2. DIVISPORT. (2021, 11 september). UROK № 2 Peredacha dvoma rukamy zverkhu. Shkola voleibolu vid Akademii "Prometei", 2021 [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=aagHDF9a2Go

3. Trofimenko V., Romanyshyna O., Anichkina O., Ivanchuk M., Bohdaniuk A., Zorii Ya., Moseichuk Yu., Koshura, A., Yarmak O., & Halan Ya. (2019). Analysis of the dynamics of physical development and functional state of 9-12-year-old schoolchildren playing volleyball. Journal of Physical Education and Sport, (19(1)), 748-755.

4. Gantois P., Pinto V.C.M., Castro K.R.d., João P.V., Dantas P.M.S., & Cabral B.G.G.A.T. (2017). Skeletal age and explosive strength in young volleyball players. Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance, 19(3), 331. https://doi.org/10.5007/1980-0037.2017v19n3p331

5. Çelik Z., Güzel N.A., Yüksel F., & Kafa N. (2021). Lung age and respiratory muscle strength in female volleyball players. Revista da Associação Médica Brasileira, 67(10), 1432-1436. https://doi.org/10.1590/1806-9282.20210639(B3)

6. Camacho-Cardenosa A., Camacho-Cardenosa M., González-Custodio A., Martínez-Guardado I., Timón R., Olcina G., & Brazo-Sayavera J. (2018). Anthropometric and Physical Performance of Youth Handball Players: The Role of the Relative Age. Sports, 6(2), 47. https://doi.org/10.3390/sports6020047

7. Prystupa E., & Tyshchenko V. (2017). Peculiar properties and dynamics of physiological indicators in Handball team. Journal of Physical Education and Sport, (17(1)), 335-341.

8. Hartz C.S., Sindorf M.A.G., Lopes C.R., Batista J., & Moreno M.A. (2018). Effect of Inspiratory Muscle Training on Performance of Handball Athletes. Journal of Human Kinetics, 63(1), 43-51. https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0005

9. Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5-9 klasy» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity / Ye. V. Bazhenkov ta in. (b. d.). https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni. prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).46

Матвієнко М.І.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-2162-7967

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки, Національна академія внутрішніх справ, м. Київ
Галай М.Д.
ORCID iD: https://orcid.org/*0000-0001-7925-0958*

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу і футзалу, Український державний університет імені Михайла Драгоманова. м. Київ
Мішаровський Р.М.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-9616-0804
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу і футзалу, Український державний університет імені Михайла Драгоманова. м. Київ

ДИНАМІЧНЕ ВИРІВНЮВАННЯ ПОСТАВИ ЯК ЗАСІБ ВИКОРИСТАННЯ ІНОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. МЕТОД Е.ФРАНКЛІНА

Метою дослідження було освітлення поглядів авторів на особливості формування умінь динамічного вирівнювання постави через вивчення методів Е. Франкліна, в баченні використання розробки методів оздоровчого, спортивного, професійно-прикладного та психофізичного тренування в навчальній підготовці студентів в умовах воєнного стану і екстремальної ситуації навчання; формування умінь у студентів щодо осмислення засобів фізичної культури та їх впливу на фізичний і психічний стан людини як регуляторів емоційних станів та тренувальних процесів щодо протистояння стресовим умовам.

Авторами презентовано загальний огляд методики Е. Франкліна та наголошено на необхідності емпіричних досліджень з метою розробки методичних рекомендацій по формуванню умінь у студентів самостійно використовувати способи динамічного вирівнювання.

У висновках вказується, що використання методів Е. Франкліна може бути ефективним способом вирішення проблем організації навчального процесу. Наголошено, що регуляція свідомості тих, хто навчається за допомогою тілесних образів є ефективною можливістю спрямувати увагу на виконання поставлених освітніх завдань, зниження емоційної напруги, підвищення ефективності в досягненні запланованих результатів.

***Ключові слова**: психофізичне тренування, фізична культура, фізичне виховання, спорт, фізична рекреація. оздоровче тренування.*

Matviienko Mykhailo, Halai Mariia, Misharovskyi Ruslan. Dynamic alignment of posture as a means of using innovative methods of physical culture. Method E. Franklin.

The purpose of the study was to shed light on the authors' views on the peculiarities of forming dynamic posture alignment skills through the study of E. Franklin's methods in the vision of using the development of methods of health, sports, professional-applied and psychophysical training in the educational preparation of students in conditions of martial law and extreme learning

situations; to form students' skills in understanding the means of physical culture and their impact on the physical and mental state of a person as regulators of emotional states and training processes in resisting stressful conditions.

