

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



Серія 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(фізична культура і спорт)

Випуск 8 (168) 23

Київ
Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова
2023



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

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 УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Випуск 8 (168) 23. – с. 195

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П. доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор УДУ імені Михайла Драгоманова; (гол.Ред.ради);

Вернидуб Р.М. доктор філософських наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Євтух В.Б. доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Дробот І.І. доктор історичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Зернецька А.А. доктор педагогічних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Мацько Л.І. доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Падалка О.С. доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Синьов В.М. доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Торбін Г.М. доктор фізико-математичних наук, професор, УДУ імені Михайла Драгоманова;

Шут М.І. доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, УДУ імені Михайла Драгоманова.

Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В. доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова; **Головний редактор.**

Дьоміна Ж.Г. кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я УДУ імені Михайла Драгоманова;

Заступник головного редактора.

Андрєєва О.В. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Арефєєв В. Г. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання, УДУ імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

Грибан Г.П. доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені І. Франка (м. Житомир, Україна)

Приймаков О.О. доктор біологічних наук, професор, професор кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації факультету фізичного виховання, спорту та здоров'я, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

Пронтенко В.В. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)

Пронтенко К.В. доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова (м. Житомир, Україна)

Сущенко Л.П. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фітнесу та фізкультурно-спортивного реабілітації, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

Терентьєва Н. О. доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, Український державний університет імені Михайла Драгоманова (м. Київ)

Томенко О.А. доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури, Сумський державний педагогічний університет (м. Суми, Україна)

Ейдер Ежи доктор педагогічних наук, доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету (Польща)

Масол В.В. викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова; **Відповідальний секретар**

ISSN 2311-2220

Схвалено рішенням Вченої ради УДУ імені Михайла Драгоманова

© Автори статей, 2023

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023

© Редакційна колегія серії, 2023

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

NAUKOWYI CHASOPYS

NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY



Series 15

SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
(physical culture and sports)

Issue 8 (168) 23

Kyiv
Publishers of State Mykhailo Drahomanov University
2023



UDC 0.51

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>
www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

The collection is included in the list of scientific professional publications of Ukraine of category "B" by branches of science: 011 "Pedagogical sciences", 017 "Physical education and sports" - (Order of the Ministry of Education and Science № 886 from 02.07.2020).

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 State Mykhailo Drahomanov University, 2023 - Issue 8 (168) 23. – s.195

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the State Mykhailo Drahomanov University (head of the board);
- Vernidub R.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Yevtukh V.** Doctor of History Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Zernetska A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University;
- Torbin G.** Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, State Mykhailo Drahomanov University.

Editorial board:

- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, dean of the Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Editor in Chief.**
- Domina Zh** Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University; **Deputy editor.**
- Andreeva O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, National University of Physical Education and sports of Ukraine;
- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I.Franko;
- Priyamakov O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University.
- Prontenko V.** Candidate of Science in Physical Education and Sports, Assistant Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Prontenko K.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, S. Korolev Zhytomyr Military Institute;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Fitness and Physical Culture and Sports Rehabilitation, State Mykhailo Drahomanov University (Kyiv)
- Terentieva N.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, State Mykhailo Drahomanov University;
- Tomenko O.** Doctor of Science in Physical Education and Sports, Professor, Sumy State Pedagogical University;
- Ayer Ezhie** Doctor of Pedagogical Sciences, Doctor of Science in Physical Education, Professor at Szczecin University, Poland;
- Masol V.** teacher of the Department of Theory and Methodology of Physical Education, Faculty of Physical Education, Sports and Health, State Mykhailo Drahomanov University; **Responsible secretary.**

Approved by the decision of the Academic Council of the State Mykhailo Drahomanov University

ISSN 2311-2220

© Authors of articles, 2023

© State Mykhailo Drahomanov University, 2023

© Editorial board, 2023

The collection is published monthly

ЗМІСТ 8 (168) 2023

1	Андрєєва О. В., Максименко А. О., Хрипко І. В., Пасічник Л. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МАСИ ТІЛА З ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ДІВЧАТ 12-13 РОКІВ.....	9
2.	Анісімов Д. О. ВИКОРИСТАННЯ СИТУАЦІЙНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ.....	13
3.	Бачинська Н. В., Журавель О. А. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА ЇХ ДИНАМІКА НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ В ЖІНОЧІЙ ТА ЧОЛОВІЧІЙ ПАРНИЙ АКРОБАТИЦІ.....	16
4.	Волков М. С. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ПРЕДСТАВНИКАМИ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ.....	20
5	Гавришко С. Г., Гвоздецька С. В., Приходько І. М. СУЧАСНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО.....	29
6	Гнатченко А.Д., Дембіцька О.О., Бистра І.І. ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ СФЕРИ ФІТНЕСУ ТА СПОРТУ.....	32
7.	Горбенко О. В., Лисенко А. О. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ І ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ.....	36
8	Данько Г.В., Лаврентьєв О.М., Данько Т.Г., Крупеня С.В., Живолович С.А. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ.....	39
9.	Дишко О.Л., Бєлікова Н.О., Денисенко Н.Г. ЗАКОНОДАВЧО-ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НЕПЕРЕРВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	45
10	Діхтяренко З. М., Довгань Н. Ю., Отравенко О. В., Єрмоєнко Е. А., Завістовський О. Д. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ЄДИНОБОРСТВА ТА ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАС». ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ.....	50
11.	Дулібський А.В. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА СЕЛЕКЦІЇ ДО КЛУБНИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД ФРАНЦІЇ З ФУТБОЛУ.....	56
12.	Жерновникова Я. В. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ВИРІШЕННЯ ДОСЛІДНИЦЬКИХ ЗАВДАНЬ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕГРЕСІЙНОГО АНАЛІЗУ.....	62
13.	Замрозевич-Шадрина С. Р., Хацаюк О. О., Сіренко Р. Р., Гончар Н. П., Нестеров О. С. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ БАТЬКІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ.....	65
14	Заневський І. П., Грибовський Р. В., Пітин М. П., Пазичук О. О. НАДІЙНІСТЬ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ В ОЦІНЮВАННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТРІЛЬЦІВ	73
15	Куришко Є.О., Корчагін М.В., Откидач В. С., Гарбузов О. А. АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВСТУПНИКІВ ДО ВВНЗ.....	77
16	Любчик Р. І., Панчук А. П., Гром Т. В., Панчук І. В., Волков М. С., Рибак Л. О. ПРОГРАМА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТОК ВВНЗ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	82
17	Любчик Р. І., Хацаюк О. В., Гарбуз С. В., Бутенко А. Є., Каплук Д. Д., Литвиненко А. І. СУЧАСНІ ТРЕНУВАЛЬНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ СПРЯМОВАНИХ НА ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ.....	88
18	Микитчик О.С., Борисов Є.В. ДО ПИТАННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ.....	95
19	Мірошніченко В. М., Паришура (Козерук) Ю. В., Брезденюк О. Ю., Редько С. Ю., Головкина В. В. МОДЕЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	98
20	Молочко А. С. ОСОБЛИВОСТІ ТА ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНИХ ВИСТУПІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ БОКСІ.....	103
21	Одерев А. М., Бабич М. О., Дунець-Лесько А. В., Шлямар І. Л., Панькевич Я. А., Небожук О.Р., Губа А.В. ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	109
22	Одерев А. М., Романчук С. В., Ольховий О. М., Пилипчак В. В., Романіє І. В., Тимочко О. І., Поцілуйко П. В. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЛИ КОНТУЗИЮ.....	113
23	Петрачков О. В., Жембровський С. М. ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ РЕСПУБЛІКИ ЛИТВИ.....	119
24	Петронюк А. В. СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ У ОДИНОЧНОМУ ТА ПАРНОМУ ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗНАХ ЯК СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ.....	123
25	Петрук І. Д., Сніжко Ю. А. ПСИХОФІЗИЧНІ АСПЕКТИ ПОВЕРНЕННЯ ДО АКТИВНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	127
26	Прокопенко А. О. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТЕНІСОМ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ.....	131

27	<i>Рачок М. М., Калугін І. Г., Єльцов Д. С.</i> СУЧАСНИЙ ДОСВІД, ЗМІСТ ТА СПЕЦИФІКА МОНІТОРИНГУ НАВАНТАЖЕННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ.....	135
28	<i>Рачок М. М., Калугін І. Г., Єльцов Д. С.</i> СТРАТЕГІЯ ОНОВЛЕННЯ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ ВИКЛАДАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	139
29	<i>Решетняк А. О., Домчук А. А.</i> ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНО - ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 16-17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....	143
30	<i>Рихаль В., Пітин М., Окопний А., Котельник А., Мисишин П. Ворончак М., Амізян А.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ ВІКОМ 11-13 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ ІЗ ПІДВИЩЕНИМИ ВИМОГАМИ ДО КООРДИНАЦІЇ РУХІВ І ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ.....	148
31	<i>Улан А. М., Кос Р.С., Бугера Д.О.</i> ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ГЕНЕТИЧНОЇ СХИЛЬНОСТІ.....	153
32	<i>Футорний С.М., Шахліна Л.Г., Маслова О.В., Коломієць Т.В., Гопей А.М., Яковенко Т.Ю.</i> ОБҐРУНТУВАННЯ ПРЕВЕНТИВНИХ ЗАСОБІВ ДЕСИНХРОНОЗУ У ПРАКТИЦІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	157
33	<i>Хацаюк О. В., Коломоєць О. Д., Гогоць В. Д., Кузьменко В. Л., Олексієнко С. В., Кислиця С. М.</i> ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРАВООХОРОНЦІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ (СИЛИ) В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	163
34	<i>Цуй Венъпен, Безмилов М.М.</i> ОСОБЛИВОСТІ МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ ЗХЗ	170
35	<i>Чепелюк А. В., Мальона С. Б., Проць Т. А.</i> ОСВІТНІ ТРЕНДИ 2023 РОКУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПІДГОТОВКИ ОСВІТНІХ КАДРІВ.....	175
36	<i>Шестерова Л. Є., Аджаметова Л. І.</i> ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ.....	179
37	<i>Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В. О.</i> ДОСВІД КРАЇН СВІТУ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	185
38	<i>Ярошовець О.І., Сушко Р.О.</i> ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА МОТИВАЦІЮ ШКОЛЯРІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	188

CONTENTS 8 (168) 2023

1.	<i>Andrieieva O. V., Maksymenko A. O., Khrypko I. V., Pasichniak L. V.</i> RELATIONSHIP BETWEEN BODY WEIGHT AND INDICATORS OF PHYSICAL AND EMOTIONAL STATUS IN 12-13-YEAR-OLD GIRLS.....	9
2.	<i>Anisimov D.</i> USE OF SITUATIONAL OBSTACLE COURSE IN THE EDUCATIONAL PROCESS WITH SPECIFIC LEARNING CONDITIONS.....	13
3.	<i>Bachynska N. V., Zhuravel O. A.</i> CHARACTERISTICS OF TRAINING LOADS AND THEIR DYNAMICS AT VARIOUS STAGES OF MULTI-YEAR IMPROVEMENT IN FEMALE AND MALE PAIR ACROBATICS.....	16
4.	<i>Volkov M.S</i> INCREASING THE EFFICIENCY OF TASKS ASSIGNED BY REPRESENTATIVES OF INSTITUTIONS OF THE SECURITY AND DEFENSE SECTOR OF UKRAINE USING KINESIOLOGICAL TAPING.....	20
5.	<i>Havryshko S., Gvozdetska S., Prykhodko I.</i> THE MODERN SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	29
6.	<i>Hnatchenko A., Dembitska O., Bystra I.,</i> DIGITALIZATION OF FITNESS AND SPORTS.....	32
7.	<i>Horbenko O. V., Lysenko A. O.</i> FEATURES OF THE METHODOLOGY FOR JUDGING COMPETITIONS IN DANCE AND DANCE SPORT.....	36
8.	<i>Danko G. V., Lavrentiev O. M., Danko T. G., Krupenya S. V., Zhyvollovych S. A.</i> PSYCHOLOGICAL TRAINING OF FREESTYLE WRESTLING ATHLETES.....	39
9.	<i>Dyshko O. L., Bielicova N. O., Denysenko N. G.</i> LEGISLATIVE AND ORGANIZATIONAL PROVISION OF CONTINUITY OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	45
10.	<i>Dikhtiarenko Z., Dovhan N., Otravenko O., Yeromenko E., Zavistovskyi O.</i> INNOVATIVE APPROACHES OF FUTURE MARTIAL ARTS COACHES AND PHYSICAL EDUCATION TEACHERS TO THE MODEL CURRICULUM PHYSICAL EDUCATION. GRADE 5-6. VARIABLE MODULE COMBAT HORTING IN MARTIAL LAW CONDITIONS FOR THE FORMATION OF AN ACTIVE LIFE POSITION.....	50
11.	<i>Dulibskyy A. V.</i> FEATURES OF THE ORGANIZATION SPORT SELECTION TO THE CLUB AND NATIONAL FOOTBALL TEAMS OF FRANCE.....	56
12.	<i>Zhernovnikova Ya.</i> TRAINING FUTURE PSYCHOLOGISTS TO SOLVE RESEARCH TASKS USING REGRESSION ANALYSIS.....	62
13.	<i>Zamrozevych-Shadrina S. R., Khatsaiuk O. O., Sirenko R. R., Honchar N. P., Nesterov O, S.</i> FORMATION OF PARENTS' READINESS TO ORGANIZE ACTIVITIES FOR THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOLERS IN TODAY'S REALITIES.....	65
14.	<i>Zanevskyy I. P., Hrybovskyy R. V., Pityn M. P., Pazychuk O. O.</i> RELIABILITY OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL INDICATORS IN ASSESSING THE TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS OF HIGHLY QUALIFIED SHOOTERS.....	73
15.	<i>Kurishko Ye. O., Korchagin M. V., Otkydach V. S., Harbuzov O. A.</i> ANALYSIS OF THE ADAPTATION POTENTIAL OF ENTRANTS TO HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	77
16.	<i>Liubchich R. I., Panchuk A. P., Grom T. V., Panchuk I. V., Volkov M. S., Rybak L. O.</i> PROGRAM OF INDIVIDUAL PHYSICAL TRAINING OF CADETS (WOMEN) OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS WITH AN EMPHASIS ON THE USE OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES.....	82
17.	<i>Liubchich R., Khatsaiuk O., Garbuz S., Butenko A., Kapliuk D., Lytvynenko A.</i> MODERN TRAINING COMPLEXES OF PHYSICAL AND SPECIAL EXERCISES AIMED AT SOLVING THE TASKS OF PROFESSIONAL ORIENTATION OF FUTURE OFFICERS.....	88
18.	<i>Mykytchuk O., Borysov E.</i> TO THE QUESTION REGARDING THE USE OF MEANS THAT SUPPORT INITIAL SWIMMING TRAINING.....	95
19.	<i>Miroshnichenko V., Parishkura (Kozeruk) Yu., Brezdeniuk O., Redko S., Holovkina V.</i> A MODEL OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CLASSES BY FITNESS WITH WOMEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE.....	98
20.	<i>Molochko A. S.</i> PECULIARITIES AND STAGES OF DEVELOPMENT OF SPORTSMANSHIP OF QUALIFIED ATHLETES IN THE SYSTEM OF LONG-TERM PERFORMANCES IN PROFESSIONAL BOXING.....	103
21.	<i>Oderov Artur, Babych Maksim, Nebozhuk Oleh, Pylypchak Vasyl, Pankevych Yaroslav, Guba Anatolii, Shljamar Ihor, Tymochko Oleksandr, Dunets-Lesko Antonina, Mandiuk Andrii.</i> FUNDAMENTALS OF FORMATION OF MILITARY APPLIED SKILLS OF MILITARY OFFICERS THROUGH SPORTS ORIENTATION.....	109
22.	<i>Oderov Artur, Romanchuk Serhii, Olkhovyi Oleh, Pylypchak Vasyl, Romaniv Ihor, Tymochko Oleksandr, Potsiluiko Pavlo.</i> INVESTIGATION OF THE PECULIARITIES OF THE PHYSICAL FITNESS OF MILITARY SERVANTS WHO HAD INJURIES.....	113
23.	<i>Petrachkov Oleksandr, Serhii Zhebrowskyi.</i> FEATURES OF MILITARY FITNESS PLANNING IN THE LITHUANIAN ARMED FORCES.....	119
24.	<i>Petroniuk A. V.</i> SYSTEMATIZATION OF ELEMENTS IN SINGLE AND PAIR FIGURE SKATING AS A COMPONENT OF SPORT.....	123
25.	<i>Petruk I., Snizhko J.</i> PSYCHOPHYSICAL ASPECTS OF RETURNING TO ACTIVE SPORTS ACTIVITIES.....	127
26.	<i>Prokopenko A O.</i> FEATURES OF THE MANIFESTATION OF CORRELATION RELATIONSHIPS BETWEEN THE INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN PLAYING TENNIS FOR THE PURPOSE OF HEALTH.....	131

27.	<i>Rachok M., Kalugin I., Yeltsov D.</i> MODERN EXPERIENCE, CONTENT AND SPECIFICS OF MONITORING THE WORKLOAD OF HIGH-CLASS BASKETBALL PLAYERS.....	135
28.	<i>Rachok M., Kalugin I., Yeltsov D.</i> STRATEGY FOR UPDATE OF THEORY AND PRACTICE OF BASKETBALL TEACHING IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION.....	139
29	<i>Reshetnyak A. O., Domchuk A. A.</i> EXPERIMENTAL INTRODUCTION OF SPECIALLY - PREPARATORY EXERCISES IN THE TRAINING OF YOUNG POWERLIFTERS 16-17 YEARS OLD IN THE PREPARATORY PERIOD.....	143
30	<i>Rykhal Volodymyr, Pityn Maryan, Okopnyy Andriy, Kotelnyk Andriy, Mysyshyn Petro, Voronchak Mykola, Amizyan Andriy.</i> IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL CONDITIONING OF BOXERS AGED 11-13 YEARS USING MEANS WITH INCREASED REQUIREMENTS FOR COORDINATION OF MOVEMENTS AND VESTIBULAR STABILITY.....	148
31	<i>Ulan Alina, Kos Ruslan, Buhera Dmytro.</i> CHARACTERISTIC FEATURES OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS COMPETITIVE ACTIVITY, TAKING INTO ACCOUNT THEIR GENETIC PREDISPOSITION.....	153
32	<i>Futoryni S., Shakhlina L., Maslova O., Kolomoiets T., Hopei A., Yakovenko T.</i> SUBSTANTIATION OF PREVENTIVE MEANS OF DESYNCHRONIZATION IN THE PRACTICE OF TRAINING ATHLETES IN GAME SPORTS.....	157
33	<i>Khatsaiuk O., Kolomoiets O., Hohots V., Kuzmenko V., Oleksiienko S., Kyslytsia S.</i> TACTICAL PREPAREDNESS OF FUTURE LAW ENFORCEMENT OFFICERS TO USE MEASURES OF PHYSICAL INFLUENCE (FORCE) IN EXTREME CONDITIONS OF SERVICE AND COMBAT ACTIVITY.....	163
34	<i>Cui Wenpeng, Bezmylov Mykola.</i> FEATURES OF MODELING COMPETITIVE ACTIVITY IN 3X3 BASKETBALL.....	170
35	<i>Chepeliuk A., Malona S., Prots T.</i> EDUCATIONAL TRENDS OF 2023 IN THE FIELD OF PHYSICAL TRAINING AND EDUCATION OF TEACHING STAFF.....	175
36	<i>Shesterova L. E., Adzhametova L. I.</i> STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS OF HIGHLY QUALIFIED SPRINTERS WITH VISUAL IMPAIRMENTS.....	179
37	<i>Shuba L.V., Shuba V.V., Shuba V. O.</i> USEING PHYSICAL GAMES FOR PRIMARY SCHOOL AGE EXPERIENCE HARMONIOUS DEVELOPMENT, FROM COUNTRIES ACROSS THE WORLD.....	185
38	<i>Yaroshovets O., Sushko R.</i> THE INFLUENCE OF INNOVATIVE SPORTS ON THE SCHOOLCHILDREN'S MOTIVATION TO PHYSICAL EDUCATION LESSONS.....	188

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).01
УДК: 796.011.3-055.25:591.134.5:159.942.5

Андрєєва О. В.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Максименко А. О.
аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Хрипко І. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Пасічник Л. В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МАСИ ТІЛА З ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ДІВЧАТ 12-13 РОКІВ

Стаття присвячена оцінці впливу маси тіла на показники фізичного та емоційного станів дівчат 12-13 років. Мета дослідження – оцінити взаємозв'язок маси тіла з показниками фізичного та емоційного станів дівчат 12-13 років. У дослідженні брали участь 108 дівчат 12-ти років та 30 дівчат 13-ти років. Використано такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, антропометричні, педагогічні, фізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики. Результати дослідження. У результаті дослідження доведено наявність статистично значущих ($p < 0,05$) кореляційних зв'язків між індексом маси тіла (ІМТ) та показниками й індексами фізичного розвитку, функціонального стану, показниками фізичної підготовленості, руховою активністю, ціннісними орієнтаціями дівчат 12-13 років, а також чинниками, які лімітують їхнє відношення до уроків фізичної культури. Визначено існування прямого статистично значущого зв'язку між величиною ІМТ та ціннісними орієнтаціями учасниць дослідження. Збільшення ІМТ обумовлює посилення у дівчат-підлітків таких термінальних цінностей як свобода і любов, а також таких інструментальних цінностей як самостійність, життєрадісність. Дослідження дозволило зареєструвати, що нормальна маса тіла має позитивний вплив на розвиток фізичних здібностей дівчат 12-13 років, а саме спритності й швидкісно-силової витривалості м'язів згиначів тулуба. Згідно з отриманими даними з віком збільшилася кількість кореляційних зв'язків між ІМТ та іншими досліджуваними показниками фізичного та емоційного станів, руховою активністю та ціннісними орієнтаціями: якщо в дівчат 12 років таких зв'язків нараховувалося 12, то у дівчат 13 років їх констатовано 15. Висновки. Зазначене зумовило необхідність урахування даних положень при обґрунтуванні та розробці програм занять на основі використання засобів оздоровчого фітнесу для дівчат з недостатньою масою тіла.

Ключові слова: рухова активність, підлітки, фізичний стан, емоційний стан, ціннісні орієнтації, маса тіла

Andriieva O. V., Maksymenko A. O., Khrypko I. V., Pasichniak L. V. Relationship between body weight and indicators of physical and emotional status in 12-13-year-old girls. This article is focused on assessing the influence of body weight on the indicators of physical and emotional status of 12-13-year-old girls. The aim of the study was to examine the relationship between body weight and indicators of physical and emotional status in 12-13-year-old girls. The study involved 108 girls aged 12 and 30 girls aged 13. The following methods were used: analysis of scientific and methodological literature, anthropometric, pedagogical, physiological methods, and methods of mathematical statistics. Results. The study revealed statistically significant ($p < 0.05$) correlations between body mass index (BMI) and indicators of physical development, functional status, physical fitness, physical activity, and value orientations of 12-13-year-old girls, as well as factors negatively influencing their attitude towards physical education classes. The study also identified a direct statistically significant relationship between BMI and the value orientations in the subjects. An increase in BMI was associated with the reinforcement of terminal values such as independence and love, as well as instrumental values like cheerfulness. The research revealed that normal body weight has a positive impact on the development of physical abilities of 12-13-year-old girls, specifically agility and trunk flexor muscular strength and endurance. According to the obtained data, the number of correlations between BMI and other studied indicators of physical and emotional status, physical activity, and value orientations increased with age. While 12-year-old girls had 12 such correlations, 13-year-old girls had 15. Conclusions: The abovementioned necessitates the consideration of these findings in the justification and development of exercise programs based on the use of health fitness means for girls with insufficient body weight.

Keywords: physical activity, adolescents, physical status, emotional status, value orientations, body weight.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Показники фізичного розвитку, передусім, антропометричні дані, темпи та особливості їх змін в процесі дорослішання, ступінь гармонійності розвитку, конституційні особливості є найважливішими параметрами фізичного здоров'я та адекватними індикаторами соціального благополуччя [6]. Як зазначають О. А. Цодікова, О. Б. Крилова [7] важливим принципом збереження здоров'я підлітків є належне визначення морфофункціональної зрілості, готовності зростаючого організму до нових для нього умов і видів діяльності. Автори вказують, що показники фізичного розвитку є основними критеріями здоров'я дітей підліткового віку: характеристикою здоров'я є

відповідність соматометричних показників віку, а також співвідношення параметрів фізичного розвитку. На думку О. В. Маркової [5], дослідження закономірностей фізичного розвитку в онтогенезі є дуже важливим для встановлення послідовності етапів розвитку будови тіла та варіювання його розмірів, а також статевого дозрівання. Тотальні розміри тіла, зокрема маса, є ключовими ознаками фізичного розвитку.

Питання оцінки показників фізичного розвитку дівчат-підлітків неодноразово привертало увагу науковців [1, 9, 10, 13]. Вітчизняними та зарубіжними дослідниками звертається увага на важливості своєчасної корекції недостатньої маси тіла [11, 12Error! Reference source not found.]. В той же час обґрунтованих рекомендацій з профілактики недостатньої маси тіла дітей підліткового віку вкрай недостатньо, що обумовлює актуальність подібних розробок.

Дослідження виконано за темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534) у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр.

Мета дослідження – оцінити взаємозв'язок маси тіла з показниками фізичного та емоційного станів дівчат 12-13 років.

Методи та організація дослідження.

У дослідженні брали участь 108 дівчат 12-ти років та 30 дівчат 13-ти років. Для участі у дослідженні була отримана інформована згода від батьків підлітків. Дослідження проведено у період 2020-2023 років у два етапи. На першому визначено показники маси тіла дівчат 12-13 років, оцінено показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану кардіо-респіраторної системи, рухову активність, ціннісні орієнтації, показники емоційного стану. На другому етапі встановлено взаємозв'язок маси тіла з показниками фізичного та емоційного станів дівчат 12-13 років.

Обробка отриманих результатів включала визначення статистично значущих кореляційних зв'язків між індексом маси тіла та показниками фізичного та емоційного станів для чого був використаний кореляційний аналіз. За рівень статистичної значущості було прийнято величину 0,05 ($p < 0,05$). Статистична обробка отриманих результатів дослідження здійснювалась за допомогою програми STATISTICA 10.0 (StatSoft, USA).

Результати дослідження.

Дослідження дозволило довести наявність статистично значущих ($p < 0,05$) кореляційних зв'язків між індексом маси тіла (ІМТ) та показниками й індексами фізичного розвитку, функціонального стану, показниками фізичної підготовленості (ФП), руховою активністю (РА), ціннісними орієнтаціями дівчат 12-13 років, а також чинниками, які лімітують їхнє відношення до уроків фізичної культури (рис. 1, 2). З'ясувалося, що у дівчат 12 років ІМТ прямо статистично значуще ($p < 0,05$) корелює з обхватом талії та силою кистей (рис. 1). А от серед досліджуваних показників ФП, то ІМТ дівчат має зворотній зв'язок із результатом нахилу тулуба вперед, отже гнучкість у дівчат знижується при збільшенні їхньої маси тіла.

