Jeżeli nie znajduje ono wsparcia przykładem wśród najbliższych, a później np. w szkole powoli wrasta w stan hipokinezji. W trakcie dorastania różnicują się także zainteresowania i potrzeby ruchowe dziewcząt i chłopców – nie dostrzegając tego problemu można wytworzyć u wielu młodych ludzi niechęć do wszelkiej aktywności.

Kiedy stajemy się dorośli i mamy własne dzieci i sporo kłopotów bytowych, a wszystkie inne zajęcia wypełniają nam treść dnia, na aktywność ruchową brakuje nie tylko czasu, ale i chęci. Genetyczny doping młodości wygasa a nowych bodźców nam nie przybywa, w rezultacie przedwcześnie się starzejemy, zaczynamy chorować [8]. Niejednokrotnie nie jesteśmy w stanie zrozumieć aktywności fizycznej jako najsilniejszego remedium na rozliczne problemy zdrowotne, fizyczne i psychiczne. Ruch i aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na przedłużenie życia ludzkiego, uczynienia go przyjemnym i zdrowym. Tymczasem znaczna część społeczeństwa wie, że to jest zdrowy tryb życia. Trzeba tu zaznaczyć, że nie chodzi o jakąkolwiek aktywność fizyczną. Chodzi o aktywność systematyczną (miesiące, lata), częstą (trzy i więcej razy w tygodniu) i stosunkowo intensywną (męczącą, do potu – równoważną szybkiemu marszowi z prędkością około 3-6 km/godz.). Tylko taka aktywność ruchowa przynosi widoczne korzyści zdrowotne. Podstawową przyczyną tego stanu jest brak motywacji, mimo że wiemy co jest pożyteczne, po prostu nie bardzo nam się chce. Tą chęć nabywa się głównie w drodze praktyki, kiedy samemu doświadcza się co jest konieczne do życia i staje się trwałym przyzwyczajeniem. Owe przyzwyczajenie i nawyki można nabyć jako powielane wzorce czerpane z zachowań rodziców oraz w czasie nauki szkolnej. Innymi przyczynami powodującymi niski stan aktywności fizycznej społeczeństwa są:

- warunki ekonomiczne bieda nie sprzyja zainteresowaniu zdrowiem,
- brak infrastruktury rekreacyjno-sportowej, taniego sprzętu itp.
- niski poziom edukacji zdrowotnej społeczeństwa, a szczególnie wiedzy o znaczeniu ruchu dla zdrowia człowieka,
- polityka zdrowotna państwa, która ogranicza się do walki z chorobami w wąskim zakresie to jest prawie wyłącznie medycznym,
- braku rozwiązań fiskalnych np. odpisów od podatku kosztów zakupionego sprzętu sportowego, a także braku mechanizmów zachęcających obywateli do systematycznej aktywności ruchowej i poprawy sprawności ruchowej,
- konserwatyzm służby zdrowia, dotychczasowa strategia ukierunkowana jest na walkę z chorobami a nie promocję zdrowia,
- brak szerszego i systematycznego zainteresowania się promocją aktywności fizycznej przez mass-media,
- późne wprowadzenie do szkół międzyprzedmiotowej ścieżki edukacji zdrowotnej,
- mało perspektywny proces szkolnego wychowania fizycznego na każdym poziomie edukacji.

Aktywność fizyczna ma ponadto modyfikująco pozytywny wpływ na inne zachowania zdrowotne składające się na styl życia. Najbardziej aktywni fizycznie sportowcy właściwie się odżywiają, nie palą, śpią odpowiednią ilość godzin itd. Wreszcie o wiele prościej stać się aktywnym fizycznie, np. systematycznie chodzić na długie wieczory niż obniżyć poziom innych czynników ryzyka chorób np. nadciśnienia tętniczego krwi, stężenia „złych” frakcji cholesterolu, nadmiernej masy ciała. Nie bez powodu z myślą o poprawie zdrowia publicznego uznano zwiększenie aktywności fizycznej ludności jako pierwszy cel operacyjny narodowego programu zdrowia. Kluczową powinnością nauczyciela wychowania fizycznego jest wprowadzanie uczniów w świat wartości kultury fizycznej – stwarzania okazji do pozytywnych przeżyć emocjonalnych i przekazywania wiadomości na temat roli różnorodnych form

aktywności ruchowej w życiu człowieka. W nowej rzeczywistości potrzebny jest nauczyciel doradca zdolny do przyjęcia na siebie roli przewodnika po świecie wartości somatycznych, zdrowotnych i kulturowych. Nauczyciele generalnie powinni stale wznosić się na wyżyny sztuki pedagogicznej, winni dawać praktyczny wyraz organizując lekcje zgodnie z wypracowanymi przez lata doświadczeniami i wzorcami. Nauczyciel winien być kreatorem zdrowego stylu życia. Wychowanie fizyczne nie powinno być jednym z przedmiotów, który trzeba tylko zaliczyć, ale jest czymś na co się oczekuje, po prostu lubi nawet wtedy, kiedy wyciska się z nas pot, łzy, wywołuje zmęczenie nazywane często przez trenujących „radością mięśniową” [9]. Należy przekazać wychowankom niezbędne wartości dotyczące zdrowego stylu życia oraz odpowiednie wzorce zachowań. Jednym z podstawowych komponentów zdrowego stylu życia jest właśnie aktywność ruchowa. Aby nasz wychowanek – uczeń, a potem dorosły człowiek podjął decyzję o aktywności ruchowej, musi najpierw poznać wszechstronne jej znaczenie, możliwość realizowania już uznanych wartości, z kolei poznać nowe wartości możliwe do osiągnięcia poprzez aktywność ruchową, a następnie z tego punktu widzenia uznać aktywność ruchową za element swojego życia na tyle ważny, aby chcieć ją podejmować. Aktywność ruchowa rozwija aspiracje samorealizacyjne, które nadają życiu jednostki czy grupy dynamikę, powodują że jest to dążenie ku czemuś i bycia kimś np. człowiekiem wszechstronnie rozwiniętym, zdrowym, sprawnym, zgrabnym, ładnie wyglądającym, potrafiącym organizować swój wolny czas, czerpiącym z tego radość życia i motywację do działania. Samorealizować się – to nie tylko „mieć” (aczkolwiek i to jest ważne), ale „być” człowiekiem umiejącym dokonywać osobistych wyborów w trosce o swoje zdrowie, z pełną odpowiedzialnością społeczną za ten wybór.



Rys. 1. Schemat aktywności fizycznej w ujęciu autorów
Źródło: materiały własne

Literatura

1. J. Bielski (1996). *Życie jest ruchem, Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego*, Agencja Promo - Lider, Warszawa 1996, 33-37.
2. K. Rymarczyk (2016). *Co się dzieje w głowie małego dziecka- o wpływie doświadczeń na rozwój mózgu. aktywność ruchowa a mózg* (52-71). W: R. Piotrowicz, M. Walkiewicz-Krutak (red.). *Małe dziecko- dużo pomysłów. wybrane obszary wspomaganie rozwoju*, Warszawa.
3. Praca zbiorowa pod red. N. Wolańskiego, *Czynniki rozwoju człowieka*, PWN, Warszawa 1981, 75-79.
4. J. Fugiel, K. Czajka, P. Pośluszny, T. Sławińska (2017). *Motoryczność człowieka. Podstawowe zagadnienia z antropomotoryki*, MedPharm Polska, Warszawa, 75-98.
5. J. Górski (2021). *Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 11-32.
6. J. Cholewa (2014). *Rekreacyjna aktywność fizyczna*, AWF Katowice, 11-15;
7. J. Drabik (1997). *Promocja aktywności fizycznej (wprowadzenie do problematyki)*, Część III, AWF Gdańsk, 111-119.

8. *Kultura fizyczna i sport w zwierciadle nauk społecznych*, (2012). pod red. W. J. Cynarskiego, J. Kosiewicza, K. Obodyńskiego, Uniwersytet Rzeszowski, 5-9.
9. E. Madejski, J. Węglarz (2013). *Wybrane zagadnienia współczesnej metodyki wychowania fizycznego*, Impuls, Kraków, 7-11.

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 11

Problem otyłości u dzieci jako determinant chorób cywilizacyjnych

The problem of obesity in children as a determinant of lifestyle diseases

Damian Kowalski¹ , Dariusz W. Skalski^{2,3} ,
Nataliia Tsyhanovska⁴ , Bogdan Kindzer⁵ 

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska*

²*Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi, m. Równe, Ukraina*

³*Pomorska Szkoła Wyższa, m. Starogard Gdański, Polska*

⁴*Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina*

⁵*Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina*

Streszczenie

Celem pracy było przedstawienie problemu jakim jest otyłość. Otyłość to nie defekt estetyczny, a wymagająca leczenia najpowszechniejsza obecnie na świecie choroba cywilizacyjna, mogąca powodować wiele powikłań zdrowotnych. Osoby z nadmiarem tkanki tłuszczowej są narażone nie tylko na zaburzenia metaboliczne, ale także na cukrzycę, nadciśnienie, udar, chorobę wieńcową, schorzenia kardiologiczne, zaburzenia oddychania czy zwyrodnienie stawów. Raport Światowej Federacji ds. Otyłości wydany w marcu 2023 r. wskazuje także na związek między otyłością a problemami natury psychologicznej, ryzykiem zachorowania na nowotwory, a nawet Covid-19. Skala zjawiska systematycznie rośnie, co szczególnie niepokoi w przypadku dzieci i młodzieży. Według danych Instytutu Żywienia i Żywności z 2018 r. polskie dzieci są zaliczane do najszybciej tyjących w Europie. W latach 70. ubiegłego wieku nadmierną masę ciała notowano w Polsce u mniej niż 10% uczniów, podczas gdy w ostatnich latach u ponad 22%. Z kolei z raportów opracowanych na zlecenie ministra zdrowia wynika, że w 2018 r. nadwagę miało nawet 30,5% dzieci w wieku szkolnym. Jest chorobą przewlekłą, zależną od wielu czynników. Według definicji WHO otyłość to nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tłuszczu wpływające niekorzystnie na stan zdrowia. Nadwaga

lub otyłość mają swoje konsekwencje zdrowotne, ale także społeczne. Zaburzenia metaboliczne utrudniają, a niekiedy wręcz uniemożliwiają zarówno edukację, jak i funkcjonowanie na rynku pracy. Mogą powodować absencję, niższą wydajność, a w przyszłości także wzrost liczby rent wypłacanych z powodu niepełnosprawności. Kluczową rolę w skutecznym zapobieganiu nadwadze i otyłości odgrywa profilaktyka polegająca na propagowaniu zdrowego stylu życia, na który składa się aktywność fizyczna i prawidłowe nawyki żywieniowe. Edukowane w tym zakresie dzieci w przyszłości będą miały mniej problemów zdrowotnych, co z kolei pozwoli ograniczyć koszty leczenia ich następstw. To jednak wymaga zaplanowanych i skoordynowanych działań angażujących różne środowiska i instytucje – od ministerstwa zdrowia, przez samorządy i placówki lecznicze po organizacje działające na rzecz pacjentów. Działania te powinny być prowadzone w oparciu o wieloletnią i kompleksową strategię.

Słowa kluczowe: kultura fizyczna, nadwaga, edukacja zdrowotna, zdrowie, choroba

Summary

The aim of the work was to present the problem of obesity. Obesity is not an aesthetic defect, but the most common civilization disease in the world that requires treatment, which can cause many health complications. People with excess body fat are exposed not only to metabolic disorders, but also to diabetes, hypertension, stroke, coronary artery disease, cardiological diseases, respiratory disorders and joint degeneration. The report of the World Obesity Federation issued in March 2023 also indicates the relationship between obesity and psychological problems, the risk of cancer and even Covid-19. The scale of the phenomenon is systematically growing, which is particularly worrying in the case of children and adolescents. According to data from the Institute of Nutrition and Food from 2018, Polish children are among the fastest gaining weight in Europe. In the 1970s, excess body weight was recorded in less than 10% of students in Poland, while in recent years it has been over 22%. In turn, reports prepared at the request of the Minister of Health show that in 2018, up to 30.5% of school-age children were overweight. Obesity is a chronic disease, dependent on many factors. According to the WHO definition, obesity is an abnormal or excessive accumulation of fat that adversely affects health. Being overweight or obese has health and social consequences. Metabolic disorders make it difficult and sometimes even impossible to both educate and function on the labor

market. They can cause absenteeism, lower productivity, and in the future, an increase in the number of disability pensions paid. The key role in effectively preventing overweight and obesity is played by prevention, which involves promoting a healthy lifestyle, which includes physical activity and proper eating habits. Children educated in this area will have fewer health problems in the future, which in turn will reduce the costs of treating their consequences. However, this requires planned and coordinated actions involving various environments and institutions - from the Ministry of Health, through local governments and medical facilities to organizations working for patients. These actions should be carried out on the basis of a long-term and comprehensive strategy.

Keywords: physical culture, overweight, health education, health, disease

Wstęp

Zdaniem specjalistów o skuteczności edukacji zdrowotnej dzieci i młodzieży decyduje przede wszystkim adekwatny dobór środków w zależności od grup wiekowych. W związku z tym o powodzeniu i efektywności programu profilaktyki nie decyduje tylko rozmiar i skala prowadzonych działań. Ważna jest przede wszystkim jego atrakcyjność, przystępność oraz kompleksowość, np. wykorzystanie w tego typu programach nowoczesnych technologii: opasek monitorujących aktywność fizyczną czy aplikacji na urządzenia mobilne.

Kluczowe w procesie prewencji, a także leczenia otyłości jest bowiem zachowanie pacjenta, ponieważ sama zmiana stylu życia, w tym nawyków żywieniowych oraz zwiększenie aktywności fizycznej w dużym stopniu zahamowują rozwój zaburzeń metabolicznych. Ogranicza to czas leczenia oraz wystąpienie powikłań wynikających z otyłości i jest najtańszym sposobem przeciwdziałania tej chorobie. Tymczasem działania profilaktyczno-edukacyjne. W tym zakresie są zaniedbywane na rzecz tzw. medycyny naprawczej - działań podejmowanych w chwili zgłoszenia się pacjenta z poważnym problemem zdrowotnym. Otyłość jest chorobą przewlekłą, zależną od wielu czynników. Według definicji WHO otyłość to nieprawidłowe lub nadmierne nagromadzenie tłuszczu wpływające niekorzystnie na stan zdrowia [4]. Otyłość jest

chorobą, w której jemy za dużo kalorii i nie zużywamy ich, bo jesteśmy za mało aktywni fizycznie. Organizm gromadzi nadmiar spożytej energii w tkance tłuszczowej.

Rozwojowi otyłości sprzyjają:

- mała aktywność fizyczna,
- nadmierne spożycie kalorii,
- nieregularne i pospieszne jedzenie posiłków,
- stres,
- niedostateczna ilość snu,
- zaburzenia emocjonalne — obniżenie nastroju i samooceny, brak samoakceptacji,
- zaburzenia odżywiania - kompulsywne objadanie się, zespół nocnego jedzenia, bulimia, uzależnienie od jedzenia,
- czynniki genetyczne,
- zaburzenia endokrynologiczne,
- choroby psychiczne.

Lekarz rozpoznaje otyłość na podstawie wywiadu i badań. Każdy badany może kontrolować niektóre wskaźniki:

- Pomiary masy ciała i wzrostu są jednym z podstawowych badań kontrolnych. Wykonuj je co najmniej raz w roku.
- Do rozpoznania otyłości służy wskaźnik BMI (Body Mass Index). Obliczysz wg wzoru:
$$\text{masa ciała [kg]} : (\text{wzrost [m]})^2.$$

Inną metodą jest ocena zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie. Przyjmuje się, że w otyłości ilość tkanki tłuszczowej wynosi >30% u kobiet i >25% u mężczyzn.

Normy BMI

Klasyfikacja otyłości według WHO w oparciu o BMI prezentuje się następująco:

- < 18,5 – niedowaga,
- 18,5-24,9 – norma,
- 25,0-29,9 – nadwaga,

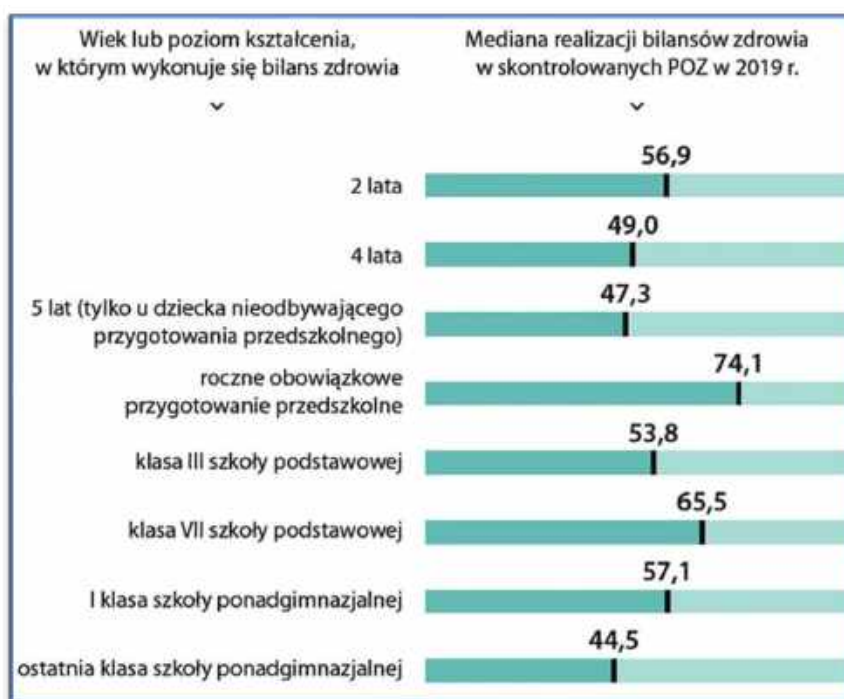
- 30,0-34,9 – otyłość I stopnia,
- 35,0-39,9 – otyłość II stopnia,
- 40 – otyłość III stopnia.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) otyłość u osób dorosłych rozpoznaje się przy wartości BMI powyżej 30,0 kg/m².

