

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 14

РІВНЕ – 2023

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск
14. 440с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
Василюк В.М., Определянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	20
Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ	29
Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	38
Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	45
Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	57
Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	67
Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	77
Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	88

Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	99
Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	108
Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	119
Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	126
Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	135
Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО	140
Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	145
Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО	155
Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	160

Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	166
Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	175
Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	187
Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	197
Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ	206
Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	215
Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСШ	223
Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	230
Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	236
Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	243

Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	250
Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	254
Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	258
Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	262
Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....	267
Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	275
Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ	281
Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	290
Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	298
Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ	

.....	314
Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ	319
Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗЗСО).....	327
Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....	331
Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	337
Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	348
Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	356
Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	365
Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	374
Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....	386
Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	398

Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....	406
Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..	412
Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	420
Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП	425
Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....	436

процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2014. С.17-22.

3. Захожий В. Формування в старшокласників інтересу до самостійних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. Луцьк : вид-во ВНУ, 2010. № 1 (9). С. 38-40.

4. Недзельська В. І. Гра як засіб формування позитивного інтересу учнів до фізичної культури. *Фізичне виховання в школах України*. 2017. № 2. С. 31-32.

5. Отрошко О. Шляхи підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою та спортом. *Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні досягнення в освіті та вихованні»*. Тернопіль, 2016. 59 с.

6. Столітенко Є. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури в учнів 5-7 класів. *Фізичне виховання в школі*. 2011. № 3. С.40-44.

7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. 272 с.

8. Ячнюк І. Використання нетрадиційних засобів на уроках фізичної культури. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах»*. Дніпропетровськ: вид-во ДДУ, 2015. С. 385-387.

Чалій Л.В., канд. пед. наук, доцент

Кузлю А.А., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ

Анотація. Глобальна популяризація спорту та величезні інвестиції в сучасний спорт часто спонукають спортсменів до вживання заборонених препаратів, тобто наркотиків, анаболічних стероїдів, діуретиків тощо. Стаття піднімає важливу тему використання заборонених речовин і методів допінгу (кров'яний,

фармакологічний і генетичний допінг) як невід'ємну частину спорту будь-якого рівня.

Постановка проблеми. Дослідження основних аспектів вживання допінгу у юнацькому спорті та деструктивний вплив заборонених допінгуючих речовин на юнацький організм передбачає окреслення основних теоретичних аспектів теми дослідження – поняття допінгу в цілому, його місце в юнацькому спорті, а також негативний вплив та наслідки, які слідують за вживанням допінгу. Також для різностороннього розгляду теми необхідно дослідити практичні моменти, що застосовуються для попереджають вживання допінгу молодими спортсменами.

Ключові слова: спорт, допінг, здоров'я, спортивні результати.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Багато дослідників та наукових груп вивчають деструктивний вплив допінгу на юнацький організм, безпосередньо відомий американський науковець, доктор Чарльз Йеселіз, присвятив багато часу дослідженню впливу анаболітичних стероїдів на організм не лише дорослих спортсменів, а й підлітків. Відомий дослідник у галузі медицини, доктор Гаррісон Поуп, написав багато наукових праць та книг, що також стосуються пагубного впливу анаболітичних стероїдів, доктор Ларрі Боверз, являється експертом в області антидопінгового контролю та неодноразово досліджував вплив допінгу на організм юних спортсменів. Дослідницький колектив Всесвітньої антидопінгової агенції WADA займається розробкою антидопінгової політики у всьому світі, це стосується й юнацького спорту. Розглядом та дослідженням справ з допінгу спортсменів різного віку займається Міжнародне агентство з боротьби з допінгом. Також до цього списку варто включити такі наукові журнали, як «Journal of Sports Medicine and Doping Studies» та «Drug Testing and Analysis», які присвячують багато статей впливу допінгу на юнацький організм.

Мета дослідження – визначення причин вживання допінгу юними спортсменами, а також дослідження деструктивного впливу допінгу на організм, означення основних небезпек для здоров'я.