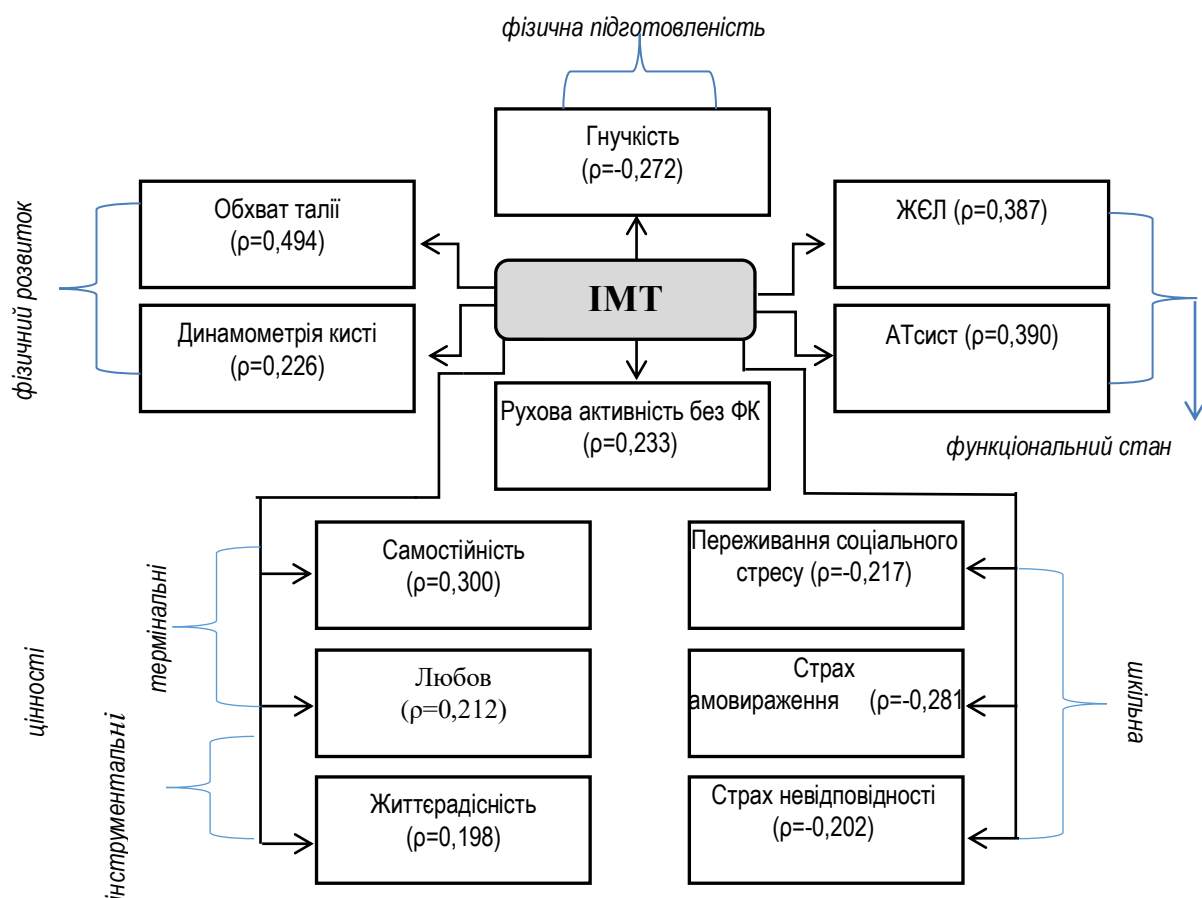


Рис. 1. Взаємозв'язок індексу маси тіла та показників фізичного та емоційного станів, ціннісних орієнтацій дівчат 12 років ($n = 108$)

Водночас, збільшення співвідношення маси й довжини тіла призводить до збільшення ЖЕЛ, тобто позитивно впливає

на дихальну систему дівчат 12 років, а також обумовлює збільшення систолічного артеріального тиску. Крім того, доведено що при збільшенні ІМТ до величини, яка вказує на нормальну масу тіла, у дівчат зростає РА без уроку фізичної культури (ФК). Встановлено існування прямого статистично значущого зв'язку між величиною ІМТ та ціннісними орієнтаціями учасниць дослідження. Так, зростання ІМТ обумовлює посилення таких термінальних цінностей як самостійність і любов, а також таких інструментальних цінностей як життєрадісність. Таким чином можна стверджувати, що раціональне й різноманітне харчування, відсутність так званої «зацикленості» на своїй статурі, що передбачає систематичний контроль за масою тіла з метою недопущення її збільшення, сприяє позитивному сприйняттю дійсності й забезпечує самостійність у прийнятті рішень. Разом з тим, як можна пересвідчитися з рисунку, з окремими складовими шкільної тривожності в дівчат 12 років, встановлено зворотні статистично значущі ($p < 0,05$) кореляційні зв'язки. Відтак, дослідження показало, що дефіцит маси тіла посилює у контингенту дівчат переживання соціального стресу, страх самовираження, а також страх невідповідності очікуванням оточуючих. Із нашої точки зору, зазначені страхи в деякій мірі спотворюють сприйняття дівчатами власного тіла, посилюють в них прагнення знизити масу тіла, провокують до відмови від раціонального харчування задля досягнення еталонних на їхній погляд антропометричних показників, що широко рекламуються в засобах масової інформації.

Стосовно дівчат 13 років, то згідно з отриманими даними, кореляційних зв'язків між ІМТ та іншими досліджуваними показниками ще більше різноманітні: якщо в дівчат 12 років таких зв'язків нараховувалося 12, то в 13 років їх констатовано 15. Зокрема, розширився перелік зв'язків між ІМТ й показниками фізичного розвитку. Окрім обхвату талії та показника сили кистей, також зареєстровано прямий статистично значущий кореляційний зв'язок ($p < 0,05$) між ІМТ й ОГК та обхватом тазу, що вказує на збільшення зазначених показників наряду зі зростанням співвідношення маси й довжини тіла. Дослідження дозволило зареєструвати, що нормальна маса тіла має позитивний вплив на розвиток фізичних здібностей дівчат 13 років, а саме спритності й швидко-силової витривалості м'язів згиначів тулуба. На рисунку можна побачити, що між ІМТ й результатами подолання дистанції 4x9 човниковим бігом кореляційний зв'язок має зворотній напрям (чим більша величина ІМТ, тим за менший час дівчата долають дистанцію), а також прямий зв'язок між ІМТ і кількістю підйомів у сід за хвилину (чим більший ІМТ, тим більше разів вони виконують вказану тестову вправу). Також прямий статистично значущий зв'язок зареєстровано й між ІМТ та силовим індексом (рис. 2).

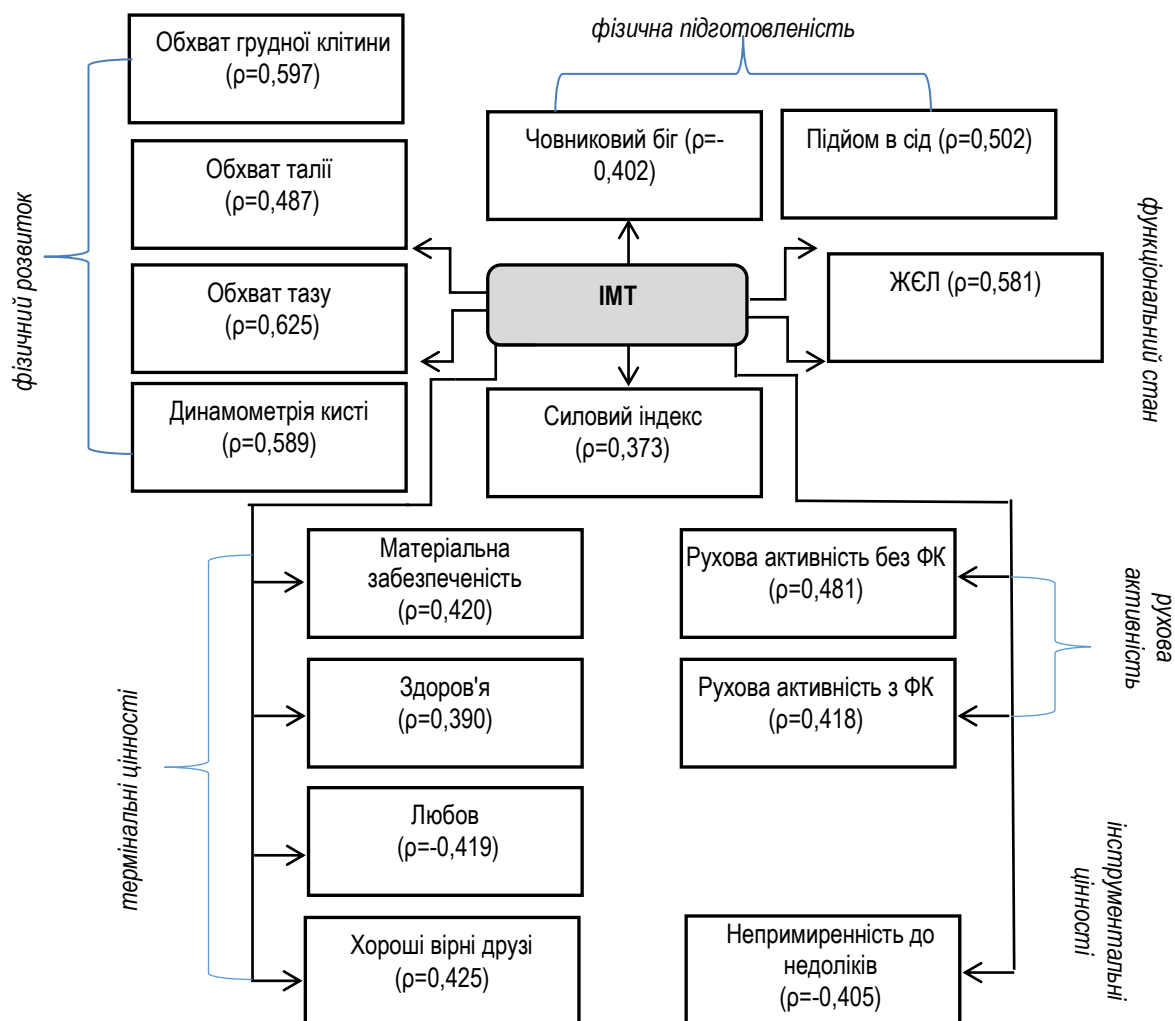


Рис. 2. Взаємозв'язок індексу маси тіла та показників фізичного та емоційного станів, ціннісних орієнтацій дівчат 13 років ($n = 30$)

Дискусія. Недостатня маса тіла дівчат у підлітковому віці набуває поширення останніми роками [2, 3, 4]. Підвищення незадоволеності власним тілом, зміни у дієті та негативна емоційність у підлітковому віці є факторами формування розладів

харчової поведінки, дефіциту маси тіла [15].

Отримані дані дозволили доповнити результати наукових досліджень науковців [14], щодо особливостей фізичного розвитку дівчат 12-13 років. Підтверджено дані літератури [9], що як у дівчат 12 років, так і у дівчат 13 років ЖЄЛ зростає наряду зі зростанням ІМТ. При цьому, на противагу дівчатам 12 років, у 13-річних учасниць дослідження ІМТ прямо впливає рухову активність. Це вказує на підвищення рівня РА дівчат із нормативною масою тіла. Попри інші встановлені взаємозв'язки між ІМТ й досліджуваними показниками дівчат, у ході дослідження ми звернули увагу, що в дівчат 13 років ІМТ взаємообумовлена зі ще більшим переліком ціннісних орієнтацій. І тут, окрім термінальних цінностей, характерних для дівчат 12 років, у дівчат 13 років зі збільшенням ІМТ посилюється бажання матеріальної забезпеченості, а, найголовніше, усвідомлення важливості здоров'я як надважливої цінності.

Висновки. Дослідження дозволило довести наявність статистично значущих ($p < 0,05$) кореляційних зв'язків між індексом маси тіла та складовими фізичного та емоційного станів, а саме показниками й індексами фізичного розвитку, функціонального стану, показниками фізичної підготовленості, руховою активністю, ціннісними орієнтаціями дівчат 12-13 років, а також чинниками, які лімітують їхнє відношення до занять руховою активністю. За результатами педагогічного експерименту встановлено статистично значущі відмінності за більшістю показників фізичного стану, рухової активності, мотивації та ціннісних орієнтацій, харчової поведінки дівчат 12-13 років з нормальною та недостатньою масою тіла. За результатами дослідження встановлено, що зниження ІМТ сприяє посиленню в них непримиренності до недоліків у собі та в інших. Вочевидь, дівчата з дефіцитом маси тіла у порівнянні з дівчатами з нормальною масою тіла більш критично ставляться як до себе, так і до оточуючих. Зазначене зумовило необхідність урахування даних положень при обґрунтуванні та розробці програм занять на основі використання засобів оздоровчого фітнесу для дівчат з недостатньою масою тіла.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі пов'язані з обґрунтуванням та розробкою рекомендацій, спрямованих на корекцію фізичного стану дівчат-підлітків з дефіцитом маси тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом.

Конфлікт інтересів. автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Андреева О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України / О. В. Андреева. – К., 2002. – 20 с
2. Андреева О. В., Максименко А. О. Сучасні підходи до корекції дефіциту маси тіла дівчат-підлітків засобами оздоровчого фітнесу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. № 2. С. 38–42.
3. Максименко А., Андреева О., Хрипко І. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та рухової активності дівчат-підлітків залежно від маси тіла. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. № 28(1). С. 10 – 16. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28.10-16>
4. Максименко А.О., Андреева О.В., Хрипко І.В. Вплив дефіциту маси тіла на показники фізичного розвитку дівчат 12 – 13 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. №4(163). С. 126 – 131. [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2023.04\(163\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2023.04(163).24)
5. Маркова О. В. Особливості складу тіла дітей підліткового віку. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку* : зб. наук. праць XXIV Всеукраїнської наук.-практ. конф. Центральноукр. держ. пед. ун-ту ім. В. Винниченка. Кропивницький – Харків : ФОП Озеров Г. В., 2018. Вип. 24. С. 172–178.
6. Осадчук Н. І., Сергета І. В. Фізичний розвиток дітей і підлітків та сучасні підходи до оцінки його гармонійності. *Вінниця*, 2014. 188 с.
7. Цоджікова О. А., Крилова О. Б. Особливості фізичного розвитку та психоемоційного стану у дівчаток-підлітків залежно від маси тіла. *Проблеми безперервної медичної освіти та науки*. 2016. № 3. С. 39-44.
8. Andrieieva, O., Yarmak, O., Palchuk, M., Hauriak, O., Dotsyuk, L., Gorashchenco, A., Galan, Y. (2020). Monitoring the morphological and functional state of students during the transition from middle to high school during the physical education process. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2110-2117. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3284>
9. Arefiev V., Riabchenko V., Pidliachyi V., Zenina I., Redkina M., Novik S., Hohots V. Appropriate levels of physical capacities development in adolescents with different state of health. *Wiadomosci Lekarskie*. 2022. Vol. LXXV, Issue 6. P. 1534-1539. DOI: 10.36740/WLek202206119
10. Chen G., Chen J., Liu J., Hu Y., Liu Y. Relationship between body mass index and physical fitness of children and adolescents in Xinjiang, China: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2022. Vol. 22, № 1. P. 1680. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14089-6>
11. Dereń K., Nyankovsky S., Nyankovska O. The prevalence of underweight, overweight and obesity in children and adolescents from Ukraine. *Science Report*. 2018. № 8. P. 3625. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21773-4>
12. Galan Y., Andrieieva O., Yarmak O. The relationship between the indicators of morphofunctional state, physical development, physical fitness and health level of girls aged 12-13 years. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19, № 2. P. 1158–1163. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02168>.
13. Hakman A, Andrieieva O, Bezverkhnia H, Moskalenko N, Tsybulska V, Osadchenko T, Savchuk S, Kovalchuk V, Filak Y. Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20 (1):116-122.
14. Karchynskaya V., Kopsakova J., Madarasova Geckova A., Klein D., de Winter A. F., Reijneveld S. A. Body image, body composition and environment: do they affect adolescents' physical activity? *Eur J Public Health*. 2022 Jun 1;32(3):341-346. doi: 10.1093/eurpub/ckac022.
15. Rohde P., Stice E., Marti C. Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: Implications for prevention efforts. *International Journal of Eating Disorder*. 2014. Vol. 48, № 2. DOI: 10.1002/eat.22270.

Reference

1. Andryeyeva O. V. Prohramuvannya fizkul'turno-ozdorovchyykh zanyat' divchat 12–13 rokov : avtoref. dys. ...kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu : 24.00.02 / Nats. un-t fiz. vykhovannya i sportu Ukrainy /O. V. Andreyeva. – K., 2002. – 20 s
2. Andryeyeva O. V., Maksymenko A. O. Suchasni pidkhody do korektsiyi defitsytu masy tila divchat-pidlitkiv zasobamy ozdorovchoho fitnesu. Sportyva medytsyna, fizychna terapiya ta erhoterapiya. 2020. № 2.S. 38–42.
3. Maksymenko A., Andryeyeva O., Khrypko I. Porivnyal'nyy analiz pokaznykiv fizychnoyi pidhotovlenosti ta rukhovoyi aktyvnosti divchat-pidlitkiv zalezno vid masy tila. Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizyчне vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny. 2023. № 28(1). S.10 – 16. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28.10-16>
4. Maksymenko A.O., Andryeyeva O.V., Khrypko I.V. Vplyv defitsytu masy tila na pokaznyky fizychnoho rozvytku divchat 12 – 13 rokov. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Kyiv, 2023. №4(163). S. 126 – 131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).24](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).24)
5. Markova O. V. Osoblyvosti skladu tila ditey pidlitkovoho viku. Fizyчне vykhovannya i sport v navchal'nykh zakladakh Ukrainy na suchasnomu etapi: stan, napryamky ta perspektyvy rozvytku : zb. nauk. prats' KHKHIV Vseukrayins'koyi nauk.-prakt. konf. Tsentral'noukr. derzh. ped. un-tu im. V. Vynnychenka. Kropyvnyts'kyy – Kharkiv : FOP Ozerov H. V., 2018. Vyp. 24. S. 172–178.
6. Osadchuk N. I., Serheta I. V. Fizychnyy rozvytok ditey i pidlitkiv ta suchasni pidkhody do otsinky yoho harmoniynosti. Vinnytsya, 2014. 188 s. Tsodikova O. A., Krylova O. B. Osoblyvosti fizychnoho rozvytku ta psykhomotsiynoho stanu u divchatok-pidlitkiv zalezno vid masy tila. Problemy bezpererovnoyi medychnoyi osvity ta nauky. 2016. № 3. S. 39-44.
7. Andrieieva, O., Yarmak, O., Palchuk, M., Hauriak, O., Dotsyuk, L., Gorashchenko, A., Galan, Y. (2020). Monitoring the morphological and functional state of students during the transition from middle to high school during the physical education process. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 2110-2117. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s3284>
8. Arefiev V., Riabchenko V., Pidliachy V., Zenina I., Redkina M., Novik S., Hohots V. Appropriate levels of physical capacities development in adolescents with different state of health. *Wiadomosci Lekarskie*. 2022. Vol. LXXV, Issue 6. P. 1534-1539. DOI: 10.36740/WLek202206119
9. Chen G., Chen J., Liu J., Hu Y., Liu Y. Relationship between body mass index and physical fitness of children and adolescents in Xinjiang, China: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2022. Vol. 22, № 1. P. 1680. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14089-6>
10. Dereń K., Nyankovskyy S., Nyankovska O. The prevalence of underweight, overweight and obesity in children and adolescents from Ukraine. *Science Report*. 2018. № 8. P. 3625. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-018-21773-4>
11. Galan Y., Andrieieva O., Yarmak O. The relationship between the indicators of morphofunctional state, physical development, physical fitness and health level of girls aged 12-13 years. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19, № 2. P. 1158–1163. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02168>
12. Hakman A, Andrieieva O, Bezverkhnia H, Moskalenko N, Tsybul'ska V, Osadchenko T, Savchuk S, Kovalchuk V, Filak Y. Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20 (1):116-122.
13. Karchynskaya V., Koptakova J., Madarasova Geckova A., Klein D., de Winter A. F., Reijneveld S. A. Body image, body composition and environment: do they affect adolescents' physical activity? *Eur J Public Health*. 2022 Jun 1;32(3):341-346. doi: 10.1093/eurpub/ckac022.
14. Rohde P., Stice E., Marti C. Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: Implications for prevention efforts. *International Journal of Eating Disorder*. 2014. Vol. 48, № 2. DOI: 10.1002/eat.22270.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).02
УДК: 7967012.68

Анісімов Д.О.
доктор філософії в галузі права,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

ВИКОРИСТАННЯ СИТУАЦІЙНОЇ СМУГИ ПЕРЕШКОД В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Стаття присвячена вивченню досвіду використання ситуаційної смуги перешкод в навчальному процесі закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання (Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ). В сучасних умовах розвитку соціально-політичних викликів перед українським суспільством, підіймаються на якісно новий рівень питання які стосуються підвищення рівня готовності працівників Національної поліції України до професійної діяльності, в тому числі, застосування фізичної сили та прийомів рукопашного бою. Мета статті полягає в дослідженні нового напрямку вдосконалення фізичної підготовки працівників Національної поліції України, а також з'ясуванні його впливу на їх фізичну підготовленість. У дослідженні приймали участь курсанти другого курсу Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ чоловічої статі від 18 до 21 року (КГ – n = 28, ЕГ – n = 28). Методи: системно-функціональний аналіз; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. За результатом дослідження було встановлено, що застосування ситуаційної смуги перешкод в рамках навчального процесу закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання може якісно по новому вплинути на підготовку здобувачів вищої освіти до практичної діяльності в лавах

Національної поліції України. В подальшому перспективним є дослідження застосування ситуаційної смуги перешкод серед діючих працівників Національної поліції України.

Ключові слова: ситуаційна смуга перешкод, фізичні якості, фізична підготовка, курсанти, прийоми рукопашного бою.

Anisimov D. Use of situational obstacle course in the educational process with specific learning conditions. The article is devoted to the study of the experience of using a situational obstacle course in the educational process of a higher education institution with specific learning conditions (Dnipro State University of Internal Affairs). In the current conditions of development of socio-political challenges facing Ukrainian society, issues related to increasing the level of readiness of the National Police of Ukraine for professional activities, including the use of physical force and hand-to-hand combat techniques, are being raised to a qualitatively new level. The purpose of the article is to study a new direction of improving the physical training of the National Police of Ukraine, and also to find out its impact on their physical fitness. In order to increase the level of physical fitness, as well as to improve the process of physical training of higher education students of the Dnipro State University of Internal Affairs, the authors of the Department of Special Physical Training of the Faculty of Training of Specialists for Criminal Police Units (D.O. Anisimov, V.V. Boguslavskiy and O.A. Zhuravel) developed methodological recommendations for overcoming the situational obstacle course (Certificate of Copyright Registration for the work No. 118015 of April 11, 2023). The study involved second-year cadets of the Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs aged 18 to 21 years (CG - n = 28, EG - n = 28). Methods: system-functional analysis; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The study found that the use of a situational obstacle course in the educational process of higher education institutions with specific learning conditions can qualitatively affect the preparation of higher education students for practical activities in the ranks of the National Police of Ukraine. In the future, it is promising to study the use of a situational obstacle course among current employees of the National Police of Ukraine.

Keywords: situational obstacle course, physical qualities, physical training, cadets, techniques of hand-to-hand combat.

Постановка проблеми. Якщо звернути увагу на розпорядження Кабінету Міністрів України від 23 грудня 2020 року № 1669-р, то можна побачити, що мета Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2021-2025 року, полягає у визначенні провідної ролі фізичної культури і спорту, як важливого чинника здорового способу життя, профілактики захворювань, формування гуманістичних цінностей, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини, сприяння досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявлення резервних можливостей організму, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного іміджу держави у світовому товаристві.

Разом із тим, фізична культура і спорт відіграє ключове місце в фаховій підготовці майбутніх працівників Національної поліції. Адже, як цілком слушно наголошує В.В. Бондаренко, службова діяльність працівників Національної поліції України відбувається в екстремальних умовах, за наявності низки несприятливих чинників, серед яких: постійне перебування в осередку конфліктних ситуацій, імовірності збройного нападу; необхідність миттєвого прийняття рішення щодо застосування виду поліцейського заходу, своєчасного переходу від превентивного заходу до заходу примусу й навпаки; підвищена втомлюваність, стресовість; постійне носіння важкого спорядження (бронежилет, зброя, спецзасоби тощо); низька рухова активність під час патрулювання в автомобілі, що негативно позначається на фізичному стані та загальному здоров'ї працівників. Високої фізичної підготовленості та сформованості спеціальних рухових умінь і навичок вимагають дії, що пов'язані з переслідуванням і затриманням правопорушників. Тому, погоджуємось із думкою фахівця, що для налагодження комунікації з різноманітними категоріями громадян, особами, які перебувають під дією алкоголю і наркотичних речовин, психічно хворими в поліцейських мають бути розвинені нервово-психічна стійкість, комунікативні й вольові риси [1, с. 6].

Попри все вищесказане, складові фахової готовності працівників Національної поліції України, повинні бути в постійному зорі наукової спільноти. Новітні виклики, зміни у соціальному та політичному житті суспільства, вимагають якісно нового погляду на фізичну підготовку та підготовленість поліцейських в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Аналіз літературних джерел. Серед вітчизняних вчених які приділяли свою увагу дослідженню фізичної підготовки у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, або здійснювали огляд питань, які так чи інакше стосувались підвищення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів України, можна виділити наступних: Д.О. Анісімов [2], В.В. Богуславський [2], І. Бурлакова [4], В.В. Бондаренко [1], О. Красільников [4], Д.В. Петрушин [2], М.Ю. Пожидаєв [3], Чоботью А.А. [5], Чоботью І.І. [5], Шевяков О. [4], та інші. Однак, необхідно погодитись, що сучасні реалії українського суспільства, потребують пошуку нових напрямків вдосконалення фізичної підготовки працівників Національної поліції України, що в свою чергу буде сприяти більш якісному забезпеченню прав і свободи людини.

Мета статті полягає в дослідженні нового напрямку вдосконалення фізичної підготовки працівників Національної поліції України, а також з'ясування його впливу на їх фізичну підготовленість.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Відповідно до наказу МВС України № 50 від 26.01.2016 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» поліцейські зобов'язані проходити зайняття в рамках службової підготовки.

Подолання перешкод та практичні навички застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки регламентовано статтями Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 50 від 26.01.2016 року та наказу МВС України «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 51 від 21.01.2020.

Серед основних завдань службової підготовки є:

- підвищення рівня знань, умінь, навичок та професійних якостей поліцейських з метою забезпечення їх здатності до виконання завдань з охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічного (громадського) порядку та безпеки;

- вивчення нормативно-правових актів, які регламентують діяльність Національної поліції України;
- удосконалення керівним складом органів (підрозділів) поліції, закладів, установ поліції навичок управління поліцейськими [6].

Разом із тим, відповідно до наказу МВС України № 50 від 26.01.2016 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» в рамках службової підготовки використовується єдина смуга перешкод.