The work highlights the views of the authors of scientific literature on the technologies for regulating human psychological images through physical exercises; reviews the theoretical justifications for the interdependence of physical and mental states; provides references to the foundations of E. Franklin's theory and methodology. The authors present a general overview of E. Franklin's methodology and emphasize the need for empirical research to develop methodological recommendations for developing students' skills to independently use dynamic alignment methods.

The novelty of the study should be considered the forms and methods of research and methodological implementation proposed by the authors regarding the consideration of psychological images of students' movements and their influence on the dynamics of the leveling process with the subsequent use of their results in the pedagogical process and the process of developing methodological recommendations.

The novelty of the study should be considered the forms and methods of research and methodological implementation proposed by the authors regarding the consideration of psychological images of students' movements and their influence on the dynamics of the leveling process with the subsequent use of their results in the pedagogical process and the process of developing methodological recommendations.

Key words: *psychophysical training, physical culture, physical education, sports, physical recreation. health training.*

Вступ. Вивчення можливостей ефективної життєдіяльності особи в умовах воєнного стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку, а також розробка психофізичних технологій щодо протистояння стресовим станам є актуальним напрямом наукових досліджень сучасного періоду. Розкриттю змісту цього тематичного напрямку присвячено велика кількість наукових публікацій.

Науковці наголошують на актуальності досліджень в напрямках: ефективності вирішення проблем організації навчального процесу в екстремальних умовах воєнного стану (DOI: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.106); розробку технологій підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами з особливостями впливу на мотиваційні характеристики до занять та умінь самоорганізації оздоровчих тренувань в умовах воєнного стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку (С.О. Журавльова, В.А. Дідковського, В.С. Кривенди, М.О. Марущака, Я.Ю. Моспан, О.Ю. Качалова, Ю.В. Новицького, Л.В. Муравського, О.Ю. Лусканя.

В предметі підбору методів психофізичного тренування як регулятора психоемоційних станів фахівцями вбачається ознаки новизни у вирішенні завдань організації навчального процесу в сучасний період (екстремальність умов життєдіяльності, що здійснюють негативний вплив на прогнозовану ефективність виконання особою поставлених перед собою завдань в реалізації професійного, навчального, побутового планування та діяльності) [2].

Підготовка до свідомого виконання фізичних вправ з методичним використанням методів психологічного впливу на регуляцію емоційних станів визначається фахівцями як перспективний та актуальний навчальний напрям.

Г.Л. Бойко, Т.Г. Козлова, С.У. Шарафутдінова зазначають: «В Світі з давніх часів вдосконалюються різноманітні системи розвитку особистості, що орієнтовані на роботу з тілом. За спостереженнями, не залежно від географічних особливостей виникнення та соціальних характеристик розвитку, більшість таких систем мають спільні ознаки. В більшості методичних особливостей перевага надається релаксаційним діям і зменшенню напруги та зосереджується увага на формуванні умінь людини зменшувати звичну напругу у тілі» [2].

Вивчення та впровадження у навчальний процес фізичного виховання студентів методу Е. Франкліна, в нашому баченні, належить до координат пошуку у розв'язанні вищеозначених проблем. Ці аспекти лежать у площині вимог «постійного вдосконалення педагогічної майстерності [4], пошуку інноваційних форм викладання, переосмислення загальновизнаних методів та їх адаптації до проблем сьогодення [3, 5, 6, 7]» [2] .

Погляди Е. Франкліна на поставу та процес її вирівнювання має за мету підвищувати ефективність тіла людини, зменшувати напругу як на фізичному так і на психологічному рівнях. В методиці наголошується, що належна біомеханічна передача сил через суглоби і системи тіла знижує вірогідність отримання травм; покращує роботу шлунково-кишкового тракту (з причини того, що гнучкість і зниження напруги покращує циркуляцію рідин організму); проявляється як відмінний засіб відпочинку та відновлення після фізичного навантаження.

Дана публікація є частиною освітлення загального спектру досліджень щодо підбору ефективних методик психофізичного тренування та теоретичного обґрунтування майбутніх авторських розробок.

Формулювання цілей роботи Метою дослідження є презентація бачень авторів щодо використання методів Е. Франкліна в розробках комплексів оздоровчих та психофізичних тренувань як засобів фізичної культури.

