

Висновки. У якості висновка можна зазначити наступне: питання безпеки спорту набувають все більшої актуальності в Україні та світі. Важливим є той факт, що світові політичні, економічні, соціальні та інші процеси чинять прямий вплив на безпекову ситуацію в світі в цілому й на спорт, зокрема. Увага спортивних функціонерів, міжнародних організацій та дослідників прикута до покращення забезпечення належних умов занять спортом спортсменів та безпечного перебування глядачів й усіх безпосередніх учасників спортивних змагань на стадіонах та інших спорудах. Останніми роками в Європі та світі робляться конкретні кроки до уніфікації підходів забезпечення безпеки спорту шляхом різноманітних конвенцій і меморандумів.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні та систематизації факторів, що впливають на формування протоколів безпеки в спорті, обґрунтування взаємозв'язків та причинно-наслідкових зв'язків всіх елементів системи безпеки спорту.

Reference

1. Bisgaard, K. and Støckel, J.T. (2019). "Athlete narratives of sexual harassment and abuse in the field of sport. Journal of clinical sport psychology", 13 (2), 226–242. doi:10.1123/jcsp.2018-0036.

2. William M. Adams., Douglas J. Casa. and Jonathan A. Drezner. (2016), "Sport Safety Policy Changes: Saving Lives and Protecting Athletes", available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4874379/pdf/i1062-6050-51-4-358.pdf> (accessed April 2016).

3. Council of Europe, 2016 Convention on an integrated approach to safety, security and service at football matches and other sports events (CETS No. 218). Strasbourg: Council of Europe, available at: <https://rm.coe.int/1680666d0b>.

4. International Olympic Committee, 2018. Safeguarding athletes from harassment and abuse in sport. Lausanne: International Olympic Committee, available at: <https://olympics.com/athlete365/courses/safeguarding-athletes-from-harassment-and-abuse/>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).15)

УДК: 796.012:37.015.3

Євтушенко Віктор Володимирович
викладач, кафедра спеціальної фізичної та бойової підготовки,
Національна академія СБ України, м. Київ
<https://orcid.org/0009-0007-0832-2724>

Шавель Христина Євгенівна
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри біохімії та гігієни,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів,
<https://orcid.org/0000-0002-6605-3258>

Мацола Наталія Павлівна
старший викладач, кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту,
факультет здоров'я людини та природничих наук,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, м. Дрогобич,
<https://orcid.org/0000-0002-0801-0065>

РОЗВИТОК ІННОВАЦІЙНИХ ФОРМ І МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ДО АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті представлено аналіз інноваційних форм та методик фізичної культури, які би сприяли підвищенню зацікавлення здобувачів освіти до ведення активного способу життя. Метою даної публікації є представлення результатів пошукової діяльності, що стосується новітніх, актуальних форм та методів фізичної культури та висвітлення можливостей їхнього застосування у практиці роботи вчителя задля підвищення рівня мотивації здобувачів освіти. У процесі роботи були застосовані теоретичні методи наукового пізнання, зокрема: аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння та узагальнення. Аналіз джерельної бази з теми дослідження засвідчив, що пошук способів підвищення мотивації до фізичної культури, дійсно, надзвичайно актуальна проблема. Однак вона розроблена недостатньо. Відповідно до цього нами була здійснена спроба конструювання таблиці з конкретними інноваційними формами та методами фізичної культури та характеристикою їхнього впливу на мотивацію здобувачів освіти щодо переходу до активного способу життя. Перспективним вважаємо подальше розроблення цієї теми, пошук інших інновацій та їхнє упровадження у практику.

Ключові слова: фізична культура, форми, методи, мотивація, інновації, здобувач освіти, активний спосіб життя.

Yevtyshenko Viktor, Shavel Khrystyna, Matsola Nataliia Development of Innovative Forms and Methods in Physical Culture as a Means to Increase Student Motivation for an Active Lifestyle. The article presents an analysis of innovative forms and methods of physical education that would help increase the interest of students in leading an active lifestyle. Its goal is to demonstrate the results of research activities related to the latest and most relevant forms and methods of physical education, as well as to highlight their potential application in the practice of teachers to increase the level of student motivation. The study