Так, з метою підвищення рівня фізичної підготовленості, а також вдосконалення процесу фізичної підготовки здобувачів вищої освіти Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, авторським колективом кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції (Д.О. Анісімов, В.В. Богуславський та О.А. Журавель) було розроблено методичні рекомендації щодо подолання ситуаційної смуги перешкод (Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 118015 від 11 квітня 2023 року).

Запровадження ситуаційної смуги перешкод з урахуванням часу та подальшим самозахистом, мало на меті сформулювати у здобувачів вищої освіти другого курсу Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, уміння застосовувати швидко, якісно та доцільно фізичну силу та прийоми рукопашного бою.

Перед відпрацюванням ситуаційної смуги здобувачі вищої освіти повинні відпрацювати техніку подолання штучних та природних перешкод, а також вивчити прийоми самозахисту відповідно до Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 50 від 26.01.2016 року та наказу МВС України «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 51 від 21.01.2020.

Час на виконання ситуаційної смуги перешкод становив: 3:00 хв. (5 балів); 3:10 хв. (4 бали); 3:20 хв. (3 бали).

Порядок оцінки техніки самозахисту здійснювався відповідно до Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 50 від 26.01.2016 року та наказу МВС України «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 51 від 21.01.2020.

Порядок подолання ситуаційної смуги перешкод виглядав наступним чином [6]: Стрибок через рів після чого виконання прийому самозахисту від загрози удару рукою. Проходження лабіринту після чого захист від удару ногою. Подолання стіни після чого захист від нападу з холодною зброєю. Подолання пошкодженого мосту після чого звільнення від захватів або обхватів. Подолати три щаблі зруйнованої драбини, обов'язково торкаючись ногами землі між щаблями, і пробігти під четвертим щаблем після чого захист від нападу з підручними засобами. Подолати цегляну стінку, пролізши через один з її отворів після чого захист від нападу з вогнепальною зброєю. Добігти до траншеї, зіскочити в неї, пройти підземним ходом до колодязя, вискочити із колодязя, добігти до стінки і перестрибнути через неї. Далі у зворотному напрямку:

- подолати зруйновану драбину (забігти нахилою драбиною на четвертий щабель та збігти щаблями вниз);
- піднятися по вертикальній драбині на зруйнований міст, пробігти по ньому, перестрибуючи через розриви, і збігти нахилою дошкою;
- пробігти поруч з лабіринтом;
- стрибком подолати рів шириною 2 м, пробігти 20 м і перетнути лінію фінішу.

Після перетину лінії фінішу здобувач вищої освіти заходить до живого кола із 6 осіб та виконує по чергово захист від нападу.

За командою інструктора асистенти по чергово виконують напад на здобувача вищої освіти, який перевіряється.

Зокрема, курсант повинен виконати:

- захист від удару рукою;
- захист від удару ногою;
- захист від холодної зброї;
- захист від вогнепальної зброї;
- звільнення від обхватів та захватів;
- затримання правопорушника [6].

З метою проведення педагогічного експерименту, ситуаційну смугу перешкод було використано в ході навчального процесу із спеціальної фізичної підготовки у ЕГ – n = 28. У КГ – n = 28 осіб в рамках навчального процесу із спеціальної фізичної підготовки було використано єдину смугу перешкод в порядку затверженому відповідно до Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 50 від 26.01.2016 року та наказу МВС України «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 51 від 21.01.2020. Педагогічним експеримент тривав протягом другого семестру 2022-2023 навчального року. До участі в експерименті було відібрано дві групи другого курсу факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції які мали між собою однакові показники (оцінки) щодо застосування заходів фізичної сили та прийомів рукопашного бою за результатом першого семестру 2022-2023 навчального року.

За результатом педагогічного експерименту було встановлено, що ЕГ – n = 28 здобувачів вищої освіти другого курсу, які в рамках навчального процесу із спеціальної фізичної підготовки проходили подолання смуги перешкод з урахуванням часу та подальшим самозахистом, показали кращі результати із техніки самозахисту в ході підсумкового модульного контроль в кінці другого навчального півріччя 2022-2023 навчального року, ніж КГ – n = 28 здобувачів вищої освіти, які проходили єдину смугу перешкод відповідно до Положення «Про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 50 від 26.01.2016 року та наказу МВС України «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» № 51 від 21.01.2020. Результати оцінювання виглядали наступним чином: ЕГ – n = 28 (відмінно отримали n = 20 осіб, добре отримали n = 8 осіб). У – n = 28 (відмінно отримали n = 10 осіб, добри отримали n = 8 осіб та задовільно отримали n = 10 осіб).

Висновки. Отже, застосування ситуаційної смуги перешкод в рамках навчального процесу закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання може якісно по новому вплинути на підготовку здобувачів вищої освіти до практичної діяльності в лавах Національної поліції України.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому перспективним є дослідження застосування ситуаційної смуги перешкод в підготовці діючих працівників практичних підрозділів Національної поліції України.

Література

1. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОР Кандиба Т.П., 2018. 524 с.
2. Anisimov, D., Petrushin, D., Boguslavsky, V. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. *Scientific space in the condition of global transformations of the modern world*: Scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2020. pp. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1>.
3. Петрушин, Д., Анісімов, Д., & Пожидаєв, М. (2019) Методика розвитку спеціальних фізичних якостей курсантів закладів вищої освіти Національної поліції України з використанням системи кросфіт. *Молодий вчений*. № 2 (66). С. 345–348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75>
4. Sheviakov O., Burlakova I., Krasilshikov O. Technologies improving the system of training athletes. *Scientific journal Philosophy, Economics and Law Review*. 2021. № 1(2), pp. 38-47. DOI:10.31733/2786-491X-2021-2-38-47.
5. Chobotko, M., Chobotko, I., Lastovkin, V., & Schastlyvets, V. (2022). Evaluation of the Performances of Judoists (Cadets) of One Weight Category at Competitions of Different Levels for Five Years. *Grail of Science*, (12-13), pp. 670–675.
6. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС від 26 черв. 2015 року № 50. Режим доступу: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text> (дата звернення: 02.08.2023).

Reference

1. Bondarenko, V. V. Profesiina pidhotovka pratsivnykiv patrolnoi politsii: zmist i perspektyvni napriamy [Professional training of patrol police officers: content and promising directions]. Kyiv : FOP Kandyba T.P., [in Ukrainian].
2. Anisimov, D., Petrushin, D., Boguslavsky, V. Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. *Scientific space in the condition of global transformations of the modern world*: Scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2020. pp. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1> [in English].
3. Petrushyn, D., Anisimov, D., & Pozhydaiev, M. (2019) Metodyka rozvytku spetsialnykh fizychnykh yakosti kursantiv zakladiv vyshchoi osvity Natsionalnoi politsii Ukrainy z vykorystanniam systemy krosfit [Methodology for the development of special physical qualities of cadets of higher education institutions of the National Police of Ukraine using the crossfit system.]. *Molodyi vchenyi – A young scientist*. 2 (66). 345–348. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-2-66-75> [in Ukrainian].
4. Sheviakov, O., Burlakova, I. & Krasilshikov, O. (2021) Technologies improving the system of training athletes. *Scientific journal Philosophy, Economics and Law Review*. № 1(2), pp. 38-47. DOI:10.31733/2786-491X-2021-2-38-47 [in English].
5. Chobotko, M., Chobotko, I., Lastovkin, V., & Schastlyvets, V. (2022). Evaluation of the Performances of Judoists (Cadets) of One Weight Category at Competitions of Different Levels for Five Years. *Grail of Science*, (12-13), pp. 670–675 [in English].
6. Pro zatverdzhennia Polozhennia pro orhanizatsiiu sluzhbovoi pidhotovky pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy: Nakaz MVS vid 26 cherv. 2015 roku № 50 [On the approval of the Regulation on the organization of official training of the National Police of Ukraine: Order of the Ministry of Internal Affairs of June 26. No. 50 of 2015] zakon.rada.gov.ua. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text> [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).03
УДК 796.47

Бачинська Н.В.,
к.фіз.вих., доцент, ст. викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Журавель О.А.,
к.ю.н., ст. викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
м. Дніпро

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА ЇХ ДИНАМІКА НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ В ЖІНОЧІЙ ТА ЧОЛОВІЧІЙ ПАРНІЙ АКРОБАТИЦІ

У статті представлено результати впровадження в навчально-тренувальний процес оптимального розподілу навантажень, згідно авторської концепції, для жіночих та чоловічих акробатичних пар в цілому та з урахуванням їх амплуа. В дослідженнях брали участь спортсмени, представники жіночої (n=49) та чоловічої парної акробатики (n=58), віком від 12 до 23 років. Рівень спортивної майстерності акробатів – новачки, субеліта та елітні атлети. У традиційній системі підготовки, дослідження обсягів тренувальних навантажень жіночих та чоловічих акробатичних пар, виявили невідповідність між навантаженнями, що заплановані та тими, що фактично виконуються. Тренувальні навантаження централізованих зборів, змагальних мікроциклів, а також різні показники ступеню та специфічності стомлення, слугували основою для розробки моделей навантажень (авторської концепції) на етапах багаторічного вдосконалення. У акробаток жіночих пар, амплуа ті, що в горі/ті, що внизу, середньостатистичні показники за кількістю елементів, за роками багаторічної підготовки, розподілено таким чином (M±SD): навчально-тренувальні групи (НТГ) 1-2-ї рр. –

310,65±25,12/345,34±29,16; НТГ 3-5-й рр. – 370,75±28,37/400,96±31,48; ГСВ 1-й рік (групи спортивного вдосконалення) – 410,94±26,28/432,84±28,06; ГСВ 2-3-й рр. – 450,66±29,32/470,38±29,73; ГВСМ (групи вищої спортивної майстерності) – 500,98±31,87/522,23±30,74.

Ключові слова: парна акробатика; багаторічний процес; тренувальні навантаження; амплуа.

Bachynska N.V., Zhuravel O.A.. Characteristics of training loads and their dynamics at various stages of multi-year improvement in female and male pair acrobatics. The article presents the results of the introduction into the educational and training process of the optimal distribution of loads, according to the author's concept, for female and male acrobatic pairs as a whole and taking into account their roles. Athletes, representatives of women's (n=49) and men's pair acrobatics (n=58), aged from 12 to 23, participated in the research. The level of sportsmanship of acrobats is beginners, sub-elite and elite athletes. In the traditional training system, studies of the amount of training loads of female and male acrobatic couples have revealed a discrepancy between the loads that are planned and those that are actually performed. Training loads of centralized meetings, competitive microcycles, as well as heterogeneous indicators of the degree and specificity of fatigue served as the basis for the development of load models (the author's concept) at the stages of multi-year improvement. In acrobats of female pairs, roles above/below, average statistical indicators by number of elements, by years of long-term training, distributed as follows (M±SD): educational and training groups 1st-2nd year - 310.65±25.12/345.34±29.16; 3-5 years - 370.75±28.37/400.96±31.48; groups of sports improvement - 410.94±26.28/432.84±28.06; 2-3 years - 450.66±29.32/470.38±29.73; higher sports skill groups - 500.98±31.87/522.23±30.74.

Keywords: pair acrobatics; multi-year process; training loads; the role.

Постановка проблеми. Необхідність систематичного вдосконалення теоретико-методичних основ у спортивному тренуванні, відповідність тренувальних навантажень запитам змагальної діяльності тих, хто займається, залишаються бути актуальним та важливим. Особливо це стосується складно-координаційних видів спорту, зокрема, спортивної акробатики. Рівень спортивних результатів, що постійно зростає, підвищення рівня складності змагальних програм та інші фактори, потребують пошуку нових засобів та методів, що направлені на підвищення ефективності та вдосконалення навчально-тренувального процесу [1, с. 393; 8, с. 9; 9, с. 34].

У спортивній акробатиці спостерігається конкуренція на міжнародній арені, зміни в суддівстві змагань, пред'являються певні вимоги до структури композицій, вдосконалюються критерії оцінювання акробатичних елементів та з'єднань тощо.

Система управління процесом багаторічної спортивної підготовки, особливості побудови тренувального процесу спортсменів, наприклад, в спортивній, художній, естетичній гімнастиці, акробатичному рок-н-ролі, черлідінгу, спортивних танцях тощо, достатньо та ґрунтовно висвітлені [2, с. 194; 3, с. 94; 5, с. 44, 6, с. 11; 7, с. 3; 10, с. 49].

Але станом на сьогодні, у парно-груповій акробатиці, сформувалась низка невирішених, або недостатньо та ґрунтовно висвітлених, питань, зокрема: 1) раціональна побудова навално-тренувального процесу у всіх видах парно-групової акробатики на етапах багаторічного спортивного вдосконалення; 2) недостатня реалізація вже існуючих рекомендацій фахівців та нових досліджень в навчально-тренувальній діяльності акробатів; 3) недостатня розробленість, відсутність конкретних та науково обґрунтованих сучасних новітніх технологій підготовки акробатів на всіх етапах багаторічного процесу.

Мета дослідження – аналіз впровадження авторської концепції оптимального розподілу навантажень для жіночих та чоловічих акробатичних пар в цілому та з урахуванням їх амплуа на етапах багаторічного вдосконалення.

Виклад основного матеріалу дослідження. В дослідженнях брали участь спортсмени, представники жіночої та чоловічої парної акробатики, різних вікових груп (12-23 роки) та амплуа (ті, що вгорі та ті, що внизу). А саме: жіночі акробатичні вправи у кількості: НТГ (навчально-тренувальні групи) 1-2-й рр. (n=14), НТГ 3-5-й рр. (n=13), ГСВ (групи спортивного вдосконалення) 1-й рік (n=12), ГСВ 2-3-й рр. (n=10), ГВСМ (групи вищої спортивної майстерності) (n=10). Чоловічі акробатичні пари: НТГ 1-2-й рр. (n=13), НТГ 3-5-й рр. (n=13), ГСВ 1-й рік (n=12), ГСВ 2-3-й рр. (n=10), ГВСМ (n=10). Рівень спортивної майстерності акробатів – новачки, субеліта та елітні атлети.

Як відомо, у парно-груповій акробатиці тренувальні навантаження характеризуються трьома найбільш інформативними групами показників, а саме: обсяг, інтенсивність та технічна складність елементів. Ми досліджували «зовнішню» навантаження («зовнішня складова»): тривалість вправ, кількість елементів, підходів, повторів, інтенсивність тощо [4, с. 14; 6, с. 201].

Раціональний розподіл навантаження за періодами року залежить від функціонального стану спортсменів, календаря змагань, урахування специфіки парно-групової акробатики. Всі ці фактори визначають доцільність побудови річного циклу тренування акробатів.

Попередні дослідження обсягів тренувальних навантажень, у традиційній системі підготовки жіночих та чоловічих акробатичних пар, виявили невідповідність між навантаженнями, що заплановані та тими, що фактично виконуються.

Спираючись на отримані результати педагогічного експерименту, хронометражу, планів тренувальних навантажень, було виявлено наступне. Обсяг навантажень, що заплановано, та той, що реалізовано на практиці, ведеться несистематично, облік та контроль тренувальних навантажень, що виконуються, має хаотичну структуру, з окремими ознаками нерівномірного виконання, перевиконання та неврахування статі та амплуа акробатів.

Нами було конкретизовано зміст тренувального процесу з урахуванням обсягу та інтенсивності навантажень для кожної пари та для кожного спортсмена з урахуванням його амплуа (функціональних обов'язків у парі) в кожному періоді підготовки річного циклу, здійснено варіювання обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень залежно від виду мікроциклу, амплуа, періоду та етапу підготовки.

Тренувальні навантаження централізованих зборів, змагальних мікроциклів, а також різномірні показники ступеню та специфічності стомлення, слугували основою для розробки та впровадження моделей навантажень (авторської концепції) на етапах багаторічного вдосконалення.

У ході проведення досліджень вивчалися всі параметри навантаження акробатів, виділено основні, що характеризують обсяг (кількість парних елементів, індивідуальних елементів, композицій, стрибків на акробатичній доріжці, елементів загальної

та спеціальної фізичної підготовленості, підходів); інтенсивність (за показниками індексу інтенсивності, ум.од).

У статті представлено та зроблено акцент на вузькоспеціалізованому навантаженні у парній акробатиці, а саме – загальна кількість елементів з урахуванням амплуа та статі акробатів, кількість парних елементів та композицій.

Таблиця 1

Сумарна та середня кількість елементів і композицій у річному циклі підготовки в жіночій парній акробатиці на етапах багаторічної підготовки (після впровадження авторської програми Бачинської Н.В., 2023)

Статистичні показники	НТГ 1-2-й рр. (n=14)	НТГ 3-5-й рр. (n=13)	ГСВ 1-й рік (n=12)	ГСВ 2-3-й рр. (n=10)	ГВСМ (n=10)
Амплуа ті, що вгорі					
Кількість елементів (Σ)	61477	84580	150 440	202 890	245 314
M±SD	310,65±25,12	370,75±28,37	410,94±26,28	450,66±29,32	500,98±31,87
Амплуа ті, що внизу					
Кількість елементів (Σ)	65176	90 270	164 420	222 800	258 406
M±SD	355,34±29,16*	412,96±31,48*	452,84±28,06*	490,38±29,73*	552,23±30,74*
Для пари в цілому					
Кількість композицій (Σ)	8568	1360	1328	2 750	2 942
M±SD	3,54±0,56	5,32±0,86	6,68±0,74	7,88±0,68	9,55±0,89

Примітка: 1) НТГ – навчально-тренувальні групи; 2) ГСВ – групи спортивного вдосконалення; 3) ГВСМ – групи вищої спортивної майстерності; 4) * – достовірність відмінностей між акробатками амплуа ті, що вгорі та ті, що внизу при $p < 0,05$

З наведених даних в табл. 1 можна побачити, за середніми показниками навантажень між амплуа ті, що вгорі жіночих пар та амплуа ті, що внизу, спостерігаються статистично значущі відмінності за даними використання непараметричного ($p < 0,05$). Також виявлено статистично значущі відмінності (за непараметричним статистичним критерієм Манні-Уїтні), між амплуа акробатів, представників жіночих та чоловічих пар ($p < 0,05$).

Таблиця 2

Сумарна та середня кількість елементів і композицій у річному циклі підготовки у чоловічій парній акробатиці на етапах багаторічної підготовки (після впровадження авторської програми Бачинської Н.В., 2023)

Статистичні показники	НТГ 1-2-й рр. (n=13)	НТГ 3-5-й рр. (n=13)	ГСВ 1-й рік (n=12)	ГСВ 2-3-й рр. (n=10)	ГВСМ (n=10)
Амплуа ті, що вгорі					
Кількість елементів (Σ)	65 672	125 520	148 935	252 436	314 234
M±SD	480,64±19,85	550,06±24,43	620,84±24,84	670,96±28,84	740,41±30,96
Амплуа ті, що внизу					
Кількість	87 316	143 142	187 490	296 684	340 055

елементів (Σ)					
M \pm SD	530,94 \pm 20,73*	615,93 \pm 25,95*	680,94 \pm 22,53*	740,84 \pm 30,83*	810,83 \pm 28,87*
Для пари в цілому					
Кількість композицій (Σ)	843	1 382	1 506	2 878	4 045
M \pm SD	3,89 \pm 0,52	5,76 \pm 0,88	6,92 \pm 0,78	7,98 \pm 0,74	9,78 \pm 0,87

Примітка: 1) НТГ – навчально-тренувальні групи; 2) ГСВ – групи спортивного вдосконалення; 3) ГВСМ – групи вищої спортивної майстерності; 4) * – достовірність відмінностей між акробатами амплуа ті, що вгорі та ті, що внизу при $p < 0,05$

В табл. 2 наведено сумарні та середні значення всіх етапів багаторічної підготовки в чоловічих парних вправах. Як в жіночих, та і в чоловічих парних акробатичних вправах, практично незмінним залишається такий компонент, як кількість композицій.

Поточний облік ключових параметрів навантажень, а також проведення контролю функціональних показників організму акробатів, дозволили вносити корективи у модельний план структури багаторічної підготовки акробатів.

Висновки. Отримані нами дослідження розширюють та доповнюють методичних підхід до нормування та контролю тренувальних навантажень акробатів в залежності від їх узької спеціалізації. Пошук оптимального співвідношення тренувальних навантажень на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення дозволить, на наш погляд, досягнути високих та стійких спортивних результатів.

Перспективи подальших досліджень плануються у напрямку вивчення результатів впровадження модельних тренувальних навантажень у змішаних акробатичних парах, а також жіночих та чоловічих груп.

Література

1. Бачинська Н. В. Побудова річного циклу навчально-тренувального процесу в парно-групових видах спортивної акробатики в аспекті статевго диморфізму. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*. 2018. Вип. 39. С. 393-396.

2. Долбишева Н., Кидонь В. Основні закономірності вдосконалення технічної підготовленості спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодiжний науковий вiсник Схiдноєвропейського нацiонального унiверситету iменi Лесi Українки. Фiзична культура i спорт* / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. Луцьк, 2017. Вип. 27. С. 194-205.

3. Іванченко Ю.М. Планування і організація тренувального процесу в черліденгу. *Молода спортивна наука України*, 2010. Т.1. С. 94-100.

4. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: *Навчальний посібник*. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

5. Кравчук Т.М., Санжарова Н.М., Голенкова Ю.В. Моделювання навчально-тренувального процесу студенток факультету фізичного виховання, що спеціалізуються з художньої гімнастики. ISSN 1993-7989. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 02. С. 44-48.

6. Савчин С. Теоретико-методологічні основи нормування тренувальних навантажень в спортивній гімнастиці в процесі становлення спортивної майстерності: *дис...доктора наук з фіз. виховання та спорту. Національний ун-т фізичного виховання та спорту України, Академія фізичного виховання в Гданську*. К., 2000. С. 11.

7. Batiieva N.P. Optimization of the training process with skilled athletes acrobatic rock and roll in the annual preparation of macrocycles based on model characteristics. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovannia i sportu*, № 8, 2014. ISSN 1818-9210. Pp. 3-7. doi: 10.6084/m9.figshare.1022947.

8. Bołoban W., Wiśniewski W., Płaza M., Niżnikowska E., Niżnikowski T. The elements of sports orientation theory at the recruitment for coordinational complex sports disciplines. *Directions of development of scientific research in sports training. Częstochowa: Faculty of management Technical University of Częstochowa*, 2004, P. 9 – 12.

9. Kozhanova O.S. Compatibility of sports-women at a selection in commands on group exercises of calisthenics taking into account their technical and spesical preparedness. *Pedagogics, psihology, medikal-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol. 2, pp.34-37. doi: 10.6084/m9.figshare.639188.

10. Omelyanenko V.I. Complex integrated method of improvement of sports ballroom dance performance. *Physical education of students*, 2014, vol. 6, pp. 49-53. doi: 10.15561/20755279.2014.0610.

References

1. Bachynska N.V. (2018). Construction of the annual cycle of the educational and training process in pair and group types of sports acrobatics in the aspect of sexual dimorphism. Trends and prospects for the development of science and education in the conditions of globalization. Issue 39. Pp. 393-39 [in Ukrainian].

2. Dolbysheva N., Kydon V. (2017). The main regularities of improving the technical preparation of sportswomen who are engaged in aesthetic gymnastics at the stage of specialized basic training. Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University. Physical culture and sport / comp. A.V. That's it, A.I. Alyoshin Lutsk. Vol. 27. P. 194-205 [in Ukrainian].

3. Ivanchenko Yu.M. (2010). Planning and organization of the training process in cheerleading. Young sports science of Ukraine. Volume 1. Pp. 94-100 [in Ukrainian].

4. Kostyukevich V.M. (2007). Theory and methods of training highly qualified athletes: Training manual. Vinnytsia: "Planer". 273 p. [in Ukrainian].
5. Kravchuk T.M., Sanzharova N.M., Golenkova Yu.V. (2012). Modeling the educational and training process of female students of the Faculty of Physical Education specializing in artistic gymnastics. ISSN 1993-7989. Theory and methodology of physical education. № 02. P. 44-48 [in Ukrainian].
6. Savchyn S. (2000). Theoretical and methodological bases of normalization of training loads in sports gymnastics in the process of developing sports skills: Doctor of Sciences in Phys. Education and Sports. National University of Physical Education and Sports of Ukraine, Academy of Physical Education in Gdańsk. K. P. 11 [in Ukrainian].
7. Batiieva N.P. (2014). Optimization of the training process with skilled athletes acrobatic rock and roll in the annual preparation of macrocycles based on model characteristics. Pedagogika, psihologija ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu, № 8. ISSN 1818-9210. Pp. 3-7. doi: 10.6084/m9.figshare.1022947 [in English].
8. Bołoban W., Wiśniowski W., Plaza M., Niżnikowska E., Niżnikowski T. (2004). The elements of sports orientation theory at the recruitment for coordinational complex sports disciplines. Directions of development of scientific research in sports training. Częstochowa: Faculty of management Technical University of Częstochowa. Pp. 9 – 12 [in English].
9. Kozhanova O.S. (2013). Compatibility of sports-women at a selection in commands on group exercises of calisthenics taking into account their technical and special preparedness. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, vol. 2, pp. 34-37. doi: 10.6084/m9.figshare.639188 [in English].
10. Omelyanenko V.I. (2014). Complex integrated method of improvement of sports ballroom dance performance. *Physical education of students*, vol. 6, pp. 49-53. doi: 10.15561/20755279.2014.0610 [in English].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).04
УДК: 615.825:616-036.82/85-796.015.77.03.05

Волков М. С.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки
Національної академії Служби безпеки України, м. Київ

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ПРЕДСТАВНИКАМИ ІНСТИТУЦІЙ СБОУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ КІНЕЗІОЛОГІЧНОГО ТЕЙПУВАННЯ

В процесі дослідно-аналітичної роботи встановлено, що актуальним питанням використання сучасних технік кінезіологічного тейпування окремих біоланок та частин тіла військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) з метою підвищення ефективності виконання ними завдань за призначенням – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є розроблення методики кінезіологічного тейпування окремих біоланок та частин тіла військовослужбовців інституцій СБОУ з метою підвищення ефективності виконання ними завдань за призначенням.

В результаті теоретичного дослідження розроблено методику кінезіологічного тейпування окремих біоланок, частин тіла військовослужбовців інституцій СБОУ з метою підвищення ефективності виконання ними завдань за призначенням (на прикладі майбутніх офіцерів інституцій СБОУ). Перспективи подальших досліджень у обраному напрямку наукової розвідки передбачають визначення ефективності застосування запропонованої нами методики кінезіологічного тейпування в системі професійної освіти майбутніх офіцерів.

Ключові слова: *військовослужбовці, витривалість, готовність, засоби фізичної підготовки, кінезіологічне тейпування, компетентності, майбутні офіцери, професійна освіта, спеціальна фізична підготовка*

Volkov Mykhailo. Increasing the efficiency of tasks assigned by representatives of Institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine using Kinesiological taping. *According to the results of the analysis of scientific and methodical literature is established, that the topical issue of using modern techniques of applying adhesive kinesiology tape to individual biolinks of military personnel of various categories of institutions of the security and defense sector of Ukraine in order to increase the efficiency of their performance of assigned tasks – an insufficient number of scientific works are devoted to it. This emphasizes the relevance, timeliness and practical component of the chosen direction of scientific research.*

The main goal of the study is to develop a method of kinesiological taping of individual biolinks (body parts) of servicemen of institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine in order to increase the efficiency of their performance of assigned tasks (on the example of future officers in the system of special physical training). Research methods (at the theoretical level): idealizations, formalizations, axiomatic, historical and logical.