Методи дослідження. Аналіз й узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Допінг – це використання заборонених у спорті препаратів або методів, що дозволяють спортсменам підвищити свої резервні можливості за рахунок використання їх замість своїх природних якостей і тренувань [2].

Слово «допінг» вперше з'явилося в англійських словниках у 1889 році. Цим словом позначали суміш опіуму з наркотиками, яку давали скаковим коням.

Однак слово «допінг» не англійського походження. «Доп» належить до каффірського діалекту Південно-східної Африки і означає міцний напій, який місцеві аборигени використовували як стимулятор під час релігійних церемоній.

Згідно з іншою теорією, слово «допінг» походить від голландського слова *door*, що означає «вбирати».

Пізніше цей термін почали використовувати для позначення вживання нелегальних наркотиків для підвищення продуктивності коней, хортів і гончаків.

Використання різних стимуляторів для підвищення фізичної та розумової працездатності було визнано давно та особливої популяризації набуло в наші часи та широко розповсюджується серед юних спортсменів [9].

Існує багато причин для вживання допінгу в юнацькому спорті. Хоча це складне і багатогранне питання, деякі з найбільш поширених причин вживання допінгу молодими спортсменами наведені нижче:

- Досягнення високих результатів: деякі молоді спортсмени відчувають великий тиск, щоб досягти високих спортивних результатів. Вони можуть вважати, що допінг покращить їхні результати і дасть їм перевагу над конкурентами.

- Бажання перемогти: бажання перемогти і отримати нагороди настільки сильне, що спортсмени можуть бути готові ризикувати своїм здоров'ям і репутацією заради досягнення своїх цілей.

- Тиск з боку тренерів і батьків: тренери і батьки можуть змушувати молодих спортсменів вживати допінг в надії покращити свої результати і стати професіоналами [2].

- Неадекватна антидопінгова освіта: деякі молоді спортсмени можуть бути недостатньо поінформовані про наслідки вживання допінгу і можуть вважати, що допінг безпечний або не є незаконним.

- Психологічний тиск і стереотипи: у світі спорту існує психологічний тиск щодо «ідеального» зовнішнього вигляду та фізичних показників, що може підштовхнути спортсменів до вживання допінгу для досягнення цих стандартів.

- Прагнення до швидкого успіху: деякі молоді спортсмени можуть прагнути швидкого успіху і не бажати витратити багато часу на поліпшення своєї фізичної форми природним шляхом.

- Моделювання інших спортсменів: вплив допінгу інших успішних спортсменів може бути дуже сильним. Молоді спортсмени можуть намагатися наслідувати такі приклади.

- Відсутність суворих санкцій: у деяких випадках санкції за вживання допінгу є недостатньо суворими і можуть заохочувати спортсменів до ризикованої поведінки [7].

Слід пам'ятати, що вживання допінгу в юному віці може мати серйозні наслідки для здоров'я і перешкодити спортсменам розвивати свої спортивні здібності в майбутньому. Тому важливо інформувати молодих спортсменів про профілактику та наслідки вживання допінгу, щоб забезпечити їхнє здоров'я та чесну гру.

Наркотики (наркотичні анальгетики). Це препарати природного, напівсинтетичного та синтетичного походження з вираженою знеболювальною дією, що впливають переважно на центральну нервову систему. За хімічною структурою вони класифікуються як похідні фенантрени (морфін, кодеїн, омнопон), фенілпіперидину (промедол, фентаніл) і бензоморфіну (пентазоцин) [3].

Механізм дії морфіну та інших наркотичних анальгетиків базується на їх взаємодії з опіатними (морфіновими, енкефаліновими) рецепторами в центральній нервовій системі, що

призводить до моделювання так званих внутрішніх морфінових, енкефалінових та ендорфінових ефектів.