Problem badawczy w świetle literatury

W Polsce otyłość odpowiedzialna jest za utratę 9,1% lat przeżytych w zdrowiu (DALY). Według danych Światowej Organizacji Zdrowia odsetek osób otyłych w Polsce wzrasta. W 1975 roku wynosił 10,7%. W roku 2016 wynosił 23,1%. W 1996 r. odsetek osób z otyłością i nadwagą wynosił 27,7%, w ciągu 8 lat wzrósł do 29,6%, a w 2009 osiągnął aż 53% [12]. W roku 2014 współczynnik chorobowości wynosił 634,6 na 100tys. ludności. Liczba nowych zachorowań wyniosła w tym czasie 89 na 100tys. ludności [12]. Najwyższa wartość chorobowości występowała w województwie zachodniopomorskim i wynosiła 997,95 na 100 tys. Wysokie wartości notowane były również w województwach małopolskim, świętokrzyskim i małopolskim. Najniższa wartość chorobowości w roku 2014 występowała w woj. lubuskim i wynosiła 248,2 na 100 tys. mieszkańców. [14]. Prognozuje się, że w latach 2020-2026 zapadalność na otyłość w Polsce zmniejszy się o -2% w woj. mazowieckim do -9% w woj. świętokrzyskim i woj. opolskim [13]. W ostatnich latach obserwowano spadek w W ostatnich latach obserwowano spadek w rozpowszechnieniu otyłości wśród młodzieży szkolnej, co jest korzystnym zjawiskiem [29]. W roku 2010, w Polsce, nadwaga lub otyłość występowała u 17,9% dziewcząt i 25,4% chłopców w wieku 11-12 lat. Po upływie 4 lat, czyli w roku 2014 dla tych samych grup (młodzieży w wieku 15-16 lat) odsetki te wyniosły 6,3% dla dziewcząt i 18,4% dla chłopców [6, 9]. Według innych danych, częstość występowania otyłości i nadwagi u dzieci i młodzieży w przedziale wiekowym od 1 do 18 roku życia w 2014 r. wynosiła 14,5% u dziewczynek i 19,9% u chłopców [19]. Według badań II Wieloośrodkowego Ogólnopolskiego Badania Stanu Zdrowia Ludności (WOBASZ II) 2013-2014, odsetek

mężczyzn z otyłością wynosił 24,2 %, odsetek kobiet z otyłością 23,4%, rozpowszechnienie nadwagi odpowiednio u mężczyzn i u kobiet wyniosło 43,1% i 29,5%. Odsetki te okazały się wyższe niż w 10 lat wcześniej przeprowadzonym badaniu WOBASZ 2003-2005. W latach 2003-2005 rozpowszechnienie otyłości wśród mężczyzn i kobiet w Polsce wynosiło odpowiednio 20,0% i 22,3%, zaś nadwaga występowała u 40,2% mężczyzn i 27,7% kobiet [17, 18]. Według badań GUS (Głównego Urzędu Statystycznego) w latach 2012- 2016 odsetki te nieznacznie wzrosły [10].



Ryc. 1. Realizacja bilansów zdrowia

Źródło: Dane z kontroli NIK

Materiał i metody badań

Grupę badawczą dobrano przy podwójnej ślepej próbie. Aby wyjaśnić przyczyny otyłości należy zrozumieć jej mechanizm. Przyczyny i typy otyłości Kontrolę nad ilością spożywanego pokarmu sprawują ośrodki głodu i sytości znajdujące się w ośrodkowym układzie nerwowym: w podwzgórzu, układzie limbicznym,

węchomózgowiu i w korze mózgu. Główną strukturą tego systemu jest jądro łukowate, obejmujące zarówno neurony wytwarzające neuroprzekaźniki pobudzające (neuropeptyd Y, białko agouti), jak i hamujące apetyt, czyli substancje antyoreksygenne (proopiomelanokortyna, transkrypty kokainy i amfetaminy). Ośrodki pokarmowe otrzymują informacje natury chemicznej poprzez substraty energetyczne (glukoza, wolne kwasy tłuszczowe, aminokwasy) i poprzez neuroprzekaźniki (kwas gammaaminomasłowy GABA, acetylocholina, adrenalina, dopamina, serotonina, endorfiny). Bodźce w sposób ciągły docierają do ośrodków regulacyjnych, które wpływają na zużycie glukozy, uwalnianie insuliny, termogenezę i pobór pożywienia. Na łaknienie mają największy wpływ neurotransmitery: – pobudzające: noradrenalina (zwiększa apetyt na węglowodany), – hamujące: serotonina (zmniejsza apetyt na węglowodany) i dopamina (hamująca spożywanie tłuszczów) [2]. W populacji dzieci i dorosłych najczęściej (w ponad 90% przypadków) rozpoznaje się otyłość prostą (samoistną, jednoobjawową, pierwotną), czyli taką, której nie towarzyszą inne objawy chorobowe; powstaje ona wskutek zaburzenia równowagi między ilością energii dostarczonej wraz z pożywieniem a wydatkowaną przez organizm. Ten typ otyłości jest często uwarunkowany genetycznie – u innych osób w rodzinie można stwierdzić nadmiar masy ciała, wynikający prawdopodobnie z małego tempa podstawowej przemiany materii. Istotną rolę w rozwoju otyłości prostej odgrywają czynniki środowiskowe: jedzenie bywa formą ucieczki od stresu (rozwód rodziców, nieszczęścia w rodzinie, wykorzystywanie seksualne, niepowodzenia szkolne), aktywność fizyczna jest bardzo ograniczona, w rodzinie panuje nieprawidłowy sposób odżywiania się. Do rozwoju otyłości prostej szczególnie predysponowane są dzieci z rodzin, których członkowie mają nadmiar masy ciała oraz młodzież w okresie pokwitania. Otyłość młodzieńcza wynika ze zwolnienia szybkości wzrastania, co zmniejsza zapotrzebowanie energetyczne. Apetyt dziecka jest w tym czasie dość znaczny, zatem wyraźne bywa gromadzenie zapasów tkanki tłuszczowej, która stanie się źródłem energii w okresie znacznych wydatków metabolicznych w fazie dojrzewania. Otyłość wtórna (patologiczna)

wynika ze schorzeń endokrynologicznych, układu nerwowego, wad genetycznych lub jest skutkiem przewlekłego leczenia [13]. Przyczyny otyłości wtórnej: – choroby układu wewnątrzwydzielniczego: choroba Cushinga, niedoczynność tarczycy, niedoczynność przytarczyc, niedobór hormonu wzrostu, hyperinsulinizm, zaburzenia okresu pokwitania, przekwitania i ciąży; – choroby układu nerwowego: mózgowe porażenie dziecięce (może przebiegać również z wyniszczeniem), rdzeniowy zanik mięśni, guzy ośrodkowego układu nerwowego, stan po zapaleniu opon mózgowych i mózgu, stan po urazach ośrodkowego układu nerwowego; – zespoły genetyczne i chromosomalne: zespół Downa, zespół Turnera, zespół Klinefeltera, rzadkie zespoły genetyczne, choroby spichrzeniowe, – przewlekłe stosowanie leków: steroidów, leków przeciwpadaczkowych, leków psychotropowych i uspokajających. Podział patogenetyczny wyodrębnia otyłość regulacyjną, w której pod wpływem różnych czynników, np. psychicznych, hormonalnych, ekonomicznych, zostaje zaburzony prawidłowy mechanizm głodu i sytości, a tym samym przyjmowania pokarmów. W otyłości metabolicznej podstawową przyczyną przyrostu tkanki tłuszczowej jest wrodzone lub nabyte zaburzenie przemian węglowodanów lub lipidów [17]. W zależności od rozmieszczenia tkanki podskórnej wyróżnia się typ otyłości: – androidalny (brzuszny, trzewny, „jabłkowy”) charakterystyczny dla płci męskiej, w którym tłuszcz lokalizuje się głównie na brzuchu. W tym typie ryzyko towarzyszących zaburzeń metabolicznych, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy i chorób układu krążenia jest szczególnie wysokie. Wynika to z faktu, że tkanka tłuszczowa obecna wewnątrz jamy brzusznej jest bardziej wrażliwa na działanie hormonów podwyższających stężenie tłuszczów we krwi niż tłuszcz w innej lokalizacji. – gynoidalny (pośladkowo-udowy, „gruszkowy”), występujący głównie u płci żeńskiej, u której tkanka tłuszczowa lokalizuje się przede wszystkim na biodrach, po śladkach i udach. Typy otyłości androidalnej i gynoidalnej różnią się pod względem metabolicznym. W przypadku typu brzusznego rozwija się zespół metaboliczny („zespół oporności na insulinę”), charakteryzujący się hyperinsulinemią, hyperurikemią i wysokim stężeniem fibrynogenu we krwi, a także niekorzystnym

NASZE OTYŁE DZIECI

Odsetek uczniów z nadwagą w Polsce

The infographic features a silhouette of a child whose torso contains a map of Poland divided into voivodeships. Each voivodeship is shaded according to the percentage of overweight children and labeled with its corresponding value. A legend in the top left corner defines the shading categories: dark blue for >30.0%, medium blue for 25.1-30.0%, light blue for 20.0-25.0%, and white for <20.0%. A circular callout indicates the national average is 22.3%. At the bottom, a note specifies BMI ≥ 30 kg/m² as the criterion for overweight.

Województwo	Procent uczniów z nadwagą (%)
Pomorskie	32
Kujawsko-Pomorskie	29,8
Warmińsko-Mazurskie	24,6
Mazowieckie	23,9
Świętokrzyskie	23,8
Lubuskie	23
Opolskie	21,5
Wielkopolskie	21,4
Łódzkie	20,5
Podlaskie	20,3
Małopolskie	20,3
świętomaryjański	20,3
śląskie	19,8
kielecki	19
lubelski	18,3
podkarpacki	18
zachodniopomorski	16,5

Średnia dla całego kraju
22,3

BMI ≥ 30 kg/m²

Źródło: Instytut Żywności i Żywienia

Wyniki badań

Dzieci otyłe są dyskryminowane przez rówieśników, mają niską samoocenę, nie kiedy objawy depresyjne, a depresja jest tym silniej wyrażana, im wyższy jest wskaźnik BMI [7]. Zaburzenia te sprzyjają powstawaniu jadłowstrętu psychicznego i bulimii [18]. Według zaleceń ekspertów leczeniem powinny być objęte dzieci z otyłością rozpoznaną na podstawie wskaźnika BMI, którego wartość przekracza 95 centyl. Skuteczna terapia, która u dzieci nie obejmuje postępowania farmakologicznego (skuteczność i bezpieczeństwo leków hamujących apetyt podawanych dzieciom nie są znane), po winna być prowadzona przez zespół specjalistów obejmujący lekarza pediatrę, endokrynologa, dietetyka, psychologa i rehabilitanta.

Następstwa otyłości mogą być:

- pulmonologiczne: astma oskrzelowa (ma przebieg cięższy niż u dzieci szczupłych), ograniczona tolerancja wysiłku, bezdechy w czasie snu,
- ortopedyczne: płaskostopie, koślawość kolan, wady postawy,
- endokrynologiczne: przedwczesne dojrzewanie, cukrzyca II typu, hypogonadyzm, zespół torbielowatych jajników. Cukrzyca jest skutkiem insulinooporności rozwijającej się wskutek długotrwałe utrzymującej się poposiłkowej hyperglikemii. Do prowadzi ona do spadku ilości receptorów insulinowych lub zmiany ich struktury. W porównaniu z osobami szczupłymi, otyli mają 10-krotnie zwiększone ryzyko cukrzycy. W 1992 r. zaledwie 4% nowych rozpoznań cukrzycy u dzieci stanowił typ II choroby, a już 2 lata później odsetek ten zwiększył się 4-krotnie; ponadto zauważono, że ponad 90% chorych dzieci miało BMI powyżej 90 percentyla charakterystycznego dla wieku [15];
- gastroenterologiczne: stłuszczenie wątroby, kamica żółciowa;
- krążeniowe: nadciśnienie, w wieku dojrzłym udary i miażdżyca naczyń;
- zaburzenia profilu lipidowego krwi: ↑LDL CHOL, ↑TAG, ↓HDL CHOL;
- zaburzenia emocjonalne i konsekwencje psychopoleczne.

Dzieci otyłe są dyskryminowane przez rówieśników, mają niską samoocenę, nie kiedy objawy depresyjne, a depresja jest tym silniej wyrażana, im wyższy jest wskaźnik BMI [7]. Zaburzenia te sprzyjają powstawaniu jadłowstrętu psychicznego i bulimii [18]. Według zaleceń ekspertów leczeniem powinny być objęte dzieci z otyłością rozpoznaną na podstawie wskaźnika BMI, którego wartość przekracza 95 centyl. Skuteczna terapia, która u dzieci nie obejmuje postępowania farmakologicznego (skuteczność i bezpieczeństwo leków hamujących apetyt podawanych dzieciom nie są znane), po winna być prowadzona przez zespół specjalistów obejmujący lekarza pediatrę, endokrynologa, dietetyka, psychologa i rehabilitanta.

Podstawowe zasady postępowania terapeutycznego w otyłości prostej:

- znaczne ograniczenia kaloryczne nie powinny być stosowane u dzieci do 7 roku życia, a dieta powinna być dobierana indywidualnie i pokrywać zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze, zapewniając wzrost i prawidłowy rozwój dziecka;
- należy zmodyfikować nieprawidłowe nawyki żywieniowe: zwiększyć w codziennej diecie udział warzyw i owoców (banany, winogrona i owoce kandyzowane są wysokokaloryczne), ryb, kasz i razowego pieczywa kosztem nasyconych tłuszczów zwierzęcych; należy wyeliminować napoje o znacznej zawartości cukru, a korzystanie z barów szybkiej obsługi powinno być wyłącznie sporadyczne; – warto zadbać, aby dziecko jadło regularnie i nie pojadało, zwłaszcza słodczy, chipsów i innych wysokokalorycznych produktów;
- trzeba zwiększyć wysiłek fizyczny (jazda na rowerze, gra w piłkę, taniec, pływanie przez przynajmniej pół godziny dziennie) kosztem ograniczenia czasu spędzanego przed telewizorem i komputerem; – zaangażować dziecko w prowadzone leczenie i w samokontrolę prowadzoną w formie dzienniczka, zawierającego informacje o ilości i kaloryczności spożywanych posiłków;

- utrata masy ciała powinna być stopniowa, ale systematyczna, a efekty stosowanego leczenia należy utrzymywać w następnych latach.

Problemy lecznicze

Badania kliniczne dowodzą, iż redukcja masy ciała przynosi istotne korzyści zdrowotne, a wśród nich poprawę wskaźników metabolicznych takich jak zaburzenia lipidowe, zaburzenia gospodarki węglowodanowej czy podwyższone ciśnienie krwi [3, 10, 11, 12]. Wykazano, iż w wyniku obniżenia masy ciała o 10 kg zmniejsza się stężenie cholesterolu całkowitego o 10%, cholesterolu LDL o 15%, trójglicerydów o 30% i zwiększa się stężenie cholesterolu HDL o 8%, a także obniża się stężenie glukozy o 30-50%, hemoglobiny glikowanej o 15% i ciśnienie krwi o 10-20 mm Hg. Wiąże się to również ze spadkiem zgonów ogółem o 20-25%, zgonów zależnych od cukrzycy o 30-40% i zgonów zależnych od nowotworów o 40-50%, a także zmniejszeniem ryzyka rozwoju cukrzycy o 50% [20]. Podstawą leczenia otyłości jest zawsze zmiana stylu życia, czyli zwiększenie aktywności fizycznej i zmiana nawyków żywieniowych [12]. Modyfikacja diety rekomendowana jest u osób z nadwagą ($BMI > 25 \text{ kg/m}^2$), a farmakoterapia u chorych z otyłością ($BMI > 30 \text{ kg/m}^2$) lub ze wskaźnikiem $BMI > 27 \text{ kg/m}^2$ i innymi chorobami. Leczenie operacyjne można rozważyć u pacjentów ze wskaźnikiem $BMI > 40 \text{ kg/m}^2$ lub ze wskaźnikiem $> 35 \text{ kg/m}^2$, gdy towarzyszą inne choroby. Należy, jednakże podkreślić, iż modyfikacja stylu życia obowiązuje również podczas farmakologicznego leczenia otyłości, jak również podczas przygotowania do leczenia operacyjnego, a także po operacji. W celu redukcji masy ciała stosowane są różne rodzaje diet. Do najczęściej badanych i opisywanych w literaturze należą: dieta niskoenergetyczna, dieta bardzo niskoenergetyczna, dieta niskowęglowodanowa i wysokobiałkowa. Główne różnice w założeniach tych diet polegają na zmiennej zawartości makro składników, tzn. tłuszczów, węglowodanów i białek. Stosowane są również diety jednoskładnikowe, rozdzielne bądź bardzo rygorystyczne, które nie mają uzasadnienia naukowego, ale propagowane są bardziej ze względów

marketingowych. Zgodnie z rekomendacjami towarzystw naukowych i WHO w leczeniu nadwagi i otyłości należy stosować diety niskokaloryczne, zawierające najczęściej 1000-1800 kcal (kobiety 1000-1200 kcal; mężczyźni 1400-1800 kcal). Zawartość tłuszczu w diecie powinna być w granicach 25-35% ogółu energii, białka 15% i węglowodanów 50-60% [12, 13].



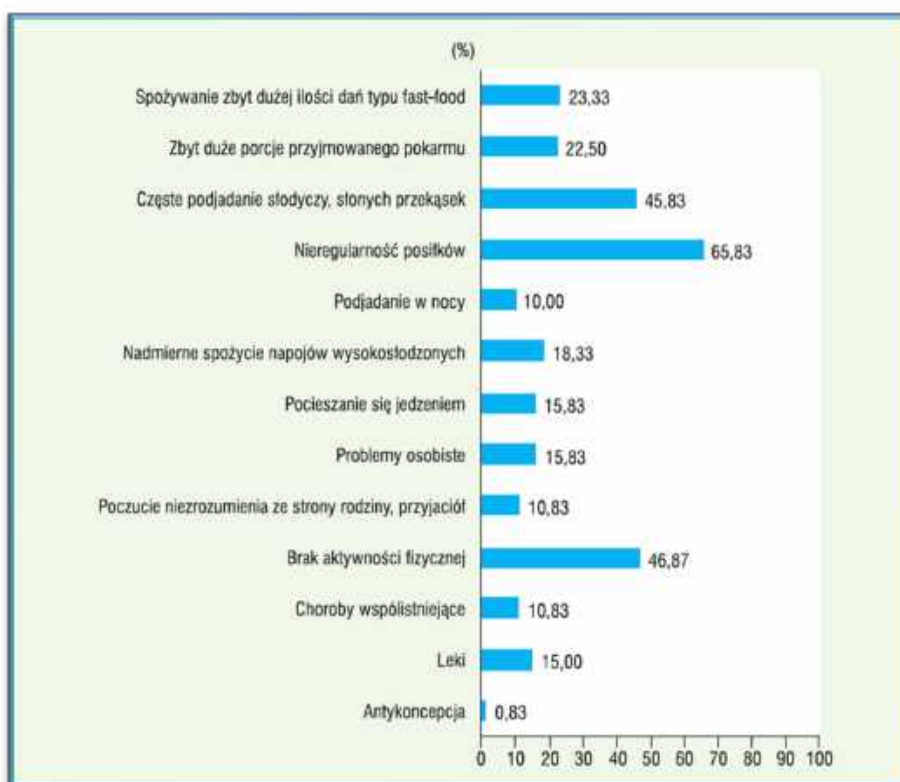
Ryc. 3. Deklarowane korzyści z odchudzania

Źródło: journals.viamedica.pl

W praktyce zaleca się ograniczenie spożycia tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych i produktów zawierających węglowodany proste (cukier, słodczyce, napoje słodzone) oraz zwiększenie spożycia warzyw. Optymalnie pacjent powinien chudnąć od 2 do 4 kg na miesiąc, przy czym nie mniej niż 0,5 i nie więcej niż 1 kg na tydzień. Szybkie i znaczne obniżanie masy ciała wiąże się często z efektem jo-jo. Diety niskokaloryczne są bezpieczne, jednakże przy przewlekłym stosowaniu, ich skuteczność może zmniejszać się. Zaleceniom dietetycznym powinien towarzyszyć wysiłek fizyczny w postaci marszu, pływania bądź jazdy na rowerze. Ten rodzaj aktywności zaleca się co najmniej 3 razy w tygodniu przez minimum 30 minut.