employed various scientific methods, including analysis, synthesis, induction, deduction, comparison, and generalisation. Physical activity has been shown to have positive effects on the human body, in particular helping to maintain cardiovascular health, musculoskeletal health, weight control, increasing energy and vitality, reducing stress and improving mental health, increasing brain activity and reducing the risk of developing chronic diseases. The analysis of the source material on the topic of the study revealed that increasing motivation for physical education is a relevant but underdeveloped issue. To address this, we constructed a table that outlines innovative forms and methods of physical education and their impact on students' motivation to lead an active lifestyle. We have identified several innovative forms and methods of physical education that could increase students' motivation for a healthy lifestyle. These include the use of virtual reality (VR), sensory technologies, game technologies, interactive simulators, multimedia teaching methods, interactive applications for a healthy lifestyle, training with celebrities, online training, training using the wind tunnel, and excursions. The introduction of virtual reality elements, as presented at CES 2019 in Las Vegas, is an interesting development. We believe that empirical research into the detailed study of the practical component of innovative forms and methods of physical education, which would help to increase the motivation of students at different levels to adopt a healthy lifestyle, is promising.

Keywords: physical culture, forms, methods, motivation, innovation, student, active lifestyle.

Постановка проблеми. Відповідно до даних глобального індексу безпеки здоров'я (англ. Global Health Security Index, GHSI) [10], Україна, станом на 2021 рік, набравши 38,9 балів зі 100, знаходиться на 83 місці у світі за показниками рівня готовності до пандемій та епідемій. Окрім цього, на зниження рухової активності впливає процес глобальної цифровізації, який проникаючи у всі сфери суспільного життя, з одного боку їх полегшує, а з іншого – призводить до сидячого способу життя, соціальної ізоляції та втоми від екранів. Як наслідок: зайва вага, зменшення фізичної активності, погіршення сну, проблеми з зором, головні болі та інші порушення. Ці факти свідчать про потребу реформування системи охорони здоров'я загалом, проведення мотиваційного інформування громадян, щодо необхідності ведення здорового способу життя, а також пошуку інноваційних форм та методів проведення занять з фізичної культури, які би сприяли зацікавленню здобувачів освіти темою спорту та здорового способу життя.

Аналіз літературних джерел. Аналіз психолого-педагогічної джерельної бази з теми дослідження показав, що існує ґрунтовний доробок з відповідної проблематики. Зокрема, дослідженням теорії та практики підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності займалися: Атаманюк С.[1], Бігун В., Буренко М., Бабаліч В.[2], Ляшенко В., Ляшенко К.[6], Пензай С., Голубев Ю.[7]. Розробку інноваційних методів фізичної культури досліджували: Гоголева О., Волошина А.[3], Єрьоменко Е., Вехтев. В.[4], Лисенко О., Шукатка. О.[5]. Питання мотивації до здорового способу життя розробляли: Піддячий М.[8], Шепітько В., Борута Н., Стецук Є.[9]. Однак нами не було виявлено публікацій, які би розглядали інноваційні форми та методи фізичної культури крізь призму мотиваційного засобу для формування звички до ведення здорового способу життя.

Мета статті (постановка завдань) полягає у пошуку та висвітленні інноваційних форм та методів фізичної культури, які би сприяли підвищенню мотивації здобувачів освіти до ведення здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоровий спосіб життя – це стиль життя, який передбачає раціональне використання власних життєвих ресурсів. На практиці, це здійснюється за рахунок регулярної фізичної активності, збалансованого харчування, відсутності шкідливих звичок та гармонійного поєднання роботи і відпочинку. Безумовно усі перелічені компоненти важливі, однак у контексті нашого дослідження цікавим є саме фізична активність.

Роль фізичної активності у змісті здорового способу життя є надзвичайно важливою. Це обумовлено тим, що заняття спортом не тільки допомагає підтримувати здоров'я та фізичну форму, але й має широкий спектр інших корисних впливів на організм і психічний стан людини. Дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність має значущий вплив на здоров'я людини в різних аспектах [1-9]. Серед основних переваг можна виділити наступне:

1. Фізичні вправи сприяють оптимізації кровообігу та зниженню імовірності захворювань серцево-судинної системи, що є важливим фактором підтримки здоров'я серця та судин. Також вони відіграють ключову роль у зміцненні опорно-рухового апарату, включаючи м'язи, кістки та суглоби, що мінімізує ризик отримання травм та розвитку захворювань.

2. В контексті метаболічного здоров'я, систематичні тренування сприяють нормалізації маси тіла, активізуючи процеси спалювання калорій, що є ефективним засобом контролю ваги. Ендокринологічний аспект включає в себе стимуляцію вироблення ендорфінів, відомих як «гормони щастя», що позитивно впливає на підвищення енергетичного рівня та життєвого тону.