Загалом механізм дії наркотиків та анальгетиків на організм юних спортсменів полягає в наступному:

- Діють на центральну нервову систему. Вони зменшують біль, зберігаючи при цьому повну свідомість, і дозволяють молодим спортсменам діяти «на межі своїх можливостей» в екстремальних ситуаціях, наприклад, після травми.

- Усувають негативні психічні емоції (страх, тривогу, депресію) і зменшують відчуття голоду, спраги, втоми і холоду. Ці ефекти пов'язані з ейфорією, відчуттям фізичного і психічного благополуччя.

Наркотичні та анальгетичні побічні ефекти в юнацькому спорті:

- Залежність, алергічні реакції, розлади травлення та нирок, підвищена кровоточивість.

- Також можуть виникати запаморочення, головний біль, порушення слуху та зору, бронхоспазм.

Стимулятори центральної нервової системи: амфетамін, фенамін, кофеїн, ефедрин, коразол, кардіамін тощо [8].

Кофеїн (також відомий як матеїн і гуаранін) – це алкалоїд пуринового ряду, безбарвний гіркий кристал. Кофеїн є психостимулятором, який міститься в каві, чаї та багатьох інших безалкогольних напоях. Згідно з наявними даними, механізм дії кофеїну базується на його інгібуючій дії на фермент фосфодіестеразу, що призводить до внутрішньоклітинного накопичення циклічного аденозинмонофосфату (АМФ).

Нейрохімічний механізм стимулюючої дії кофеїну ґрунтується на його здатності зв'язуватися зі специфічними («пуриновими» або аденозиновими) рецепторами в головному мозку. Аденозин вважається пригнічувачем збудливих процесів у мозку, тому його заміна кофеїном викликає стимулюючий ефект. Тривале вживання кофеїну може призвести до утворення нових аденозинових рецепторів у клітинах мозку, що може поступово зменшити дію кофеїну. Однак різке припинення вживання кофеїну

може призвести до того, що аденозин займе всі доступні рецептори, що призведе до посилення гальмування з такими явищами, як втома, сонливість і депресія.

Кокаїн – це білий кристалічний порошок, схожий на розпушувач. Кокаїн викликає відчуття оніміння язика. Кокаїн часто вдихають, а іноді вводять внутрішньовенно після розведення водою. Деякі похідні кокаїну нагрівають на фользі і вдихають пари. Кокаїн, від якого похідні кокаїну отримали свою назву, зазвичай виробляється з рослини кока. Основними ефектами кокаїну як наркотику є ейфорія, покращення настрою, працездатності та впевненості. Тривале вживання кокаїну викликає марення, втрату слуху і розлади травлення. Також можуть виникати пошкодження слизової оболонки носа, венозний склероз (залежно від способу введення) і порушення сну. Неприятливий вплив на потенцію можливий навіть у спортсменів в юному віці. Побічні ефекти кофеїну: під час прийому кофеїну у спортсменів юного віку можуть виникати порушення сну, збудження, занепокоєння, тремор, головний біль, запаморочення, судоми, порушення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску, блювання, нудота, діарея та загострення виразкової хвороби.

Ефедрин [4] – це симпатоміметичний препарат, який діє шляхом вивільнення катехоламінів (норадреналіну) з нервових закінчень і взаємодії з адренергічними рецепторами. Ефедрин діє переважно через активацію симпатичної нервової системи.

Амфетамін [7] - безбарвні кристали з гірким смаком, розчинні у воді, посилюються під дією етанолу. Амфетамін, структурно подібний до норадреналіну, має виражену стимулюючу дію на центральну нервову систему, вивільняючи ендogenousні катехоламіни, сповільнюючи їх розпад і зворотне захоплення в синапсі. Викликають спазм дрібних артерій і дрібних артеріол та ішемію органів. Амфетаміни викликають психологічну залежність без фізичної залежності. Стимулятори амфетамінового ряду містять понад 200 речовин, деякі з яких мають галюциногенну дію.