Podsumowanie

Nadwaga i otyłość stanowią istotny problem społeczny naszych czasów. Przemawia za tym wysoka częstość występowania oraz trendy wzrostowe, a także liczne powikłania towarzyszące nadmiernej masie ciała, które wpływają na pogorszenie stanu zdrowia populacji. Koszty pośrednie i bezpośrednie otyłości i jej powikłań pochłaniają najczęściej, w zależności od kraju, od 5 do 10% budżetu przeznaczanego na ochronę zdrowia.



Ryc. 4. Przyczyny pojawienia się otyłości

Źródło: journals.viamedica.pl

Istotnym czynnikiem predysponującym do nasilenia występowania nadwagi i otyłości jest nadmierna konsumpcja żywności wysokoenergetycznej oraz zmniejszająca się aktywność fizyczna. Aby zahamować niekorzystne trendy wzrostowe występowania otyłości należy promować zdrowy styl życia w każdej grupie

wiekowej, czyli od wieku dziecięcego do późnej starości. Natomiast osoby obciążone nadwagą i otyłością wymagają intensywnego leczenia dietetycznego, farmakologicznego, bądź operacyjnego. Redukcji masy ciała towarzyszy poprawa wskaźników metabolicznych i stanu zdrowia, a także redukcja zgonów zależnych od otyłości. Niestety leczenie nadwagi i otyłości stanowi ogromny problem zarówno dla pacjentów, jak i lekarzy, ze względu na brak skutecznych i bezpiecznych metod.

Bibliografia

1. Agras W.S., Kramer M.S.: *Does a vigorous feeding style influence early development of adiposity*. J. Pediatr. 1987, 110, s. 799-804.
2. Baghi D., Preuss H.G.: *Obesity. Epidemiology, Pathophysiology, and Prevention*. CRC Series in Modern Nutrition Science, Boca Raton 2007, s. 42-64
3. Berkowitz RI, Stallings VA, Maislin G, Stunkard AJ.: *Growth of children at high risk of obesity during the first 6 y of life: implications for prevention*. Am. J. Clin. Nutr., 2005, 81 (1), s. 140-146.
4. Cole TJ.: *The LMS method for constructing normalized growth standards*. Eur. J. Clin. Nutr., 1990, 44, s. 45-60.
5. Elliott M.A., Copperman N.M., Jacobson M.S.: *Pediatric obesity prevention and management*. Minerva Pediatr., 2004, 56, s. 265-276.
6. Galal O.M., Hulett J.: *Obesity among schoolchildren in developing countries*. Food Nutr. Bull., 2005, 26 (Supl 2), s. 261-266.
7. Goodman E, Whitaker R.C.: *A prospective study of the role of depression in the development and persistence of adolescent obesity*. Pediatrics, 2002, 110, s. 912-921.
8. Haslam D.W., James W.P.: *Obesity*. Lancet, 2005, 366, s. 1197-1209.
9. Hedley A.A, Ogden C.L., Johnson C.L.: *Prevalence of overweight and obesity among US children, adolescents, and adults, 1999-2002*. JAMA, 2004, 291, s. 2847-2850.

10. International Obesity Task Force. *European Union Platform Briefing Paper*. Brussels, 15 March 2005.
11. Knerr I.: *Obesity and the metabolic syndrome in children and adolescents*. MMW Fortschr Med., 2004, 146, s. 41-43.
12. Kosti R.I., Panagiotakos D.B.: *The epidemic of obesity in children and adolescents in the world*. Cent. Eur. J. Public Health, 2006, 14, s. 151-159.
13. Lange A., Starostecka A., Graliński S.G. *Otyłość dziecięca*. Klin Ped, 2001, 2, 295-297.
14. Małecka-Tendera E., Klimek K, Matusik P.: *Obesity and overweight prevalence in Polish 7- to 9 year-old children*. Obes. Res., 2005, 13, s. 964-968.
15. Pinhas-Hamiel O., Dolan L.M., Daniels S.R., Standiford D., Khoury P.R., Zeitler P.: *Increased incidence of non-insulin dependent diabetes mellitus among adolescents*. J Pediatr., 1996, 128, s. 608-615.
16. Romer T.: *Rola leptyny w stanie sytości i głodu*. Pediatria Polska, 1997, 9, s. 783-786.
17. Stawiarska-Pięta B., Paszczela A., Szaflarska-Stojko E.: *Patofizjologia otyłości – zaburzenia mechanizmów regulacji łaknienia w aspekcie otyłości*. Ann Acad Med. Siles, 2007, 1, s. 77-88.
18. Szajewska H. *Otyłość u dzieci*. Nowa Pediatria, 2002, 3, s. 209-211.
19. Tatoń J., Czech A., Bernas M.: *Zaburzenia endokrynne tkanki tłuszczowej w patogenezie otyłości*. W: *Otyłość. Zespół metaboliczny*. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2007, s. 138-147.

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 12

Sprawność fizyczna zawodników sportowego tańca towarzyskiego

Physical fitness of ballroom dancing competitors

Jan Szczepański¹, Agnieszka Zabrocka¹,
Agnieszka Supińska-Stencel¹, Nataliia Tsyhanovska²

¹*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska*

²*Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina*

Streszczenie

Niniejsza praca skupia się na badaniu wpływu regularnych treningów tańca sportowego na różne aspekty kondycji fizycznej tancerzy. Analiza ta jest ważna, ponieważ taniec sportowy, podobnie jak inne dyscypliny, wymaga odpowiedniego przygotowania fizycznego do osiągnięcia wysokich wyników na zawodach. Celem badań było znalezienie odpowiedzi na pytanie, jak różnorodne treningi wpływają na kluczowe aspekty sprawności fizycznej, takie jak siła, wytrzymałość, gibkość i koordynacja, zależnie od stylu tańca oraz wieku tancerzy. Do badań wybrano grupę tancerzy sportowych, którzy poddani zostali serii testów sprawnościowych przed rozpoczęciem oraz po zakończeniu kilkumiesięcznego cyklu treningowego. Zastosowano metodologię ilościową, aby ocenić zmiany w ich kondycji fizycznej. Wyniki wykazały, że tancerze, niezależnie od stylu tańca, zauważyli znaczącą poprawę w ogólnej sprawności fizycznej. Największe różnice zaobserwowano w gibkości i koordynacji, co sugeruje, że treningi taneczne efektywnie rozwijają te aspekty sprawności niezbędne w tańcach latynoamerykańskich i standardowych.

Kluczowe słowa: Taniec sportowy, sprawność fizyczna

Abstract

Conclusions: The study confirmed that systematic and varied dance training is crucial not only for the development of dance techniques but also for improving the overall physical fitness of dancers. These results indicate the need to integrate various forms of training in the preparation of competitive dancers, which can contribute to their better athletic performance.

Introduction: This study focuses on examining the impact of regular dance sport training on various physical fitness aspects of dancers. This analysis is crucial as dance sport, like other disciplines, requires proper physical preparation for achieving high competitive results.

The aim of the study: The objective was to investigate how diverse training routines affect key physical fitness aspects such as strength, endurance, flexibility, and coordination, depending on the dance style and the age of the dancers.

Material and method: A group of dance sport athletes was selected for the study, who were subjected to a series of fitness tests before and after a months-long training cycle. Quantitative methodology was used to assess changes in their physical condition.

Results: The findings showed that dancers, regardless of the dance style, noted significant improvements in overall physical fitness. The greatest differences were observed in flexibility and coordination, suggesting that dance training effectively develops these fitness aspects essential in Latin and standard dances.

Conclusions: The study confirmed that systematic and varied dance training is crucial in developing not only dance techniques but also in enhancing the overall physical condition of dancers. These results indicate the need for integrating various training forms in the preparations of dance sport athletes, which can contribute to their better competitive performances.

Keywords: sport dance, physical activity

Wprowadzenie

Taniec sportowy jest dyscypliną sportową, która równoważy estetykę artystyczną z rygorystycznymi wymogami treningowymi typowymi dla innych sportów. Choć dla wielu taniec kojarzy się przede wszystkim z rozrywką i ekspresją artystyczną, to w rzeczywistości tancerze sportowi muszą wykazywać się nie tylko doskonałą sprawnością fizyczną, ze szczególnym uwzględnieniem koordynacji ruchowej, wytrzymałości, precyzji. Wskazania te czynią taniec sportowy wyjątkowo wymagającym sportem, porównywalnym do takich dyscyplin jak gimnastyka sportowa czy gimnastyka artystyczna, które obligują sportowców do wykazania się

doskonałą formą fizyczną i techniczną. Niniejsza praca skupia się na analizie wpływu, jaki regularne treningi taneczne wywierają na rozwój fizyczny dzieci i młodzieży, eksplorując, w jaki sposób specyficzne programy treningowe mogą być dostosowane do ich unikalnych potrzeb rozwojowych.

Badanie to ma na celu zidentyfikowanie kluczowych elementów treningowych, które najskuteczniej przyczyniają się do rozwoju umiejętności motorycznych młodych adeptów tańca, co jest istotne w kontekście ich długoterminowego rozwoju i sukcesów w konkurencyjnym świecie tańca sportowego. W szczególności, tematyka pracy, skupia się na różnicach między tańcami standardowymi a latynoamerykańskimi, badając, jak specyficzne dla tych stylów wymogi fizyczne wpływają na konieczność adaptacji treningów. Analiza obejmuje różnorodne techniki i metody treningowe stosowane w obu tych dyscyplinach tanecznych, z zamiarem określenia, które z nich są najbardziej efektywne w poprawie siły, wytrzymałości, gibkości oraz koordynacji. Metodyka badawcza, oparta na ilościowych i jakościowych technikach zbierania danych, pozwala na dogłębne zrozumienie, jak treningi wpływają na kondycję fizyczną i technikę taneczną uczestników oraz identyfikuje potencjalne obszary do optymalizacji w celu maksymalizacji efektywności treningowej. Rezultaty badań mają na celu dostarczenie trenerom, instruktorom tańca oraz edukatorom cennej wiedzy na temat efektywności różnorodnych technik szkoleniowych. Wyniki te pomogą w zrozumieniu, które elementy treningu są najbardziej korzystne dla różnych grup wiekowych tancerzy, co z kolei umożliwi lepsze dostosowanie programów treningowych do indywidualnych potrzeb uczniów. Strona merytoryczna pracy ukazuje, jak naukowo poparte metody szkoleniowe mogą przyczynić się do znacznej poprawy zarówno technicznych umiejętności tanecznych, jak i ogólnej kondycji fizycznej osoby realizującej się w tej dyscyplinie.

Analizowanie wpływu treningów na sprawność fizyczną tancerzy, ma wykazać i podkreślić olbrzymie znaczenie stałego monitorowania i dostosowywania treningów w odpowiedzi na zmieniające się potrzeby tancerzy, co jest kluczowe dla zapewnienia ich zdrowia i długotrwałej kariery w tańcu sportowym. Ponadto, praca może przyczynić się do poszerzenia bazy naukowej dotyczącej metod treningowych w tańcu sportowym, co jest istotne w kontekście rosnącej popularności tej formy aktywności jako dyscypliny sportowej. Sportowy taniec towarzyski, oficjalnie uznany jako dyscyplina sportowa w 1996 roku [1] jest dziedziną wymagającą nie tylko doskonałej koordynacji ruchowej, ale także wyjątkowej zdolności do synchronizacji ruchów ciała z muzyką. Te umiejętności są niezbędne do osiągnięcia harmonii i płynności w wykonaniu, co jest kluczowe dla każdego występu na poziomie konkursowy [2]. W ramach tej dyscypliny wyróżniamy dwa główne style: tańce standardowe i latynoamerykańskie, które wymagają od tancerzy innych specyficznych umiejętności technicznych i fizycznych [3]. Rozwój technik tanecznych i wprowadzenie rygorystycznych systemów treningowych stały się podstawą dla ewolucji tańca sportowego. Badania nad motorycznością i psychologicznymi aspektami tańca dowiodły, jak istotne dla sportowców jest połączenie wytrzymałości fizycznej, precyzji technicznej oraz wyrazu artystycznego [4]. Rozwój sportowego tańca towarzyskiego był również silnie identyfikowany i rozumiany jako czynnik mający coraz większe znaczenie dla zrozumienia wpływu, jaki wywiera na kondycję fizyczną i psychiczną tancerzy. Badania potwierdziły, że taniec sportowy, podobnie jak inne dyscypliny sportowe, wymaga kompleksowego przygotowania obejmującego nie tylko aspekty fizyczne, ale również strategiczne i psychologiczne komponenty treningu [1]. Dzięki standaryzacji technik i wprowadzeniu klas kompetencyjnych, sportowy taniec towarzyski stał się bardziej dostępny i zrozumiały dla

szerszej publiczności. Federacje takie jak WDSF i PZST odegrały kluczową rolę w uznaniu tańca sportowego nie tylko jako formy artystycznej ekspresji, ale jako pełnoprawnej dyscypliny sportowej, którą można mierzyć, oceniać i rozwijać na równi z innymi sportami. Sportowy taniec towarzyski to dziedzina, która łączy rygorystyczne techniki treningowe z artystyczną ekspresją, oferując tancerzom możliwość rywalizacji na wysokim poziomie sportowym. Rozwój tej dyscypliny, od jej historycznych korzeni po dzisiejsze międzynarodowe zawody, podkreśla jej unikalny charakter i rosnące znaczenie w świecie sportu [2].

Tańce latynoamerykańskie są znane z ekspresji, dynamizmu oraz intensywnego zaakcentowania rytmu. Wymagają one od tancerzy nie tylko technicznej precyzji, ale także zdolności do wyrażania emocji przez ruch. Należą do nich:

- samba - charakteryzuje się rytmicznymi i skocznymi ruchami, wymaga od tancerzy znakomitej kondycji fizycznej oraz zdolności do szybkiego reagowania na zmieniającą się muzykę. Jest to taniec, który testuje zarówno wytrzymałość szybkościową, jak i koordynację [4].
- cha-cha-cha - taniec kubański, wymagający precyzyjnej kontroli nad ruchami nóg i zdolności do akcentowania rytmu poprzez ruchy bioder. Jest to taniec, który stawia na szybkość, precyzję i elegancję wykonania [8].
- rumba - znana jako "taniec miłości", wymaga od tancerzy wyrażania emocji za pomocą płynnych i sensualnych ruchów ciała. Rumba kładzie duży nacisk na interpretację muzyczną i emocjonalną głębię [1].
- paso doble - taniec inspirowany hiszpańskimi walkami byków, charakteryzuje się dramatyzmem i mocnymi postawami, gdzie mężczyzna dominuje na parkiecie. Wymaga od tancerzy

nie tylko siły, ale również umiejętności teatralnego przedstawienia [5].

- Jive - taniec o korzeniach swingowych, wymagający szybkości, zwinności i doskonałej koordynacji. Jest pełen szybkich obrotów i skocznych kroków, co stanowi wyzwanie zarówno techniczne, jak i kondycyjne [6].

Z kolei tańce standardowe, znane również jako ballroom dances, reprezentują elegancję i płynność ruchów, gdzie tancerze wykonują choreografię w stałym objęciu, na przykład:

- walc angielski - taniec charakteryzujący się płynnością i ciągłością ruchów, wymagający od tancerzy umiejętności płynnego prowadzenia i miękkich, zaokrąglonych ruchów [7],
- tango - znane z intensywnej emocjonalności i charakterystycznego staccato w ruchach, łączy pasję z kontrolą, gdzie każdy krok i gest ma znaczenie [2],
- walc wiedeński - szybsza wersja walca, wymagająca od tancerzy doskonałej techniki obrotów i umiejętności utrzymania równowagi przy szybkim tempie [3],
- foxtrot - charakteryzuje się płynnymi, posuwistymi ruchami, które wymagają od tancerzy zdolności do przemieszczania się po parkiecie z łagodnymi, lecz wyraźnie zarysowanymi krokami [8],
- quickstep - szybki, radosny taniec, łączący elementy foxtrota z szybkimi krokami i skokami. Jest to taniec, który stanowi wyzwanie zarówno dla techniki tancerzy, jak i ich kondycji fizycznej [4].

Każdy z tych tańców wymaga od tancerzy specyficznych umiejętności fizycznych i technicznych, które muszą być doskonale rozwinięte i dopracowane, aby zagwarantować osiągnięcie sukcesu

w konkurencyjnym świecie sportowego tańca towarzyskiego. Zasady sportowego tańca towarzyskiego są regulowane przez międzynarodowe oraz krajowe federacje, takie jak World DanceSport Federation (WDSF) i Polski Związek Sportu Tanecznego (PZST). Te instytucje odpowiadają za organizację zawodów, nadzorowanie przestrzegania standardów oraz promowanie tańca jako formy rywalizacji sportowej [2]. W sportowym tańcu towarzyskim obowiązują klasy taneczne od D do S, a także klasy rekreacyjne H, G, F i E, które umożliwiają początkującym tancerzom wejście w świat tańca sportowego. Sędziowanie obejmuje ocenę techniki, interpretacji rytmu, charakteru tańca i prezentacji artystycznej. W sportowym tańcu towarzyskim, kluczowe zdolności motoryczne obejmują koordynację ruchową, rytmiczność, szybkość reakcji, gibkość, a także wytrzymałość szybkościową. Te umiejętności są niezbędne dla tancerzy, aby skutecznie dostosowywać się do dynamicznie zmieniającej się muzyki i choreografii, co zostało szeroko zbadane i opisane w literaturze specjalistycznej [5]. Koordynacja ruchowa i rytmiczność stanowią fundamenty w sportowym tańcu towarzyskim, które są niezbędne do skutecznej interpretacji muzyki i choreografii. Koordynacja ruchowa umożliwia tancerzom precyzyjne wykonanie skomplikowanych sekwencji tanecznych, w tym szybkie zmiany kierunków, poziomów i dynamiki ruchu. Jest to zdolność, która pozwala na utrzymanie płynności i zgrania ruchów z muzyką, co jest kluczowe dla każdego występu na poziomie konkursowym. Profesjonalni tancerze rozwijają tę umiejętność poprzez intensywne treningi, zwiększając świadomość ciała i przestrzeni, co jest istotne dla utrzymania płynności ruchów w różnych stylach tanecznych. Z drugiej strony, rytmiczność, czyli zdolność do utrzymania rytmu i synchronizacji z tempem muzyki, jest kluczowa w każdym stylu tanecznym, od standardowego po latynoamerykański. Rytmiczność umożliwia tancerzom głębokie wczucie się

w muzykę, co jest niezbędne do wyrażenia emocji i charakteru danego tańca. Tancerze muszą być w stanie dostosowywać się do zmiennego tempa i akcentów muzycznych, co jest wyjątkowo ważne w tańcach latynoamerykańskich, charakteryzujących się złożonymi rytmem i szybkimi zmianami tempa [3]. Rozwój koordynacji ruchowej i rytmiczności jest zasadniczy dla osiągnięcia sukcesu w sportowym tańcu towarzyskim. Te umiejętności są nieustannie doskonalone na wszystkich etapach kariery tanecznej, od początkujących po profesjonalistów, poprzez regularne treningi, pracę z trenerem i uczestnictwo w warsztatach. Dodatkowo, tancerze często korzystają z analizy video, aby głębiej zrozumieć i poprawić te kluczowe zdolności, co przekłada się na lepsze wyniki w zawodach i większą ekspresję artystyczną na parkiecie.