Основні завдання дослідження:

1. Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо основних характеристик діяльності в умовах психологічної напруги.

2. Представити до обговорення проблемні питання навчальної підготовки студентів щодо освоєння досвіду оздоровчого та психофізичного тренування в умовах військового стану та дистанційних і екстремальних форм навчання.

3. Освітити загальні положення ідей Е.Франкліна та його методик.

Результати дослідження Ерік Франклін – директор і засновник інституту методу Франкліна у Ветциконі (Швейцарія). Авторська методика «Динамічне вирівнювання через образи», яка розроблена ним у 1986 році, ґрунтується на використанні образів для підвищення рівня усвідомлення власного тіла та для використання анатомічних і біомеханічних принципів з метою максимально ефективних рухів.

За ідеєю автора, для грамотного освоєння виконання нової рухової дії з належним використанням анатомічних і біомеханічних принципів ефективною основою має бути використання уяви образів для підвищення рівня усвідомлення

власного тіла. Науковець стверджує, що використання образів з метою вирівнювання яке пов'язано з ефективністю рухів, виникло не в сфері спортивної психології, а в соматичних дисциплінах. Цю думку він обґрунтовує ретроспективним аналізом історичних цінностей єгипетських, римських, давньогрецьких скульптур, які є свідченням, що постава і вирівнювання були важливими об'єктами споглядання в історії культури.

В методиках Еріка Франкліна освітлюються різноманітні способи досягнення вирівнювання постави. Автор виявляє різноманітність моделей та протиріч, вказує на необхідність формування умінь самостійного вибору шляхів до створення збалансованого процесу вирівнювання постави. Основуючись на біологічних властивостях мозку, базових структур нервової системи та співставляючи психологічні особливості свідомості, дослідник вводить поняття образу тіла і характеру моделей розвитку рухів, знайомить з типами образів, надає приклади позитивних результатів їх використання та вказує які типи найкраще використовувати в різних цілях.

У пошуках відповіді на запитання «як підвищити якість тренувань» Е. Франклін прийшов до висновку, що якщо руховий процес відбувається з поганим вирівнюванням, що, відповідно, викликає напругу, то відбувається глибоке укорінення деструктивного рухового патерну у мозку і тілі.

Для освоєння методики було введено термін ОПДП (оцінка, планування, дія і порівняння). На фазі оцінювання адепту необхідно осмислити стан власних рухів і вирівнювання, знайти елементи, що вимагають корекції. Після оцінювання здійснюється планування та пошук шляхів для покращення. Фаза виконання характерна використанням образів і втіленням образів в уявлення образу власної анатомії. На заключному етапі відмічається практичний результат, здійснюється порівняння нового стану з попереднім, здійснюється запис позитивних змін і виокремлюються ефективні шляхи до прогресу.

Е. Франклін освітив бачення образу тіла як зворотнього зв'язку, моделі розвитку ментальних образів, виділив види образів та стилі їх презентацій, фактори, що впливають на їх успішність. Науковець сформував технології тренувального процесу направленого на реалізацію здібності використовувати образи, концентрацію та увагу, використання образів у русі; виокремив стадії навчання; сюжети образів та їх відносність; представив комплекси вправ для анатомічних образів (кісткової та м'язової системи, грудної клітини та дихальних органів та ін.) та динамічні вправи для динамічного вирівнювання.

Результати досліджень теорії Е. Франкліна та адаптації його поглядів до використання у процесі фізичного виховання студентів, в оздоровчих, спортивних та професійно-прикладних видах тренувань та фізичній реабілітації нами планується освітити у наступних публікаціях.

Висновки Таким чином, використання методів Е. Франкліна як інноваційний метод фізичної культури в площині формування умінь у студентів свідомого сприйняття власних рухів може бути ефективним способом вирішення проблем організації навчального процесу в контексті регуляції свідомості тих, хто навчається та спрямування уваги на виконання поставлених освітніх завдань, зниження емоційної напруги, підвищення ефективності в досягненні запланованих результатів.