Вживання стимуляторів в юнацькому спорті змушує організм використовувати всі свої резерви, які зазвичай заблоковані. В

результаті молоді спортсмени здатні витримувати екстремальні навантаження.

Стимулятори, що використовуються в молодіжному спорті, можуть викликати безсоння, біль у серці, тремтіння рук, блювоту, підвищення кров'яного тиску і частоти серцевих скорочень, залежність і психічні розлади.

Анаболічні стероїди [1] блокують рецептори кортизолу на мембранах м'язових клітин. В результаті активність кортизолу, потужного катаболічного гормону, що виробляється організмом, знижується, і м'язові клітини не втрачають білок. Під впливом анаболічних стероїдів збільшується синтез креатинфосфату в м'язових клітинах, який відіграє важливу роль у відновленні АТФ. Гіпоглікемічний ефект, що спостерігається після прийому анаболічних стероїдів, пов'язаний зі збільшенням кількості спеціалізованих клітин підшлункової залози (бета-клітин), які перетворюють глюкозу крові в глікоген. Крім того, анаболічні стероїди перешкоджають утворенню глюкози з амінокислот і збільшують її спалювання.

Станозолол – анаболічний стероїдний препарат, похідне дигідротестостерону. Станозолол є антагоністом прогестерону. Це препарат, повністю заборонений для використання у будь-якому виді спорту, але неофіційно використовується навіть юними спортсменами як допінг у бодібілдингу, боксі, боротьбі, змішаних єдиноборствах, легкій та важкій атлетиці та багатьох інших видах спорту.

Анаболічні стероїди стимулюють ріст м'язів, збільшують запаси швидкості і сили, дозволяють спортсменам витримувати в кілька разів більші навантаження, ніж зазвичай. Анаболічні стероїди сприяють анаболізму, тобто внутрішньоклітинному синтезу білка, що призводить до гіпертрофії м'язової тканини (анаболічний процес).

Використання анаболічних стероїдів у юнацькому спорті може призвести до психічних розладів, печінкової недостатності, розвитку пухлин у печінці та легенях, склерозу і тромбозу, гіпертрофії простати та дисфункції статевих органів [1].

Діуретики (грец. διούρησις – сечовиділення, сечогінний засіб) виводять воду з організму, щоб зменшити загальну масу тіла, поліпшити контури тіла і сприяти швидшому виведенню інших допінгових речовин. Діуретики можуть викликати серйозні порушення балансу рідини та електролітів, що призводить до низького кров'яного тиску, аритмії та раптової смерті.

Пептидні гормони, глікопротеїнові гормони та їх аналоги включають хоріонічний гонадотропін людини (ХГЛ), кортикотропін, гормон росту (соматотропний гормон), інсулін, еритропоетин і всі фактори, які стимулюють вироблення гормонів гіпоталамуса. Ін'єкційний ХГЛ використовується спортсменами для збільшення вироблення тестостерону.

Гормон росту (соматотропний гормон, ГР) збільшує м'язову масу і силу, зміцнює сухожилля і зв'язки, підвищує витривалість і продуктивність у молодих спортсменів. ГР бере участь у регуляції росту завдяки своїй здатності збільшувати синтез білка в організмі.

Вживання пептидних гормонів може викликати нудоту, запаморочення, тремор кінцівок, підвищення артеріального тиску, затримку рідини і підвищення в'язкості крові, що призводить до тромбозу судин, серцевого нападу і смерті, часто під час сну [5].

Також у юнацькому спорті визначено сполуки з обмеженим використанням, що аналогічно мають не менш пагубний вплив на організм юних спортсменів. До їх переліку входять марихуана, засоби місцевої анестезії, кортикостероїди, а також алкоголь (включно з медичними препаратами з високим вмістом етилового спирту).