Szybkość reakcji w sportowym tańcu towarzyskim jest kluczowym elementem, który umożliwia tancerzom natychmiastowe dostosowanie się do dynamicznych zmian w choreografii i muzyce. Ta zdolność jest szczególnie cenna w tańcach o szybkim tempie, takich jak jive czy samba, gdzie tempo muzyki może gwałtownie się zmieniać. Tancerze muszą błyskawicznie reagować na te zmiany, aby utrzymać synchronizację i płynność ruchów, co nie tylko wpływa na techniczną poprawność wykonania, ale także pozwala na większą ekspresję artystyczną i żywiołowość w interpretacji muzyki. Rozwijanie szybkości reakcji odbywa się przez ćwiczenia polegające na zmianie tempa i stylu na polecenie, co pozwala tancerzom na lepsze przygotowanie do nieprzewidzianych sytuacji w trakcie konkurencji [4]. Równie ważna jest gibkość pozwalająca na wykonanie skomplikowanych ruchów i figur z dużą amplitudą. Jest nieoceniona podczas wykonywania nieprostych podnoszeń, obrotów czy rozciąganych pozycji, gdzie elastyczność ciała jest fundamentalna w osiąganiu estetycznych pozycji, które są często wymagane szczególnie w tańcach latynoamerykańskich

z mocnym akcentem na biodra i linie ciała. Tancerze pracują nad swoją gibkością poprzez regularne sesje stretchingu i ćwiczenia zwiększające zakres ruchu w stawach, co przyczynia się do lepszej kontroli nad ciałem i zmniejszenia ryzyka kontuzji. Zarówno szybkość reakcji jak i gibkość są rozwijane przez ciągłe treningi, które łączą ćwiczenia na szybkość i wytrzymałość z regularnymi sesjami rozciągania. Te umiejętności są niezwykle ważne nie tylko dla osiągnięcia wysokich wyników sportowych, ale także dla zapewnienia długotrwałej kariery tanecznej, minimalizując ryzyko urazów i pozwalając tancerzom na utrzymanie wysokiego poziomu wydajności przez wiele lat. Wytrzymałość szybkościowa jest kluczowym elementem w sportowym tańcu towarzyskim, zwłaszcza podczas długotrwałych i energicznych występów. Ta zdolność pozwala tancerzom na utrzymanie wysokiego poziomu energii i intensywności przez cały czas trwania występu, co jest krytyczne dla osiągnięcia optymalnych wyników w trakcie zawodów. Wytrzymałość szybkościowa jest szczególnie istotna w konkurencjach, gdzie wymagane są ciągłe, dynamiczne ruchy, takie jak w tańcach latynoamerykańskich, które zobowiązują nie tylko technicznej precyzji, ale także zdolności do długotrwałego utrzymywania szybkiego tempa [8]. Dodatkowo, jak podkreśla Rokita i Bajdziński [1], wytrzymałość szybkościowa ma znaczący wpływ na zdolność tancerzy do regeneracji między kolejnymi tańcami w trakcie zawodów. W sportowym tańcu towarzyskim, gdzie zawodnicy często wykonują wielokrotnie tańce w krótkim czasie, szybka regeneracja jest kluczowa dla utrzymania optymalnego poziomu wydajności. Efektywna regeneracja pozwala tancerzom na odzyskanie sił i skupienie przed kolejnym występem, co bezpośrednio wpływa na ich zdolność do wykonania technicznie i artystycznie zaawansowanych ruchów z pełną precyzją i ekspresją. Rozwój wytrzymałości szybkościowej wymaga specyficznych treningów skupiających się na poprawie

kondycji ogólnej. Mogą one obejmować ćwiczenia aerobowe, interwałowe oraz treningi siłowe. Te aktywności pomagają w budowaniu odporności na zmęczenie i zwiększają ogólną sprawność fizyczną, co jest niezbędne w tańcu na wysokim poziomie sportowym. Tancerze sportowi często współpracują z trenerami fitness i specjalistami od kondycji fizycznej, aby zoptymalizować swoje programy treningowe i zapewnić, że ich ciała są w stanie sprostać wymaganiom intensywnych występów tanecznych. Utrzymanie równowagi i harmonii ruchów w trakcie wykonywania skomplikowanych figur tanecznych jest jednym z najważniejszych aspektów sportowego tańca towarzyskiego, mającym kluczowe znaczenie dla estetyki wykonania. Ta zdolność bezpośrednio wpływa na ocenę techniczną i artystyczną w zawodach tanecznych, gdzie sędziowie zwracają szczególną uwagę na płynność, precyzję i harmonię ruchów. Równowaga i harmonia są fundamentalne nie tylko w tańcach standardowych, ale również w znacznie bardziej dynamicznych tańcach latynoamerykańskich, które wymagają szybkich zmian postaw i położeń ciała. Badania nad motoryką w tańcu dowiodły, że trening równowagi może znacząco poprawić zarówno indywidualne umiejętności tancerza, jak i synchronizację w parze. Zabrocka i Fostiak [4] podkreślają, że systematyczne ćwiczenia mające na celu poprawę równowagi, takie jak joga czy pilates, są powszechnie stosowane przez tancerzy sportowych w celu zwiększenia kontroli ciała, co przekłada się na większą harmonię ruchów. Wskazane wyżej zdolności motoryczne są niezbędne dla tancerzy aspirujących do osiągnięcia sukcesów na poziomie sportowym. Skuteczne połączenie tych umiejętności pozwala tancerzom nie tylko na osiągnięcie wysokich wyników sportowych, ale także na wyrażenie artystycznej głębi i emocji, które są esencją sportowego tańca towarzyskiego.

Ogólna sprawność fizyczna charakteryzuje się zdolnością do efektywnego i wytrzymałego wykonywania różnorodnych zadań fizycznych, obejmując szeroki zakres zdolności motorycznych ciała człowieka. W odróżnieniu od sprawności specjalnej, która skupia się na szczegółowych umiejętnościach potrzebnych w określonych dyscyplinach sportowych czy zawodowych, ogólna sprawność fizyczna dotyczy uniwersalnych zdolności, które są wykorzystywane w codziennych czynnościach. Kluczowe jej komponenty, takie jak wytrzymałość, siła, szybkość, zwinność i koordynacja są niezbędne do efektywnego i bezpiecznego wykonania szerokiego zakresu aktywności fizycznych [9]. W odróżnieniu od ogólnej sprawności fizycznej, która jest zorientowana na zdrowie i ogólną funkcjonalność ciała, sprawność fizyczna specjalna wymaga precyzyjnego rozwoju określonych atrybutów, takich jak siła, szybkość, wytrzymałość, zwinność czy koordynacja, ale w bardzo specyficznych kontekstach, na przykład, zawodnicy sportów wytrzymałościowych, tacy jak maratończycy, koncentrują się na rozwijaniu wytrzymałości sercowo-naczyniowej i mięśniowej, podczas gdy gimnastykom niezbędna jest niezwykła zwinność i kontrola ciała [10]. Jednym z przykładów, gdzie sprawność fizyczna specjalna jest kluczowa, jest taniec towarzyski. W tej dyscyplinie tancerze muszą rozwijać nie tylko ogólną kondycję fizyczną, ale przede wszystkim koordynację, zwinność oraz zdolność do ekspresji artystycznej, co jest niezbędne do interpretacji muzyki i choreografii w trakcie występów [1].

Metodologia badań własnych

Głównym problemem badawczym jest zrozumienie, jak regularne treningi tańca towarzyskiego wpływają na rozwój fizyczny i zdolności motoryczne dzieci i młodzieży. Celem jest zidentyfikowanie, które elementy treningowe są najbardziej efektywne w zwiększaniu konkretnej sprawności fizycznej niezbędnej

w różnych stylach tańca, ze szczególnym uwzględnieniem tańców standardowych i latynoamerykańskich. Problem badawczy dotyczy pytania, jak adaptacje treningowe dostosowane do specyfik tych dwóch różnych stylów tanecznych mogą różnicować efektywność w osiąganiu celów treningowych oraz jakie są długoterminowe efekty takich treningów w kontekście rozwoju motorycznego i fizycznego młodych tancerzy.

Pytania badawcze:

- Jakie są różnice w umiejętnościach tanecznych i sprawności fizycznej między parami juniorów młodszych, tańczących oba style taneczne, gdzie jedni lepiej radzą sobie w tańcach standardowych, a drudzy osiągają lepsze wyniki w tańcach latynoamerykańskich?
- Czy dorośli tancerze specjalizujący się w tańcach latynoamerykańskich osiągają lepsze wyniki w testach sprawności fizycznej niż tancerze skupiający się na tańcach standardowych?
- Jakie są długoterminowe efekty regularnych treningów tańca towarzyskiego na rozwój sprawności fizycznej tancerzy w różnych grupach wiekowych?

Hipotezy badawcze:

- Pomimo treningów w obu stylach tanecznych, tancerze, którzy osiągają lepsze wyniki w tańcach standardowych, będą charakteryzować się wyższym poziomem siły i wytrzymałości, podczas gdy tancerze, którzy osiągają lepsze wyniki w tańcach latynoamerykańskich, będą wykazywać lepszą gibkość i zdolności koordynacyjne. Różnice te mogą wpływać na ich specyficzne predyspozycje do poszczególnych stylów tanecznych.
- Dorośli tancerze latynoamerykańscy mają wyższy poziom gibkości i zdolności do szybkich zmian ruchów, co przekłada

się na ich lepsze wyniki w testach sprawności fizycznej, w porównaniu do tancerzy tańców standardowych, którzy lepiej radzą sobie w testach siły i wytrzymałości.

- Regularne treningi tańca towarzyskiego prowadzą do znacznej poprawy zarówno ogólnej sprawności fizycznej, jak i specjalistycznych umiejętności tanecznych, niezależnie od grupy wiekowej, z wyraźniejszymi korzyściami u młodszych tancerzy, którzy zaczynają treningi w młodym wieku.

Badania przeprowadzono na grupie dzieci i młodzieży uprawiających sportowy taniec towarzyski. Badani zostali podzieleni na trzy kategorie wiekowe: juniorzy młodsi (12-13 lat), młodzież (16-18 lat) oraz dorośli (powyżej 18 roku życia). Każda grupa została dalej podzielona na tancerzy specjalizujących się w tańcach standardowych i latynoamerykańskich. Uwzględniono również poziom sportowy, który oceniano na podstawie deklaracji uczestników oraz ich trenerów. W badaniu uczestniczyli zawodnicy Gdańskiego Klubu Tańca Sportowego "Fala" oraz Dance Flow Puck, z różnych kategorii wiekowych, co umożliwiło ocenę wpływu wieku, poziomu sprawności fizycznej oraz specjalizacji tanecznej na wyniki testów sprawnościowych.

Tabela 1

Dane demograficzne badanej grupy

Cechy badanych	M	min	max	SD
wiek (lata)	16.5	12	24	3.5
wzrost (cm)	170.4	152	180	8.1
masa ciała (kg)	58.5	35	72	10.7

W tabeli 1 przedstawiono statystykę opisową badanej grupy, obejmującą średnią (M), minimalną (min) i maksymalną (max) wartość oraz odchylenie standardowe (SD) dla każdej z cech. Średnia wieku uczestników wynosiła 16.5 lat, przy czym najmłodszy uczestnik miał 12 lat, a najstarszy 24 lata. Średni wzrost badanych wynosił 170.4 cm, a masa ciała 58.5 kg. Przedstawione dane demograficzne dostarczają kontekstu niezbędnego do zrozumienia i interpretacji wyników badań. Dokładne zrozumienie cech badanej grupy pozwala na rzetelną analizę i porównanie wyników, co jest kluczowe dla osiągnięcia celów badawczych. Badania przeprowadzono przy użyciu zróżnicowanych metod, które umożliwiły kompleksową ocenę sprawności fizycznej tancerzy sportowych. Wybór metod opierał się na ich zdolności do dokładnego i rzetelnego pomiaru parametrów fizycznych istotnych w tańcu sportowym. W niniejszej pracy zastosowano metodę testów sprawności fizycznej, w tym Testu Skoku Pionowego, Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (IPFT) oraz specjalistycznego Testu Rokity dla tancerzy. Metody te pozwalają na dokładne zbadanie różnych aspektów kondycji fizycznej, takich jak siła, wytrzymałość, elastyczność i koordynacja. Do przeprowadzenia badań wykorzystano następujące narzędzia:

- Test Skoku Pionowego (Vertical Jump Test) - mierzący maksymalną siłę kończyn dolnych.
- Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej (IPFT) - obejmujący pięć prób:
 - bieg na 50 metrów - oceniający szybkość i przyspieszenie,
 - zwis na zgiętych ramionach - oceniający siłę i wytrzymałość mięśni górnej części ciała,
 - rzut piłką lekarską za głowę - mierzący siłę wybuchową

- górnej części ciała,
- bieg na 1000 metrów - oceniający wytrzymałość tlenową,
 - skok w dal z miejsca - mierzący siłę eksplozywną kończyn dolnych.
 - Test Rokity - obejmujący pięć prób:
 - obroty "Chaines" - oceniające zdolność do utrzymania równowagi i precyzji ruchów,
 - skok w dal z miejsca - mierzący siłę eksplozywną kończyn dolnych,
 - przysiady z wyskokiem (20 sekund) - oceniający wytrzymałość siłową kończyn dolnych,
 - test równowagi (na jednej nodze) - oceniający zdolność do utrzymania równowagi,
 - elastyczność w skłonach tułowia - mierzącą elastyczność i zakres ruchu.

Badania przeprowadzono w kontrolowanych warunkach laboratoryjnych oraz na hali sportowej, zapewniając jednolite warunki dla wszystkich uczestników. Procedura obejmowała wstępne badania lekarskie, aby wykluczyć przeciwwskazania do udziału w testach. Każdy uczestnik przechodził przez zestaw testów w ustalonej kolejności, z odpowiednimi przerwami na regenerację. Do badania zakwalifikowano tancerzy w wieku od 12 do 24 lat, aktywnie uczestniczących w treningach i zawodach sportowych. Kryteria doboru obejmowały co najmniej trzyletnie doświadczenie w tańcu sportowym oraz brak kontuzji w ciągu ostatnich sześciu miesięcy. Zebrane dane analizowano za pomocą oprogramowania Statistica for Windows v. 13 PL. Przeprowadzono analizę statystyczną, obejmującą testy t-studenta dla prób niezależnych oraz analizę wariancji (ANOVA) w celu zbadania różnic między grupami wiekowymi i płciowymi. Wyniki analiz były interpretowane w kontekście

literatury przedmiotu, co pozwoliło na wyciągnięcie wiarygodnych wniosków dotyczących sprawności fizycznej tancerzy sportowych.

Wyniki badań własnych

Wyniki badań przedstawiają dane zebrane od uczestników z trzech grup wiekowych: juniorów młodszych (12-13 lat), młodzieży (16-18 lat) oraz dorosłych (powyżej 18 roku życia). Analizy statystyczne wykonano przy użyciu programu Statistica for Windows v. 13 PL. Poniżej zaprezentowane wyniki dotyczą trzech testów sprawnościowych: Testu Skoku Pionowego, Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (IPFT) oraz Testu Rokity. Każdy z testów został przeanalizowany pod kątem różnych aspektów sprawności fizycznej tancerzy sportowych.

Wyniki Testu Skoku Pionowego

Tabela 2

Wyniki Testu Skoku Pionowego
dla poszczególnych grup wiekowych

Grupa wiekowa	Średni wynik (cm)	Min (cm)	Max (cm)	SD (cm)
juniorzy młodszy (12-13)	39.0	36	42	2.6
młodzież (16-18)	52.0	45	65	7.6
dorośli (powyżej 18)	54.25	45	70	8.9

Wyniki Testu Skoku Pionowego przedstawiono w tabeli 2 i 3. Dorosli tancerze uzyskali najwyższe wyniki w skoku pionowym (54,25 cm), co wskazuje na dobrze rozwiniętą siłę kończyn dolnych, młodzież 52 cm, juniorzy młodszy 39 cm.

Tabela 3**Wyniki Testu Skoku Pionowego dla poszczególnych tancerzy**

Uczestnik	Średni wynik (cm)	Min (cm)	Max (cm)	SD (cm)
juniorzy młodsi (12-13)				
Damian	42	40	44	1.5
Róża	40	38	42	1.5
Dominik	38	36	40	1.5
Lena	36	34	38	1.5
młodzież (16-18)				
Jan	65	60	70	3.0
Aneta	45	42	48	2.0
Maurycy	50	47	53	2.5
Iga	48	45	51	2.0
dorośli (powyżej 18)				
Jakub	45	42	48	2.0
Nikoła D.	47	44	50	2.0
Maciej	70	65	75	3.5
Nikoła Z.	55	52	58	2.5

Wyniki Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (IPFT)**Tabela 4****Wyniki IPFT dla poszczególnych grup wiekowych**

Grupa wiekowa	Sprint 50m (s)	Zwis (s)	Rzut piłką (cm)	Bieg 1000m (s)	Skok w dal z miejsca (cm)
juniorzy młodsi (12-13)	8.2 - 8.7 (8.39)	18 - 22 (19)	5.03 - 6.52 (5.93)	4:20.88 - 4:40.45 (4:31.61)	173 - 195 (185.8)

młodzież (16-18)	6.85 - 8.23 (7.58)	20 - 30 (24.5)	7.03 - 10.53 (8.79)	3:15.32 - 4:10.45 (3:45.56)	205 - 243 (225)
dorośli (powyżej 18)	6.50 - 8.02 (7.14)	20 - 30 (25.75)	7.48 - 11.01 (9.41)	3:10.20 - 4:00.50 (3:35.52)	210 - 255 (227.75)

W tabelach 4, 5 przedstawione zostały wyniki Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej tancerzy na różnych etapach szkolenia. W próbie sprint na 50 metrów najlepsze wyniki osiągnęli dorośli tancerze, ze średnim czasem 7,14 s. Juniorzy młodsi mieli najslabszy czas 8,39 s., byli najwolniejsi, co może być związane z ich mniejszą masą mięśniową i krótszym stażem treningowym. W próbie zwis na zgiętych ramionach również dorośli tancerze wykazali się największą siłą górnej części ciała, w zwisie wytrzymali średnio 25,75 s., młodzież 24 s., juniorzy młodsi 19s. W próbie rzutu piłką lekarską za głowę wyniki badań pokazały rosnącą siłę górnej części ciała wraz z wiekiem. Dorośli tancerze osiągnęli średni wynik 9,41 m, młodzież 8,79 m, juniorzy młodsi 5,93m. Podobną tendencję zauważono w kolejnych próbach: bieg na 1000 m, gdzie dorośli tancerze wykazali się na największą wytrzymałością (3,35 min), co wskazuje na ich większe doświadczenie treningowe, młodzież 3,45 min, juniorzy młodsi 4,31 min oraz w próbie skoku w dal z miejsca, gdzie najlepsze wyniki również należą do dorosłych tancerzy 227 cm, młodzież nieco mniej 225 cm, juniorzy młodsi 185 cm, co może wskazywać na wyższy poziom siły eksplozywnej kończyn dolnych u dorosłych tancerzy.