3. З психологічної точки зору, фізична активність допомагає знижувати рівень стресу та покращувати психічне здоров'я, сприяючи релаксації м'язів та поліпшенню якості сну, що сприяє психічному благополуччю. До того ж, підвищення кровообігу у мозку під час фізичної активності може поліпшити когнітивні функції, зокрема пам'ять, увагу та концентрацію.

Враховуючи зниження ризику розвитку хронічних захворювань, таких як діабет другого типу, деякі види новостворень та інші, можна зробити висновок про необхідність інтеграції фізичної активності як невід'ємної складової здорового способу життя.

Відповідно до описаних переваг фізичної активності, виникає необхідність у виробленні звички у здобувачів освіти займатися фізичними вправами. Для цього нами було запропоновано інноваційні форми та методи фізичної культури, які би сприяли підвищенню мотивації учнів до занять з фізичної культури. Деякі з форм та методів та їхня характеристика представлені у табл.1.

Таблиця 1

Інноваційні форми та методи фізичної культури

№	Назва інноваційної форми/методу фізичної культури	Його коротка характеристика
1.	Використання віртуальної реальності (VR)	Тренування в VR дозволяє створювати середовище «занурення» для фізичних вправ і спортивних змагань, що підвищує зацікавленість та мотивацію учнів.
2.	Сенсорні технології	Використання сенсорів та пристроїв для відстеження рухів та фізичних показників дозволяє аналізувати та оптимізувати тренувальні процеси. Яскравим прикладом є використання фітнес-годинника для відстеження та аналізу таких фізичних показників як пульс, артеріальний тиск, температура тіла та інші.
3.	Ігрові технології	Застосування ігор та конкурсів, безумовно сприяють підвищенню мотивації та стимулюють активність, оскільки виникає бажання перемагати.
4.	Інтерактивні тренажери	Сутність полягає у використанні спеціальних тренажерів, які пропонують інтерактивні завдання та програми тренувань, забезпечуючи ефективний контроль та мотивацію. Такий формат близький до упровадження віртуальної реальності, однак потребує більшої кількості обладнання.
5.	Мультимедійні методи навчання	Один з найпоширеніших та найдоступніших способів мотивації здобувачів освіти до заняття фізичними вправами. Часто використовується у закладах освіти. Передбачає упровадження відео, аудіо ресурсів у процесі тренування.
6.	Інтерактивні додатки для здорового способу життя	Зміст полягає у імплементації мобільних додатків з ігровими елементами, які сприяють збереженню здорового способу життя, зокрема правильного харчування та регулярної фізичної активності.
7.	Тренування із знаменитостями	Цікавим елементом підвищення мотивації є перегляд відео тренування знаменитостей та заняття спортом разом з ними. При цьому важливо врахування побажання здобувачів освіти, щодо вибору відомої персони.
8.	Тренування on-line	Особливість такої форми організації заняття спортом є віддалена взаємодія здобувачів освіти та викладача. Це дозволяє тренуватися у зручному місці та у слушний час, однак, за таких умов, тренеру складно чи навіть неможливо проконтролювати результати здобувача освіти.
9.	Тренування з використанням аеродинамічного тунелю	Використання аеродинамічного тунелю під час тренування перетворює заняття на пригоду, оскільки передбачає виконання вправ у трубі, у якій штучно створено вертикальний потік повітря, що допомагає подолати земне тяжіння.
10.	Експерсії	Підвищує мотивацію здобувачів освіти зміна середовища. Доцільно проводити заняття під час відвідування ковзанки, басейну та ін.

Джерело: власна розробка авторів/

На виставці CES 2019 у Лас-Вегасі була представлена платформа віртуальної реальності для хокеїстів, одного з найулюбленіших видів спорту американців [11]. Загалом цей вид спорту потребує високих витрат на обладнання та експлуатацію. Також хокей є надзвичайно травматичним, адже є ризик прямого контакту з суперником. За умов упровадження тренування з віртуальною реальністю такий вид спорту стає більш безпечним та бюджетним. І безумовно за допомогою віртуальної реальності можливо вправлятися у різних видах спорту. Для того, щоби платформа віртуальної реальності працювала та була змога тренуватися, як на реальній арені, потрібно: приміщення площею 25 квадратних метрів; 3D програмне забезпечення для віртуальної реальності; обладнання, необхідне для того, щоб зануритися в повний, реалістичний, корисний і повторюваний досвід навчання в будь-який час.