Висновки. Будь-які заборонені речовини, що застосовуються спортсменами у юнацькому спорті, попри сильну стимулюючу дію, мають короткотривалий результат зі сторони досягнення бажаних фізичних результатів, але з точки зору деструктивного впливу – їх вживання не проходить безслідно та залишається «чорною» міткою на здоров'ї юних спортсменів. Варто брати до уваги високу вірогідність летальних випадків при вживанні допінгу у юнацькому спорті. Цьому сприяє не лише деструктивна дія заборонених препаратів та методів, а й психологічний фактор – спортсмени

юного віку мають схильність до імпульсивних вчинків, бажають отримати «все й одразу», тож можуть використовувати препарати понаднормово, завдаючи непоправної шкоди організму. Окрім антидопінгових організації (як, наприклад, WADA), тренери, батьки та суспільство загалом має поширювати та доносити до юних спортсменів інформацію стосовно негативного впливу допінгу на організм та на перспективи подальшого розвитку спортивної кар'єри. Також варто вдосконалювати законодавчу базу в секторі регулювання обігу та вживання допінгуючих препаратів.

Список використаних джерел

1. Блавацька О.Б., Ванюк Г.Й., Городецька І.Я., Івасюта Ю.О. Особливості використання лікарських засобів спортсменами в умовах активізації боротьби з допінгом. Харків, 2019. С. 39.
2. Борисова О.В. Організаційно-правові основи неолімпійського спорту. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №2. С.4-8.
3. Василенко М. Становлення спортивного права в Україні як галузі юридичної науки в контексті розвитку міжнародного спортивного права. Актуальні проблеми держави і права. 2017. Вип. 78. С. 34-40.
4. Драчов О.В. Перспективи розвитку міжнародного спортивного права // Україна і світ: теоретичні та практичні аспекти діяльності у сфері міжнародних відносин: матеріали Міжнар.наук.-практ.конф. Київ : Вид.центр КНУКіМ, 2017. С. 401-406
5. Дубінська З.П. Систематизація норм права, що регулюють правові відносини у сфері спорту в Україні. 2020. Вип. 2 (8). С. 29–35.
6. Ізмайлова О.В., Щербак Ю.Є. Допінг і боротьба з ним: Методичний посібник. Полтава, 2017. 72 с.
7. Коваленко Н. Сучасні проблеми спортсменів України у спорті вищих досягнень. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. №4. С. 12–16.
8. Макарова Г.А. Спортивна медицина: Підручник для вузів : 4-е вид. 2015. 480 с.

9. Олійник М.В., Башта І. І. Міжнародний досвід боротьби з корупційними ознаками у спорті. Актуальні проблеми вітчизняної юриспруденції: наук. збірник. 2019. Вип.2. С. 171–175.

Чалій Л.В., канд. пед. наук, доцент

Кулініч Г.С., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. Стаття розкриває єдність функцій, цінностей і видів діяльності, що складають сутність фізичної культури, поглиблює розуміння його синтетичної, людино формуючої, душевно-тілесної природи. Більшість молодих людей зовсім не орієнтуються на цінності фізичної культури, вони не усвідомлюють, що, крім іншого, необхідно проводити роботу з формування особистої фізичної культури, створення відповідних умов в освітньому середовищі, які можуть допомогти вирішити цю проблему.

Ключові слова: фізична культура, молодь, цінності, особиста фізична культура.

Постановка проблеми. Фізична культура як складова загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку. Поряд з цим, малодослідженою залишається проблема формування особистої фізичної культури вчителя-предметника в умовах вищої професійної освіти, зокрема, дослідження та визначення сутності особистої фізичної культури педагога.

Важливо, щоб кожен член суспільства правильно ставився до свого здоров'я, своїх фізичних особливостей і здібностей, розумів їх особисте і соціальне значення, відчував і реалізував внутрішню потребу в фізичній і духовній досконалості [9].

Потреби, мотиви й інтереси людини до цінностей фізичної культури і до систематичних занять фізичною культурою є

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

Випуск 14

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск 14.
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»