As a result of theoretical research, we have developed a method of kinesiological taping of individual biolinks (body parts) of servicemen of the institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine in order to increase the efficiency of their performance of assigned tasks (on the example of future officers in the system of special physical training). Prospects for further research in the chosen direction of scientific intelligence include determining the effectiveness of the application of modern techniques of kinesiological taping in the system of special physical training of military personnel of institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine.

Keywords: *military personnel, endurance, readiness, means of physical training, kinesiological taping, competences, future officers, professional education, special physical training*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогоднішнє удосконалення системи професійної підготовки представників інституцій сектору безпеки і оборони України є першочерговим завданням. Розроблення сучасних методик, організаційно-педагогічних умов, конструювання ефективних та високофункціональних педагогічних моделей (технологій) сприяє інтенсифікації підготовки кадрів для інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ), що забезпечить у майбутньому ефективно, якісно та надійно виконання ними завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності.

Необхідно підкреслити, що існує також й негативна сторона професійної діяльності представників досліджуваної категорії – це професійні травми та захворювання, контузії, поранення тощо. Відповідно до щорічних статистичних звітів фахівців медичної служби у представників інституцій СБОУ нерідко трапляються травми: голови, шиї, кінцівок, спини тощо. Крім цього в умовах бойових дій є ризик отримання поранень та контузій, що у подальшому після одужання потребує організації відповідної системи відновлення із використанням засобів фізичної терапії та ерготерапії. Тому у розрізі майбутнього емпіричного дослідження важливим та своєчасним є розроблення ефективних методик ерготерапії представників досліджуваної категорії, які передбачають акцентоване використання засобів: кінезіологічного тейпування, фітнес-технологій та сучасного тренажерного обладнання. Це сприятиме збалансованому та поетапному відновленню військовослужбовців (службовців) відповідної інституції СБОУ, а також прискорить повернення представників досліджуваної категорії до професійної діяльності.

Крім цього, використання засобів кінезіологічного тейпування в системі професійної освіти майбутніх офіцерів (професійної підготовки військовослужбовців інституції СБОУ) сприятиме підвищенню рівнів бойової готовності, що на сьогодні є важливим практичним завданням.

Дослідження виконано відповідно до плану **науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт**: кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України, кафедри вогневої та спеціальної підготовки Київського інституту Національної гвардії України, а також профільних кафедр вищих військових навчальних закладів (закладів вищої освіти) відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проєкт «Special-Kinesio Endurance»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В процесі дослідно-аналітичної роботи (1 етап) нашу увагу привернули наукові праці: Д. Швеця [14], С. Чупахіна [13], С. Марченкова [5], В. Ягодзінського, І. Діуци, С. Ворока, Д. Барковського, С. Іванова, Я. Слівінського, М. Родіонова, В. Стасюка, Л. Ареф'єва, О. Плющаківа [15], Ю. Самсонова, Ю. Белашова, О. Хацаюка, К. Задорожного, В. Толоченкова, С. Шабатури, О. Повара, Т. Магмета [9] та інших учених і практиків (А. Бухуна, Є. Денисенка, І. Зайцева, С. Іщенко, Я. Павлова) – у яких висвітлені актуальні питання організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів інституції СБОУ.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є напрацювання учених: О. Хацаюка, С. Гіренка, Д. Ванюк, В. Волянського, К. Задорожного, С. Лазоренка, М. Делямби [12], М. Москаленка, В. Откидача, М. Корчагіна, А. Балдецького [6], О. Khatsaiuk, М. Medvid, В. Maksymchuk, О. Kurok (та інш.) [11], Р. Любича [4], В. Откидача [7] та інших фахівців (Д. Грищенко, О. Моргунова, А. Турчинова, Ю. Фіногорова, О. Яреценка) – у яких визначаються ефективні педагогічні моделі (технології), організаційно-педагогічні умови, методики (тощо), які забезпечують формування готовності майбутніх офіцерів інституції СБОУ до виконання завдань за призначенням із акцентованим використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

Достатньо інформативними та наукомісткими є наукові праці: К. Kase, J. Wallis, Т. Kase [2], О. Бас [1], Л. Русин, П. Сіренко, Л. Ілюхи, Т. Денисовець, О. Квак, Т. Білобрової [8], Б. Кіндзера, Н. Бабич, Р. Сіренко, І. Рибича, І. Ільницького, Н. Петренко [3], О. Солодкої, О. Куц, О. Матвейко, В. Білоброва, О. Кусовської, А. Биковської [10] та інших учених і практиків (О. Іванської, А. Істоміна, В. Колісниченка, О. Нагорної, О. Сабодош, О. Хацаюка, В. Шемчука) – у яких розкриваються актуальні питання застосування сучасних технік (методик) кінезіологічного тейпування в професійній діяльності (у тому числі й у системі фізичної терапії та ерготерапії) представників різних груп населення.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (моніторингу спеціалізованих Інтернет-ресурсів) встановлено, що актуальним питанням використання сучасних технік (методик) нанесення адгезивної кінезіологічної стрічки (кінезіологічного тейпу) на окремі біоланки та частини тіла військовослужбовців різних категорій інституцій СБОУ з метою підвищення ефективності виконання ними завдань за призначенням – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення методики кінезіологічного тейпування окремих біоланок та частин тіла представників інституцій СБОУ з метою підвищення ефективності виконання ними завдань за призначенням (на прикладі майбутніх офіцерів інституцій СБОУ в системі спеціальної фізичної підготовки).

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- 1) здійснити аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів інституцій СБОУ;
- 2) визначити ефективні педагогічні моделі (технології), організаційно-педагогічні умови, методики, які забезпечують формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до виконання завдань за призначенням із акцентованим використанням засобів фізичної (спеціальної фізичної) підготовки;
- 3) здійснити моніторинг науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (спеціалізованих Інтернет-ресурсів) у напрямі застосування сучасних технік (методик) кінезіологічного тейпування в професійній діяльності представників різних груп населення.

Методи дослідження (на теоретичному рівні): ідеалізації, формалізації, аксіоматичні, історичні і логічні, сходження від конкретного, досвід організації системи ерготерапії (із акцентованим використанням сучасних технік кінезіологічного тейпування) спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в службово-прикладних видах одноборств, а також досвід організації системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки представників інституцій СБОУ.

Виклад основного матеріалу дослідження. В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи (2 етап, 1 блок) нашу увагу привернули наукові праці учених: О. Баса [1], К. Kase, J. Wallis, Т. Kase [2], Б. Кіндзера, Н. Бабич, Р. Сіренко, І. Рибчича, І. Ільницький, Н. Петренко [3], Л. Русин, П. Сіренка, Л. Ілюхи, Т. Денисовець, О. Квак, Т. Білобрової [8]. Беручи до уваги ефективність застосування кінезіологічних технік в системі ерготерапії (фізичної терапії) спортсменів, професійна діяльність яких за своїми окремими складниками наближена до службово-бойової діяльності представників інституцій СБОУ, можливим є відпрацювання гіпотези, що застосування технік, а також прикладних методик кінезіологічного тейпування в процесі службово-бойової (навчально-бойової) діяльності представників досліджуваної категорії сприятиме підвищенню ефективності виконання ними завдань за призначенням.

У свою чергу, методика кінезіологічного тейпування ґрунтується на припущенні, що периферичний рецептор на шкірі людини відноситься до її нервової системи, а структура клітини може впливати на відповідний сегмент спинного мозку. Таким чином, адгезивна кінезіологічна аплікаційна стрічка (надалі – кінезіологічний тейп), який закріплений на тілі людини здійснює стимуляцію рецепторів шкіри, що позитивно впливає на її нервову систему.

Необхідно підкреслити, що саме спортивне кінезіологічне тейпування доцільно розглядати як додатковий засіб оперативного та контрольованого формування суглобо-м'язових відчуттів, що забезпечує покращення управління рухами військовослужбовця в процесі професійної діяльності. Крім цього, кінезіологічне тейпування дозволяє відчувати та увияти м'язи у вигляді органу пізнання та джерела додаткової інформації про біомеханічні рухи індивіда в процесі професійної діяльності.

Надалі (2 блок, 2 етап) нами організовано анкетування військовослужбовців (n=187 осіб), а також майбутніх офіцерів інституцій СБОУ (результати наведено на рис. 1).

На питання «Чи задоволені Ви сформованими компетентностями циклу бойової підготовки (вогнева підготовка, фізична та спеціальна фізична підготовка, тактична підготовка, тактико-спеціальна підготовка тощо) тривалий час виконувати завдання за призначенням в повній екіпіровці на фоні значних психофізичних навантажень, чи надали вони можливість впевнено виконувати завдання?» – більшість (39,6 %) відповіли негативно (рис. 1).

Відповідно до результатів анкетування, основними причинами такої низької оцінки є: недостатня чисельність проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки, тактичної та вогневої підготовки, а також комплексних польових занять, які є основною формою практичної підготовки представників досліджуваної категорії; недостатньо отримано інформації про засоби, види, методики, техніки тощо відновлення фізичної (психічної) працездатності після значних психофізичних навантажень (у тому числі й після участі в бойових діях); неповне забезпечення якісною екіпіровкою, яка відповідає вимогам сьогодення та інтенсивності бойових дій; необхідністю залучення до проведення занять з бойової підготовки фахівців з бойовим досвідом, а також фахівців фізичної терапії (ерготерапії); потребою застосування сучасних методик (технік) кінезіологічного тейпування окремих біоланок, частин тіла на етапі ерготерапії після травм, поранень (загострення хронічних станів) тощо.

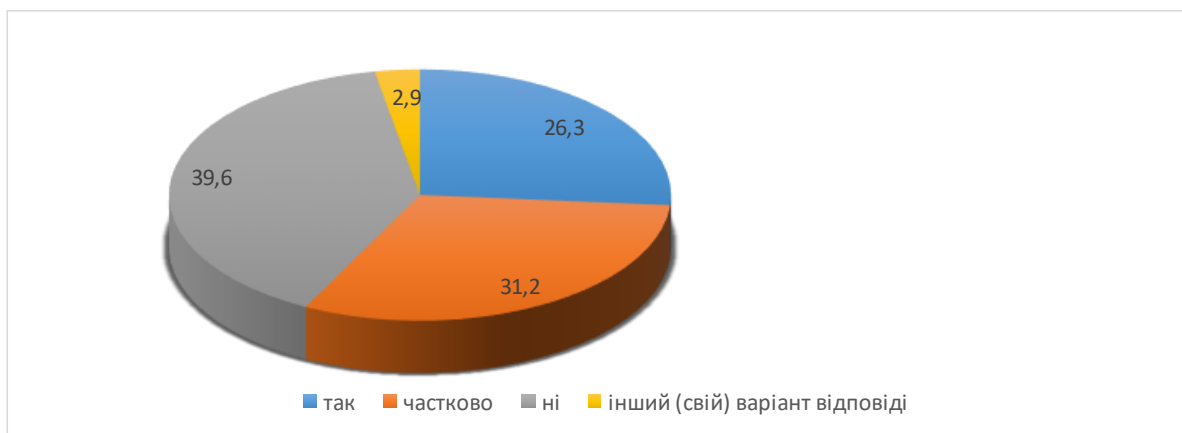


Рис. 1. Розподіл відповідей респондентів (n=187 осіб) під час анкетування на питання «Чи задоволені Ви сформованими компетентностями циклу бойової підготовки (вогнева підготовка, фізична та спеціальна фізична підготовка, тактична підготовка, тактико-спеціальна підготовка тощо) тривалий час виконувати завдання за призначенням в повній екіпіровці на фоні значних психофізичних навантажень, чи надали вони можливість впевнено виконувати завдання?»

У динаміці 3 блоку (2 етап) членами науково-дослідної групи здійснено анкетування військовослужбовців інституцій СБОУ (учасників бойових дій; n=63 особи, див. рис. 2).

На питання «В якій частині тіла (біоланці) Ви відчуваєте дискомфорт (хворобливі стани) під час практичних занять з вогневої, фізичної (спеціальної фізичної) та тактичної (тактико-спеціальної) підготовки (комплексних польових виходів), а також під час участі в бойових діях, які передбачають використання штатної екіпіровки (бронежилета, шолома захисного, комплексу захисту рук, ніг тощо), а також озброєння (на фоні значних психофізичних навантажень упродовж тривалого часу)?» – більшість (19 осіб) озвучили проблеми зі спиною, на проблеми з колінами вказали 11 осіб, дискомфорт у шийному відділі хребта (шиї) відчувають 8 осіб, незначні проблеми з поясицею існують у 7 осіб, проблеми з ліктями у 4 осіб. Решта проблемних зон (біоланок) тіла представників досліджуваної категорії знаходяться в межах допустимого (n±2 особи).

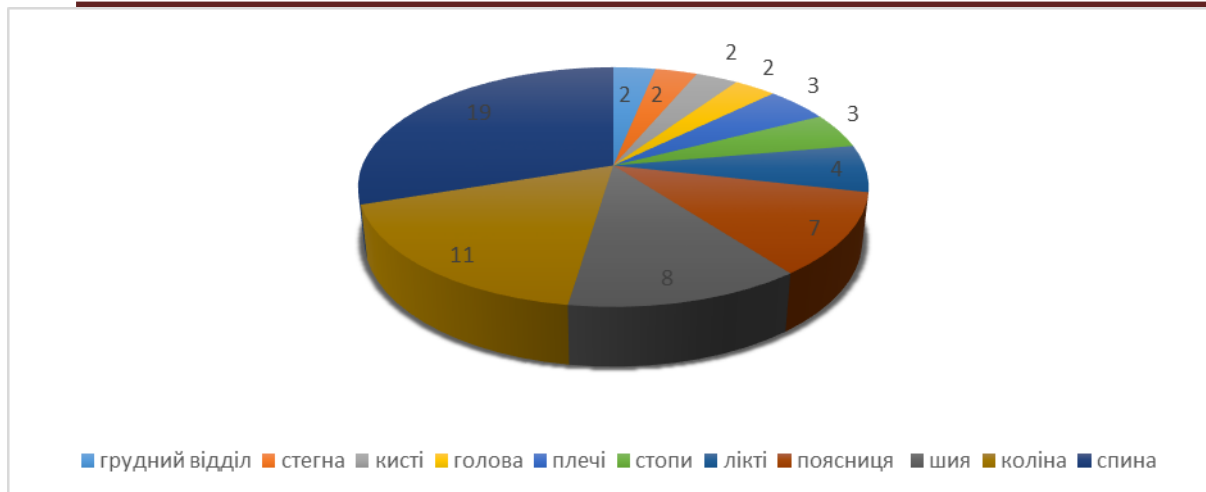


Рис. 2. Розподіл відповідей респондентів (n=63 особи) під час анкетування на питання «В якій частині тіла (біоланці) Ви відчуваєте дискомфорт (хворобливі стани) під час практичних занять з вогневої, фізичної (спеціальної фізичної) та тактичної (тактико-спеціальної) підготовки (комплексних польових виходів), а також під час участі в бойових діях, які передбачають використання штатної екіпіровки (бронжилета, шолома захисного, комплекту захисту рук, ніг тощо), а також озброєння (на фоні значних психофізичних навантажень упродовж тривалого часу)?»

У подальшому, на підставі аналізу спеціальної та довідкової науково-методичної літератури (О. Бас [1], К. Kase, J. Wallis, Т. Kase [2], Б. Кіндзер, Н. Бабич, Р. Сіренко, І. Рибич, І. Ільницький, Н. Петренко [3], Р. Любич [4], Л. Русин, П. Сіренко, Л. Ілюха, Т. Денисовець, О. Квак, Т. Білоброва [8], О. Солодка, О. Куц, О. Матвейко, В. Білобров, О. Кусовська, А. Биковська [10], О. Khatsaiuk, М. Medvid, В. Maksymchuk, О. Kurok, Р. Dziuba, V. Tyurina, Р. Chervonyi, О. Yevdokimova, М. Levko, І. Demchenko, N. Maliar, Е. Maliar, І. Maksymchuk [11] та В. Ягодзінський, І. Діуца, С. Ворок, Д. Барковський, С. Іванов, Я. Слівінський, М. Родіонов, В. Стасюк, Л. Арефьєва, О. Плющакова [15]), беручи до уваги результати анкетування військовослужбовців інституцій СБОУ (учасників бойових дій) – нами розроблено диференційовану методику кінезіологічного тейпування окремих біоланок та частин тіла представників досліджуваної категорії (див. табл. 1) в системі спеціальної фізичної підготовки.

Таблиця 1

Експериментальна методика кінезіологічного тейпування окремих біоланок та частин тіла військовослужбовців інституцій СБОУ в системі спеціальної фізичної підготовки

№ з/п	Назва заняття та навчальні питання (етап)	Стислий зміст навчальних питань (організаційно-методичні рекомендації)
І. Теоретичний блок		
1.	Заняття 1.1. Основи кінезіотейпування. 1. Рекомендації щодо застосування кінезіотейпування. 2. Правила та способи нанесення тейпу. 3. Протипоказання до застосування кінезіологічного тейпу. Принцип дії адгезивної кінезіологічної стрічки заснований на особливостях функціонування м'язів. Для того, щоб визначити, як саме користуватися кінезіологічним тейпом (надалі – КТ), необхідно вивчити анатомію м'язів. Основні способи нанесення КТ: 1) у нерозтягненій формі (забезпечує підтримку та повернення м'язів і зв'язок в початкове положення, сприяє лімфо-дренажу); 2) у розтягненій формі (забезпечує підтримку травмованої ділянку, зменшує біль). Інструкція процедури КТ: 1) визначити місце нанесення; 2) очистити місце аплікації, при необхідності видалити волоссяний покрив, знежирити шкіру та висушити її; 3) виміряти необхідну кількість смужки, відрізати КТ та закруглити краї; 4) закріпити КТ (кінці відрізаного КТ «якоря» необхідно клеїти нерозтягненими; 5) зафіксувати перший «якір», (активізувати акриловий клей), наклеїти основу (розгладжувати по всій поверхні для запобігання утворенню складок), наприкінці зафіксувати другий (розгладження здійснювати від середини до країв). Протипоказання щодо КТ: похилий вік; підвищена чутливість шкіри; тромбоз вен; порушення цілісності шкіри; запальні дерматологічні захворювання; ниркова і серцева недостатність; цукровий діабет; онкологія.	
2.	Заняття 1.2. Основи кінезіологічного тейпування шиї. 1. Правила КТ на ділянку шиї.	
<i>продовження таблиці 1</i>		
	2. Рекомендації по застосуванню КТ при болісних відчуттях на ділянках шиї. 3. Особливості застосування КТ при болісних відчуттях та порушень повороту голови. 4. Основні техніки КТ шиї. Існують загальні правила для проведення тейпування в області шиї. Виконання цих простих рекомендацій дозволяє домогтися максимального ефекту від процедури із застосуванням КТ. Основні вимоги до КТ шиї: використання оригінальних тейпів; чітке виконання алгоритму нанесення КТ; контроль натягу нанесення та кріплення КТ. При болісних відчуттях на ділянках шиї необхідно: 1) розрізати КТ на 2 рівні смужки (по ширині, залишити	

	<p>4-5 см сантиметрів на «якір»; виконати аплікацію на ділянку шиї у вигляді латинської літери «V»; 2) КТ наносити від середини лопаток, уздовж лінії хребта до вух (аплікація закріплюється без натягу); 3) заключна фаза – в районі розміщення 7 шийного хребця нанести поперечний КТ із натягом.</p> <p>Особливості застосування КТ при болісних відчуттях під час повороту голови – виконується без натягу із використанням смужки V-подібної форми. Спершу КТ наклеюється за вухом та фіксується донизу до верхнього відділу груднини. Інший варіант (при больових відчуттях та артриті) передбачає використання 2 стрічок, для цього необхідно: 1) зігнути шийний відділ хребта (нахилити голову до грудей); 2) закріпити «якір» стабілізуючих КТ на рівні грудного відділу хребта, надалі 2 смужки спрямувати догори уздовж боків від хребта (КТ наносити практично без натягу); 3) нанести декомпресійний КТ у місці найбільшої болючості на шиї (натяг 50-75% в середині КТ, кінці накладати без натягу).</p>
3.	<p>Заняття 1.3. Кінезіологічне тейпування ліктя.</p> <p>1. Застосування КТ при болю в ліктьовому суглобі. 2. Техніка КТ при легких травмах ліктя.</p> <p>Нанесення КТ на лікоть (ліктьову область) забезпечує зняття хворобливих відчуттів при незначних травмах та утомі. Засвоєння військовослужбовцем нескладних кінезіологічних технік забезпечить відновлення природніх функцій та рухливості ліктя.</p> <p>Основні складові нанесення КТ: 1) для нанесення КТ на лікоть (ліктьову зону) необхідно взяти 2 смужки, які наклеюються із внутрішньої сторони та зовні ліктьового згину (натяг середньої сили – 50%, натяг рівномірний по обидва боки ліктьового суглоба; 2) другу аплікацію КТ виконують із використанням короткого фрагмента КТ (натяг 70-80 %).</p> <p>Особливості застосування КТ при незначних (легких) травмах ліктя: 1) КТ накладається при максимально зігнутому суглобі; 2) КТ наклеюється на зовнішню поверхню плеча, після чого спрямовується до передпліччя (натяг КТ - 45-50 %).</p> <p>У випадку застосування КТ із використанням стрічки «Х» – подібної форми, техніка КТ здійснюється із внутрішньої сторони верхньої кінцівки у напрямку до ліктя (використовується довга частина смужки): 1) КТ у вигляді літери «У» фіксується під прямим кутом («якір» закріплюється в зоні плечеліктьового з'єднання, кінці КТ наклеюються в нижній частині суглоба ближче до передпліччя); 2) під час КТ на ліктьовий суглоб зазвичай використовують прямий широкий тейп, який згодом розділяється шляхом розрізання на два фрагмента (основу аплікації розрізати не потрібно).</p>
4.	<p>Заняття 1.4. Основи КТ спини та попереку.</p> <p>1. Правила КТ спини. 2. Техніка КТ при болях у попереку. 3. Особливості КТ при болях в спині та попереку. 4. Застосування КТ при втомі та хворобливих відчуттях в області попереку.</p> <p>На сьогодні відомо декілька технік КТ. Особливості техніки кожної процедури залежать від причини виникнення хворобливих (болісних) відчуттів. Разом з тим існують спільні для всіх технік (методик) правила.</p> <p>Особливості техніки КТ спини. При остеохондрозі та після травм КТ накладається на низ спини, у цьому випадку найкращий ефект досягається при використанні оригінального КТ, для цього необхідно: 1) відрізати 2 смужки по 20</p>
продовження таблиці 1	
	<p>см. Під час КТ військовослужбовець знаходиться у положенні стоячи, злегка нахиливши корпус вперед; 2) КТ кріпляться паралельно хребту з двох сторін (кінець КТ, або «якір» аплікації фіксується нижче лінії талії).</p> <p>При болі в спині та грудному відділі хребта необхідно: 1) приготувати КТ довжиною 15 см, закріпити КТ в області лопатки (кінець КТ фіксується на рівні 14 хребця); 2) надалі КТ спрямувати у напрямку біля медіальної зони до 12 хребця і там його закріпити.</p> <p>При хворобливих відчуттях в крижовій зоні необхідно: 1) підготувати 4 смужки КТ довжиною по 18-20 см; 2) першу смужку зафіксувати уздовж м'язу, який утримує хребет; 3) другу – закріпити перпендикулярно до першого (повинен вийти в результаті хрест); 4) третя та четверта смужки повинні проходити по діагоналі відносно до перших двох смужок (під кутом 45°).</p> <p>Особливості застосування КТ при болях у попереку: 1) на підготовленій смужці КТ в середині надірвати підкладку; 2) надалі КТ закріпити таким чином, щоб його центр збігся з лінією хребта; 3) другий фрагмент КТ зафіксувати таким самим чином (у нахлест, рівний приблизно 1/3 ширини стрічки); 4) аналогічно кріпиться третя смужка (у нахлест).</p> <p>Основи нанесення КТ при болях в спині та попереку: 1) військовослужбовець нахилиється вперед; 2) перша стрічка КТ закріплюється по ходу хребта; 3) друга смужка КТ наклеюється під прямим кутом по відношенню до першої (навхрест); 4) інші дві смужки теж утворюють хрест, який по відношенню до першого знаходиться під кутом 45° (натяг 45-50%).</p> <p>Алгоритм застосування КТ при втомі в області попереку: 1) необхідно взяти два однакових по довжині фрагмента КТ; 2) зафіксувати їх паралельно лінії хребта з двох сторін (невеликий натягу 20-25%).</p>
5.	<p>Заняття 1.5. Алгоритм КТ коліна (колінного суглобу).</p>