Tabela 5**Wyniki IPFT dla poszczególnych tancerzy**

Uczestnik	Sprint 50m (s)	Zwis (s)	Rzut piłką (cm)	Bieg 1000m (s)	Skok w dal z miejsca (cm)
juniorzy młodszy (12- 13)					
Damian (Fala)	8.02	22	6.52	4:20.88	195
Róża (Fala)	8.32	18	6.04	4:30.12	187
Dominik (Dance Flow)	8.22	20	6.20	4:24.06	180
Lena (Dance Flow)	8.62	19	5.03	4:29.45	190
młodzież (16- 18)					
Jan	6.85	30	8.54	3:15.32	243
Aneta	8.01	20	7.54	4:00.78	205
Maurycy	7.23	27	8.03	3:35.67	235
Iga	8.23	22	7.03	4:10.45	207
dorośli (po- wyżej 18)					
Jakub	7.52	28	9.33	3:30.88	222
Nikoła D.	8.02	24	7.48	4:00.50	210
Maciej	6.50	30	11.01	3:10.20	255
Nikoła Z.	7.50	20	8.02	3:40.45	210

Wyniki Testu Rokity

Tabela 6

Wyniki Testu Rokity dla poszczególnych grup wiekowych

Grupa wiekowa	Obroty "Chaines" (ilość)	Skok w dal z miejsca (cm)	Przysiady z wyskokiem (ilość)	Równowaga (s)	Gibkość (cm)
juniorzy młodszy (12-13)	31 - 35 (33.25)	173 - 195 (184.75)	19 - 22 (20.5)	33 - 38 (35.75)	18 - 22 (20)
młodzież (16-18)	37 - 42 (39.25)	205 - 243 (222.25)	23 - 28 (25.25)	37 - 45 (40)	20 - 25 (22.5)
dorośli (powyżej 18)	35 - 45 (39.0)	210 - 255 (228.75)	24 - 30 (27.0)	38 - 50 (42.5)	16 - 28 (21.5)

W tabelach 6, 7 przedstawiono wyniki Testu Rokity w poszczególnych próbach. Dorośli osiągnęli najlepsze wyniki we wszystkich próbach Testu Rokity (Tab.6), co potwierdza ich wyższy poziom sprawności motorycznej. Młodzież wykazywała się lepszą gibkością i koordynacją w porównaniu do juniorów młodszych (Tab.6), co może być efektem intensywnych treningów w tym wieku.

Tabela 7

Wyniki Testu Rokity dla poszczególnych tancerzy

Uczestnik	Obroty "Chaines" (ilość)	Skok w dal z miejsca (cm)	Przysiady z wyskokiem (ilość)	Równowaga (s)	Elastyczność (cm)
Juniorzy mł.(12-13)					
Damian	33	195	22	38	20
Róża	31	187	21	36	22

Dominik	34	180	20	35	18
Lena	35	190	19	33	20
młodzież (16-18)					
Jan	38	243	28	45	20
Aneta	42	205	24	38	25
Maurycy	37	235	26	37	21
Iga	40	207	23	37	24
dorośli					
Jakub	36	222	25	40	18
Nikoła D.	35	210	24	38	19
Maciej	46	255	30	42	16
Nikoła Z.	45	210	28	50	25

Wyniki przeprowadzonych testów wykazały różnice w sprawności fizycznej i zdolnościach motorycznych między poszczególnymi grupami wiekowymi oraz między poszczególnymi tancerzami. Wyniki badań pokazują w większości prób, że większe różnice w poziomie poszczególnych zdolności motorycznych zauważamy pomiędzy juniorami młodszymi i młodzieżą. Porównując wyniki tancerzy dorosłych i młodzieży, już nie obserwujemy aż tak dużych różnic w poziomie zdolności motorycznych. Uzyskane wyniki mają istotne znaczenie dla praktyki treningowej w tańcu sportowym. Wskazują na potrzebę dostosowania programów treningowych do specyficznych potrzeb różnych grup wiekowych, z naciskiem na rozwój siły, wytrzymałości oraz koordynacji. Regularne monitorowanie postępów za pomocą testów sprawnościowych pozwala na efektywne planowanie treningów i może przyczynić się do osiągania lepszych wyników w zawodach tanecznych.

Podsumowanie

Podsumowując, badania pokazały istotne różnice w sprawności fizycznej między grupami wiekowymi oraz między poszczególnymi tancerzami. Dorośli tancerze osiągnęli najlepsze wyniki we wszystkich testach, co świadczy o ich wyższym poziomie sprawności fizycznej. Wyniki te sugerują, że regularne treningi tańca towarzyskiego mogą znacząco poprawić sprawność fizyczną, a dostosowane programy treningowe są kluczowe dla maksymalizacji osiągnięć sportowych.

Literatura naukowa od lat podkreśla, że odpowiednio wcześnie wprowadzanie elementów treningowych, dostosowanych do wieku i etapu rozwoju dzieci, jest decydujące dla ich późniejszych osiągnięć w dyscyplinach wymagających wysoko rozwiniętych umiejętności motorycznych [11], [12]. Przegląd dostępnych opracowań i badań poświęconych tematyce sportów dziecięcych, w tym tańca sportowego, wskazuje na lukę w badaniach dotyczących wpływu treningu na rozwój fizyczny i motoryczny młodych tancerzy [3], na to, że taniec sportowy nie jest dyscypliną, której wyniki można łatwo zmierzyć lub zważyć, znaczenie mają badania porównawcze, które pozwalają ocenić, w jaki sposób trening wpływa na rozwój somatyczny i motoryczny w porównaniu do rówieśników nietreningujących.

W pracy zaobserwowano, że systematyczny trening w tańcu sportowym już od najmłodszych lat przyczynia się do znaczącej poprawy zdolności motorycznych, takich jak koordynacja, co jest zgodne z wynikami innych badaczy podkreślających znaczenie wcześniej rozpoczętych treningów [4]. Porównanie fizyczne i motoryczne młodych tancerek z ich nietreningującymi rówieśnikami dowodzi, że tancerki charakteryzują się bardziej zaawansowanymi umiejętnościami motorycznymi, które są bezpośrednim efektem specjalistycznego treningu. Oprócz potwierdzenia hipotez

badawczych dotyczących efektywności szkolenia motorycznego w tańcu, analiza wyników podkreśla również, jak kluczowe jest uwzględnienie specyficznych potrzeb motorycznych w procesie treningowym. Wnioski z pracy wskazują na to, że odpowiednio zorganizowany trening, który rozwija specyficzne zdolności motoryczne niezbędne w tańcu, może znacząco przyczynić się do sukcesów młodych tancerzy.

Przeprowadzone badania ujawniły wyraźne różnice w poziomie kondycji fizycznej między grupami wiekowymi tancerzy sportowych. Doświadczeni, dorośli tancerze osiągnęli najlepsze wyniki we wszystkich przeprowadzonych testach, co odzwierciedla ich zaawansowany poziom sprawności fizycznej. Wyniki te są zgodne z przewidywaniami, biorąc pod uwagę ich dłuższe doświadczenie treningowe oraz większą ogólną masę mięśniową, co przekłada się na lepszą siłę i wytrzymałość. Młodszy uczestnicy, choć osiągnęli niższe wyniki w testach siły, wykazali się wyższym poziomem gibkości i koordynacji. To podkreśla, że intensywne treningi w młodym wieku często koncentrują się na rozwijaniu zdolności, które są wiodące w tańcu sportowym. To wskazuje na to, że intensywne treningi przeprowadzane w młodym wieku mogą skupiać się bardziej na tych aspektach sprawności, które są kluczowe w tańcu sportowym, gdzie ważna jest nie tylko siła, ale także zdolność do wykonania skomplikowanych sekwencji ruchów z odpowiednią precyzją i gracją. Testy sprawności fizycznej, w tym skok w dal, rzut piłką lekarską oraz bieg na 1000 metrów, pozwoliły na szczegółową ocenę różnych aspektów kondycji fizycznej. Wyższe wyniki dorosłych tancerzy w skoku w dal z miejsca mogą wskazywać na rozwiniętą siłę eksplozywną kończyn dolnych, co jest istotne w wielu elementach tańca sportowego. Otrzymane wyniki dostarczają cennych wskazówek dla opracowania programów treningowych, wskazując na konieczność dostosowania strategii treningowych do

indywidualnych potrzeb różnych grup wiekowych. Takie podejście pozwoli na optymalizację rozwoju kluczowych umiejętności motorycznych, które są niezbędne w tańcu sportowym. Analogicznie, zestawiając uzyskane rezultaty z wynikami badań Pilewskiej [3], można stwierdzić, że koordynacja odgrywa kluczową rolę w determinowaniu osiągnięć sportowych w dyscyplinie tańca. Pilewska zwraca uwagę na to, jak istotnym aspektem jest synchronizacja ruchów w osiąganiu wysokiej efektywności tanecznej. Ponadto, wyniki niniejszego badania rozszerzają dotychczasowe rozumienie potrzeby wszechstronnego rozwijania zdolności motorycznych młodych tancerzy. Obserwowany w badaniu brak odpowiedniego skupienia na treningu siłowym ujawnia potencjalne obszary do usprawnień w programach treningowych, co zostało wcześniej podkreślone przez Rokitę i Bajdzińskiego [1]. Autorzy ci zwrócili uwagę na zaniedbania w zakresie rozwijania siły mięśniowej wśród tancerzy, co może hamować ich pełny rozwój sportowy. Analiza wyników badań niniejszej pracy wskazuje, że przedstawiciele tańców standardowych, osiągają znacząco wyższe poziomy siły i wytrzymałości. Jest to szczególnie widoczne w ich imponujących wynikach w sprintach na 50 metrów oraz rzutach piłką lekarską. Pomimo mniejszej masy mięśniowej i krótszego stażu treningowego w porównaniu do dorosłych tancerzy, ich wyniki są zgodne z oczekiwaniami dotyczącymi tańców standardowych, które wymagają kontrolowanej postawy i długotrwałej wytrzymałości. Z drugiej strony, tancerze, specjalizujący się w tańcach latynoamerykańskich, osiągnęli lepsze wyniki w testach gibkości i koordynacji, co potwierdzają ich wyniki w teście Rokity i skoku w dal z miejsca. Porównanie tych wyników z badaniami J. Hohmanna, A. Loffinga, M. Raaba i J. Piepera [13] w ich pracy pokazuje podobne tendencje, gdzie specyficzne wymagania poszczególnych stylów tańca prowadzą do rozwoju różnych grup mięśniowych i zdolności

motorycznych. Autorzy wskazali, że tańce standardowe wymagają większej siły i wytrzymałości, natomiast tańce latynoamerykańskie wymagają większej gibkości i koordynacji. Wyniki badań potwierdzają hipotezę drugą. Dorośli tancerze specjalizujący się w tańcach latynoamerykańskich, osiągnęli wyższe wyniki w testach elastyczności i zdolności do szybkich zmian ruchów, takich jak skok w dal z miejsca oraz test Rokity. Z kolei specjaliści od tańców standardowych, wykazali wyższą siłę i wytrzymałość, co zostało udowodnione ich doskonałymi wynikami w zwisie na zgiętych ramionach oraz w teście rzutu piłką lekarską. Badania A. Bellinghama, L. Samera i R. Molinaro [14] wskazują na podobne zależności, gdzie długotrwały i intensywny trening taneczny w różnych stylach wpływa na specyficzne aspekty sprawności fizycznej, podkreślając, że tancerze latynoamerykańscy mają lepszą elastyczność i szybkość reakcji, podczas gdy tancerze standardowi wykazują większą siłę i wytrzymałość. Zgodnie z wynikami badań, regularne treningi tańca towarzyskiego prowadzą do znaczącej poprawy kondycji fizycznej i umiejętności tanecznych. Wyniki w biegu na 1000 metrów oraz w zwisie na zgiętych ramionach wskazują, że dorośli tancerze osiągnęli najlepsze rezultaty, co jest zgodne z ich większym doświadczeniem treningowym. Młodsze grupy wiekowe, choć wykazują niższe wyniki w testach siły i wytrzymałości, pokazują większy potencjał rozwojowy w gibkości koordynacji, co jest szczególnie widoczne u juniorów młodszych. Badanie przeprowadzone przez D. Dtae i H. Woon [15] podkreślają, że regularne treningi wpływają korzystnie na wszystkie grupy wiekowe, jednak najwięcej korzyści obserwuje się u młodszych tancerzy, którzy wcześniej zaczynają treningi. Wyniki badań wskazują, że dorośli tancerze generalnie osiągają lepsze wyniki we wszystkich testach sprawności fizycznej, co jest zgodne z hipotezą drugą oraz zgadza się z oczekiwaniami dotyczącymi większej dojrzałości fizycznej

i dłuższego stażu treningowego. Wyniki te są potwierdzone przez badania A. Bellingham, L. Saner i R. Molinaro [14] , gdzie udowodniono, że długotrwały i intensywny trening tańca znacząco wpływa na ogólną kondycję fizyczną. Zgodnie z hipotezą trzecią, regularne treningi tańca towarzyskiego prowadzą do poprawy zarówno ogólnej sprawności fizycznej, jak i specjalistycznych umiejętności tanecznych. Potwierdzają to wyniki w biegu na 1000 metrów oraz w zwisie na zgiętych ramionach, gdzie dorośli tancerze osiągnęli najlepsze rezultaty. Te wyniki są zgodne z badaniem przeprowadzonym przez D. Dtae i H. Woon [15], które wykazało, że długotrwałe zaangażowanie w taniec poprawia ogólną sprawność fizyczną i zmniejsza ryzyko chorób związanych z wiekiem.

Dyskusja ta ma ważne implikacje praktyczne. Podkreśla, że trenerzy powinni równoważyć elementy techniczne, artystyczne oraz fizyczne przygotowanie, aby zminimalizować ryzyko kontuzji i zwiększyć efektywność treningów. Wprowadzenie większej liczby ćwiczeń rozwijających siłę może przyczynić się do zwiększenia ogólnej wydolności i wytrzymałości, co jest istotne w kontekście intensywnych zawodów tanecznych. Jednocześnie, identyfikacja limitacji takich jak ograniczona liczba uczestników czy brak długoterminowej obserwacji, zwraca uwagę na potrzebę przeprowadzenia bardziej obszernych badań. Przyszłe studia mogą skupić się na długoterminowej ocenie wpływu różnorodnych programów treningowych na szeroki zakres zdolności motorycznych, co pozwoli na lepszą generalizację wyników oraz wskazanie zrównoważonych programów treningowych, które będą wspierać także zastosowanie różnorodnych narzędzi pomiarowych oraz technik analizy, aby zyskać pełniejszy obraz wpływu tańca na rozwój dzieci i młodzieży.

Podsumowując, wyniki niniejszego badania potwierdzają istotne różnice w sprawności fizycznej między tancerzami różnych

grup wiekowych i specjalizującymi się w różnych stylach tańca. Dorośli tancerze, dzięki długotrwałemu i specjalistycznemu treningowi, osiągają lepsze wyniki we wszystkich aspektach testów sprawnościowych, co podkreśla znaczenie doboru odpowiednich metod treningowych oraz regularnej oceny postępów w treningu. Wyniki te mają kluczowe znaczenie dla dalszego rozwoju metod szkoleniowych w tańcu sportowym, a także dla dostosowania programów treningowych do indywidualnych potrzeb tancerzy na różnych poziomach zaawansowania. Wyniki badań mogą służyć jako podstawa do tworzenia bardziej skutecznych, bezpiecznych metod rozwoju młodych sportowców, jednocześnie minimalizując ryzyko kontuzji i przeciążeń.

Wnioski

1. W przeprowadzonych badaniach zaobserwowano znaczące różnice w poziomie sprawności fizycznej między grupami wiekowymi tancerzy, przy czym doświadczeni dorośli tancerze osiągalili najlepsze wyniki we wszystkich testach sprawnościowych. Wynika to z ich dłuższego doświadczenia i lepszej sprawności fizycznej, co przekłada się na większą siłę i wytrzymałość. Z kolei młodszy tancerze, mimo że osiągalili niższe wyniki w testach siłowych, wykazywali lepszą gibkość i koordynację, co jest niezbędne dla wykonania zaawansowanych technicznie ruchów tanecznych.
2. Dodatkowo, zidentyfikowano różnice w wymaganiach fizycznych pomiędzy tańcami standardowymi a latynoamerykańskimi. Tancerze specjalizujący się w tańcach standardowych osiągalili lepsze wyniki w testach siły, podczas gdy ich koledzy z tańców latynoamerykańskich wyróżniali się w testach gibkości i koordynacji. Wyniki te podkreślają konieczność dostosowania programów treningowych do specyficznych potrzeb

poszczególnych stylów tańca, co może zwiększyć ich efektywność.

3. Regularne i intensywne treningi taneczne mają znaczący wpływ na ogólną sprawność fizyczną. Długotrwała praktyka i systematyczny rozwój umiejętności tanecznych są kluczowe dla osiągnięcia lepszych wyników, co wskazuje na zasadność stałego rozwoju zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych tancerzy.
4. Analiza wyników badań wskazuje na konieczność dostosowania programów treningowych do unikalnych potrzeb tancerzy, co podkreśla istotę indywidualizacji procesu szkoleniowego w tańcu sportowym. Efektywny program treningowy powinien nie tylko odpowiadać na różnorodne wymagania poszczególnych stylów tańca, ale również uwzględniać etapy rozwoju każdego tancerza. Taka specyfika treningów pozwala na maksymalizację potencjału tanecznego, a także na bardziej efektywną pracę nad niezbędnymi umiejętnościami. Na przykład, w tańcach standardowych kluczowe jest skupienie na budowaniu siły i wytrzymałości, co jest niezbędne do utrzymania kontroli i stabilności w długotrwałych sekwencjach tanecznych. Z kolei tancerze specjalizujący się w rytmach latynoamerykańskich powinni koncentrować się na rozwijaniu gibkości i koordynacji, co jest nieocenione przy wykonywaniu dynamicznych i złożonych ruchów charakterystycznych dla tych stylów.
5. Stałe zaangażowanie w treningi taneczne ma znaczący wpływ na zwiększenie ogólnej sprawności fizycznej, co pokazuje, że taniec sportowy może być uznany za dyscyplinę równie wymagającą fizycznie, co inne formy aktywności sportowej. Zarówno długotrwałe, jak i intensywne sesje treningowe przyczyniają się do znaczącej poprawy sprawności fizycznej

tancerzy, co dowodzi, że regularne ćwiczenia taneczne mogą efektywnie rozwijać różnorodne zdolności motoryczne. Skuteczność treningów tanecznych w rozwoju fizycznym jest także potwierdzeniem tego, jak kompleksowe i zróżnicowane może być przygotowanie w tej dyscyplinie. Dzięki regularnym ćwiczeniom, tancerze nie tylko osiągają lepsze wyniki i zwiększają swoją konkurencyjność, ale również mogą znacząco poprawić swoją ogólną kondycję fizyczną, co ma długofalowe korzyści zdrowotne i wpływa na poprawę jakości życia.

6. Analiza wyników badań jednoznacznie wykazała, że dłuższe doświadczenie treningowe jest silnie powiązane z lepszymi wynikami w testach sprawności fizycznej, co podkreśla kluczową rolę stałej praktyki oraz ciągłego doskonalenia umiejętności tanecznych.