На рис.1 показана фотоілюстрація із сайту виставки CES 2019, де продемонстровано використання віртуальної реальності під час спортивних тренувань. Повний тренувальний досвід, заснований на приблизно п'ятдесяти можливих вправах у віртуальній реальності, попередньо встановлених планів тренувань, які дозволяють покращити рефлексії та час реакції, швидкість прийняття рішень, прогрес у рухах, ігровий інтелект та здатність мозку обробляти інформації в режимі

багатозадачності. Утім варто пам'ятати і про недоліки використання віртуальної реальності, як засобу мотивації до заняття спортом, оскільки надмірна цифровізація може призвести до on-line залежності.

Рис. 1. Використання елементів віртуальної реальності під час занять спортом



Джерело: [11]

Таким чином, серед інноваційних форм та методів фізичної культури, що сприяли би підвищенню мотивації здобувачів освіти до здорового способу життя, нами було виокремлено: використання віртуальної реальності (vr), сенсорні технології, ігрові технології, інтерактивні тренажери, мультимедійні методи навчання, інтерактивні додатки для здорового способу життя, тренування із знаменитостями, тренування on-line, тренування з використанням аеродинамічного тунелю та екскурсії. Утім варто зазначити, що усі вони мають як переваги, так і недоліки, знання яких допоможе раціонально упроваджувати їх у практику освіти.

Висновки. Результати глобального індексу безпеки здоров'я (англ. Global Health Security Index, GHSI), що визначається показниками рівня готовності до пандемій та епідемій у країнах світу, та вплив глобальної цифровізації вказують на різочу необхідність пошуку новітніх форм та методів фізичної культури, які би сприяли підвищенню рівня мотивації до здорового способу життя. Доведено, що фізична активність позитивно впливає на організм людини, зокрема сприяє: підтримці здоров'я серця та судин, здоров'я опорно-рухової системи, контролю ваги, підвищенню енергії та життєвого тону, зменшенню стресу та покращенню психічного здоров'я, підвищенню мозкової діяльності, а також зниженню ризику розвитку хронічних захворювань. Цікавим на нашу думку є впровадження елементів віртуальної реальності, практика використання яких була представлена на виставці CES 2019 у Лас-Вегасі.

Перспективи подальших досліджень. Перспективними вважаємо емпіричні дослідження пов'язані з детальним вивчення практичної складової інноваційних форм та методів фізичної культури, які сприяли би підвищенню мотивації здобувачів освіти різних рівнів до здорового способу життя.

Література

1. Атаманюк С. Теорія і практика підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання інноваційних видів рухової активності у професійній діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика*. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 2021. Т.9, № 2. С. 6-14. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/12603> (дата звернення : 25.02.2024).

2. Бігун В., Буренко М., Бабаліч В. До питання оновлення змісту форм та методів підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання та спорту України до умов сьогодення: тренди, інноваційні технології. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 9 (15). С. 310-324. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/6639/6674> (дата звернення : 25.02.2024).

3. Гоголева О. М., Волошина А. О. Інноваційні методи на заняттях з фізичного виховання. *Сучасний рух науки: тези доп. XII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 1-2 квітня 2021 р. Дніпро, Україна, 2021. Т. 1. С. 372-374. URL: <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/d728cf08-38f1-4c06-874b-35525f669163/content#page=372> (дата звернення : 25.02.2024).*

4. Срьоменко Е., Вехтев В. Науково-інноваційні підходи до виховання фізичної культури та освоєння оздоровчих цінностей бойового хортингу школярами і студентами. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 192. С. 67-76. URL: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/736> (дата звернення : 25.02.2024).

5. Лисенко О. Р., Шукатка О. В. Застосування інноваційних технологій на уроках фізичної культури у початкових класах. *Інноваційні практики наукової освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 8-11 грудня 2021 р.)*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. С. 299-301. URL: <http://surl.li/qveia> (дата звернення : 25.02.2024).

6. Ляшенко В., Ляшенко К. Готовність вчителя фізичної культури до інноваційної діяльності. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості*: Збірник статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ-Краматорськ, 25-26 березня 2021 р.); за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ, 2021. С. 388–394. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7756> (дата звернення : 25.02.2024).

7. Пензай С., Голубев Ю. Інновації в теорії та методиці оздоровчої фізичної культури. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. №14 (28). С. 1015-1024. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/7953/7997> (дата звернення : 25.02.2024).

8. Піддячий М. І. Ключові компетентності старшокласників: організація здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К (123). С. 315-319. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32901> (дата звернення : 25.02.2024).