	<p>1. Рекомендації щодо застосування КТ при травмах, хворобливих відчуттях в коліні (колінних суглобах). 2. Основні техніки КТ коліна та колінних суглобів.</p> <p>Будь-який вид травматичного пошкодження коліна (колінних суглобів) порушує природну рухову здатність суглоба. Для відновлення, або підтримки цих функцій необхідно забезпечити травмованому коліну повний спокій. З метою прискорення процесу відновлення доцільним є застосування відповідних технік КТ.</p> <p>Особливості техніки КТ коліна (колінного суглобу) у залежності від причини болю: 1) «колінна чашечка» – складна зона для виконання КТ, вона знаходиться у постійному русі, тому важливим є вірне накладення аплікацій на цю ділянку ноги (при виборі техніки КТ необхідно виходити від причини, яка спричиняє больові відчуття, або обмеження рухливості коліна тощо); 2) травми зв'язок (розтягнення, надриг) – у перелічених вище випадках коліно потребує повного спокою, КТ здійснюється із незначним натягом, що дозволяє одночасно знизити навантаження на хворий суглоб, але при цьому зберегти його рухливість; 3) при артрозі колінного суглоба доцільним є використання техніки точкового впливу.</p> <p>Алгоритм застосування КТ для підтримки бічних зв'язок колінного суглобу: 1) перед початком нанесення КТ необхідно зігнути коліно; 2) підготувати 2 смужки; 3) першу смужку наклеїти під кутом 45°; другу – зафіксувати збоку від колінної чашечки паралельно стегна і з невеликим заходом під коліно.</p> <p>Особливості використання КТ для підтримки колінної чашечки (техніка КТ для стабілізації колінного суглоба): 1) підготувати 2 стрічки необхідного розміру; 2) перша частина КТ наклеюється по двох краях колінної чашечки так, немов пластири обіймають суглоб з різних сторін; 3) зафіксувати «підкови» (кінці повинні бути нагорі); 4) третій відрізок КТ наклеюється з метою додаткової фіксації всієї аплікації.</p> <p>Техніка КТ при болю в коліні: 1) коліно зігнутому під прямим кутом; 2) підготувати два відрізки КТ; 3) першу смужку своєю серединою зафіксувати нижче колінної чашечки (кінчиками догори огинаючи колінний суглоб підковою); 4) другу частину стрічки аналогічним способом закріпити у зворотному напрямі.</p>
	<i>продовження таблиці 1</i>
	<p>Особливості застосування КТ при бурситі: 1) підготувати смужку КТ (розрізати її на окремі тонкі шматки); 2) одним кінцем КТ фіксується зовні на стегні вище колінного суглоба, другий «якір» закріплюється нижче коліна в області литкового м'яза; 3) тонкі смужки розправити по сторонам та зафіксувати.</p> <p>КТ коліна з метою загальної підтримки: 1) зігнути коліно під прямим кутом; 2) закріпити «якір» стабілізуючого КТ на 5 см вище колінної чашечки; 3) створити фіксуючий «кошик» (загорнути КТ навколо колінної чашечки з обох сторін); 4) плавно розправити КТ по колу без натягу; 5) нанести декомпресійний КТ горизонтально нижче підколінної чашечки (натяг 50-70% в середині тейпа, кінці кріпити без натягу).</p>
II. Практичний блок	
6.	<p>Заняття 2.1. Контрольне заняття.</p> <p>1. Контроль сформованості теоретичних знань (принцип дії адгезивної кінезіологічної стрічки; основні способи нанесення КТ; процедури КТ). 2. Протипоказання щодо КТ.</p>
7.	<p>Заняття 2.2. Удосконалення техніки кінезіологічного тейпування шиї.</p> <p>1. Повторення правил КТ ділянки шиї. 2. Удосконалення техніки КТ шиї.</p> <p>Алгоритм КТ при болісних відчуттях на ділянках шиї: 1) розрізати КТ на 2 рівні смужки (по ширині, залишити 4-5 см сантиметрів на «якір»; виконати аплікацію на ділянку шиї у вигляді латинської літери «V»; 2) КТ наносити від середини лопаток, уздовж лінії хребта до вух (аплікація закріплюється без натягу); 3) заключна фаза – в районі розміщення 7 шийного хребця нанести поперечний КТ із натягом.</p> <p>Алгоритм КТ при болісних відчуттях під час повороту голови: 1) зігнути шийний відділ хребта (нахилити голову до грудей); 2) закріпити «якорі» стабілізуючих КТ на рівні грудного відділу хребта, надалі 2 смужки спрямувати догори уздовж боків від хребта (КТ наносити практично без натягу); 3) нанести декомпресійний КТ у місці найбільшої болючості на шиї (натяг 50-75% в середині КТ, кінці накладати без натягу).</p>
8.	<p>Заняття 2.3. Удосконалення техніки КТ ліктя.</p> <p>1. Удосконалення техніки КТ при легких травмах ліктя.</p> <p>Алгоритм застосування КТ при незначних (легких) травмах ліктя (варіант 1) : 1) КТ накладається при максимально зігнутому суглобі; 2) КТ наклеюється на зовнішню поверхню плеча, після чого спрямовується до передпліччя (натяг КТ - 45-50 %).</p> <p>Варіант 2 (із використанням стрічки «Х» – подібної форми): 1) КТ у вигляді літери «У» фіксується під прямим кутом («якір» закріплюється в зоні плечеліктьового з'єднання, кінці КТ наклеюються в нижній частині суглоба ближче до передпліччя); 2) під час КТ на ліктьовий суглоб зазвичай використовують прямий широкий тейп, який згодом розділяється шляхом розрізання на два фрагмента (основу аплікації розрізати не потрібно).</p>
9.	<p>Заняття 2.4. Удосконалення техніки КТ спини та попереку.</p>

	<p>1. Удосконалення техніки КТ при болях у попереку. 3. Удосконалення техніки КТ при болях в спині та попереку. 4. Тренування практичних навичок нанесення КТ при втомі та хворобливих відчуттях в області попереку. Алгоритм наклеювання КТ при болі в спині та грудному відділі хребта : 1) приготувати КТ довжиною 15 см, закріпити КТ в області лопатки (кінець КТ фіксується на рівні 14 хребця); 2) надалі КТ спрямувати у напрямку біля медіальної зони до 12 хребця і там його закріпити. Алгоритм нанесення КТ при хворобливих відчуттях в крижовій зоні: 1) підготувати 4 смужки КТ довжиною по 18-20 см; 2) першу смужку зафіксувати уздовж м'язу, який утримує хребет; 3) другу – закріпити перпендикулярно до першого (повинен вийти в результаті хрест); 4) третя та четверта смужки повинні проходити по діагоналі відносно до перших двох смужок (під кутом 45°). Алгоритм застосування КТ при болях у попереку: 1) на підготовленій смужці КТ</p>
продовження таблиці 1	
	<p>в середині надірвати підкладку; 2) надалі КТ закріпити таким чином, щоб його центр збігся з лінією хребта; 3) другий фрагмент КТ зафіксувати таким самим чином (у нахлест, рівний приблизно 1/3 ширини стрічки); 4) аналогічно кріпиться третя смужка (у нахлест). Алгоритм КТ при болях в спині та попереку: 1) військовослужбовець нахилиється вперед; 2) перша стрічка КТ закріплюється по ходу хребта; 3) друга смужка КТ наклеюється під прямим кутом по відношенню до першої (навхрест); 4) інші дві смужки теж утворюють хрест, який по відношенню до першого знаходиться під кутом 45° (натяг 45-50%). Алгоритм застосування КТ при втомі в області попереку: 1) необхідно взяти два однакових по довжині фрагмента КТ; 2) зафіксувати їх паралельно лінії хребта з двох сторін (невеликий натягу 20-25%).</p>
<p>10.</p>	<p>Заняття 2.5. Удосконалення техніки КТ коліна (колінного суглобу). 1. Удосконалення техніки КТ коліна та колінних суглобів. Алгоритм застосування КТ для підтримки бічних зв'язок колінного суглобу: 1) перед початком нанесення КТ необхідно зігнути коліно; 2) підготувати 2 смужки; 3) першу смужку наклеїти під кутом 45°; другу – зафіксувати збоку від колінної чашечки паралельно стегна і з невеликим заходом під коліно. Алгоритм КТ для підтримки колінної чашечки (техніка КТ для стабілізації колінного суглоба): 1) підготувати 2 стрічки необхідного розміру; 2) перша частина КТ наклеюється по двох краях колінної чашечки так, немов пластирі обіймають суглоб з різних сторін; 3) зафіксувати «підкови» (кінці повинні бути нагорі); 4) третій відрізок КТ наклеюється з метою додаткової фіксації всієї аплікації. Алгоритм КТ при болю в коліні: 1) коліно зігнутому під прямим кутом; 2) підготувати два відрізки КТ; 3) першу смужку своєю серединою зафіксувати нижче колінної чашечки (кінчиками догори огинаючи колінний суглоб підковою); 4) другу частину стрічки аналогічним способом закріпити у зворотному напрямі. Алгоритм КТ при бурситі: 1) підготувати смужку КТ (розрізати її на окремі тонкі шматки); 2) одним кінцем КТ фіксується зовні на стегні вище колінного суглоба, другий «якір» закріплюється нижче коліна в області литкового м'язу; 3) тонкі смужки розправити по сторонам та зафіксувати. Алгоритм КТ коліна з метою загальної підтримки: 1) зігнути коліно під прямим кутом; 2) закріпити «якір» стабілізуючого КТ на 5 см вище колінної чашечки; 3) створити фіксуючий «кошик» (загорнути КТ навколо колінної чашечки з обох сторін); 4) плавно розправити КТ по колу без натягу; 5) нанести декомпресійний КТ горизонтально нижче підколінної чашечки (натяг 50-70% в середині КТ, кінці кріпити без натягу).</p>
<p>11.</p>	<p>Заняття 2.6. Контрольне заняття. 1. Контроль сформованості практичних навичок нанесення КТ на ділянки: шиї, ліктя, спини та попереку, коліна (колінного суглобу).</p>
<p>Примітка: 1) вивчення експериментальної методики здійснюється військовослужбовцем самостійно (в разі необхідності можливим є залучення ерготерапевта, фахівця з кінезіологічного тейпування, або фахівця фізичної підготовки та спорту, який володіє навичками кінезіотерапії); 2) під час опанування експериментальною методикою військовослужбовець вивчає основні «проблемні зони» індивіда відповідно до результатів анкетування (див рис. 2); 3) упродовж теоретичного блоку військовослужбовці відвідують навчально-тренувальні заняття зі спеціальної фізичної підготовки згідно розкладу; під час самостійного опанування експериментальною методикою КТ (практичний блок) військовослужбовець самостійно визначає час та кількість спроб для тренування; 4) після опанування експериментальної методики військовослужбовець самостійно здійснює її апробацію в системі спеціальної фізичної підготовки (інших предметах бойової підготовки).</p>	
<p>Авторська розробка: М. Волков, О. Хацаюк</p>	

В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи (3 етап) членами науково дослідної групи планується:

- 1) розробити вимоги до констатувально-функціонального блоку зазначеної вище експериментальної методики, здійснити підбір арсеналу фізичних вправ та функціональних комплексів (засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки), що забезпечує удосконалення спеціальної фізичної підготовленості представників досліджуваної категорії;
- 2) здійснити попередню апробацію; у разі потреби внести необхідні зміни;
- 3) розробити організаційно-педагогічні умови і впровадити їх у систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів (військовослужбовців різних категорій) інституцій СБОУ;
- 4) розробити план педагогічного експерименту та реалізувати його;

5) отримані результати педагогічного експерименту впровадити в систему професійної освіти майбутніх офіцерів (систему професійної підготовки військовослужбовців різних категорій) інституцій СБОУ.

Підсумовуючи вище викладене доцільно констатувати, що поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета дослідження – досягнута.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження нами розроблено методику кінезіологічного тейпування окремих біоланок (частин тіла) військовослужбовців інституцій СБОУ з метою підвищення ефективності виконання ними завдань за призначенням (на прикладі майбутніх офіцерів інституцій СБОУ в системі спеціальної фізичної підготовки).

Очікується, що запропонована нами експериментальна методика у майбутньому забезпечить підвищення показників (складових) готовності представників досліджуваної категорії до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності, а саме: збільшиться час ефективного та надійного виконання службово-бойових завдань, які потребують значної витрати фізичних сил; підвищиться точність та влучність виконання пострілів із різних видів стрілецької зброї; оптимізується режим прикладної рухової діяльності; збільшиться ефективність управління бойовою технікою та складними механізмами, які передбачають застосування фізичної сили; оптимізується індивідуальна техніка застосування заходів фізичного впливу (сили); підвищиться тонус м'язів та окремих груп м'язів; підвищиться спеціальна витривалість, підвищиться темп наступу тощо.

Результати дослідження впроваджено у систему професійної освіти майбутніх офіцерів: Національної академії Служби безпеки України, Київського інституту Національної гвардії України, Харківського національного університету внутрішніх справ та Національної академії Національної гвардії України.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають визначення ефективності застосування сучасних методик кінезіологічного тейпування в системі спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інституцій СБОУ.

Література

1. Бас О. Кінезіологічне тейпування, як засіб фізичної терапії при лімфостазі. *Вісник Прикарпатського університету (фізична культура)*. Івано-Франківськ, 2021. – Вип. 27 (28). С. 13-17.
2. Kase K., Wallis J., Kase T. *Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method : Guidelin*. Masth. St NE, USA : Kinesio, 2013. 198 p.
3. Кіндзер Б.М., Бабич Н.Л., Сіренко Р.Р., Рибич І.Є., Ільницький І.М., Петренко Н.В. Методика фізичної терапії самбістів із використанням засобів кінезіологічного тейпування при травмах шиї. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 11 (143). С. 75-83.
4. Любич Р.І. Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки : дис. ... доктора філософії : 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Харків, 2023. 424 с.
5. Марченков С.М. Формування інформаційно-аналітичної компетентності майбутніх офіцерів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2021. 23 с.
6. Москаленко М.В., Откидач В.С., Корчагін М.В., Балдецький А.А. Формування психофізичної готовності військовослужбовців засобами спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 9 (154). С. 63-67.
7. Откидач В.С. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств : дис. ... доктора філософії : 017 Фізична культура і спорт, 01 Освіта/Педагогіка. Дніпро, 2023. 242 с.
8. Русин Л.П., Сіренко П.О., Ілюха Л.М., Денисовець Т.М., Квак О.В., Білоброва Т.Г. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми ерготерапії самбістів-ветеранів із хронічними травмами гомілкоstopних суглобів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 7 (152). С. 101-107.
9. Самсонов Ю.В., Белашов Ю.О., Хацаюк О.В., Задорожний К.А., Толочкєєв В.О., Шабатура С.О., Повар О.В., Магмет Т.М. Педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів до застосування новітніх зразків високоточної зброї із акцентованим використанням засобів спеціальної фізичної підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 2 (160). С. 155-161.
10. Солодка О.В., Куц О.О., Матвейко О.М., Білобров В.М., Кусовська О.С., Биковська А.М. Програма ерготерапії самбістів категорії «MASTERS» із хронічними травмами стопи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 6 (151). С. 141-149.
11. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
12. Хацаюк О.В., Гіренко С.П., Ванюк Д.В., Волянський В.Г., Задорожний К.А., Лазоренко С.С., Делямба М.М. Впровадження сучасних технічних засобів навчання в систему СФП майбутніх офіцерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 8 (153). С. 104-109.
13. Чупахін С.А. Формування професійної компетентності майбутніх інженерів-зв'язківців в процесі вивчення

спеціальних дисциплін : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2018. 252 с.

14. Швець Д.В. Підготовка майбутніх офіцерів МВС України до охорони і забезпечення громадського порядку в процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2016. 20 с.

15. Ягодзінський В.П., Діуца І.В., Ворок С.С., Барковський Д.О., Іванов С.В., Слівінський Я.С., Родіонов М.О., Стасюк В.М., Ареф'єва Л.П., Плющак О.В. Взаємозв'язок між показниками фізичної та бойової підготовки у курсантів-десантників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 12 (158). С. 165-168.

References

1. Bass O. Kinesiological taping as a means of physical therapy for lymphostasis. *Bulletin of the Precarpathian University (physical culture)*. Ivano-Frankivsk, 2021. – № 27 (28). p. 13-17.

2. Kase K., Wallis J., Kase T. *Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method : Guidelin*. Masth. St NE, USA : Kinesio, 2013. 198 p.

3. Kindzer B.M., Babich N.L., Sirenko R.R., Rybchych I.E., Ilnytskyi I.M., Petrenko N.V. Methods of physical therapy of sambo wrestlers using kinesiological taping for neck injuries. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 11 (143). P. 75-83.

4. Lyubchych R.I. Formation of physical readiness of future officers of the National Guard of Ukraine for service and combat activity in the process of professional training: Thesis ... Doctor of Philosophy: 015 Professional educations (by specialization). Kharkiv, 2023. 424 p.

5. Marchenkov S.M. Formation of informational and analytical competence of future officers in the process of professional training: Autoref. Thesis ... Cand. Ped. Sciences: 13.00.04. Zhytomyr, 2021. 23 p.

6. Moskalenko M.V., Otkydach V.S., Korchagin M.V., Baldetskyi A.A. Formation of psychophysical readiness of military personnel by means of special physical training. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 9 (154). P. 63-67.

7. Otkydach V.S. Improvement of special physical training of cadets by means of military and sports all-around: Thesis ... Doctor of Philosophy: 017 Physical culture and sport, 01 Education/Pedagogy. Dnipro, 2023. 242 p.

8. Rusyn L.P., Sirenko P.O., Ilyukha L.M., Denisovets T.M., Kvak O.V., Bilobrova T.G. The results of the research-experimental verification of the program of ergotherapy of veteran Sambo athletes with chronic injuries of the ankle joints. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 7 (152). P. 101-107.

9. Samsonov Yu.V., Belashov Yu.O., Khatsayuk O.V., Zadorozhny K.A., Tolokneev V.O., Shabaturova S.O., Povar O.V., Magmet T.M. Pedagogical conditions for the formation of the readiness of future officers to use the latest models of high-precision weapons with an emphasis on the use of special physical training. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 2 (160). P. 155-161.

10. Solodka O.V., Kuts O.O., Matveyko O.M., Bilobrov V.M., Kusovska O.S., Bykovska A.M. Occupational therapy program for Sambo athletes of the "MASTERS" category with chronic foot injuries. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 6 (151). P. 141-149.

11. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.

12. Khatsaiuk O.V., Girenko S.P., Vanyuk D.V., Volyansky V.G., Zadorozhny K.A., Lazorenko S.S., Delyamba M.M. Implementation of modern technical means of training in the system of special physical training of future officers. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 8 (153). P. 104-109.

13. Chupakhin S.A. Formation of professional competence of future communications engineers in the process of studying special disciplines: Thesis ... Cand. Ped. Sciences: 13.00.04. Zhytomyr, 2018. 252 p.

14. Shvets D.V. Training of future officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine for the protection and maintenance of public order in the process of professional training: Autoref. Thesis ... Cand. Ped. Sciences: 13.00.04. Kyiv, 2018. 20 p.

15. Yagodzinskiy V.P., Diutsa I.V., Vorok S.S., Barkovskiy D.O., Ivanov S.V., Slivinskyi J.S., Rodionov M.O., Stasyuk V.M., Arefieva L.P., Plyuschkova O.V. The relationship between indicators of physical and combat training in paratrooper cadets. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 12 (158). P. 165-168.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).05
УДК: 372. 612

Гавришко С.Г.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри географії та суспільних дисциплін
Мукачівський державний університет. Мукачєво, Україна
Гвоздецька С. В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми, Україна
Приходько І. М.

кандидат філологічних наук, старший викладач
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Мелітополь,
Запорізька обл., Україна

СУЧАСНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

У статті визначено особливості функціонування системи фізичного виховання у ЗВО в умовах сьогодення, що є актуальним питанням з огляду на інтенсивне реформування освітньої галузі країни. Встановлено, що розвиток системи фізичного виховання ЗВО наразі регламентується нормативно-правовими актами України та наказами МОН. Але їх трактування адміністраціями закладів освіти є досить вільне, проте має чітку спрямованість в напрямку зменшення кількості обов'язкових годин занять з фізичного виховання на тиждень. Наразі відсутні чіткі рекомендації щодо здійснення роботи з фізичного виховання у ЗВО, що призводить до формування різних моделей навчання. Відтак, поряд з традиційною та професійно орієнтованою моделями поширення знаходять секційна та індивідуальна. Проте їх окреме існування в сучасних умовах нестабільності освітнього середовища, в якому переважає дистанційний компонент, організаційно ускладнюється. В сучасних умовах успішність фізичного виховання у ЗВО залежить від поєднання різних підходів, які є ефективними при вирішенні конкретних завдань в процесі розвитку здоров'язбережувальної компетенції здобувачів вищої освіти. Виникає потреба у встановленні чітких вимог до організації якісного навчання з фізичного виховання з урахуванням прогнозування успішності обраної моделі в майбутньому. Визначені особливості сучасної системи фізичного виховання у ЗВО поглиблюють розуміння проблемних питань, з якими стикаються учасники освітнього процесу. Необхідною умовою вдосконалення процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти є формування гнучких моделей навчання, що дозволять підвищити мотивацію та успішність тих, хто навчаються в процесі фізичного вдосконалення.

Ключові слова: фізичне виховання, компетентності, система освіти, здоров'я, модель, навчальні заняття.

Havryshko S., Gvozdetka S., Prykhodko I. The modern system of physical education in higher education institutions.

In the current article, the peculiarities of the functioning of the physical education system in higher education institutions are defined in the current conditions, which is a topical issue in view of the intensive reformation of the country's educational sector. It has been established that the development of the physical education system of higher education institutions is currently regulated by normative legal acts of Ukraine and orders of the Ministry of Education and Culture. However, their interpretation by the administrations of educational institutions is rather loose, but has a clear direction in the direction of reducing the number of mandatory hours of physical education lessons per week. Currently, there are no clear recommendations regarding the implementation of work on physical education in higher education institutions, which leads to the formation of different models of education. Therefore, along with traditional and professionally oriented distribution models, sectional and individual ones are found. However, their separate existence in modern conditions of instability of the educational environment, in which the distance component prevails, is organizationally complicated. In modern conditions, the success of physical education in higher education depends on a combination of different approaches that are effective in solving specific tasks in the process of developing the health-saving competence of students of higher education. There is a need to establish clear requirements for the organization of quality training in physical education, taking into account the prediction of the success of the chosen model in the future. The identified features of the modern system of physical education in higher education deepen the understanding of problematic issues faced by participants in the educational process. A necessary condition for improving the process of physical education of students of higher education is the formation of flexible learning models that will increase the motivation and success of those who study in the process of physical improvement.

Keywords: physical education, competences, education system, health, model, educational classes.

Постановка проблеми. Реформування освітньої галузі є нагальним питанням в умовах трансформації сучасного українського суспільства. При чому запит на перетворення системи освіти викликаний як замовником якісних спеціалістів (державою), так і безпосередніми виконавцями (науково-педагогічними працівниками, здобувачами освіти). Априорі якість інтелектуальної та фізичної праці залежить не тільки від ефективної професійної підготовки здобувачів вищої освіти під час навчання у ЗВО, але й від стану здоров'я молоді [7]. Тож в процесі навчання має бути забезпечено доступність здобувачів освіти до якісно організованого процесу фізичного виховання.

Вирішення цього завдання не можливе без перетворення сучасної системи фізичного виховання з урахуванням як поточного стану освітнього середовища ЗВО в контексті забезпечення здоров'язбереження здобувачів освіти, так і прогнозування вимог до їх фізичної підготовленості стану у майбутньому з урахуванням професійної діяльності. Проте

формування підходів щодо організації та забезпечення якісного процесу фізичного виховання потребує визначення сучасного стану системи фізичного виховання у ЗВО у зв'язку з поточними викликами останніх років.

Мета – визначити особливості сучасної системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливою умовою реалізації освітньою галуззю функції здоров'язбереження є раціоналізація нормативно-правової документації, що визначає розвиток фізичної культури й спорту у державі, зокрема у роботі зі здобувачами вищої освіти. Наразі прийняті й діють закони, які не суперечать основним статтям конституції України щодо забезпечення здоров'я громадян. Водночас їх реалізація узгоджується зі стратегією розвитку фізичної культури й спорту у державі. При цьому положення даних нормативно-правових документів знаходять своє відображення у наказах адміністрації окремих ЗВО та планування навчальних годин і характеру їх реалізації в процесі проведення фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти.

Основні керівні положення щодо фізичного виховання здобувачів освіти базують на Конституції України. Відповідно до нього сформульовано ряд нормативно-правових актів, щодо регулювання процесу фізичного виховання у ЗВО: Законі України «Про освіту», Законі України «Про вищу освіту», Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Національній доктрині розвитку освіти, Указі Президента «Про пріоритети розвитку фізичної культури та спорту в Україні», Указі Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [6].

Проте розширення прав щодо організації фізичного виховання здобувачів освіти призвело до неоднозначного трактування даних рекомендацій адміністраціями ЗВО. Наслідком чого є порушення систематизації процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Адаже на практиці більшістю керівників закладів вищої освіти України дані нормативно-правові акти МОН України грубо порушуються у зв'язку з тим, що кількість обов'язкових навчальних годин у навчальних планах вже багато років скорочується до 2 годин на тиждень замість 4 годин на тиждень, відповідно до рекомендацій профільного Міністерства. При цьому його обов'язкове викладання у багатьох ЗВО планується тільки для здобувачів 1 курсу навчання. Студенти інших курсів навчання можуть займатись у спортивних секціях за вибором, але заняття в них не є обов'язковим для здобувачів вищої освіти. Відтак, наразі відбувається сумнівна трансформація системи фізичного виховання у ЗВО в напрямку зменшення кількості структурованих аудиторних занять та організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти.

Протягом тривалого часу навчання здобувачів вищої освіти відбувається у змішаному форматі, що позначається на рівні мотивації та активності тих, хто навчається, в тому числі й на заняттях з фізичного виховання [8]. Основною проблемою є відсутність прямого взаємозв'язку між здобувачами та викладачами, а також різке обмеження варіативності засобів та методів фізичного виховання у процесі змішаного та онлайн навчання [3].

Основним засобом фізичного виховання є фізичні вправи, які виконуються із застосуванням різних методів суто фізкультурно-спортивного та загальнопедагогічного характеру. В умовах проведення практичних занять, не залежно від застосованої моделі навчання, викладач обмежений словесним та частково застосовує наочний метод (якщо дозволяє простір та інструментарій) при виконанні фізичних вправ. Обсяг та різноманітність вправ обмежені простором, а також мінімалістичним інвентарем, який за можливості може бути розташований на загальних спортивних майданчиках. В такому випадку навчальний вплив може бути найбільш ефективно здійснений в умовах реалізації традиційної моделі та індивідуальної моделі у процесі фізичного виховання.

Перевага традиційної моделі у різноманітті засобів, які викладач використовує для вирішення завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти [10]. Тож її негнучка, на перший погляд, структура, дозволяє обмежити коло вправ, які виконують здобувачі при збереженні загальної ефективності моделі. При цьому велике значення набуває самостійна робота здобувачів, а практичні заняття передбачають ознайомлення з основним напрямком розвитку та вправами. Індивідуальна модель дозволяє викладачам обрати траєкторію фізичного вдосконалення здобувачів освіти з урахуванням поточного стану підготовленості та матеріально-технічних можливостей, а також уподобань здобувачів освіти до певної рухової діяльності фізкультурно-оздоровного характеру [9].

Значна складність спостерігається при реалізації секційної моделі в умовах дистанційного навчання та під час воєнного стану. Навіть, якщо можливість відвідування здобувачами спортивних секцій зберігається, то значну проблему складають забезпечення безпеки здобувачів та транспорт до місця занять. Водночас для осіб, що знаходяться поза межами або у значній досяжності від спортивного об'єкта, на якому проходять секційні заняття, реалізація цієї моделі неможлива. Як і у випадку командних видів спорту зі значною кількістю гравців, або видів фізкультурно-спортивної діяльності, які потребують специфічного чи дорогого обладнання.

В цілому, зазначена вище проблематика стосується і професійно орієнтованої моделі фізичного виховання. Але попри складність організації професійно орієнтованої фізичної культури у режимі онлайн, у форматі даної моделі викладачі мають змогу підбирати ефективні методики фізичного вдосконалення, спрямовані на досягнення належного відносно професії рівня фізичної підготовленості із застосуванням доступних вправ та режимів для більшості здобувачів вищої освіти.

Однією із нагальних проблем підтримки належного функціонування системи фізичного виховання у ЗВО у сучасних реаліях є формування мотивації до занять [5]. Відсутність стимуляції у вигляді проміжних атестацій та заліку з навчальної дисципліни негативно впливає на мотивацію здобувачів вищої освіти до досягнення результативності у процесі фізичного виховання. Дана проблема поглиблюється в умовах характеру навчання під час воєнного стану та психологічного напруження, який він викликає у здобувачів [1].

Важливого значення в сучасних умовах реалізації завдань фізичного виховання у системі ЗВО набуває проблема контролю, що потребує ретельного вибору процедур оцінювання результативності процесу фізичного виховання з урахуванням можливостей його проведення в умовах змішаного та дистанційного навчання [4]. Найпростішим є нормативний підхід до цього питання у традиційній моделі навчання та у професійно орієнтованій, при можливості здійснення оцінювання за програмними показниками. Проте краща реалізація системи контролю фізичного вдосконалення у сучасних реаліях притаманна індивідуальній моделі навчання, а гірша ситуація для секційної моделі, адже організація та проведення змагань, які є одним із

критерії оцінювання у даній моделі, значно ускладнено.