Piśmiennictwo

1. Rokita M., Bajdziński M. (2006) Podstawy teorii treningu motorycznego w sportowym tańcu towarzyskim. PTT Gorzów Wielkopolski-Kraków, s. 206-222.
2. Kuźmińska O. (2002) Taniec w teorii i praktyce. AWF Poznań, s. 42-47.
3. Pilewska W. (2002) *Zróżnicowanie motoryczne oraz somatyczne tancerzy i tancerek sportowego tańca towarzyskiego*. Rocznik Naukowy AWF Gdańsk, t. XI, s. 217-226.
4. Zabrocka, A., Fostiak, D. (2006). Comparative Analysis of Motor Abilities in Various Dance Sport Disciplines. Physical Education and Sport, s. 63-67.
5. Blanksby, B. A. (1998). Motor abilities of children in sport dancing. Journal of Dance Medicine & Science, s. 57-60.

6. Ziętowski (1999) Elementy wpływające na poziom par sportowego tańca towarzyskiego, Praca dyplomowa. AWF Gdańsk, s.8-14
7. Fostiak D., (1996) Koordynacja ruchowa i jej znaczenie w procesie treningowym w opinii zawodników i trenerów sportowego tańca towarzyskiego. Rocznik Naukowy AWF Gdańsk, t. V, s. 43-52.
8. Starosta W. (2003) Zdolność zachowania równowagi. Moto-ryczne zdolności koordynacyjne. Znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie. Warszawa, s. 39-43.
9. Bompa, T. O., Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Champaign, IL: Human Kinetics, s. 1-411.
10. Wilmore, J. H., Costill, D. L. (2014). Physiology of Sport and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, s. 101-103.
11. Ważny (1981) Współczesny system szkolenia w sporcie wy-czynowym. SiT Warszawa, s. 73.
12. Szczepanik, Szopa (1993) Wpływ ukierunkowanego treningu na rozwój predyspozycji koordynacyjnych oraz szybkości uczenia się techniki ruchu u młodych siatkarzy. Monografie nr 42, AWF Kraków, s. 41-48.
13. Hohmann J., Löffing A., Raaba M., Piepera J. (2010) Differences in the Performance of Competitive Ballroom Dancers Based on Dance Style and Experience Level, s. 14-35.
14. Bellingham, A., Saner, L., Molinaro, R. (2012). The Influence of Dance Training on Physical Fitness. Journal of Sports Sciences, s. 27-42.
15. Dtae, D., Woon, H. (2014). Long-term Dance Exercise and Its Impact on the Health and Physical Fitness of Aging Individuals. Physical Education Journal, s. 14-21.

INFORMACJE O AUTORACH (ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ)¹

Redakcja naukowa (Наукове редагування):

Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)

<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>

Magistr fizycznego wychowania i sportu, zawiadowca kadry fizycznej, Harківська державна академія культури, м. Харків, Україна; член Української асоціації фахівців з фізичної культури і спорту, реабілітації та фізичної рекреації (ГО «УАФ РФ і ФР»); член Польського товариства наук, м. Грудзьондз, Польща. / Magister wychowania fizycznego i sportu, kierownik Katedry Fizycznej Kultury i Zdrowia, mistrz sportu z gimnastyki sportowej, Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina; członek Ukraińskiego Stowarzyszenia Specjalistów Kultury Fizycznej i Sportu, Rehabilitacji i Rekreacji Ruchowej (GO "UAF RF i FR"); członek Polskiego Towarzystwa Nauk, n. Grudziądz, Polska.

Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальський)

<https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

Doktor habilitowany nauk pedagogicznych, kandydat nauk o kulturze fizycznej, inżynier bezpieczeństwa narodowego, profesor, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska. Profesor Narodowego Uniwersytetu Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi, m. Równe, Ukraina; wiceprezes Polskiego Towarzystwa Nauk, n. Grudziądz, Polska. / Доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичної культури, інженер з національної безпеки, професор, Академія Фізичного Виховання та Спорту імені Єнджея Снядєцького, м. Гданськ, Польща. Професор Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна; Віцепрезидент Польського товариства наук, м. Грудзьондз, Польща.

Bogdan Kindzer (Богдан Кіндзер)

<https://orcid.org/0000-0002-7503-4892>

Kandydat nauk z fizycznego wychowania i sportu, docent, profesor kadry «Фехтування, боксу та національних одноборств» Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна. / Kandydat nauk fizycznych w zakresie wychowania fizycznego i sportu, docent, profesor Katedry Szermierki, Boks i Narodowych Sztuk Walki, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina.

¹ Kolejności według polskiego alfabetu / По порядку за польським алфавітом

Autorzy (Автори):

Aleksandra Bakanowa (Олександра Баканова)

<https://orcid.org/0000-0002-9642-5198>

Kandydat nauk o wychowaniu fizycznym i sporcie, profesor nadzwyczajny, kierownik Katedry Wychowania Fizycznego, Sportu i Rehabilitacji, Narodowy Uniwersytet Lotniczy im. M. E. Żukowskiego "Charkowski Instytut Lotniczy", m. Charków, Ukraina. / Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації; Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна.

Sławomir Dębski (Славомір Дембські)

<https://orcid.org/0000-0002-0287-695X>

Doktor nauk społecznych, Akademia Nauk Stosowanych im. Ks. J. Popiełuszki m. Grudziądz, Polska; Prezes Polskiego Towarzystwa Nauk, m. Grudziądz, Polska. / Кандидат соціальних наук, Академія прикладних наук імені Жр. Я. Попелушкі, м. Грудзьондз, Польща; Президент Польського товариства наук, м. Грудзьондз, Польща.

Kateryna Feshchak (Катерина Фешак)

<https://orcid.org/0009-0007-8595-8056>

Wykładowca w Zakładzie Fizjoterapii, Terapii Zajęciowej i Zdrowia Drohobyskiego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego im. Iwana Franki, m. Drohobycz, Ukraina. / Викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я; Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка, м. Дрогобич, Україна.

Damian Kowalski (Даміан Ковальські)

<https://orcid.org/0000-0002-4083-5710>

Magister wychowania fizycznego, doktorant Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina. / Магістр фізичного виховання, аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна.

Olena Krawczenko (Олена Кравченко)

<https://orcid.org/0000-0002-4406-8133>

Starszy wykładowca w Katedrze Zdrowego Stylu Życia, Technologii i Bezpieczeństwa Życia, Charkowski Narodowy Uniwersytet Ekonomiczny im. Simona Kuznetsa, m. Charków, Ukraina. / Старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності; Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця, м. Харків, Україна.

Nataliia Matsola (Наталія Мацола)

<https://orcid.org/0000-0002-0801-0065>

Starszy wykładowca w Katedrze Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego i Sportu Drohobyskiego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego im. Iwana Franki, m. Drohobycz, Ukraina / Старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту; Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка, м. Дрогобич, Україна.

Sergey Nikitenko (Сергій Нікітенко)

<https://orcid.org/0000-0002-7395-9656>

Kandydat nauk z wychowania fizycznego i sportu, docent; Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina. / Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна.

Agnieszka Pastucha (Агнешка Пастуха)

Magister wychowania fizycznego, absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska. / Магістр фізичного виховання, випускниця Академії фізичного виховання і спорту ім. Єнджея Снядецького, Гданськ, Польща.

Aleksander Petrenko (Олександр Петренко)

<https://orcid.org/0009-0007-7017-9703>

Magistrant na kierunku 017 - "Kultura fizyczna i sport", Katedra Szermierki, Boks i Narodowych Sztuk Walki Lwowskiego Państwowego Uniwersytetu Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego, Lwów, Ukraina. / Магістрант спеціальності 017 - «Фізична культура і спорт», кафедри фехтування, боксу та національних однокористувань Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна.

Liliana Radowa (Ліліана Рядова)

<https://orcid.org/0000-0003-0437-1418>

Kandydat nauk o Wychowaniu Fizycznym i Sporcie, starszy wykładowca w Katedrze Zdrowego Stylu Życia, Technologii i Bezpieczeństwa Życia im. Simon Kuznets Charkowski Narodowy Uniwersytet Ekonomiczny, Charków, Ukraina. / Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності; Харківський національний економічний університет ім. Семена Кузнеця, м. Харків, Україна.

Agnieszka Supińska – Stencel (Агнешка Супінська – Стенцел)

<https://orcid.org/0000-0002-0601-6551>

Kandydat nauk o kulturze fizycznej, nauczyciel akademicki - dydaktyczny w Zakładzie Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno – Ruchowych, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska. / Кандидат наук з фізичної культури, викладач кафедри теорії та методики гімнастики, танцю та музично-рухових вправ; Академія фізичного виховання і спорту ім. Єнджея Снядецького, м. Гданськ, Польща.

Jan Szczepański (Ян Щепанські)

Student Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska, zawodnik klasy mistrzowskiej Tańca Sportowego. / Студент Академії фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького, м. Гданськ, Польща, учасник чемпіонатів зі спортивного танцю.

Agnieszka Zabrocka (Агнешка Заброцька)

<https://orcid.org/0000-0001-8513-9666>

Kandydat nauk o kulturze fizycznej, nauczyciel akademicki - dydaktyczny w Zakładzie Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno – Ruchowych, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska. / Кандидат наук з фізичної культури, викладач кафедри теорії та методики гімнастики, танцю та музично-рухових вправ; Академія фізичного виховання і спорту ім. Єнджея Снядецького, м. Гданськ, Польща.

AUTORZY POLECAJĄ (АВТОРИ РЕКОМЕНДУЮТЬ)

Nataliia Tsyhanovska , Dariusz W. Skalski , Bogdan Kindzer 

1. Polskie Towarzystwo Nauk, m. Grudziądz, Polska
Польське товариство наук, м. Грудзьондз, Польща



Polskie Towarzystwo Nauk:

- *pobudza i otacza opieką inicjatywę i twórczość naukową, zarówno indywidualną, jak zespołową,*
- *rozwija i propaguje metody naukowe oraz współdziała w upowszechnianiu myśli naukowej,*
- *odbywa zebrania naukowe, organizuje wykłady i odczyty,*
- *urządza konferencje, sympozja i inne przedsięwzięcia naukowe,*
- *wydaje prace naukowe i popularnonaukowe,*
- *współpracuje z instytucjami naukowymi, szkołami wyższymi, placówkami naukowo-badawczymi, innymi towarzystwami naukowymi w kraju i za granicą,*
- *inicjuje i organizuje dyskusje nad wynikami prac badawczych oraz kierunkami rozwoju ośrodka,*
- *prowadzi działalność wydawniczą zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie przepisami oraz gromadzi i udostępnia zbiory biblioteczne,*
- *opiniuje w zakresie naukowym oraz eksperckim na rzecz projektów dotyczących pozyskiwania środków finansowych z Unii Europejskiej oraz innych, w tym krajowych z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju zatrudniając w ramach projektów wymaganych specjalistów także spośród członków Stowarzyszenia,*
- *realizuje szkolenia certyfikowane i inne kształcenie na zasadach prawa,*
- *jak i realizacji nie wymienionych i nieewidencjonowanych form działalności przynoszących zyski dozwolonych prawem,*
- *uzyskany dochód stowarzyszenia służy realizacji celów statutowych i nie może być przeznaczony do podziału między jego członków.*

Noworoczne życzenia 2024 od *Roberta F. KENNEDY Jr (USA)*

dla *Polskiego Towarzystwa Nauk (PL)*



2. Pomorska Szkoła Wyższa m. Starogard Gdański, Polska
(Поморська Школа Вища, м. Старогард Гданський,
Польща



POMORSKA SZKOŁA WYŻSZA

WYBIERZ JAKOŚĆ WYKSZTAŁCENIA

UCZELNIA Z NAJLEPSZĄ KADRĄ
KIERUNKI Z PERSPEKTYWĄ DOBREJ PRACY
ŻYCIE STUDENCKIE DLA CIEBIE!

SPRAWDŹ,
JAK WYGLĄDA REKRUTACJA

na twojestudia.pl

Do zobaczenia w PSW!



3. **Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej
i Zarządzania Zasobami Naturalnymi m. Równe, Ukraina**
**Національний університет водного господарства
та природокористування, м. Рівне, Україна**



Dyrektor Instytutu Ochrony Zdrowia: Igor Grygus
Директор Інституту охорони здоров'я: Ігор Григус

4. **Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków,
Ukraina**
**Харківська державна академія культури, м. Харків,
Україна**



Вітаємо в ХДАК!

Станьте частиною академічної родини Харківської державної академії культури та отримайте сучасну, європейську освіту в Україні

Офіційний сайт Харківської державної академії культури:
<https://ic.ac.kharkov.ua/>
E-mail: xdak-office@ukr.net, rector@xdak.ukr.education
Телефон приймальної комісії: +380987123684; +380661050605
E-mail приймальної комісії: e-mail cbo_hdak@ukr.net



**Навчайся в ХДАК
для України!**

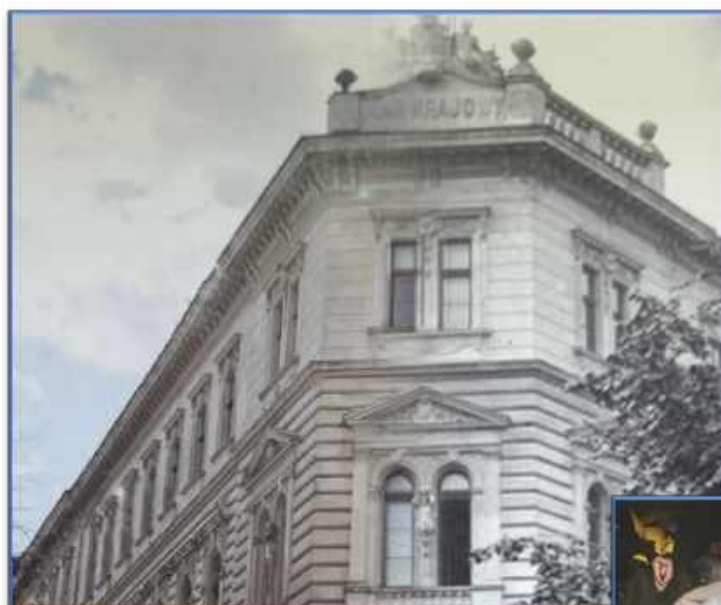
Харківська державна академія культури
Офіційний сайт: <https://ic.ac.kharkov.ua/>
E-mail: xdak-office@ukr.net
Телефон приймальної комісії та підготовчих курсів:
+380987123684; +380661050605;
E-mail приймальної комісії: e-mail_cbo_hdak@ukr.net



Kierowniczka
Katedry Kultury Fizycznej i Zdrowia:
Nataliia Tsyhanovska
Завідувачка
кафедри фізичної культури і здоров'я
Наталія Цигановська



5. **Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Ivana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina**
Львівський державний університет фізичного виховання імені Івана Боберського, Львів, Україна



ЛЬВІВСЬКИЙ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО



<https://www.ldufk.edu.ua>

6. Ośrodek rekreacyjny „Opaka” (База відпочинку “Опака”)

Ośrodek rekreacyjny „Opaka” jak najlepiej realizuje połączenie człowieka z naturą. Jest tu wspaniałe jezioro do wędkowania, kompleks restauracyjny z kuchnią narodową na 200 osób, łączący:

- kawiarnię-kolibę, salę bankietową, salę taneczną - kolibę, ponad 20 pawilonów harmonijnie wpisanych w karpacką scenerię kompleksu rekreacyjnego;
- źródła wód mineralnych, takich jak „Naftusya” i „Żeliezista”;
- letni basen z górską wodą mineralną;
- stodoła (odpoczynek na sianie);
- tubing (jazda na nadmuchiwanych oponach) całorocznie i więcej.

Ukraina, Obwód lwowski, powiat Drohobycz, str. Opaka • tel: +38 (067) 278 72 30

База відпочинку “Опака” кращим чином втілила зв’язок людини з природою. Тут є чудове озеро для риболовлі, ресторанний комплекс з національною кухнею на 200 осіб, що об’єднує:

- кафе - колибу, бенкетний зал, танцювальний зал-колибу, понад 20 альтанок гармонійно вписаних в карпатський ландшафт відпочинкового комплексу;
- джерела мінеральних вод типу “Нафтуся” та “Залізіста”;
- літній купальний басейн з гірською мінеральною водою;
- сіновал;
- всесезонну трасу катання на тубах та інше.

Львівська область, Дрогобицький район, с. Опака • тел .: +38 (067) 278 72 30

www.opaka.com.ua

www.opaka.com.ua

ВІДПОЧИНКОВО - ОЗДОРОВЧИЙ
КОМПЛЕКС



“ОПАКА”

тел.: 067 278 72 30



РИБОЛОВЛЯ
(ФОРЕЛЬ, ОСЕТР)



КОЛИБА
(КАРПАТСЬКА КУХНЯ)



ТЮБІНГ

ДЖЕРЕЛА
МІНЕРАЛЬНИХ ВОД



Приймаємо замовлення на
копчену форель та осетр

тел.: 067 278 72 30



7. **Perspektywy wykorzystania elektrostymulacji za pomocą urządzenia „VEB”® w leczeniu zaburzeń związanych z COVID-19** (Перспективи використання електростимуляції з використанням пристрою "VEB"® для лікування порушень, пов'язаних з COVID-19)

- <https://protruskavets.org.ua/truskavets-ki-ucheni-vynakhidnyky-za-proponuvaly-vyprobuvaty-ikhniu-zbroiu-proty-koronavirusu/>
- <https://osf.io/cd4mv/>



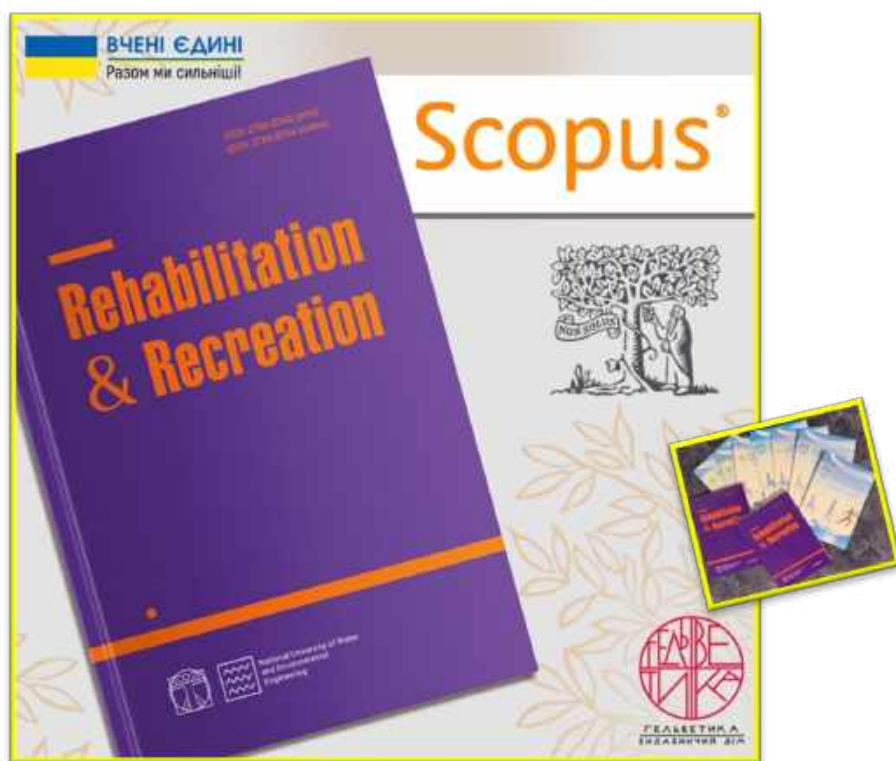
NAUKOWE WYDANIA W JAKICH WARTO PUBLIKOWAĆ НАУКОВІ ВИДАННЯ У ЯКИХ ВАРТО ПУБЛІКУВАТИСЯ

Nataliia Tsyhanovska , Dariusz W. Skalski , Bogdan Kindzer 

1. **Rehabilitation and Recreation** (<https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation>) – Czasopismo Naukowe Narodowego Uniwersytetu Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi [Redaktor naczelny: prof. Grygus I. M.]