Література

1. Журавльов С.О., Кривенда В.С., Галай М.Д., Матвієнко М.І. (2023) Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я особистості. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»No 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities»,.* С. 570-576. DOI: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023

2. Мішаровський Р.М., Галай М.Д., Матвієнко М.І. (2024) Формування умінь використання методів психофізичного тренування як ключове завдання підготовки майбутніх педагогів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 334-338. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67

3. Марущак М.О., Матвієнко М.І., Моспан Я.Ю. (2023) Деякі аспекти підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами та організації оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуацій, повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки» № 28 (червень, 2023) : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations*», С. 336-341. DOI 10.36074/grail-of-science.09.06.2023.54

4. Матвієнко М.І., Масенко Л.В., Адирхаєв С.Г. (2021) Особливості наукового стажування викладачів закладів вищої освіти України в закордонному університеті. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт):* зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 3К(131)21. С. 266-271. DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3К(131).65.

5. Матвієнко М.І. (2017) *Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів* : Дис. … канд. пед. наук: 13.00.02. К., 2017. 233 с.

6. Матвієнко М.І., Качалов О.Ю., Новицький Ю.В. (2023) Фізичне виховання у закладах вищої освіти в контексті бачення рухових технологій формування культури здоров'я особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 6(166)23, С. 100-103. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).21.

7. Мішаровський Р.М., Матвієнко М.І., Хоружева Л.Є., Юнак В.Г. (2023) Особливості викладання студентам навчальних дисциплін в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»No 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic*

realities». С. 566-570. DOI: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023

References

1. Shuravlyov S., Kryvenda V., Halai M. & Matviienko M. (2023) Features of the use of health training tools and methods the conditions of the military state as a regulatory technology of components of health. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine) LLC International Centre Corporative Management (Vienna, Austria)* https://doi.org/10.36074/grail-of-science. 17.02.2023.

2. Misharovskyi R.., Halai M. & Matviienko M. (2024) Formation of the skills of developing psycho-physical training methods as a key task of the training of future teachers. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*: Sb. scientific works / Ed. O.V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2024. 3K(176) 24. S. 334-338. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).67

3. Marushchak M.O., Matvienko M.I. & Mospan Y.Yu. (2023) Some aspects of preparing students for independent exercise classes and the organization of health training in conditions of martial law, extreme situations of air alarms, power outages and unstable communication. *International Scientific Journal "Grail of Science" No. 28 (June, 2023): based on the materials of the 1st International Scientific and Practical Conference "Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations",* pp. 336 - 341. DOI 10.36074/grail- of-science.09.06.2023.54

4. Matvienko M.I., Masenko L.V. & Adirchaev S.G. (2021) Features of scientific training of teachers of higher education institutions of Ukraine in a foreign university. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb*. scientific works. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2021.3K (131) 21. s. 266-271 DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).65

5. Matvienko M.I. (2017) *Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities:* Diss. ... candidate..ped. Sciences: 13.00.02. K., 2017. 233 p.

6. Matvienko M.I., Kachalov O.Yu. & Novytskyi Yu.V. (2023) Physical education in institutions of higher education in the context of the vision of movement technologies for the formation of a culture of personal health. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports):* Sb. scientific works / Ed. O.V. Tymoshenko. K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University. 6 (166) 2023, pp. 100-103. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).21.

7. Misharovskyi R., Matviienko M., Khoruzheva L. & Yunak V. (2023) Peculiarities of teaching course subjects to students under the conditions of martial law, extreme situations of aircraft alarms, power outages and unstable communications. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine)* https://doi.org/10.36074/grail-of-science. 17.02.2023.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).47

Мерзлікіна О. А.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-2502-5303
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу,
Український державний університеті мені Михайла Драгоманова, м. Київ,
Качур Є. Ю.
ORCID 0000-0003-0848-0515
кандидат медичних наук, доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Сіра М. С.
здобувачка 1 курсу магістратури
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» ,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ДІВЧАТ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКОЛІОЗОМ ІІ СТУПЕНЯ У ФІТНЕС-ЦЕНТРАХ

У даній роботі обґрунтовано програму фізкультурно-спортивної реабілітації для дівчат середнього шкільного віку зі сколіозом ІІ ступеня у фітнес-центрах, яка включала комплекс фізичних вправ, масаж, елементи хореографії та техніки «хатха-йоги». Метою програми є покращення фізичного стану дітей та корекція деформацій хребта. Програма спрямована на зміцнення м'язів спини та черевного пресу, покращення постави, розвиток сили та витривалості, а також функціональне тренування серцево-судинної та дихальної систем. Крім того, вона враховує індивідуальні особливості учнів, полегшуючи психоемоційне відновлення та покращуючи загальне самопочуття.

Ключові слова: *фізкультурно-спортивна реабілітація, дівчата середнього шкільного віку, сколіоз ІІ ступеня, фітнес-центри.*