Перевагу у розв'язанні цього питання набуває можливість здійснення якісного зворотного зв'язку із використанням інформаційно-комунікативних технологій [2]. Наразі поширеним способом є фіксація виконання певної вправи, переглядаючи відео запис якої викладач має змогу оцінити якість засвоєння програмного матеріалу. Однак це не можливо для вправ, які вимагають прояву атлетичності та виконуються на певній відстані, що унеможлиблює їх фіксацію. В цілому, питання контролю за виконанням та оцінюванням учнів в умовах проведення занять дистанційно або у змішаному форматі є найбільш складним і потребує конкретизації знань та умінь відносно поточної ситуації, які визначатимуть набуття здобувачами ЗВО здоров'язбережувальної компетентності.

Висновки. В результаті аналізу поточного стану системи фізичного виховання ЗВО встановлено проблематику з якою стикаються викладачі при організації та реалізації навчального процесу в умовах реформування та складної безпекової ситуації сьогодення. Саме сьогодні відбувається жорстка трансформація уявлень про сучасний процес фізичного виховання у ЗВО, що потребує формування гнучких моделей навчання з урахуванням можливостей забезпечення максимальної реалізації рухового потенціалу індивіда в процесі формування особистісної фізичної культури. Встановлюється розуміння необхідності кардинальної зміни системи фізичного виховання у двох напрямках – забезпечення належного рівня фізичної підготовленості з урахуванням безпекових загроз сьогодення та набуття здоров'язбережувальної компетентності в умовах переважно самостійного опанування здобувачами ЗВО рухової діяльності. Потреба сьогодення у високоорганізованому здоровому здобувачеві вищої освіти вимагає розробки сучасних критеріїв моніторингу та контролю у фізичному вихованні здобувачів освіти, які будуть обов'язковими та відображатимуть реальні навчальні досягнення здобувачів. Наразі існуюча система фізичного виховання у ЗВО не відповідає зазначеним вимогам і потребує форматування з урахуванням поточних реалій та найближчих перспектив розвитку освітньої галузі. Її поточний стан та визначена проблематика сприятимуть поглибленню розуміння змін, які необхідно здійснити для покращення фізичної культури здобувачів ЗВО.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації положень реалізації окремих моделей фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Література

7. Бабаджанян В., Семаль Н., Беседа Н., Фаріонов В., Курій О. Сучасний стан фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти під час війни в Україні. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. № 2(16). С. 167-176.
8. Корольова Н. Ю. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання» в сучасних умовах. *Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки. Зб. наук. праць*. 2019. С. 150-154.
9. Корягін В., Блавт О. Сучасні виклики модернізації у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 93-97.
10. Круцевич Т., Сайчук М., Підлетейчук Р. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 169-174.
11. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. Вип. 4 (327). С. 62-70.
12. Оксьюм П., Бережна Л. Нормативно-правові та управлінські проблеми викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 105–114.
13. Панчук А., Панчук І., Бутенко Т., Кашуба А. Удосконалення системи фізичного виховання студентів ЗВО як педагогічна проблема. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2020. № 2(25). С. 118-125.
14. Пермьяков О., Оніщук Л., Йопа Т., Остапов А. Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2020. № 13. С. 102-112.
15. Пішак О. В., Романів Л. В., Поліщук Н. М. Сучасні тенденції фізичного виховання, спорту та здоров'я людини в національній системі освіти. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2021. Вип. 79. Т. 2. С. 53-59.
16. Щербиніна М. Б., Глоба Т. А. Підходи щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2020. № 1(332). С. 202-212.

References

1. Babajanyan, V., Semal, N., Beseda, N., Farionov, V., Kurii, O. (2023). The current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine. *Science and technology today*. No. 2(16). P. 167-176.
2. Koroleva, N. Yu. (2019). Pedagogical problems of teaching students of the discipline "Physical education" in modern conditions. *Scientific Bulletin of the Flight Academy. Series: Pedagogical sciences. Coll. of science works*. P. 150-154.
3. Koryagin, V., Blavt, O. (2020). Modern challenges of modernization in physical education of students of higher education institutions. *Actual problems of physical education of different population strata*. P. 93-97.
4. Krutsevich, T., Sainchuk, M., Pidletychuk, R. (2018). Reasons for the policy of devaluation of physical training in the system of physical education in educational institutions of Ukraine. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. No. 1. P. 169-174.
5. Martynova, N. P. (2019). Self-study in the system of physical education of students of higher education institutions. *Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University. Series: Pedagogical sciences. Issue 4 (327)*. P. 62-70.
6. Oksyom, P., Berezhna, L. (2021). Normative, legal and managerial problems of teaching the educational discipline "Physical education" in higher education institutions of Ukraine. *Actual problems of physical education of different population strata*. P. 105–114.
7. Panchuk, A., Panchuk, I., Butenko, T., Kashuba, A. (2020). Improving the system of physical education of students of higher education institutions as a pedagogical problem. *Scientific Bulletin of the Melitopol State Pedagogical University. Series: Pedagogy*. No. 2(25). P. 118-125.
8. Permyakov, O., Onishchuk, L., Yopa, T., Ostapov, A. (2020). Modern system of physical education in the conditions of

secondary schools. Teacher professionalism: theoretical and methodical aspects. No. 13. P. 102-112.

9. Pishak, O. V., Romaniv, L. V., Polishchuk, N. M. (2021). Modern trends in physical education, sports and human health in the national education system. Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects. Issue 79. Vol. 2. P. 53-59.

10. Shcherbynina, M. B., Globa, T. A. (2020). Approaches to the organization of physical education in institutions of higher education. Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University: Pedagogical Sciences. No. 1(332). P. 202-212.

References

1. Babajanyan, V., Semal, N., Beseda, N., Farionov, V., Kurii, O. (2023). The current state of physical education of students in higher education institutions during the war in Ukraine. Science and technology today. No. 2(16). P. 167-176.

2. Koroleva, N. Yu. (2019). Pedagogical problems of teaching students of the discipline "Physical education" in modern conditions. Scientific Bulletin of the Flight Academy. Series: Pedagogical sciences. Coll. of science works. P. 150-154.

3. Koryagin, V., Blavt, O. (2020). Modern challenges of modernization in physical education of students of higher education institutions. Actual problems of physical education of different population strata. P. 93-97.

4. Krutsevich, T., Sainchuk, M., Pidleteychuk, R. (2018). Reasons for the policy of devaluation of physical training in the system of physical education in educational institutions of Ukraine. Sports Bulletin of the Dnieper Region. No. 1. P. 169-174.

5. Martynova, N. P. (2019). Self-study in the system of physical education of students of higher education institutions. Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University. Series: Pedagogical sciences. Issue 4 (327). P. 62-70.

6. Oksyom, P., Berezna, L. (2021). Normative, legal and managerial problems of teaching the educational discipline "Physical education" in higher education institutions of Ukraine. Actual problems of physical education of different population strata. P. 105-114.

7. Panchuk, A., Panchuk, I., Butenko, T., Kashuba, A. (2020). Improving the system of physical education of students of higher education institutions as a pedagogical problem. Scientific Bulletin of the Melitopol State Pedagogical University. Series: Pedagogy. No. 2(25). P. 118-125.

8. Permyakov, O., Onishchuk, L., Yopa, T., Ostapov, A. (2020). Modern system of physical education in the conditions of secondary schools. Teacher professionalism: theoretical and methodical aspects. No. 13. P. 102-112.

9. Pishak, O. V., Romaniv, L. V., Polishchuk, N. M. (2021). Modern trends in physical education, sports and human health in the national education system. Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova. Series 5. Pedagogical sciences: realities and prospects. Issue 79. Vol. 2. P. 53-59.

10. Shcherbynina, M. B., Globa, T. A. (2020). Approaches to the organization of physical education in institutions of higher education. Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University: Pedagogical Sciences. No. 1(332). P. 202-212.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).06

УДК: 004.77:796.035

Гнатченко А.Д.
студентка

Державний торговельно-економічний університет, м. Київ
Дембіцька О.О.

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Державний торговельно-економічний університет, м. Київ
Бистра І.І.

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту
Державний торговельно-економічний університет, м. Київ

ДИДЖИТАЛІЗАЦІЯ СФЕРИ ФІТНЕСУ ТА СПОРТУ

Диджиталізація – це процес трансформації аналогових технологій та процесів у цифрові. Ці перетворення виражені в глибокому проникненні цифрових технологій у всі процеси спортивної галузі, їх оптимізації, підвищенні продуктивності та покращенні комунікаційної взаємодії зі споживачами. Процес диджиталізації сприяє змінам у суспільстві, які мають як технологічний, так і економічний та соціальний аспекти. Мета статті – дослідити аспекти та вплив диджиталізації на сферу фітнесу та спорту; визначити можливості, виклики та напрями розвитку спортивної галузі, які створює цифровізація. Методи дослідження – теоретичний аналіз, систематизація й узагальнення науково-методичної літератури в галузі фітнесу та спорту. Результати та висновки дослідження. Визначено, що диджиталізація сфери фітнесу та спорту є трендом, який набуває все більшої популярності як в Україні, так і у світі. Ринок цифрових продуктів та послуг спортивної галузі буде постійно збільшуватись. А розуміння новітніх тенденцій та використання диджитал-інструментів стануть ключовими компетенціями для професіоналів цієї галузі в майбутньому.

Ключові слова: диджиталізація, спорт, технології, фітнес.

Hnatchenko A., Dembitska O., Bystra I., Digitalization of fitness and sports. Digitalization is the process of transforming analogue technologies and processes into digital ones. These transformations are expressed in the deep penetration of digital technologies into all processes of the sports industry, their optimisation, increased productivity, and improved communication with consumers. The digitalization process is driving changes in society that have both technological, economic, and social aspects. The purpose of the article is to explore the aspects and impact of digitalization on the fitness and sports sectors and to identify opportunities, challenges, and directions for the development of the sports industry created by digitalization. Research methods: theoretical analysis,

systematisation, and generalisation of scientific and methodological literature in the field of fitness and sports. Results of the study. The digitalization of fitness and sports is a trend that is gaining popularity both in Ukraine and around the world. The market for digital products and services in the sports industry will continue to grow. And understanding the latest trends and using digital tools will become key competencies for professionals in this industry in the future. Conclusions. Digitalization has made sports more accessible; it has allowed coaches, athletes, and fitness enthusiasts to obtain more accurate and individualised data about their training and increase its effectiveness. For fitness facilities and sports organisations, the use of digital tools creates opportunities to expand their audience, improve customer performance, enhance the quality of their services, and, as a result, increase revenue. For national sports federations, the digitalization process will help them regain institutional capacity, simplify reporting, make their activities more transparent and public, which will reduce corruption risks, and accelerate the development of domestic IT technologies in the field of physical culture and sports.

Keywords: digitalization, sport, technology, fitness.

Постановка проблеми. XXI століття характеризується значним технологічним проривом людства. Відбулись зміни в усіх сферах суспільного життя. Безсумнівно, основні технологічні тенденції мають великий вплив і на індустрію спорту та фітнесу.

Диджиталізація – це процес трансформації аналогових технологій та процесів у цифрові. Ці перетворення виражені в глибокому проникненні цифрових технологій у всі процеси спортивної галузі, їх оптимізації, підвищенні продуктивності та покращенні комунікаційної взаємодії зі споживачами.

Цифрові інструменти у сфері фітнесу та спорту охоплюють великий діапазон засобів: від програмного забезпечення та мобільних додатків до різноманітних пристроїв та сенсорів. Актуальним є визначення впливу цих інструментів на фітнес та спорт в усіх його галузях, клієнтський досвід і внутрішню роботу спортивних організацій.

Аналіз літературних джерел. За останні роки здійснено багато наукових досліджень [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9], присвячених аспектам диджиталізації сфер фізичної культури і спорту. Це, зокрема, дослідження диджиталізації управлінських процесів у фізкультурно-спортивних організаціях (О. Ільченко), сучасних тенденцій використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів (Р. Ахметов), сутності диджиталізації та її ролі в розвитку сучасного суспільства (М. Дубина, О. Козляниченко), сучасних комп'ютерних технологій у фізичному вихованні і спорті (П. Ладика) та інші. Однак, проблема трансформаційного впливу диджиталізації на сферу фітнесу та спорту й визначення напрямів розвитку спортивної галузі, які створює цифровізація, досліджена недостатньо за сучасних умов.

Мета статті – дослідити аспекти та вплив диджиталізації на сферу фітнесу та спорту; визначити можливості, виклики та напрями розвитку спортивної галузі, які створює цифровізація.

Виклад основного матеріалу дослідження. Диджиталізація у сфері фітнесу та спорту є актуальною тенденцією, популярність якої постійно зростає як у світі, так і в Україні. Пояснити це можна декількома факторами. По-перше, відбулися зміни в способі життя багатьох людей. За даними Міжнародного олімпійського комітету, кількість осіб, які займаються спортом, зростає з року в рік. Другим фактором є стрімкий розвиток технологій, які дозволяють відстежувати фізичну активність та виконання вправ. Також пандемія COVID-19 значно пришвидшила перехід до онлайн-формату та додала актуальності розробці та впровадженню цифрових продуктів та сервісів у сферу фітнесу та спорту. З цих причин, розвиток диджиталізації став ще більш актуальним. Дослідження, проведені у 2021 році компанією Grand View Research, показали, що ринок цифрових продуктів та послуг для фітнесу та спорту досягнув 27,4 мільярдів доларів у 2020 році й очікується, що він зростає до 48,2 мільярдів доларів до 2028 року [4]. Це свідчить про те, що цифрова трансформація спортивної та фітнес-індустрії є необхідним процесом для покращення послуг та задоволення потреб споживачів.

Зокрема, цифрові технології можуть забезпечити підвищення ефективності тренувань та надати доступ до нових рівнів аналітики. У цьому контексті особливу роль відіграють мобільні фітнес-додатки, які дозволяють інтерактивно відстежувати й контролювати зміни ваги та форм, складати індивідуальну програму вправ, контролювати харчування, розраховувати раціон тощо. Дослідження «Global Fitness App Market Report 2020-2027», проведене Grand View Research, показало, що світовий ринок мобільних додатків для фітнесу зростатиме зі ставкою 21,6% у період з 2020 по 2027 рік [3].

Використання аналітики даних та технології машинного навчання і штучного інтелекту (AI) при створенні фітнес-додатків робить їх ще більш персоналізованими, оскільки вони можуть враховувати індивідуальні особливості та потреби споживачів. Такі додатки також пропонують різні комплекси вправ, від кардіо та силових тренувань до йоги та медитації, залежно від бажаної мети та рівня фізичної підготовки.

Існує досить багато успішних додатків з різноманітним функціоналом та можливостями. Наприклад, додаток MyFitnessPal допомагає відстежувати раціон та кількість спожитих калорій. Fitbit веде статистику кількості кроків, сну та інших показників здоров'я. Nike Training Club дозволяє обирати програми тренувань, а також відстежувати свої показники активності та отримувати поради від професійних тренерів. А додаток Strava, який надає користувачам можливість приєднуватися до віртуальних спортивних змагань, взаємодіяти та порівнювати свої результати з іншими спортсменами, створювати різноманітні челенджи та спільноти.

Україна також активно розвивається в цій сфері. Наприклад, додаток Sportlend, розроблений українською компанією, надає можливість легко знайти тренера, спортивний захід чи об'єкт. Додаток також дозволяє користувачам зареєструватися на тренування в різних фітнес-клубах та отримувати різноманітні пропозиції та знижки від спортивних закладів.

Окрім додатків, на світовому ринку з'являються нові технології та пристрої, які також дозволяють спортсменам вдосконалювати тренування та відстежувати свій прогрес. Наприклад, розумні тренажери з функцією моніторингу пульсу та інших показників здоров'я можуть адаптувати тренування до потреб користувача та регулювати їх інтенсивність в режимі реального часу.

Одною з головних переваг електронних тренажерів є те, що вони дозволяють займатися спортом без потреби виходити з дому або офісу. Це особливо важливо в періоди, коли безпека населення стає пріоритетом, і люди не хочуть ризикувати своїм здоров'ям, відвідуючи спортивні зали або фітнес-центри. Деякі моделі таких тренажерів навіть мають можливість зберігання

даних про тренування в хмарному сховищі.

Різноманітне диджитал-обладнання, таке як фітнес-браслети та смарт-годинники, також дозволяє користувачам збирати статистику своїх досягнень та аналізувати їх для покращення результатів. Так у США поширені прилади Fitbit, Mio Slice та Apple Watch, а компанія Kitman Labs використовує диджитал-обладнання з використанням AI для аналізу даних про фізичний стан спортсменів, що дозволяє тренерам більш точно планувати тренування та зменшувати ризик травм.

Але існують і більш оригінальні диджитал-рішення. Наприклад, Athos створила спортивний одяг з вбудованими датчиками, які відстежують рухи та м'язову активність спортсмена. Компанія Peloton розробляє велотренажери зі вбудованим екраном та додатком, що дозволяє під час тренування брати участь в онлайн-класах зі своїм власним тренером. А компанія Hurepice запатентувала м'яч для масажу з вбудованими датчиками, які відстежують тиск та інтенсивність масажу.

Проте одна з найбільших переваг диджиталізації у сфері фітнесу та спорту – це зменшення фізичних бар'єрів для участі. Велика кількість досліджень констатує, що за останні роки популярність онлайн-тренувань значно зросла через обмеження, спричинені пандемією COVID-19, та повномасштабне вторгнення Росії на територію України. Спираючись на дані зібрані компанією Accenture, понад 80% клієнтів фітнес-центрів в США заявляють, що хотіли б мати можливість використовувати цифрові інструменти та технології в заняттях фітнесом [2]. А згідно з дослідженням McKinsey & Company, на початку 2020 року 60% фітнес-студій уже використовують цифрові технології у своїх заняттях [5]. Не є виключенням і українські фітнес-заклади. Наприклад, клуб Sport Life використовує систему Biocircuit, яка дозволяє створювати індивідуальні програми тренувань з використанням сучасних технологій.

Онлайн-тренування дозволяють спортсменам та фітнес-ентузіастам займатись спортом вдома або в будь-якому зручному для них місці. Для тренерів такі тренування дають можливість дистанційно відстежувати прогрес та надавати поради, а також інтерактивно вести журнал тренувань та інших важливих даних. Все це розширює доступність спорту, що є досить важливим фактором для людей з високим рівнем зайнятості або з обмеженими можливостями.

Віртуальні тренування також можуть бути дешевшими за офлайн, оскільки вони не вимагають додаткових витрат на оренду приміщення та обладнання. Крім того, вони надають можливість займатися спортом з найкращими тренерами. Оскільки багато відомих спортсменів уже розпочали свою співпрацю з онлайн-платформами, щоб надавати послуги своїм клієнтам в будь-яких кутках світу. Прикладом такої платформи є український стартап LikeFit, що пропонує різноманітні відеотренування, які можна переглядати навіть в офлайн-режимі.

Ще одним важливим аспектом диджиталізації у спорті та фітнесі є розвиток віртуальної реальності (VR) та розширеної реальності (AR). Віртуальна реальність – це новий технологічний інструмент, який дозволяє користувачам зануритися в інші світи та середовища, а в майбутньому може стати базою для створення абсолютно нових видів спорту та способів тренувань.

За допомогою VR-гарнітур і спеціальних програм спортсмени можуть відчувати себе в іншому місці або часі та займатися віртуальними видами спорту. Крім того, деякі платформи, такі як Zwift, дозволяють користувачам змагатися та взаємодіяти з іншими спортсменами в віртуальному світі.

AR-технології дозволяють створювати інтерактивні додатки та ігри, які можуть стати додатковим великим стимулом для фізичної активності та використовуватись для тренувань реакції, координації та інших спортивних навичок. Віртуальні ігри також можуть бути також цікавим та захопливим способом зайняття спортом для людей, які не люблять традиційні види фізичної активності.

Однак, диджиталізація створює і деякі виклики, які потрібно враховувати. Один з них - залежність від технологій. Існує ризик, що користувачі стануть залежними від спортивних додатків та платформ. Це може мати негативний вплив на їх здоров'я та призвести до зменшення їх соціальної взаємодії та фізичної активності в реальному світі. Оскільки наразі не існує єдиного законодавства, яке б визначало правила роботи диджитал-платформ, можуть також виникати проблеми з конфіденційністю та безпекою даних. Крім того, можуть виникати проблеми з оплатою та безпекою операцій, а також збільшенням витрат на електроенергію та електронні пристрої.

Отже, для успішного впровадження диджиталізації важливо не тільки розробляти і впроваджувати нові продукти та сервіси, а й залучати до цього процесу кваліфікованих IT-спеціалістів для забезпечення високого рівня кібербезпеки, враховувати особливості й потреби клієнтів та збалансовувати використання технологій зі збереженням людського елементу в спорті.

Для українського ринку фітнесу та спорту, цифровізація є важливим фактором розвитку. Статистично підтверджено, що понад 60% українців займаються спортом, а більшість великих спортивних клубів в Україні мають власні мобільні додатки. Міністерство молоді й спорту України також почало свій шлях в напрямку диджиталізації та сучасних світових тенденцій. Один з проєктів — розроблення електронного паспорта спортсмена, який буде складатися з кількох компонентів, зокрема взаємодіяти з електронною медичною картою.

Визначаються два ключових напрямки в роботі міністерства: створення та впровадження інформаційних систем і розвиток спортивних стартапів. Стратегічними цілями є розроблення цифрової системи фізичної культури та спорту, що буде сприяти збільшенню залучення громадян до оздоровчої рухової активності, стимулювати розвиток видів спорту та досягнення українських спортсменів на міжнародній арені; забезпечення прозорості діяльності та чіткого механізму розподілу коштів між суб'єктами сфери фізичної культури й спорту на публічній IT-платформі; розроблення майданчика та створення стимулів для гармонійного розвитку вітчизняних IT-технологій у сфері фізичної культури та спорту, щоб забезпечити їх конкурентоспроможність.

Станом на 2023 рік багатьох цілей уже вдалося досягти. Так, наприклад, запроваджено потужну систему моніторингу, механізм надання фітнес-клубами соціальної послуги населенню, надано фінансування багатьом національним стартапам та онлайн платформам у сфері спорту [10].

Висновки. Диджиталізація сфери фітнесу та спорту є трендом, який набуває все більшої популярності як в Україні, так і у світі. Ринок цифрових продуктів та послуг спортивної галузі буде постійно збільшуватись, що підтверджується багатьма дослідженнями. З цієї причини розуміння новітніх тенденцій та використання диджитал-інструментів стануть ключовими

компетенціями для професіоналів цієї галузі в майбутньому.

Диджиталізація зробила заняття спортом більш доступними; дозволила тренерам, спортсменам та фітнес-ентузіастам отримувати більш точні та індивідуальні дані про свої тренування та підвищувати їх ефективність. Для фітнес-закладів та спортивних організацій використання цифрових інструментів створює можливості для розширення аудиторії, підвищення результативності клієнтів, покращення якості своїх послуг та, як наслідок, збільшення доходу. Національним спортивним федераціям розпочатий процес диджиталізації дозволить повернути інституційну спроможність, спростить звітність, зробить їх діяльність більш прозорою та публічною, що знизить корупційні ризики, а також прискорить розвиток вітчизняних ІТ-технологій у сфері фізичної культури та спорту. Загалом, досягнення балансу між диджитал- та офлайн-досвідом може стати успішним рішенням для майбутнього розвитку всієї спортивної галузі.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні методів комбінованого використання диджитал-інструментів у процесах розвитку спортивних галузей в Україні та світі.

Література

1. Dario G. Liebermann, Larry Katz, Mike D. Hughes, Roger M. Bartlett, Jim McClements & Ian M. Franks. (2022). Advances in the application of information technology to sport performance. *Journal of Sports Sciences*. – Vol. 20. – P. 755–769.
2. Consumers' Use of Health Apps and Wearables Doubled in Past Two Years, Accenture Survey Finds. Retrieved from <https://newsroom.accenture.com/news/consumers-use-of-health-apps-and-wearables-doubled-in-past-two-years-accenture-survey-finds.htm>.
3. Global Fitness App Market Intelligence Report to 2027. Retrieved from <https://www.businesswire.com/news/home/20220720005727/en/Global-Fitness-App-Market-Intelligence-Report-to-2027---Featuring-Adidas-ASICS-and-Garmin-Among-Others---ResearchAndMarkets.com>.
4. Grand View Research. (2021). Digital Transformation Market Size. Retrieved from <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/digital-transformation-market>.
5. McKinsey Technology Trends Outlook 2022. Retrieved from <https://www.mckinsey.com/~media/mckinsey/business%20functions/mckinsey%20digital/our%20insights/the%20top%20trends%20in%20tech%202022/mckinsey-tech-trends-outlook-2022-full-report.pdf>.
6. Ахметов Р. Ф. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів / Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек // Вісник Чернігів. держ. пед. Ун-т. Чернігів, 2011. – № 86. – С. 15–18.
7. Дубина М., Козляниченко О. Концептуальні аспекти дослідження сутності диджиталізації та її ролі в розвитку сучасного суспільства / М. Дубина, О. Козляниченко // Проблеми і перспективи економіки та управління. Випуск № 3 (19), 2019 р. С. 21–32.
8. Ільченко О. О. Диджиталізація управлінських процесів у фізкультурно-спортивних організаціях: кваліфікаційна робота на здобуття на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Менеджмент у спорті» / Олександр Олександрович Ільченко. - Київ; НУФВСУ, 2021. - 78 с.
9. Ладика П. Сучасні комп'ютерні технології у фізичному вихованні і спорті / П. Ладика, В. Бучок // Актуальні аспекти фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : зб. наук. пр. – Тернопіль, 2013. – С. 128–134.
10. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. – Режим доступу: <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf>.