Rehabilitation and Recreation

((<https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation>)) – Науковий журнал Національного університету водного господарства та природокористування [Головний редактор: проф. Григус І. М.]



Redaktor naczelny: Grygus I. M.
Головний редактор: Григус І. М.

Назва журналу: Rehabilitation and Recreation.

ISSN 2786-8346 (print) ISSN 2786-8354 (online)

Засновник: Національний університет водного господарства та природокористування.

Журнал "Rehabilitation and Recreation" включено у Scopus.

<https://www.scopus.com/sourceid/21101204644>

Видання індексується в ERIH PLUS, Index Copernicus, Google Scholar.

Фахова реєстрація (категорія «Б»): Наказ МОН України № 735 від 29 червня 2021 року (додаток 4); Наказ МОН України № 1290 від 30 листопада 2021 року (додаток 3).

Галузі знань: 01 Освіта/Педагогіка; 22 Охорона здоров'я.

Спеціальності: 017 Фізична культура і спорт; 227 Терапія та реабілітація.

Nazwa czasopisma: Rehabilitation and Recreation.

ISSN 2786-8346 (print) ISSN 2786-8354 (online)

Założyciel: Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi.

„Rehabilitation and Recreation” włączone jest do Scopus.

<https://www.scopus.com/sourceid/21101204644>

Czasopismo jest indeksowane przez ERIH PLUS, Index Copernicus, Google Scholar.

Rejestracja profesjonalna (kategoria «B»): Наказ МОН України № 735 від 29 червня 2021 року (додаток 4); Наказ МОН України № 1290 від 30 листопада 2021 року (додаток 3).

Dziedzina wiedzy: Edukacja/Pedagogika; Ochrona zdrowia.

Specjalności: Kultura fizyczna i sport; Fizjoterapia, Terapia Zajecowa

2. Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina: „Kultura Ukrainy”

**Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна:
"Культура України"**

Zbiór prac naukowych „**Kultura Ukrainy**” obejmuje: aktualne zagadnienia kulturoznawstwa: teoria i historia kultury; kultura światowa i stosunki międzynarodowe; antropologia etnokulturowa i kulturowa; kultura ukraińska; muzealnictwo, kulturoznawstwo stosowane, praktyki kulturowe oraz aktualne zagadnienia historii sztuki: teoria i historia sztuki; sztuka muzyczna; sztuka teatralna; kinematografia; sztuka telewizyjna; sztuka; projektowanie itp., a także interdyscyplinarne badania w dziedzinach pokrewnych.

Збірник наукових праць **"Культура України"** охоплює: актуальні питання культурології: теорія та історія культури; світова культура і міжнародні зв'язки; етнокультурологія та культурна антропологія; українська культура; музеєзнавство, прикладна культурологія, культурні практики і актуальні питання мистецтвознавства: теорія та історія мистецтва; музичне мистецтво; театральне мистецтво; кіномистецтво; телевізійне мистецтво; образотворче мистецтво; дизайн та ін., а також міждисциплінарні дослідження в суміжних областях.

MINISTERSTWO KULTURY I POLITYKI INFORMACYJNEJ UKRAINY CHARKOWSKA PAŃSTWOWA AKADEMIA KULTURY

Założycielem i wydawcą jest Charkowska Państwowa Akademia Kultury. Świadectwo rejestracji państwowej mediów drukowanych, seria KV nr 13567-2540P z dnia 26 grudnia 2007 r. Zatwierdzona zarządzeniem Ministra Oświaty i Nauki Ukrainy nr 886 z dnia 02.07.2020 jako **publikacja specjalistyczna z zakresu kulturoznawstwa i historii sztuki** (wykaz publikacji specjalistycznych, kategoria „B”), specjalność:

034 - Kulturoznawstwo;

021 - Sztuka i produkcja audiowizualna;

024 - Choreografia;

025 - Сztuka muzyczna;

026 - Сztuka sceniczna.

Zbiór udostępniany jest na portalu Biblioteki Narodowej Ukrainy im. W. Wernadskiego, w zasobach informacyjnych „Czasopisma naukowe Ukrainy”, w bazach referencyjnych „Ukrainika naukova” i „Zhereło”. Jest indeksowana w naukometrycznych bazach danych WorldCat, Index Copernicus International, Directory of Open Access Journals (DOAJ), Directory of Open Access Scholarly Resources (ROAD) oraz w wyszukiwarkach „Google Scholar”, „BASE”. HDAK jest członkiem reprezentatywnym PILA. W zbiorze naukowym prezentowane są materiały oparte na wynikach badań naukowych dotyczących problemów kulturoznawstwa i historii sztuki. Dla naukowców, nauczycieli, posiadaczy stopni i tytułów naukowych.

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Засновник і видавець — Харківська державна академія культури. Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації серія KB №13567-2540P від 26.12.2007 р. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України №886 від 02.07.2020 р. як фахове видання з культурології та мистецтвознавства (перелік фахових видань, категорія "Б"), Спеціальності:

034 - Культурологія;

021 - Аудіовізуальне мистецтво та виробництво;

024 - Хореографія;

025 - Музичне мистецтво;

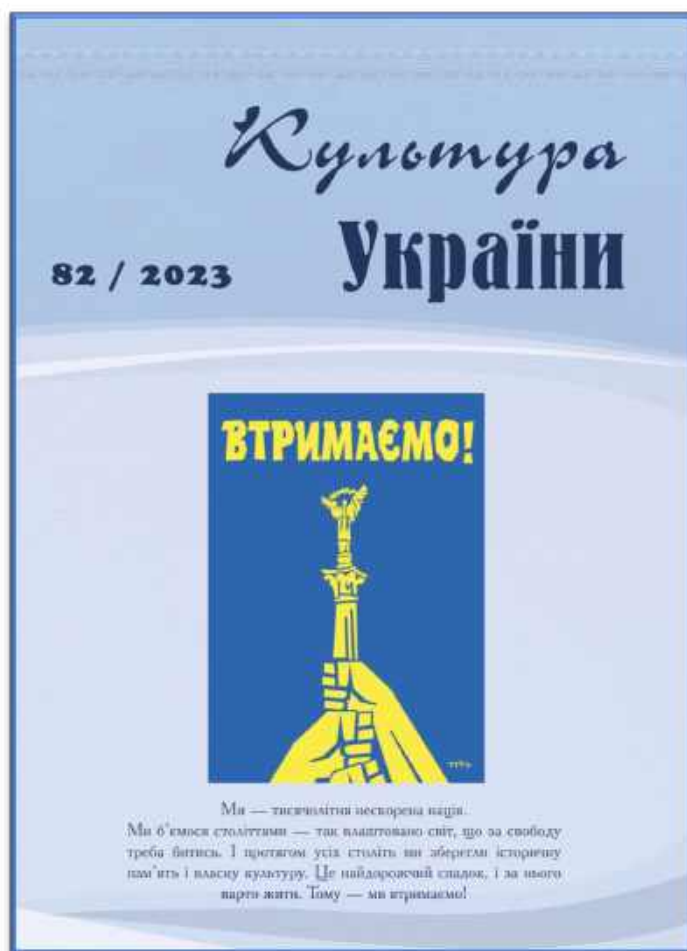
026 - Сценічне мистецтво.

Збірник поданий на порталі Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського в інформаційному ресурсі «Наукова періодика України», у реферативних базах «Україніка наукова» та «Джерело». Індукується в наукометричних базах WorldCat, Index Copernicus International, Directory of Open Access Journals (DOAJ), Directory of Open Access Scholarly Resources (ROAD), та в пошукових системах «Google Scholar», «BASE». ХДАК є представленим учасником PILA. У науковому збірнику подано матеріали за результатами наукових досліджень проблем

культурології та мистецтвознавства. Для науковців, викладачів, здобувачів наукових ступенів і вчених звань.

Головний редактор: Шейко В. М., доктор історичних наук, професор, Харківська державна академія культури, дійсний член Національної академії мистецтв України, заслужений діяч мистецтв України.

<http://ku-khsac.in.ua/issue/view/17384>



Redaktor naczelny: prof. dr hab. Sheiko V. M., Charkowska Państwowa Akademia Kultury/ За загальною редакцією: Шейко В. М., Доктор історичних наук, професор, дійсний член Національної академії мистецтв України, заслужений діяч мистецтв України.

3. Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina:
«*Biuletyn*»

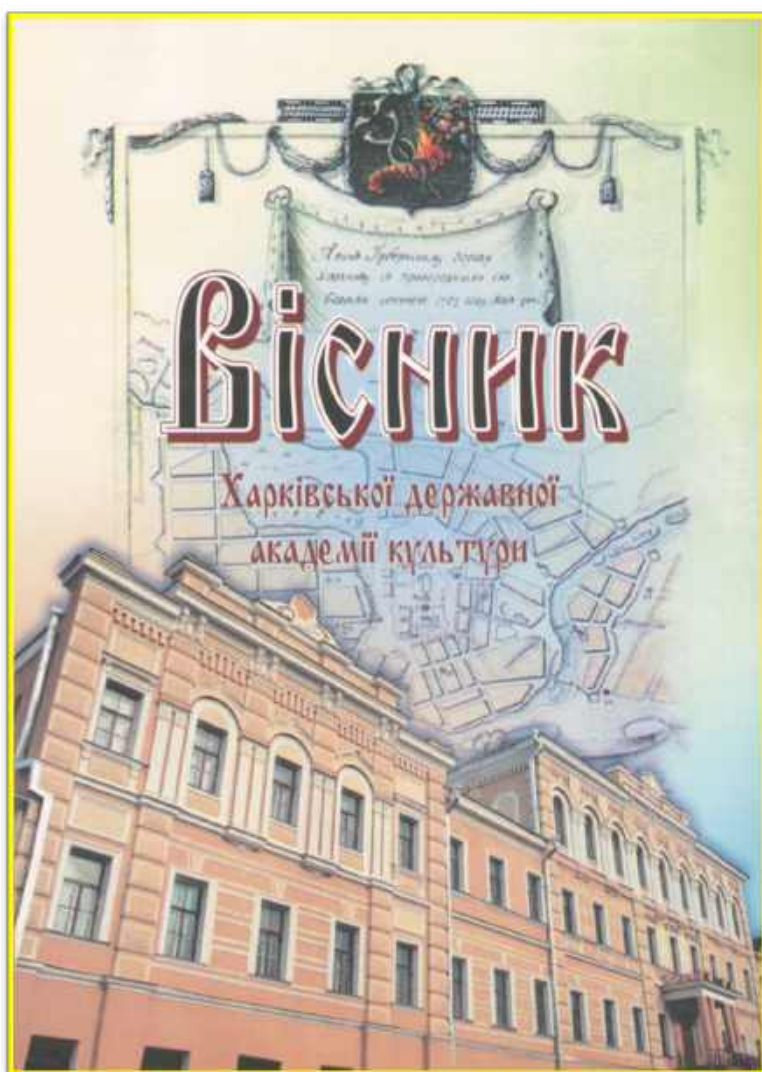
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна:
«*Вісник*»

Biuletyn Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury

Zbiór prac naukowych (założony w 1999 roku)

Вісник Харківської державної академії культури

Збірник наукових праць (Засновано в 1999 р.)



Pod redakcją A. A. Solianyuk / За загальною редакцією А. А. Соляник

**MINISTERSTWO KULTURY I POLITYKI INFORMACYJNEJ
UKRAINY
CHARKOWSKA PAŃSTWOWA AKADEMIA KULTURY**

Założycielem i wydawcą jest Charkowska Państwowa Akademia Kultury. Świadczenie rejestracji państwowej środków masowego przekazu drukowanego Seria KV nr 13567-2541P z dnia 26.12.2007. Zbiór prac naukowych „Biuletyn Charkowskiej Państwowej Akademii Kultury” został wpisany na listę specjalistycznych publikacji naukowych Ukrainy (kategoria „B”, Zarządzenie Ministra Oświaty i Nauki Ukrainy z dnia 9 lutego 2021 r. nr 157.), dziedzina wiedzy – 02 „Kultura i sztuka”, specjalność – 029. Działalność informacyjna, biblioteczna i archiwalna. Zbiór jest udostępniany na portalu (<http://www.nbuv.gov.ua>), w zasobach informacyjnych „Czasopisma Naukowe Ukrainy”, w referencyjnych bazach danych „Ukrainika Naukova” i „Zherelo”. Jest indeksowana w naukometrycznych bazach danych Index Copernicus, DOAJ oraz w wyszukiwarkach Google Scholar, WordCat, BASE. Zbiór naukowy zajmuje się problematyką metodologiczną, historyczną, teoretyczną, metodyczną i organizacyjną działalności informacyjnej i bibliotecznej; współczesne trendy w rozwoju informatyki i nauk o cyklu społecznym i komunikacyjnym. Dla naukowców, nauczycieli, doktorantów, pracowników zajmujących się działalnością informacyjną i komunikacyjną.

Dziedzina nauki: komunikacja społeczna.

**Redaktor naczelny: prof. dr hab. A. A. Solianyk,
Charkowska Państwowa Akademia Kultury**

**МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ
УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ**

Засновник і видавець — Харківська державна академія культури. Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія KB № 13567-2541P від 26.12.2007 р. Збірник наукових праць "Вісник Харківської державної академії культури" увійшов до переліку наукових фахових видань України (категорія "Б", Наказ Міністерства освіти і науки України від 9 лютого 2021 р. №157.), галузь знань - 02

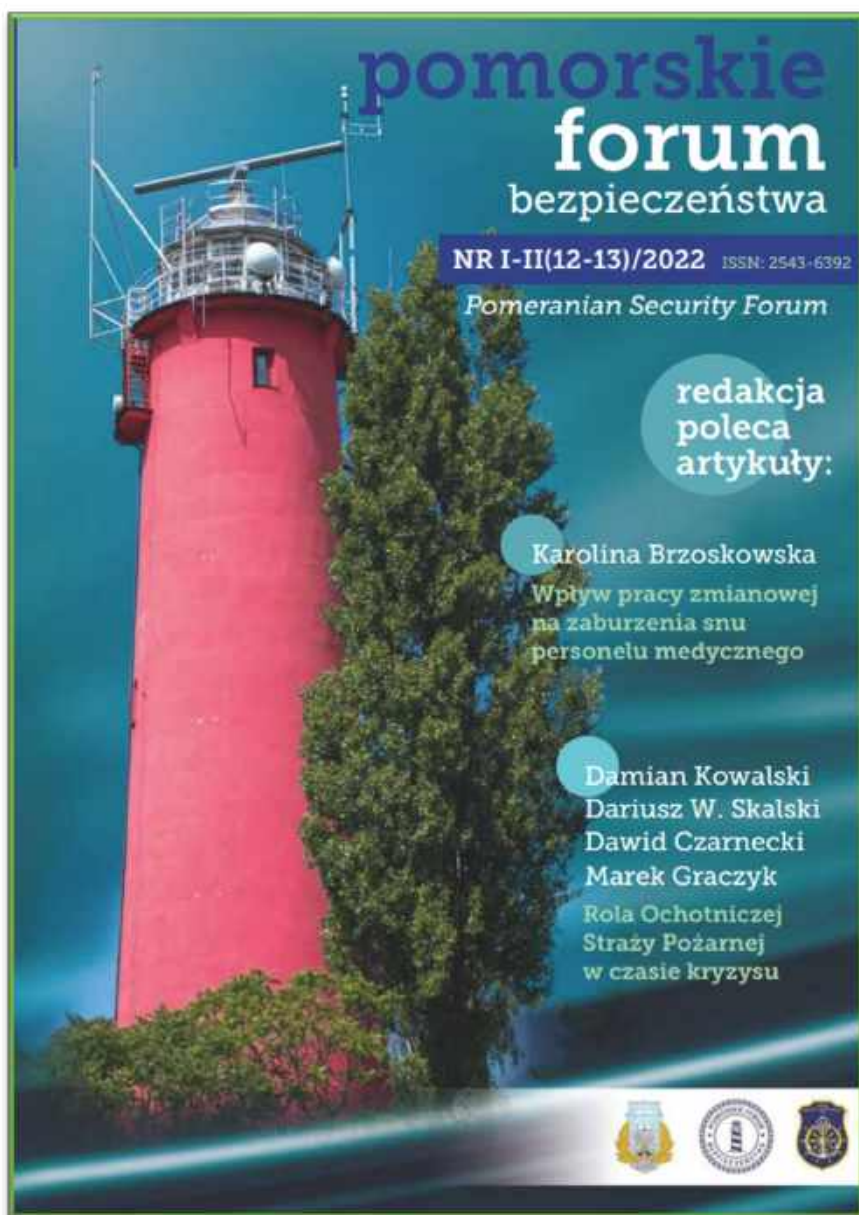
"Культура та мистецтво", спеціальність - 029 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа. Збірник поданий на порталі (<http://www.nbuv.gov.ua>) в інформаційному ресурсі "Наукова періодика України", у реферативних базах "Україніка наукова" та "Джерело". Індeksuється в наукометричних базах Index Copernicus, DOAJ та в пошукових системах Google Scholar, WordCat, BASE. У науковому збірнику розглядаються методологічні, історичні, теоретичні, методичні й організаційні проблеми інформаційної, бібліотечної діяльності; сучасні тенденції розвитку інформатики та наук соціально-комунікаційного циклу. Для науковців, викладачів, аспірантів, докторантів, працівників сфер інформаційної та соціально-комунікаційної діяльності.

Галузь науки: соціальні комунікації.