9. Шепітько В. І., Борута Н.В., Стецук Є. В. Мотивація молоді до здорового способу життя в сучасних умовах. *«Integration of scientific bases into practice»: the IV th International scientific and practical conference* (Stockholm, October 12-16, 2020). Stockholm, 2020. P. 335-337. URL: <http://surl.li/qvfah> (дата звернення : 25.02.2024).

10. Global Health Security Index 2021. URL: <https://ghsindex.org/> (date of access: 25.02.2024).

11. Present and future of fitness with VR - virtual reality training. URL: <https://www.technogym.com/gb/newsroom/virtual-reality-training-sport/> (date of access: 25.02.2024).

Reference

1. Atamaniuk, S. (2021). Teoriia i praktyka pidhotovky maibutnix fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do vykorystannia innovatsiinykh vydiv rukhvoi aktyvnosti u profesiinii diialnosti [Theory and practice of preparing future specialists in physical culture and sports for the use of innovative types of physical activity in professional activity]. *Osvita. Innovatyka. Praktyka* [Education. Innovation. Practice]. Sumy: [SumDPU im. A. S. Makarenka], 9(2), 6–14. Retrieved February 25, 2024, from <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/12603> [in Ukrainian].

2. Bihun, V., Burenko, M., & Babalich, V. (2023). Do pytannia onovlennia zmistu form ta metodiv pidhotovky maibutnix fakhivtsiv u haluzi fizychnoho vykhovannia ta sportu Ukrainy do umov sohodennia: trendy, innovatsiini tekhnologii [To the issue of updating the content of forms and methods of training future specialists in the field of physical education and sports in Ukraine to the conditions of today: trends, innovative technologies]. *Visnyk nauky ta osvity* [Bulletin of Science and Education], 9(15), 310-324. Retrieved February 25, 2024, from <http://perspectives.pp.ua/index.php/vno/article/view/6639/6674> [in Ukrainian].

3. Hoholieva, O. M., & Voloshyna, A. O. (2021). Innovatsiini metody na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia [Innovative methods in physical education classes]. *Modern movement of science: proceedings of the XII International Scientific and Practical Internet Conference*, April 1-2, 2021. Dnipro, Ukraine, 1, 372-374. Retrieved February 25, 2024, from <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/d728cf08-38f1-4c06-874b-35525f669163/content#page=372> [in Ukrainian].

4. Yeromenko, E. A., & Viekhiev, V. V. (2021). Naukovo-innovatsiini pidkhody do vykhovannia fizychnoi kultury ta osvoiennia ozdorovchykh tsinnostei boiovoho khortynhu shkoliaramy i studentamy [Scientific and innovative approaches to the education of physical culture and the assimilation of health values of combat hopak by schoolchildren and students]. *Naukovi zapysky. Seriya: Pedagogichni nauky* [Scientific notes. Series: Pedagogical Sciences], 192, 67-76. Retrieved February 25, 2024, from <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/736> [in Ukrainian].

5. Lysenko, O. R., & Shukatka, O. V. (2021). Zastosuvannia innovatsiinykh tekhnologii na urokakh fizychnoi kultury u pochatkovykh klasakh [Application of innovative technologies in physical education classes in primary grades]. *Innovative practices of science education: proceedings of the All-Ukrainian scientific and practical conference* (Kyiv, December 8-11, 2021) (pp. 299-301). Kyiv: Institute of Gifted Child of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, 2021. Retrieved February 25, 2024, from <http://surl.li/qveia> [in Ukrainian].

6. Liashenko, V., & Liashenko, K. (2021). Hotovnist vchytelia fizychnoi kultury do innovatsiinoi diialnosti [Readiness of a physical culture teacher for innovative activity]. *Interaction of spiritual and physical education in the formation of a harmoniously developed personality: Collection of articles based on the materials of the VII International Scientific and Practical Online Conference* (Sloviansk-Kramatorsk, March 25-26, 2021); edited by Prof. V.M. Prystynskyi, T.M. Prystynska. Sloviansk, (pp.388-394). Retrieved February 25, 2024, from <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7756>.

7. Penzai, S., & Holubiev, Yu. (2023). Innovatsii v teorii ta metodytsi ozdorovchoi fizychnoi kultury [Innovations in the theory and methodology of health physical culture]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii – Scientific Innovations and Advanced Technologies*, 14(28), 1015-1024. Retrieved February 25, 2024, from <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/7953/7997>.

8. Pididiachyi, M. I. (2020). Kliuchovi kompetentnosti starshoklasnykiv: orhanizatsiia zdorovoho sposobu zhyttia [Key competencies of senior students: organization of a healthy lifestyle]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedagogichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, 3K(123), 315-319. Retrieved February 25, 2024, from <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32901>.