References

1. Dario G. Liebermann, Larry Katz, Mike D. Hughes, Roger M. Bartlett, Jim McClements & Ian M. Franks. (2022). Advances in the application of information technology to sport performance. *Journal of Sports Sciences*. – Vol. 20. – P. 755–769.
2. Consumers' Use of Health Apps and Wearables Doubled in Past Two Years, Accenture Survey Finds. Retrieved from: <https://newsroom.accenture.com/news/consumers-use-of-health-apps-and-wearables-doubled-in-past-two-years-accenture-survey-finds.htm>.
3. Global Fitness App Market Intelligence Report to 2027. Retrieved from <https://www.businesswire.com/news/home/20220720005727/en/Global-Fitness-App-Market-Intelligence-Report-to-2027---Featuring-Adidas-ASICS-and-Garmin-Among-Others---ResearchAndMarkets.com>.
4. Grand View Research. (2021). Digital Transformation Market Size. Retrieved from <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/digital-transformation-market>.
5. McKinsey Technology Trends Outlook 2022. Retrieved from <https://www.mckinsey.com/~media/mckinsey/business%20functions/mckinsey%20digital/our%20insights/the%20top%20trends%20in%20tech%202022/mckinsey-tech-trends-outlook-2022-full-report.pdf>.
6. Axmetov, R. F., & Kutek, T. B. (2011). Suchasni tendenciyi vy`kory`stannya informacijny`x tehnologij u texnichnij pidgotovci sportsmeniv [Modern trends in the use of information technology in the technical training of athletes]. *Visny`k Chernigiv. derzh. ped. Un-t. – Bulletin of Chernihiv State Pedagogical University*, 86, 15–18 [in Ukrainian].
7. Duby`na, M., & Kozlyanchenko, O. (2019). Konceptual`ni aspekty` doslidzhennya sutnosti didzhy`talizaciyi ta yiyi roli v rozvy`tku suchasnoho suspil`stva [Conceptual aspects of the study of the essence of digitalization and its role in the development of modern society]. *Problemy` i perspekty`vy` ekonomiky` ta upravlinnya. Vy`pusk – Problems and prospects of economy and management*, 3 (19), 21–32 [in Ukrainian].
8. Il`chenko, O. O. (2021). Didzhy`talizaciya upravlins`ky`x procesiv u fizkul`turno-sporty`vny`x organizacijax [Digitalization of management processes in sports and fitness organizations]. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine [in Ukrainian].
9. Lady`ka, P., & Buchok, V. (2013). Suchasni komp'yuterni tehnologiyi u fizy`chnomu vy`xovanni i sporti [Modern computer technologies in physical education and sports]. *Aktual`ni aspekty` fizy`chnogo vy`xovannya, sportu i zdorov`ya lyudy`ny`*: zb. nauk. pr. – *Actual aspects of physical education, sports and human health: a collection of scientific papers*, 128–134 [in Ukrainian].
- 10.

11. Strategiya rozvyt'ku fizychnoy kul'tury i sportu do 2028 roku [Strategy for the Development of Physical Culture and Sports until 2028]. Retrieved from <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf> [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).07
УДК [793.3:796.065.42]

Горбенко О.В., к. пед. н., доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
Лисенко А.О. ст. викладач
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ СУДДІВСТВА ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ І ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ

У даній статті, на основі аналізу та систематизації наукових досліджень, розглянуті актуальні питання особливості методики суддівства змагань зі спортивних танців і танцювального спорту. Саме від розуміння спортивним суддею критеріїв системи оцінювання виконавської майстерності залежить об'єктивність оцінки спортсменів-танцюристів під час змагань у спортивних танцях.

Аналіз та узагальнення досвіду показує, що кожен фахівець зі спортивних танців і танцювального спорту з професійною освітою судді, повинен знати: основи дисциплін фундаментальної та спеціальної спрямованості; програмні та директивні документи в галузі спорту; специфічні особливості суб'єктивного характеру суддівства; положення про кваліфікаційні категорії суддів зі спортивного танцю; правила проведення змагань; систему визначення результатів «СКЕЙТИНГ»; зміст основних підручників зі спортивних танцювальних дисциплін, термінологію основних фігур і варіацій програми європейських та латиноамериканських танців; основи музичної грамоти і музично-ритмічної освіти в спортивних танцях, методику контролю роботи суддів і систему стягнень за грубі порушення принципів, мораль і етику суддівства; методику суддівства.

Наявність великого обсягу інформації необхідна умова для майбутньої кар'єри тренера. Ця інформація повинна співвідноситися з завданнями і при необхідності бути удосконалена.

Ключові слова: спортивні танці, система оцінювання 2.1, система Скейтінг, суддівство, танцювальний спорт, техніка виконання.

Horbenko Olena, Lysenko Albert. Features of the methodology for judging competitions in dance and dance sport

In this article, based on the analysis and systematisation of scientific research, the topical issues of the peculiarities of the methodology of judging competitions in sport dances and dance sport are considered. It is on the understanding of the sports judge of

the criteria of the performance evaluation system that the objectivity of the evaluation of dancers during competitions in sport dances depends.

Analysis and generalization of experience shows that every sports dance and dance sport specialist with professional training as a judge must know: fundamentals of fundamental and special disciplines; program and directive documents in the field of Physical Education and Sport; specific features of subjective nature of refereeing; regulations on qualification categories of sports dance judges; rules of sports dance competitions in the full range of the main chapters; "SKYTING" score determination system; content of the basic principles of the sport dance competitions. And also it is necessary to know the methods of judging: a) Students in dance schools and medalists; b) athletes in training groups (N, E, D); c) athletes at the level of sport perfection (C, B, A); d) athletes of higher sport mastery (S, M).

The availability of a large amount of information is a prerequisite for the future career of a coach. This information must be correlated with the tasks and improved if necessary. First of all it is related to dance analysis and judging methodology.

The education of judges plays a big role in the dance world. In this aspect judging experience, big outlook in dance world is important; the more knowledge a judge has, the better and more precise he/she evaluates performing skills of dancers. Judges get quite a lot of information for themselves when preparing for the judging examinations to obtain the judging category.

Keywords: sport dancing, scoring system 2.1, scoring system, judging, dance sport, performance technique.

Постанова проблеми. Спортивні танці в даній час характеризуються високою технічною складністю елементів, що виконуються, високою швидкістю, а також необхідністю точної координації та максимальної пластичної виразності танцю, що ускладнює об'єктивність оцінювання суддями рівня танцювальної майстерності та спортивної кваліфікації спортсменів [1, 4, 8].

Суддівство змагань – складний процес, що вимагає від кожного судді глибоких знань, умінь та достатнього практичного досвіду. Тому об'єктивна оцінка судді залежить багатьох чинників: професійної майстерності та спортивної етики, знань основних критеріїв суддівства, які й допомагають визначити рівень танцю, який виконують спортсмени-танцюристи на змаганнях. Без спеціальної підготовки оцінити об'єктивно виступи спортсменів неможливо. Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до правил змагань.

Правила вимагають, щоб вправи, елементи, комбінації змагальної програми виконувалися у відповідності до вимог критеріїв системи суддівства, без порушень встановлених норм.

Для якісного суддівства судді повинні добре знати усі вимоги, розбиратися у всіх тонкощах правил змагань, бути достатньо організованим, зібраним, уважним і володіти хорошою здоровою пам'яттю. Всі складові оцінки повинні фіксуватися і

усі результати суддівства повинні зберігати до часу завершення змагань і подачі апеляцій [1, 4].

Суддями зі спортивних танців можуть бути громадяни України, які мають відповідний кваліфікаційний рівень підготовки, мають ліцензію судді будь якої офіційно зареєстрованої української танцювальної організації, яка займається розвитком і популяризацією спортивних танців і танцювального спорту, на поточний рік, пройшли конгрес суддів, виявили бажання прийняти участь в суддівстві змагань і не мають статусу танцюриста-аматора на поточний рік. Призначення суддів для обслуговування змагань зі спортивних танців відповідного рівня залежить від рівня їх кваліфікації (категорії) безпосередньо на змаганнях Головним суддею, а на офіційні Чемпіонати України та Кубки – шляхом жеребкування серед присутніх на змаганнях суддів (затверджених Президією) вищої національної категорії організації (судді, які номінуються) [4,8].

Відповідно Закону України «Про фізичну культуру і спорт» відповідно до кваліфікації суддів зі спортивного танцю та танцювального спорту. встановлені наступні категорії суддів в порядку зростання:

- суддя-стажер;
- юний суддя (суддя III категорії);
- суддя II категорії;
- суддя I категорії;
- суддя Національної категорії.

Також є: дві міжнародні суддівські категорії WDSF – суддя категорії «B» і суддя категорії «A»; міжнародна суддівська категорія IDSA; міжнародна суддівська категорія WDC.

Щоб отримати право судити змагання в Україні та за кордоном судді зобов'язані пройти раз на рік Конгрес суддів, скласти іспит на отримання або підтвердження відповідної суддівської категорії, сплатити членський внесок та отримати ліцензію судді відповідної категорії на поточний рік [1,4,8].

Мета дослідження: дослідження особливості методики суддівства змагань зі спортивних танців і танцювального спорту.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз даних наукової літератури показав, що починаючи з 1907 року в світі проводяться змагання серед виконавців бальних танців. Оцінювання виконавського рівню танцювальних дуетів весь час відбувалося за певними правилами, критеріями. З розвитком лексичного матеріалу танців, зі зміною музичного супроводу ці правила історично змінювались [1, 3, 4, 8].

Для підрахунку результатів на змаганнях зі спортивних танців використовується система «Скейтінг», яка розроблена у 1954 році в Англії [4, 9].

Ця система складається з 11-ти правил:

• **1 правило:** встановлює порядок виставлення оцінок в картках суддів в попередніх турах (включаючи півфінал).

• **2-4 правила:** - порядок виставлення оцінок в картках суддів в фіналі.

• **5-8 правила:** - порядок обробки оцінок суддів для визначення лічильною комісією результатів, отриманих парами в окремих танцях.

• **9-11 правила:** - порядок обробки результатів змагань для визначення лічильною комісією підсумкових місць, зайнятих парами за результатами виступу у всіх танцях [4, 9].

Дана система регулює порядок виставлення оцінок суддями на різних етапах змагання і порядок опрацювання цих оцінок. Згідно правил, в попередніх турах і півфіналі змагань судді в кожному танці відбирають пари відносно принципу «за – проти», відмічаючи хрестиками в своїх оціночних листках тих учасників, які, на їх думку, заслуговують змагатися в наступному турі. Необхідно відзначити, що даний вибір арбітри роблять, порівнюючи пари присутні на паркеті одну з одною, а не з ідеальною моделлю. Головною перевагою системи «Скейтінг» власне вважається, що такий підхід дозволяє враховувати думку більшості суддів, незважаючи навіть на те, що їх оцінювання кожної пари можуть суттєво відрізнятися.

У фіналі змагань діє інше правило. Пари, які змагаються на паркеті, розставляються кожним арбітром в кожному танці по місцях, у відповідності з продемонстрованим рівнем виконавської майстерності. Поставити однакові місця двом або більше парам суддя не має права. На завершальному етапі по правилах системи «Скейтінг» визначаються результати в окремих танцях фіналу і кінцевий підсумок турніру [6].

Існує п'ять основних міжнародно-визнаних критеріїв суддівства спортивних танців, однак їх оцінка трактується кожним арбітром дуже суб'єктивно. Детально розглянути кожний критерій за 1,5 хвилини виступу неможливо. Тому, як правило суддя орієнтується на загальне враження від танцювальної пари і оцінює всі фактори в комплексі. Крім того, вплинути на оцінку арбітра може те, що одних найперше цікавить техніка виконання, інших артистизм, енергетика танцю, баланс пари і т.д. [2, 4, 8].

В даний час оцінка змагань зі спортивних танців заснована на методі «Скейтінг», який передбачає, з боку суддів, оцінку і класифікацію пар на заключному етапі, після вибору їх з відбіркового турів. Цей метод, незважаючи на безперечні переваги, що його характеризують, має деякі відомі обмеження, включаючи суб'єктивність критеріїв для вибору пар в заключні етапи і фінал. Використання терміну «відбір» не випадково, тому що мета відбіркового раунду не перебуває в тому, щоб оцінити якість виконання, а просто «відзначити» пару в наступний тур. Застосування цього методу для такого високотехнічного з сильним емоційним впливом сучасного танцювального спорту призводить до повної втрати сенсу суддівства [1,4, 8].

Оцінка виступу спортсменів, до сих пір, було і є головним каменем спотикання на шляху включення спортивних танців європейської та латиноамериканської програм в Олімпійські ігри. Тому, головне завдання, що поставив Міжнародний Олімпійський Комітет перед видами спорту з суб'єктивною оцінкою результату, це вдосконалення об'єктивізації і конкретизації оцінки виконавської майстерності спортсменів – танцюристів.

Основним флагманом в цьому напрямку є Всесвітня Федерація Танцювального Спорту (WDSF), визнана МОК. Решта міжнародних танцювальних організацій (WDC, IDSA, EDSF і т.п.) дотримуються історично сформованих традицій оцінки в конкурсному танці.

WDSF, керуючись принципами: прозорість, об'єктивність, зрозумілість, запропонувала і проводить активне впровадження на своїх змаганнях вищого рівня суддівську систему ICY (схвалена МОК система оцінок для фігурного катання). Тобто, за аналогією з Міжнародним Союзом ковзанярського спорту, на сьогоднішній день використовується багатобальна оцінка за затвердженими WDSF системним компонентам критеріїв (версія 2.1) [1,4].

На погляд члена Міжнародної Академії Танцювального Спорту "Team Diablo" (Італія, Болонья) Денисова В.А, критерії суддівства — це правила, що засновані на створенні ідеальної моделі танцювального спорту, яку кожен арбітр WDSF повинен враховувати при оцінюванні танцювальних пар. Ідеальна модель — це абсолютне відтворення всіх технічних та естетичних аспектів спортивного танцю. Ця модель створюється на основі досвіду суддів, тренерів та спортсменів і базується на результатах наукових досліджень [1, 4, 7,8].

Система суддівства WDSF JUDGING SYSTEM 2.1 передбачає оцінку танцювальних пар за чотирма компонентами. Дві складових охоплюють технічні аспекти танцю, дві – артистичні якості:

- 1) TQ – технічна якість (англ., Technical Quality);
- 2) MM – рух під музику (англ., Movement To Music);
- 3) PS – партнерські навички (англ., Partnering Skills);
- 4) CP – хореографія та презентація (англ., Choreography and Presentation).

Для кожного з перерахованих компонентів визначені стандарти оцінки виступу (P.A.S.). Кожен із компонентів складається з п'яти компонентів [1, 4, 8, 10].

Шкала оцінок: 10 балів – видатний рівень виконання; 9 – винятковий; 8 – дуже хороший; 7 – хороший; 6 – вище середнього; 5 – середній; 4 – задовільний; 3 – слабкий; 2 – поганий; 1 – дуже поганий.

Як відомо, одним з основних історично сформованих принципів суддівства у спортивних танцях є оцінка виконавської майстерності танцювальних пар по відношенню одна до одної шляхом порівняння відповідно до послідовності заданих критеріїв. В першу чергу це пов'язано з аналізом танцю і методикою суддівства.

В суддівських правилах дано лише загальне визначення кожного з критеріїв. В попередніх турах суддя вибирає пари за принципом «подобається — не подобається». У фінальній частині змагань суддя зобов'язаний виставити одне перше, одне друге (і т. д.) місця. Тобто робота судді полягає в порівнянні пар між собою, а не в аналізі якості танцю [1, 4, 8, 9].

Аналіз роботи за системою «Скейтинг» протягом тривалого часу, стаж судді в якості судді на змаганнях зі спортивних танців дозволяє зробити наступний висновок. Однією з особливостей суддівської системи танцювального спорту, не дивлячись на удосконалення системи «Скейтинг» є те, що критерії оцінювання танцювальних пар не до кінця об'єктивні, кожен суддя оцінює ту чи іншу пару через призму своїх власних знань і умінь, оцінка пари суддею виходить з його особистого практичного і теоретичного досвіду, а саме: досвід змагальної діяльності та досвід роботи з кваліфікованими педагогами.

Висновки.

Таким чином, аналіз даних наукового дослідження дав змогу розглянути особливості методики суддівства у спортивних танцях і танцювальному спорті, де застосована традиційна система оцінювання здійснюється при контролі суддів майстерності спортивних танцювальних пар відносно одна до одної, порівнюючи послідовність всіх критеріїв. А відповідно до Положення системи суддівства WDSF 2.1 судді застосовують широке поле для дослідження своїх професійних знань, де загальна кількість під-компонентів – 26 і кожен з них вимагає глибокого аналізу та розуміння.

Достатньо велику інформацію судді отримують для себе при підготовці до суддівських іспитів для отримання суддівської категорії. І саме ця практика формує висококваліфікованих суддів, які досконало вивчають матеріал, що охоплює танцювальний світ.

Встановлено, що критеріїв оцінки танцювальних пар занадто багато, щоб детально розглядати кожен в той відрізок часу, що відведений для виступу, тим більше що, в кращому випадку, шість пар танцюють одночасно на паркеті. Тому, суддя покладається на загальне враження, що залишає пара. Досвідчений суддя бачить танець, який оцінює, комплексно і може швидко оцінити всі фактори.

Саме система оцінювання якості виконавської майстерності спортсменів спортивних танців та танцювального спорту дозволяє суддям об'єктивно оцінити якість танцю на високому рівні.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Подальші дослідження планується присвятити виявленню інших, не менш важливих, проблем для визначення ціннісних пріоритетів сучасних засобів і методів підготовки у спортивних танцях у сучасних умовах.

Література

1. Кеба М.С. Сучасна система оцінювання змагань з бальних танців (танцювальний спорт) // зб. наук. статей «Молодий вчений». Київ, 2017, №12 (52). – С.168-170
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
3. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344. ISBN 978-617-7912-32-2
4. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442с.
5. Осадців Т.П. Історія розвитку спортивних танців. Зб. наук. статей ЛДІФК. Львів, 1999р. С.45-48.
6. Осадців Т.П. Контроль технічної та фізичної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях: дис. канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.01. ЛДУФК, Львів : 2014. 207 с.
7. Осадців Т.П. Спортивні танці: [Навч. посібник]. Львів: ЗУКЦ, 2001. 340 с.
8. Осадців Т.П. Система суддівства бальних (спортивних) танців // Лекція для студентів III курсу ФПО спеціальності 024 Хореографія з дисципліни «Тім викладання бального танцю». ЛДУФК. Львів, 2018. 15 с.]
9. «THE SKATING SYSTEM. Working out the marks in ballroom dancing championships» by ARTHUR DAWSON.

10. WDSF Adjudicators' Handbook. A Definitive Guide to the Judging System 2.1. Roma: WDSF, 2013. 60 p.

References

1. Keba M.Ie. Suchasna systema otsiniuvannia zmahani z balnykh tantsiv (tantsiuvalnyi sport) // zb. nauk. statei «Molodyi vchenyi». Kyiv, 2017, №12 (52). – S.168-170
2. Kostiukovich V.M. Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii: Navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: «Planer», 2007. 273 s.
3. Lysenko A.O., Horbenko O.V. Sportyvni tantsi (ievropeiska prohrama): navch. posib. Kharkiv: FOP Brovin O.V., 2020. 344. ISBN 978-617-7912-32-2
4. Lysenko A.O., Horbenko O.V. Sportyvni tantsi (latynoamerykanska prohrama): navch. posib. Kharkiv: FOP Brovin O.V., 2021. 442s.
5. Osadtsiv T.P. Istoriia rozvytku sportyvnykh tantsiv. Zb. nauk. statei LDIFK. Lviv, 1999r. S.45-48.
6. Osadtsiv T.P. Kontrol tekhnichnoi ta fizychnoi pidhotovlenosti sportsmeniv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky u sportyvnykh tantsiakh: dys. kand. nauk fiz. vykh. i sportu: 24.00.01. LDUFK, Lviv : 2014. 207 s.
7. Osadtsiv T.P. Sportyvni tantsi: [Navch. posibnyk]. Lviv: ZUKTs, 2001. 340 s.
8. Osadtsiv T.P. Systema suddivstva balnykh (sportyvnykh) tantsiv // Lektsiia dlia studentiv III kursu FPO spetsialnosti 024 Khoreohrafiia z dystsypliny «Tim vykladannia balnoho tantsiu». LDUFK. Lviv, 2018. 15 s.
9. «THE SKATING SYSTEM. Working out the marks in ballroom dancing championships» by ARTHUR DAWSON.
10. WDSF Adjudicators' Handbook. A Definitive Guide to the Judging System 2.1. Roma: WDSF, 2013. 60 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).08

УДК 796.81:159923(477)

Данько Г.В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
Лаврентьєв О.М.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь*

Данько Т.Г.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії СБУ, м. Київ*

Крупеня С.В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь*

Живолович С.А.

*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

У статті розглядається питання психологічної підготовки спортсменів з вільної боротьби, яка, поряд із технічною, фізичною та тактичною є однією з найважливіших умов вдалого виступу спортсмена на змаганнях. Об'єктом підготовки завжди є особистість спортсмена з властивими їй індивідуальними особливостями та типовими рисами.

Вільна боротьба є потужним засобом у формуванні впевненості, сили волі, вміння контролювати свої емоції, приймати швидкі рішення, позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну, імунну системи, розвиває координацію, гнучкість, спритність, тощо.

З психологічної точки зору вільна боротьба сприяє набуттю особистістю впевненості у собі, розвитку вимогливості, терпіння, сміливості, ініціативності, уважності та нестандартного мислення. Як бачимо, фізичне та психічне в особистості спортсмена нерозривно пов'язані, причому психічне сприяє розвитку та прояву фізичного, є базою для його формування. Таке діалектичне розуміння взаємозв'язку двох цих процесів націлює тренерів на постійне вдосконалення психологічних функцій та якостей спортсменів єдиноборств.

Ключові слова: психологічна підготовка, єдиноборства, тренувальний процес, змагання, фізичні якості, психічні якості.

Danko Grigory, Lavrentiev Oleksandr, Danko Taras, Krupenya Svitlana, Zhyvollovych Svitlana, «Psychological training of freestyle wrestling athletes». The article examines the psychological preparation of freestyle wrestling athletes, which, along with technical, physiological and tactical training, is one of the most important conditions for the athlete's functional preparation for successful competition. The object of such training is always the athlete's personality with its individual characteristics and typical features.

The article analyzes the importance of psychological preparation of freestyle wrestling athletes for the development of strength, speed of reaction, strength and endurance and, as a result, victory in the match.

Free wrestling is a powerful means of learning self-defense skills and comprehensive development of the most important physical qualities: strength, speed, dexterity, coordination, reaction speed. From a psychological point of view, free wrestling contributes to a person's self-confidence, the development of demandingness, patience, courage, initiative, attentiveness and non-standard thinking. As we can see, the physical and mental aspects of an athlete's personality are inextricably linked, and the mental aspect contributes to the development and manifestation of the physical aspect, and is the basis for its formation. Such a dialectical understanding of the relationship between these two processes aims coaches at the constant improvement of the psychological functions and qualities of martial arts athletes.

Success in sports activities of wrestlers is associated with the timely use of various means and methods of training, while it is important to take into account the peculiarities of education and strengthening the specific mental qualities of an athlete. The impact of pedagogical factors aimed at the formation of personality, taking into account the types of temperament of athletes, can help increase motivation for training.

Sports specialists point to a significant dependence of a person's physical capabilities on the properties of the types of higher nervous activity (temperament), therefore, athletes belonging to different types of temperament should go to high sports results in different ways. The problem of individualization of the training process, taking into account individual peculiar properties, the psyche, also acquires practical significance.

Key words: psychological preparation, martial arts, training process, competitions, physical qualities, mental qualities

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку спортивної боротьби та в умовах постійного зростання спортивних результатів особливого значення набуває постійне вдосконалення методики підготовки спортсменів з урахуванням зростаючих вимог змагальної діяльності. Їх успіх пов'язаний із своєчасним використанням різних засобів та методів тренування, при цьому важливим є розвиток психічних якостей спортсмена-борця, що з урахуванням типів темпераменту борця може сприяти підвищенню мотивації до тренувальних занять.

Вільний стиль спортивної боротьби відрізняється від інших видів боротьби своєю видовищністю, високим емоційним напруженням та різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості спортсменів. Змагальна діяльність борців характеризується діями, виконуваними і натомість сильного психічного напруження. Борцю під час поєдинку необхідно сприймати великий обсяг інформації про наміри та дії суперника, тому борці мають винятково тонке сприйняття ситуацій бойової обстановки, точним розрахунком часу та дистанції, вмінням знаходити потрібний момент для проведення технічних дій, оптимальним розподілом м'язових зусиль, оперативним тактичним мисленням, тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічна підготовка актуальна для спортсменів усіх стадій тренувального процесу [3].

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт, які присвячені підготовці спортсменів, на різних етапах багаторічної підготовки, включаючи і психологічний аспект, а саме: планування навантажень змагального характеру (А.Д. Суханов); збереження максимальної працездатності в дні змагань (В.Н. Платонов); будовою тренувального процесу (Е.Н. Захаров, А.В. Карасьов, А.А. Сафонов); психофізіологічний стан та мотивація борців (Г.В. Коробейніков, Л.Г. Коробейнікова, О.В. Борисова, О.К. Дудник, О.В. Воронцов), танець як форма психологічного розвантаження (О.М. Лаврентьев, Р.В. Головащенко, С.В. Крупеня, В.С. Гулай, Ю.О. Довженко) та багато інших науковців.

Мета дослідження. Трансформувати у тренувальний процес результати дослідження типів темпераменту та методику їх визначення.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити проблему впливу типів темпераменту спортсменів-борців вільного стилю протягом їх тренувальною та змагальної діяльності.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження та власний тренерський досвід.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2026 роки за темою 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108940).

Таким чином, актуальність нашого дослідження направлено на розвиток психологічних засобів, щодо виховання морально - вольових якостей борця, які направлені на формування властивостей і якостей особистості і психічних станів, направлених на досягнення поставлених цілей (тобто успішна та стабільна) змагальна діяльність спортсмена.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зазначений перелік завдань зумовлений постійним підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, складністю комплексних завдань, посиленням психологічного навантаження на всі системи організму спортсмена-борця. Він реалізується на тренуваннях і на змаганнях, коли борцю доводиться долати постійні труднощі. Подолаючи максимальне м'язове зусилля, стомлення у процесі боротьби, борець виявляє вольові зусилля, з урахуванням яких розвиваються вольові якості залежно від труднощі. Особливо це значуще для юніорів, які мають ще повною мірою розвинених морально-психічних якостей, які мають прийомами саморегуляції, настільки необхідними у боротьбі [4, 6, 7].

Основними компонентами психологічної підготовки для успішного оволодіння технічними прийомами спортсменами з вільної боротьби виступають:

- підвищення стресостійкості та розвиток психологічних якостей борця;
- формування раціональної установки на самообілізацію та націленість на результат (перемогу);
- формування навичок входження до «оптимального стану бойової готовності» [1];
- навчання навичкам психорегуляції емоційних станів з метою відновлення працездатності в ході поєдинку;
- корекція ставлення до процесу змагання: відмова від його сприйняття як стресового фактору та розвиток позитивної позиції.

Для ефективного вирішення зазначених завдань важливо навчити спортсменів самостійної актуалізації їх прихованих психологічних резервів, використання цих резервів для оптимізації тренувальної та змагальної діяльності [5]. З цією метою весь процес підготовки поділяється на:

1) загальну психологічну підготовку, яка пов'язана з морально-етичними та соціальними аспектами розвитку спортсмена-борця (громадянська позиція, мотивація на розвиток у спорті, освоєння норм спортивної етики тощо);

2) психологічну підготовку до конкретного змагання в залежності від спортивної кваліфікації, що передбачає створення найвищої психічної готовності до боротьби в умовах цього змагання та високу мотивацію на перемогу. Основним інструментом виступають тренінги, що трансформують негативні установки та підвищують рівень стресостійкості. Тренування проходять в умовах, які максимально наближені до змагальних (спаринги клубні та поза клубні, кваліфікаційні турніри, тощо).

3) психологічну підготовку до багаторічного тренувального процесу, що передбачає високий рівень усвідомлення спортсменом-борцем тривалості, складності, неоднорідності обраного у цьому виді спорту шляху. Характерним є розвиток мотивації, перспективне бачення своїх цілей, командність, адекватне ставлення до спортивного режиму та постійних фізичних та психологічних навантажень, взаємостосунки з тренером, тощо.