**Головний редактор: Соляник А. А., д-р пед. наук, проф.,
Харківська державна академія культури**

4. Akademia Marynarki Wojennej im. Bohaterów Westerplatte, Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich, czasopismo naukowe: „*Pomorskie Forum Bezpieczeństwa*”, m. Gdynia, Polska

Військово-морська академія імені Героїв Вестерплатте, Департамент військово-морського командування та операцій АМВ, науковий журнал: „*Поморський Форум Безпеки*”, м. Гдиня, Польща



Najnowszy numer czasopisma naukowego: PFB I-II(14-15)/2023

Останні випуск наукового журналу: ПФБ I-II(14-15)/2023

Redakcja PFB nadała status artykułu członków Polskiego Towarzystwa Nauk rekomendując jego na okładce:

Редакційна колегія ПФБ рекомендує статті членів Польського товариства наук на обкладинці:



pomorskie forum bezpieczeństwa

NR I–II (12–13)/2022 ISSN: 2543-6392

Pomeranian Security Forum



Rada naukowa / Scientific Council

prof. dr hab. Jerzy BEDNAROWSKI – Polish Naval Academy
dr hab. Dariusz BUGAJSKI – Polish Naval Academy
dr. Mirosław CHMIELNICKI – Polish Naval Academy
prof. dr hab. Czesław JAROCKI – Polish Naval Academy
prof. dr hab. Antoni J. KOMOROWSKI – Polish Naval Academy
dr hab. Grzegorz KRAJNOGOSKI – Polish Naval Academy
dr. Jerzy KUPIŃSKI – Polish Naval Academy
dr hab. Krzysztof LIGZA – Polish Naval Academy
prof. dr hab. Andrzej MAROWSKI – Polish Naval Academy
dr hab. Janek MOCIAŁAŁ – Polish Naval Academy
dr Christian-Ernst MOLDOVEANU – Military Technical Academy „Ferdinand I” of
Bucharest, Romania
prof. dr hab. Krzysztof PICOŃ – Polish Naval Academy
dr hab. Bartłomiej RĄCZEK – Polish Naval Academy
dr hab. inż. Dariusz W. SKALSKI – prof. Łódzkiego Państwowego Uniwersytetu
Kultury Fizycznej
prof. dr hab. Tomasz SZUBRYCHT – Polish Naval Academy
dr hab. Janek TESA – Polish Naval Academy
dr hab. Katarzyna WARDON – Polish Naval Academy

Recenzenci / Reviewers

dr inż. Małgorzata GABOR-GŁOGOWSKA – Wrocław University of Science and
Technology
dr Piotr LIZAKOWSKI – Polish Naval Academy
dr Edyta LORSKA – Polish Naval Academy
dr inż. Krzysztof REDLAŃSKI – Gdańsk University of Technology
dr Gdynia ROZANSKA – Pomeranian Academy of Studies
dr hab. prof. Dariusz W. SKALSKI – Łódzki Państwowy Uniwersytet Kultury
Fizycznej
dr Katarzyna SKOŁNIK – Uniwersytet WSB MERITO Gdańsk

Kolegium redakcyjne / Editorial

dr Tomasz Płucieniak – Redaktor Naczelny
dr Małgorzata Kochańska – Zastępca Redaktora Naczelnego Uniwersytetu WSB
MERITO Gdańsk
dr Jolanta Martusiewicz
inż. Marika Sokół
dr Robert Wólczyński
p@pomorskieforum.pl

Opracowanie graficzne:

Beata Krobiczak-Zajko
Machina Druku

Skład i łamanie:

Iwona Banasiak

Druk:

Machina Druku
www.machinadruku.pl

Wydawca:

Wydział Dowodzenia i Operacji Morskich
AKADEMIA MARYNARCI WOJENNEJ
82-127 Gdynia, ul. inż. Śniadowska 69
<http://www.wdiom.amw.gdynia.pl/pomorskie-forum-bezpieczenstwa/>

© Wszelkie prawa zastrzeżone

ISSN: 2543-6392

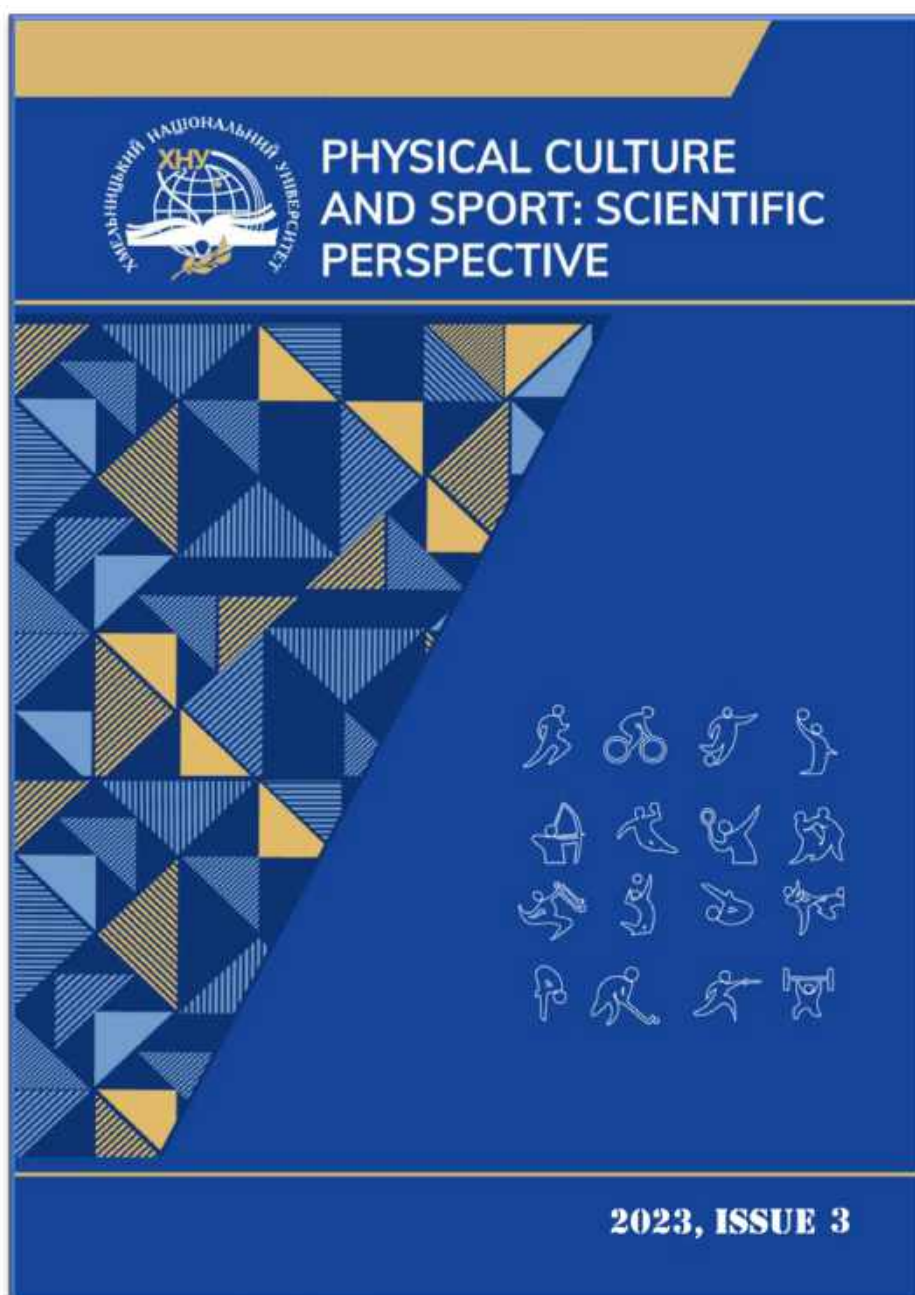


<https://www.wdiom.amw.gdynia.pl/pomorskie-forum-bezpieczenstwa/>

5. Chmielnicki Uniwersytet Narodowy, m. Chmielnicki, Ukraina: czasopismo naukowe: *"Kultura fizyczna i sport: perspektywa naukowa"*

Хмельницький національний університет,

м. Хмельницький, Україна, науковий журнал: „Фізична культура і спорт: наукова перспектива”



Wydawca: Chmielnicki Uniwersytet Narodowy (Ukraina)

Częstotliwość: 4 razy w roku

Dziedzina wiedzy: 01 Edukacja / Pedagogika

Języki rękopisu: języki mieszane: ukraiński, angielski, polski

Redaktor: Pavlyuk Yevhen (Chmielnicki, Ukraina)

Certyfikat państwowej rejestracji mediów drukowanych:

Seria KV nr 25130-15070P (21.02.2022).

Rejestracja: edycja profesjonalna kategorii „B”. Zarządzenie Ministra

Oświaty i Nauki Ukrainy w sprawie zatwierdzenia decyzji Komisji

Atestacyjnej nr 1166 z dnia 23.12.2022 r.

Видавництво: Хмельницький національний університет (Україна)

Періодичність: 4 рази на рік

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Мови рукопису: змішаними мовами: українська, англійська, польська

Редактор: Павлюк Євген (м.Хмельницький, Україна)

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого ЗМІ:

Серія KB № 25130-15070P (21.02.2022).

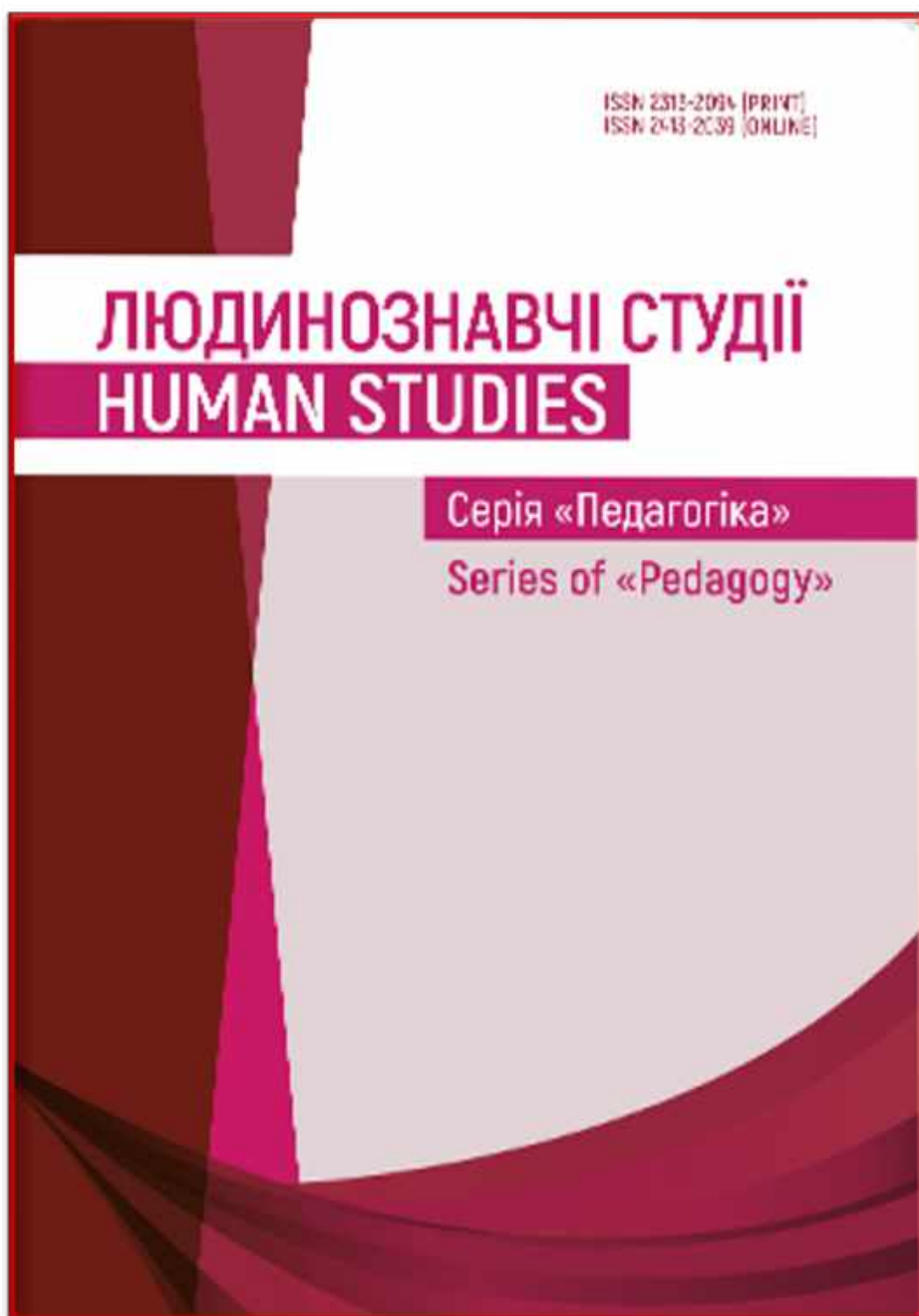
Реєстрація: фахове видання категорії "Б". Наказ Міністерства освіти

і науки України про затвердження рішень Атестаційної колегії №1166

від 23.12.2022 року.

6. Drohobycki Państwowy Uniwersytet pedagogiczny im. Iwana Franka
m. Drohobycz, Ukraina: Zbiór prac naukowych: *Studia humanistyczne.*
Seria „Pedagogika”

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана
Франка, м. Дрогобич, Україна: Збірник наукових праць:
«Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»



Założyciel: Drohobycki Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Iwana Franka.

Rok założenia: 2000.

Świadectwo państwowej rejestracji mediów drukowanych: KB nr 24295-14135P z dnia 27.12.2019 r. Na podstawie Zarządzenia Ministerstwa Edukacji i Nauki Ukrainy z dnia 02.07.2020 r. nr 886 (załącznik 4), zbiór prac naukowych "Studia humanistyczne. Seria "Pedagogika" znajduje się na liście profesjonalnych publikacji Ukrainy (kategoria "B") w dziedzinie nauk pedagogicznych (011 Nauki pedagogiczne, pedagogiczne). Rejestracja przedmiotu w dziedzinie mediów drukowanych: Decyzja Narodowej Rady Radiofonii i Telewizji Ukrainy nr 1190 z dnia 11.04.2024 r. Identyfikator nośnika: R30-04756.

Język: ukraiński, angielski.

Częstotliwość: 2 razy w roku.

Redaktor naczelna: Maria M. Chepil – doktor nauk pedagogicznych, profesor, akademik Narodowej Akademii Nauk Szkolnictwa Wyższego Ukrainy, Zasłużony Pracownik Nauki i Techniki Ukrainy, kierownik Zakładu Pedagogiki Ogólnej i Wychowania Przedszkolnego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego. Iwan Franka.

Czasopismo znajduje odzwierciedlenie w następujących naukowych i metrycznych bazach danych i katalogach: Index Copernicus International, Google Scholar, Directory of Open Access Journals, ERIH PLUS, Ulrich's Periodicals Directory, Crossref.

Zbiór poświęcony jest problematyce teorii i praktyki pedagogicznej w kontekście historycznym, współczesnego świata. Publikuje oryginalne artykuły autorów, którzy prezentują dorobek teoretyczny i wyniki badań empirycznych. Artykuły obejmują szeroki zakres dyscyplin naukowych, w tym historię pedagogiki, teorię i praktykę wychowania oraz pedagogikę porównawczą.

Redakcja pracuje nad włączeniem zbiorów do międzynarodowych katalogów bibliotek elektronicznych i baz danych naukometrycznych w celu wprowadzenia ich w międzynarodową przestrzeń naukową, informacyjną i komunikacyjną. Kolekcja jest areną dyskusji naukowych, forum dyskusji o doświadczeniach dydaktycznych, przewodnikiem dla naukowców i nauczycieli w celu promowania ich rozwoju akademickiego.

Засновник: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.

Рік заснування: 2000.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: КВ № 24295-14135Р від 27.12.2019.

На підставі Наказу Міністерства освіти і науки України від 02.07.2020 №886 (додаток 4) збірник наукових праць «**Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»**» внесений до переліку фахових видань України (категорія «Б») у галузі педагогічних наук (011 Освітні, педагогічні науки).

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення No 1190 від 11.04.2024 року. Ідентифікатор медіа R30-04756.

Мова видання: українська, англійська.

Періодичність: 2 рази на рік.

Головний редактор: Марія Миронівна Чепіль – доктор педагогічних наук, професор, академік НАН ВО України, Заслужений діяч науки і техніки України, завідувач кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти ДДПУ ім. Івана Франка.

Збірник відображено у таких науко-метричних базах даних та каталогах: Index Copernicus International, Google Scholar, Directory of Open Access Journals, ERIH PLUS, Ulrich's Periodicals Directory, Crossref.

Збірник присвячений проблемам педагогічної теорії і практики в історичному, сучасному світовому контексті. Публікує оригінальні статті авторів, які представляють теоретичний доробок та результати емпіричних досліджень. Статті охоплюють широкий спектр наукових дисциплін, включаючи історію педагогіки, теорію та практику виховання, порівняльну педагогіку.

Колектив редакції працює над тим, щоб включити збірник у міжнародні каталоги електронних бібліотек та наукометричні бази для входження у міжнародний науко-інформаційний та комунікаційний простір. Збірник є ареною для наукових дискусій, форумом для обговорення досвіду викладання, посібником для науковців та викладачів для сприяння їх академічному зростанню.

REKOMENDACJA DO DRUKU

W dniu 07.10.2024 roku członkini Polskiego Towarzystwa Nauk (PTN) Nataliia Tsyhanovska na posiedzeniu Rady PTN (w formie on-line) przedstawiła recenzję, założenia i strukturę wraz z uzasadnieniem monografii naukowej: „*Aktualne zagadnienia psychologii, pedagogiki, kultury fizycznej i bezpieczeństwa osobiste. Monografia.*” Rada PTN w drodze głosowania jednogłośnie podjęła uchwałę nr 2 z dnia 07.10.2024 roku w sprawie rekomendowania do druku recenzowaną naukową monografię: „*Aktualne zagadnienia psychologii, pedagogiki, kultury fizycznej i bezpieczeństwa osobiste. Monografia.*” [UCHWAŁA nr 2/PTN/2024].

РЕКОМЕНДАЦІЯ ДО ДРУКУ

07.10.2024 року - Під час засідання ради Польського товариства наук, член ПТН Наталія Цигановська (он-лайн) представила рецензії, припущення та структуру з обґрунтуванням наукової монографії: « *Актуальні питання психології, педагогіки, фізичної культури та особистої безпеки. Монографія.*» Рада ПТН шляхом голосування одноголосно прийняла рішення протокол № 2 від 07.10.2024 року рекомендувати до друку рецензовану наукову монографію: « *Актуальні питання психології, педагогіки, фізичної культури та особистої безпеки. Монографія.*» [ПРОТОКОЛ № 2/ПТН/2024].



Stron: 405

Сторінок: 405





Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)

ORCID: 0000-0001-8168-4245

Mistrz sportu w gimnastyce, kierownik Katedry Kultury Fizycznej i Zdrowia, Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina; członkini Polskiego Towarzystwa Nauk. / Майстер спорту зі спортивної гімнастики, завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я Харківської державної академії культури, м. Харків, Україна; член Польського товариства наук.



Dariusz W. Skalski (Даріуш В. Скальський)

ORCID: 0000-0003-3280-3724

Polski i ukraiński pedagog, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego, m. Gdańsk, Polska i Instytutu Ochrony Zdrowia Narodowego Uniwersytetu Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi, m. Równe, Ukraina; wiceprezes Polskiego Towarzystwa Nauk. / Польський та український педагог, Академія Фізичного Виховання та Спорту імені Енджея Снядецького, м. Гданськ, Польща та Інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна; віце-президент Польського товариства наук.



Bogdan Kindzer (Богдан Кіндзер)

ORCID: 0000-0002-7503-4892

Kandydat nauk fizycznych w zakresie wychowania fizycznego i sportu, docent, profesor Katedry Szermierki, Boks i Narodowych Sztuk Walki, Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej im. Iwana Boberskiego, m. Lwów, Ukraina. / Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри «Фехтування, боксу та національних одноборств» Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна.

<https://twojestudia.pl/>
<https://ic.ac.kharkov.ua/>
<https://www.ldufk.edu.ua/>



Patronat naukowy:

POLSKIE TOWARZYSTWO NAUK

ISBN 978-83-965575-4-4