9. Shepitko, V. I., Boruta, N.V., & Ctetsuk, Ye. V. (2020). Motyvatsiia molodi do zdorovoho sposobu zhyttia v suchasnykh umovakh [Motivation of youth towards a healthy lifestyle in modern conditions]. *Integration of scientific bases into practice: the IVth International scientific and practical conference* (Stockholm, October 12-16, 2020). Stockholm (pp. 335-337). Retrieved February 25, 2024, from <http://surl.li/qvfah>.

10. Global Health Security Index. (2021). Retrieved February 25, 2024, from <https://ghsindex.org/> (accessed February 1, 2024).
11. Present and future of fitness with VR - virtual reality training. (n.d.). Retrieved February 25, 2024, from <https://www.technogym.com/gb/newsroom/virtual-reality-training-sport/>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).16)

Журавльов С.О.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна
orcid 0000-0002-0194-6397

Михайленко В.М.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна
orcid 0000-0002-1001-1999

Хорушева Л.Є.

Старший викладач кафедри української та іноземних мов Національного університету фізичного виховання та спорту
orcid 0009-0008-2392-0201

Юнак В.Г.

Старший викладач кафедри української та іноземних мов Національного університету фізичного виховання та спорту
orcid 0009-0008-4544-0305

ВІДНОВЛЕННЯ І РЕЛАКСАЦІЯ ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В СПОРТІ

У статті розглянуто різновиди та варіанти методик релаксації, які необхідно застосовувати після інтенсивних навантажень. Розгорнуто досліджено поняття «релаксація», розуміння її ролі у фізичному вихованні для підтримки здоров'я, гармонійного розвитку студентської молоді, психічного, ментального та фізичного здоров'я. Також представлені сучасні діагностичні системи та апаратні засоби відновлення організму спортсменів, що підвищують спортивну працездатність та зберігають фізичне та психічне здоров'я. Головним напрямом фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої та підготовленої до майбутньої професії людини. Організм людини – складна система, що стежить за власним станом і регулює його. У спокої та під час невеликих навантажень усі процеси відбуваються у звичайному темпі. Але навантаження, що впливає на організм, змушує його використовувати резервні запаси енергії, що забезпечує нормальну роботу організму під час важких вправ. Після насиченого тренування дуже важливо надати організму можливість відпочити до наступного заняття. Тому застосування різних відновлювальних засобів та сучасних методів релаксації після тренувальних та змагальних навантажень розглядається як невід'ємна складова частина фізичних занять.

Ключові слова: фізичне навантаження, методи, відновлення, відпочинок, релаксація, спорт.

Zhuravl'ov S., Mykhailenko V., Khrushcheva L., Yunak V. Recovery and relaxation of the body after physical activity in sports. The article discusses varieties and variants of relaxation techniques that must be used after intense loads. The concept of "relaxation", the understanding of its role in physical education to support health, harmonious development of student youth, mental, mental and physical health has been extensively researched. Also presented are modern diagnostic systems and hardware for the recovery of athletes' bodies, which increase sports performance and maintain physical and mental health. The main direction of physical education is the formation of a healthy, mentally prepared, socially active, morally stable, physically improved and prepared person for the future profession. The human body is a complex system that monitors and regulates its own condition. At rest and during light loads, all processes take place at a normal pace. But the load that affects the body forces it to use reserve energy reserves, which ensures the normal functioning of the body during heavy exercises. After intense training, it is very important to give the body the opportunity to rest before the next exercise. Therefore, the use of various restorative means and modern methods of relaxation after training and competitive loads is considered as an integral part of physical activities. Recovery from exercise is important for improving athletic performance and preventing injury. Physical activity plays an important role in our lives. They help us strengthen muscles, increase endurance, and improve overall fitness. However, after intense training, our bodies need to recover. Insufficient rest can lead to fatigue, injury, and decreased training performance.

Key words: physical activity, methods, recovery, rest, relaxation, sports.

Постановка проблеми. Відновлення після фізичних навантажень важливе для покращення спортивних результатів та запобігання травмам. Фізичні навантаження відіграють важливу роль у нашому житті. Вони допомагають нам зміцнити м'язи, підвищити витривалість і поліпшити загальну фізичну форму. Однак після інтенсивних тренувань наше тіло потребує відновлення. Недостатній відпочинок може призвести до перевтоми, травм і зниження ефективності