Найвищим результатом психологічної підготовки спортсменів у вільній боротьбі є вміння імпровізувати, що багато в чому визначає перемогу у кожному даному випадку. Адже мистецтво виступати на змаганнях – це вміння діяти миттєво, на підсвідомому рівні і в обстановці, що склалася, відкинути прихильність до заздалегідь прорахованих варіантів і вийти віч-на-віч з невідомістю.

Отже, психологічна підготовка у тренувальній діяльності (поряд з технічною, фізичною та тактичною) допомагає спортсмену подолати психологічні бар'єри, вийти на якісно новий рівень спортивної майстерності, розширити межі можливої. Чим краще ця підготовка, тим простіше спортсмену подолати страх перед невідомим, скутість своїм колишнім досвідом і нездатність вільно діяти «тут і тепер», страх відступити від шаблонів і схем, напрацьованих на тренуваннях [2].

Формування психологічної стійкості спортсмена-борця пов'язана з вдалим поєднанням тренувальних занять, виступів на змаганнях та розбір тренером і командою його виступу на конкретних змаганнях і прийняття адекватної поведінки на майбутніх етапах підготовки, а саме:

- метод налаштування вправ, з допомогою рухових процесів призводить спортсмена у потрібний психічний стан;
- метод ідеомоторних вправ, за допомогою уявного відтворення рухових дій дає можливість досягти концентрації уваги на провідних рухах;
- метод психорегулюючого тренування за допомогою спеціальних словесних формулювань, що базується на прийомах аутогенного тренування, адаптованого до специфіки виду боротьби. Даний метод, з одного боку, заспокоює та знімає напругу, з іншого – мобілізує спортсмена на подолання майбутніх труднощів та прояв максимальних фізичних зусиль;
- ігровий метод, що дозволяє прискорити освоєння навичок психічної саморегуляції, механізмів рефлексії, створювати позитивний емоційний настрій у спортсмена, підвищити інтерес до тренувань та мотивацію до самовдосконалення [3, 6].

В цілому, психологічна підготовка спортсменів у вільній боротьбі є одним із значних напрямів формування цілісної структури їхньої тренувальної та змагальної діяльності. Вона також дозволяє тренерському складу проводити оцінку домінуючих та актуальних передстартових станів у спортсменів, аналіз результативності змагальної діяльності, щоб потім якісніше планувати різні види підготовки спортсменів до змагань [8].

Слід враховувати, що кожна зі сторін підготовленості (фізична, технічна, психологічна, тактична) борця залежить від ступеня удосконалення інших сторін, визначається ними та зумовлює їхній рівень.

Разом з тим, у тренувальній і особливо у змагальній діяльності жодна з цих сторін не виявляється окремо: вони поєднуються у складний комплекс, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Ступінь включення різних елементів у такий комплекс, їх взаємозв'язок та взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем націлених на кінцевий результат, специфічний для кожного виду змагань та компонента тренувальної чи змагальної діяльності [9].

Тому тренерському складу бажано у процесі тренувальної та змагальної діяльності у спортсменів-борців звертати увагу на типи темпераменту та методику їх визначення, що безпосередньо впливає на спортивний результат.

Методика визначення типів темпераменту включає, борців вільного стилю, характеристику психологічного статусу, методи психорегуляції, етапи формування стану психічної готовності з урахуванням індивідуально-своєрідних властивостей психіки, і педагогічні прийоми використовувати для реалізації методів психорегуляції. Ефективність експериментальної методики підтверджена дослідженнями стану психічної готовності, особистісної та ситуативної тривожності, психоемоційного стану та результативністю змагальної діяльності борців під час підготовки до змагань.

На Рис. 1 представлена загальна схема методики підготовки борців вільного стилю на основі обліку індивідуально-своєрідних властивостей, психіки в передзмагальному етапі підготовки (Бойко В.Ф. 2010; Стародубцев О.В. 2013).

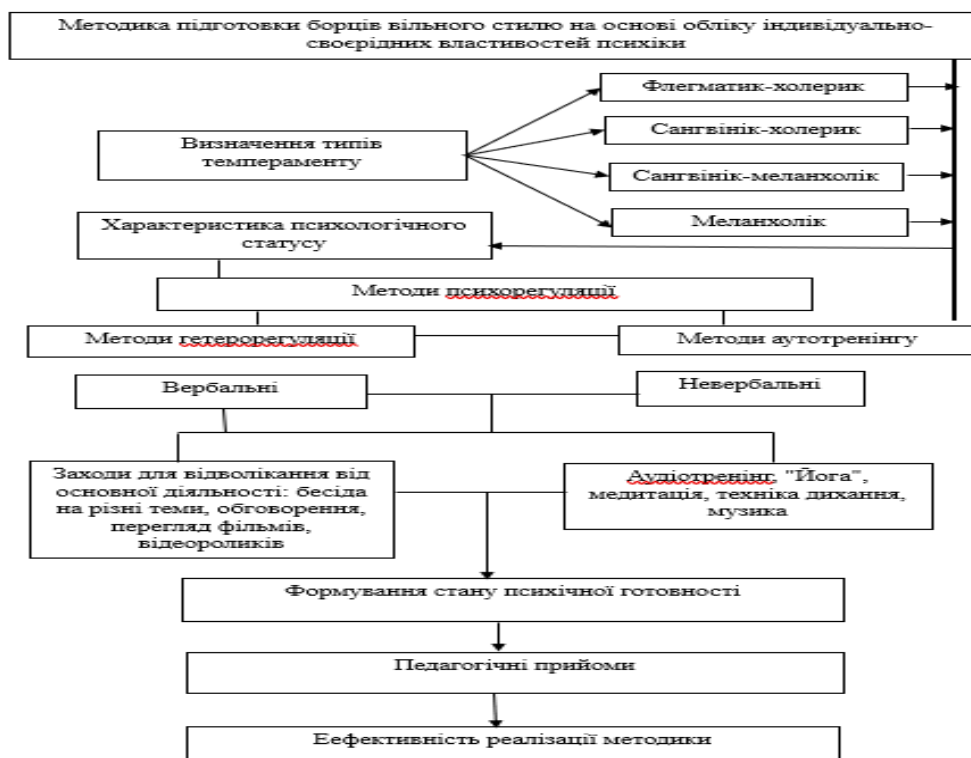


Рис.1. Схема методики підготовки борців вільного стилю на основі обліку індивідуально-своєрідних властивостей, психіки в передзмагальному етапі підготовки

На (Рис. 1) розкриті чотири групи спортсменів, за темпераментами: - сильні рухливі (сангвіно-холерики, інтроверти та інтор-екстроверти); - сильні інертні (флегмато-холерики); -слабкі інертні (меланхоліки); - сильні та слабкі інертні (сангвіно-холерики).

За аналізом видно, що борці різних типів темпераменту мають різний психологічний статус та різні механізми енергозабезпечення організму.

У процесі підготовки до змагань використовуються такі педагогічні прийоми: зміцнення активного, позитивного ставлення до навчально-тренувальної та змагальної діяльності; самоконтроль у період згонки ваги; надання інформації про майбутні змагання; підвищення мотивації до успішних виступів та до досягнення бажаної мети; визначення значущості змагань; вивчення правил змагань, переваги та недоліки суперників.

В (Табл. 1) наведена характеристика типу темпераменту, його психологічний статус та зміст життя і максимальна реалізація своїх здібностей (біоенергетика) на різних етапах тренувальної і змагальної діяльності.

Таблиця 1

Психологічний статус борців стосовно типу темпераменту

Тип темпераменту	Психологічний статус	Біоенергетична група та профіль
Флегмато-холерик (інтроверт)	Підвищена ситуативна тривожність; коливається після прийняття рішень; приховує (маскує) збудливість, дратівливість та внутрішню депресію; надмірно накопичує негативні емоції. Помірно егоїстичні, терплячі до поведінки оточуючих, розважливі, потайливі та сором'язливі. Притаманні задатки консервативного лідера. Стійкі до впливу зовнішніх подразників, що контролюють власну поведінку, не втрачає самовладання в умовах максимального стресу, небагатослівно.	Перший аеробний
Сангвіно-холерик (інтроверт)	Має високий рівень мотивації для занять спортом. Схильні до ухвалення помилкових рішень. У стресових ситуаціях використовують елементи тактичної хитрості. Високий рівень особистісної тривожності, легко збудливі, дратівливі, забудькуваті в стресових ситуаціях, після яких, як правило, виникає внутрішня депресія та незадоволеність. Надмірно егоїстичні, нетерплячі, багатослівні у спілкуванні, схильні переривати розмову, в міру розважливі та сором'язливі. Притаманні задатки прогресивного лідера. Схильні до помітного реагування вплив зовнішніх подразників. Недостатньо контролюють власну поведінку, часто не впевнені у правильності прийнятих рішень, втрачають самовладання при невдачах, що виникають під час участі у	Другий аеробно-гліколітичний

	змаганнях.	
Сангвіно-холерик (інтро-екстраверт)	Мають середній рівень мотивації для занять спортом. Чи здатні приймати максимально вигідні для себе рішення, у складних ситуаціях використовують елементи тактичної хитрості. Середній рівень особистісної тривожності, збудливості, дратівливості. Схильні до забудькуватості, яка посилюється в умовах підвищеного стресу. В міру егоїстичні, терплячі, товариські, розважливі та сором'язливі. Іноді схильні втручатися у чужий діалог чи перервати розмову. Мають високий рівень комунікабельності. Помірно реагують вплив зовнішніх подразників.	Третій аеробно-анаеробний
Сангвіно-меланхолік (екстро-інтроверт)	Чи здатні приймати правильне рішення в умовах субмаксимального стресу. Посередній рівень особистісної тривожності, збудливості, дратівливості. В міру нехитрі, розважливі, логічні. Недостатньо товариські, короткі у висловлюваннях, не схильні прислухатися до думки оточуючих, не зазнають хитрощів щодо себе. Недостатньо комунікабельні. Стійкі до дії зовнішніх подразників.	Четвертий Анаеробно-аеробний
Меланхолік (інтроверт)	Переважають матеріальні мотивації спортивної. Здатні приймати швидке та правильне рішення в умовах стресу різної сили. Мінімальний рівень особистісної тривожності, збудливості, дратівливості. Високий рівень ситуативної тривожності. Нехитрі, нетовариські, короткі у висловлюваннях. Мають конструктивну логіку, схили приймати думку оточуючих, підкоряться вимогам колективу, інтересам справ. Слабокомунікабельні. Високо стійкі до дії зовнішніх подразників.	П'ятий Анаеробний

Підводячи підсумки характеристик темпераментів спортсменів та для удосконалення тренувального процесу доцільно застосовувати наступні рекомендації:

✓ *Борці, з типом темпераменту - сангвіно-холерики*, для корекції психічних станів із такими борцями використовують заходи психорегуляції, які сприяли зниженню рівня емоційного збудження, особливо перед змаганням чи день до змагань. Такі як щотижнева психоемоційна релаксація; культурно-масові заходи з використанням сучасних музичних та розважальних програм (шоу, вікторини, конкурси, ігри, перегляд відео- та кінофільмів з природною тематикою); включають перегляд улюблених програм та відеофільмів; бесіди із психологом. Перед стартом підвищують рівень індивідуальної мотивації та особистої відповідальності, регулюють психічні стани борців з використанням ідеомоторного тренування з елементами самонавіювання, використовують формули аутотренінгу з концентрацією уваги на просторових, часових та силових параметрах вправи змагань. Контроль за психічним станом під час змагань.

✓ *Борці, з типом темпераменту - флегмато-холерик (інтроверт)*, для корекції психічних станів після успішних підходів загострюють увагу спортсменів особливості виконання основних компонентів прийому, дають установку на запам'ятовування відчуттів; змінюють швидкість виконання прийомів, виконати борцівський прийом у повільному чи максимальному темпі. У період змагань та між сутичками застосовують активізуючі засоби психологічного впливу. Перед змаганнями проводять заходи щодо підвищення емоційного стану, використовують психоемоційну розрядку (музику, літературу, відео та кінофільми), проводять аутотренінг із встановленням на цілісне відтворення найскладніших технічних дій та прийомів. Для флегмато-холериків характерна схильність, глибоко не замислюючись, змінювати тактичний план змагань залежно від оцінок найближчих супротивників. З метою концентрації уваги на дії супротивника найчастіше висувають вимогу - виконувати всі вправи без жодного порушення і до кінця.

✓ *Для борців, що належать до типу темпераменту сангвіно-меланхолік*, характерним є заспокійливі засоби різнобічного впливу. В умовах змагань для зниження рівня особистісної тривожності конкретно акцентують увагу спортсмена на підвищення індивідуальної мотивації та особистісної відповідальності за майбутній спортивний результат, включають заходи психологічного розвантаження (розважальні програми, відвідування клубів, комп'ютерні ігри); використовують методи самонавіювання. Після поєдинку необхідно самооцінити якість виконання виділеного компонента. Під час проведення навчально-тренувальних сутичок під час невдалого виконання прийомів необхідно проаналізувати причини невдачі. Не поспішайте з позитивною оцінкою їхньої діяльності; відмінного виконання прийомів; максимально відповідального ставлення до кожного тренувального підходу; відпрацювання слабо засвоєних елементів.

✓ *Борці, з типом темпераменту - меланхоліки*, у роботі з цим типом пропонуються такі заходи щодо психорегуляції: відволікаючі та заспокійливі засоби психологічного впливу, що сприяють зниженню ситуативної тривожності. Використовують різні завдання, які відволікають від змагань. Включають аутотренінг з концентрацій уваги багаторазовому диференційованому повторенні відстаючих елементів техніки. Перед майбутнім змаганням включають у роботу вид аутотренінгу, що сприяє підвищенню стійкості до перешкод.

У процесі занять та проведення навчально-тренувальних та навчальних сутичок для всіх типологічних груп борців суворо регламентують кількість підходів розминки. Регламентують розминку на змаганнях та під час «випробування місця» напередодні змагань, домагаючись якісного опрацювання основних м'язових груп. При виявленні ознак передстартової лихоманки вводиться в комплекс розминки відволікаючі прийоми. Використовують організаційно-методичні прийоми позитивного ставлення до виступів у умовах змагань. Зміцнюють позитивне ставлення до змагань. З кожним борцем проводитиметься

розмова про те, що він не з власної ініціативи прийматиме рішення (виступати заради виступів, для виграшу чи досягнення високих результатів) без попереднього погодження з тренером.

З огляду на швидкого зниження працездатності борці припиняють виконувати основні вправи. У цих ситуаціях застосовуються такі педагогічні прийоми: перемикають на інший вид діяльності; звертають увагу на найменші успіхи. У процесі тренувань чергують складні вправи із легшими. При появі симптомів стомлення або перетренування виключають вправи, що вимагають морально-вольової напруги, заміняють їх засобами загальної фізичної підготовки, будь-якими вправами, що вимагають механічного повторення дій.

Під час підготовки до змагань важливу роль у спортивній боротьбі відіграє правильний підбір партнерів. Досягти, щоб кожен умів виконати роль атакуючого борця. При вдосконаленні кидків виконати в режимі, наблизеному до обстановки змагань. Прагнучи, до розуміння борцями сутності елемента, що відпрацьовується. У підготовку борців включається аналіз коронних прийомів передбачуваних противників, з метою для сангвіно-холериків - прийняття правильних рішень, для сангвіно-меланхоліків - підвищення стійкості до впливу зовнішніх подразників.

Борці меланхоліки стійкі до впливу зовнішніх подразників, тому їхню увагу не загострюють на аналізі майстерності супротивників.

Сильних інертних (флегматиків) не змушувати починати самостійне виконання рухової дії. Давати час добре подумати, стимулювати аналіз майбутніх дій. Прагне виховати витривалість до сутичок, що потребують швидкості. Кількість повторень при цьому дозується як обов'язковий мінімум та поступово зростає від тренування до тренування.

У процесі передзмагальної підготовки у борців спостерігається накопичення психічної перенапруги, пов'язане з майбутніми змаганнями. У рамках розробленої методики підготовки борців вільного стилю на основі обліку індивідуально-своєрідних властивостей психіки включають у підготовку засоби та методи, що запобігають психічному перенапруженню. Для досягнення миттєвого розслаблення та подолання нервозності перед стартами борцям типу флегмато-холерики та сангвіно-холерики пропонують виконати вправи на гнучкість із контролем за диханням. Після цього необхідно неквапливо, на глибокому вдиху, добре потягнути всім тілом, видихнути, стати на ноги, зробити кілька простих вправ для розминки і приступити до тренування.

Висновки. Таким чином, темперамент, що проявляється у загальній психічній активності, моториці, емоційності спортсменів вимагає від тренера обліку їх у тренувальному процесі та застосування відповідних типу педагогічних прийомів та методів психорегуляції, а також заходів щодо покращення стану психічної готовності борців безпосередньо перед контрольними та змагальними сутичками.

За індивідуального підходу до борців з урахуванням їх типів темпераменту ми компенсуємо психічні якості, які перешкоджали успішній діяльності змагань.

Водночас максимально виявляються у борців позитивні особливості психологічного статусу та властивостей особистості, які використовують у процесі формування психічної готовності.

Чітке дозування навантаження в період підготовки до змагань, що не переводить до перевтоми, і не пригнічує нервову систему, покращує результативність.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямками подальших наукових досліджень полягають удосконалені навчально-тренувальних засобів, щодо формування спортивної майстерності за індивідуальними показниками основних компонентів тренувальної діяльності.

Література

1. Безверхня Г.В. Психологія фізичного виховання. Умань, 2013. 42 с.
2. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: Навчальне видання. Київ: «Олімпійська література», 2001. 335 с.
3. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів. К.: Олімпійська література, 2015. 276 с.
5. Данько Г.В. Вільна боротьба: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України). К.: Издательство ТОВ «НВП «Интерсервис». 2011. 300 с.
6. Кириленко Т. С. Психологія спорту. Регуляція психічних станів: навч. посіб. К.: Ін-т післядиплом. освіти Київ, ун-ту імені Т. Шевченка, 2002. 112 с.
7. Кириленко Т.С. Психологія переживання травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2014. 135 с.
8. Ложкін Г. Професійний розвиток особистості майбутнього спортивного психолога. Вища освіта України. – 2006. – № 4. – С. 75–79.
9. Руденко В.В. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних борців вільного стилю / II Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 26 листопада 2021 р.). – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. С.1608-1614. – PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

Reference

1. Bezverkhnya G.V. (2013) Psychology of physical development. - Uman. - 42 p.
2. Veinberg R.S., Gould D. (2001) Sports psychology: Educational edition. Kyiv "Olympic Literature", 335.
3. Voronova V.I. (2007) Psychology of sport: scientific researcher. posib. – K.: Olimpiyska Literature. – 298 p.
4. Grin O. R. (2015) Psychological support and support for the training of qualified athletes. – K.: NUFVUSU, type "Olymp. I-ra. – 276 p.
5. Danko G. V. (2011) Free wrestling: Study guide. Kyiv: Publishing House "NVP "Interservice" LLC, 300.
6. Kirilenko T. S. (2002) Psychology of sport. Regulation of mental states: Navch. posib. - K.: In-t postgraduate diploma. illumine Kiev, University named after T. Shevchenko. - 112 p.
7. Kirilenko T.S. (2014) Psychology of experiencing traumatic situations: Navch. posib. for students of higher initial mortgages.

– К.: Vidavnicho-polygraphic center "Kyiv University". – 135 p.

8. Lozhkin G. (2006) Professional development of the specialty of a possible sports psychologist. Vishcha osvita Ukraine. - No. 4. - S. 75–79.

9. Rudenko V.V. (2021) Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young freestyle wrestlers. Irpin: SFS University of Ukraine (II Youth Tax Congress, 1608-1614 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).09

УДК: 378.04:338.48

Дишко О.Л.
кандидат педагогічних наук, доцент
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк
Белікова Н.О.
доктор педагогічних наук, професор
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк
Денисенко Н.Г.
доктор педагогічних наук
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», м.Луцьк

ЗАКОНОДАВЧО-ОРГАНІЗАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НЕПЕРЕРВНОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті аналізується законодавче підґрунтя запровадження в Україні рівнів освіти, вжиття організаційних заходів щодо реалізації концепції рівневої освіти, а також вимоги до освітніх рівнів та ступенів як до елементів концепції неперервної професійної освіти. Особлива увага приділяється фаховій передвищій освіті, наголошується на перевагах та деяких недоліках: зосібна на відсутності законодавчо закріпленого визначення категорії фахової передвищої освіти. Окремо висвітлюються переваги та проблеми підготовки молодших бакалаврів, розкривається співвідношення змісту їхньої підготовки зі змістом підготовки молодших спеціалістів та бакалаврів. Відображається етапність підготовки майбутніх учителів фізичної культури – від рівня фахового молодшого бакалавра до рівня магістра – в аспекті неперервної освіти відповідно до чинних в Україні нормативних документів – стандарту вчителя нового покоління, стандарту фахової передвищої освіти, стандартів професійної підготовки, а також згідно з освітніми програмами та Національною рамкою кваліфікацій.

Ключові слова: вчитель фізичної культури, вища освіта, фахова передвища освіта, фаховий молодший бакалавр, молодший бакалавр, бакалавр, магістр.

Dyshko O. L., Bielicova N. O., Denysenko N. G. Legislative and organizational provision of continuity of professional training of future Physical Education teachers. The article analyzes the legislative basis for the introduction of levels of education in Ukraine, the adoption of organizational measures to implement the concept of level education, as well as the requirements for educational levels and degrees as elements of the concept of continuous professional education. Special attention is paid to the expediency of the sequence of the continuous educational process, starting from the stage of preliminary education and ending with the master's degree, in relation to the traditions and innovations of the world educational practice. The features of professional pre-higher education, opportunities for its students, advantages of implementation and development in the context of continuous education declared in Ukraine are analyzed in detail. At the same time, some shortcomings are emphasized: in particular, the lack of a legally established definition of the category of vocational pre-higher education. The advantages and problems of the training of junior bachelors are highlighted separately, the relationship between the content of their training and the content of the training of junior specialists and bachelors is revealed. The debatable opinion of specialists regarding the expediency of introducing the junior bachelor's training level is reflected. The main focus of the article is on the phasing of the training of future teachers of Physical Education - from the professional junior bachelor's level to the master's level - in the aspect of continuous education in accordance with the normative documents in force in Ukraine - the standard of the new generation teacher, the standard of professional preliminary education, the standards of professional training, as well as in accordance with educational programs and the National Qualifications Framework. The volume of ECTS credits for educational-professional and educational-scientific programs for the training of Physical Education teachers is shown. Attention is focused on the content of dual education in the Physical Culture teacher training system. Directions for further research are outlined: in particular, the need for a comparative analysis of all aspects of educational programs for training Physical Culture teachers in various higher education institutions is noted.

Keywords: Physical Education teacher, higher education, vocational pre-university education, vocational junior bachelor, junior bachelor, bachelor, master.

Постановка проблеми. Розвиток української професійної освіти зумовлений сучасними економічними і соціальними трансформаціями вітчизняного та європейського ринку праці. Необхідність підвищення якості підготовки конкурентоспроможних фахівців різного рівня не втрачає актуальності, при цьому особливі вимоги висуваються до закладів фахової передвищої та вищої освіти. Однак поспішність у проведенні реформ, обставини, за яких вони відбуваються в Україні, а також певна їх

непередбачуваність в умовах воєнного стану спричиняють виникнення низки проблем. Зокрема, проблематичним є обґрунтованість та співнаступність освітніх рівнів – молодший спеціаліст, молодший бакалавр, фаховий молодший бакалавр та ін. в межах запровадження реформи передвищої освіти, а також визначення кваліфікаційних вимог до них. У цьому контексті доцільно зокрема проаналізувати особливості неперервної підготовки вчителів фізичної культури.

Аналіз літературних джерел. У Законі України «Про освіту» (2017) зазначається, що освіта є «оснотою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави» [5], що особливо актуально в новітніх українських реаліях.

У статті 10 Закону України «Про освіту» визначено складові системи освіти: дошкільна, повна загальна середня, позашкільна, спеціалізована, професійна (професійно-технічна), фахова передвища, вища, освіта дорослих та її рівні. Відповідно до кожної складової визначено освітній ступінь. Зосібна на рівні фахової передвищої освіти здобувається освітньо-професійний ступінь «фаховий молодший бакалавр» [5].

Пункт 23 частини 1 статті 1 Закону України «Про освіту» визначає рівні освіти як завершені етапи освіти, що характеризуються рівнем складності освітньої програми, сукупністю компетентностей, які визначені, як правило, стандартом освіти та відповідають певному рівню Національної рамки кваліфікацій [5]. Частина 2 статті 10 цього закону надає перелік рівнів освіти, п'ять з яких належать до вищої освіти [5]. Загальні вимоги до останніх викладені у статті 5 Закону України «Про вищу освіту» [7]. Відповідно до неї:

- «початковий рівень (короткий цикл) вищої освіти передбачає набуття здобувачами вищої освіти здатності до розв'язування типових спеціалізованих задач у певній галузі професійної діяльності;
- перший (бакалаврський) рівень вищої освіти передбачає набуття здобувачами вищої освіти здатності до розв'язування складних спеціалізованих задач у певній галузі професійної діяльності;
- другий (магістерський) рівень вищої освіти передбачає набуття здобувачами вищої освіти здатності до розв'язування задач дослідницького та/або інноваційного характеру у певній галузі професійної діяльності;
- третій (освітньо-науковий/освітньо-творчий) рівень передбачає набуття здобувачами вищої освіти здатності розв'язувати комплексні проблеми в галузі професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності;
- науковий рівень вищої освіти передбачає здатність особи визначати та розв'язувати соціально значущі системні проблеми у певній галузі діяльності, які є ключовими для забезпечення сталого розвитку та вимагають створення нових системоутворювальних знань і прогресивних технологій» [7].

Мета статті – теоретичний аналіз законодавчого та організаційного забезпечення реалізації освітніх програм професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в контексті неперервної освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. За роки незалежності України сучасна фахова передвища освіта (далі – ФПО), порівняно з вищою і професійною (професійно-технічною), зазнала найбільших структурно-змістових змін: середня спеціальна освіта, що забезпечувала підготовку фахівців середньої ланки, наприкінці 1990-х років увійшла до структури вищої освіти. Відповідно до Положення про освітньо-кваліфікаційні рівні (ступеневу освіту), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 20 січня 1998 р. № 65, вітчизняні училища, технікуми та інші середні спеціальні заклади освіти отримали право готувати фахівців із неповною вищою освітою – молодших спеціалістів. Додамо, що цим Положенням було задекларовано нову структуру вищої освіти, яка мала такі освітньо-кваліфікаційні рівні: молодший спеціаліст, бакалавр, спеціаліст, магістр. Визначено, що молодший спеціаліст – це освітньо-кваліфікаційний рівень фахівця, який на основі повної загальної середньої освіти здобув загальнокультурну підготовку, спеціальні вміння та знання, має певний досвід їхнього застосування у вирішенні типових професійних завдань, передбачених для відповідних посад у певній галузі народного господарства (Кабінет Міністрів України, 1998) [13].

Утім, училища та технікуми, маючи свою «комбіновану» систему навчання з особливими практико-орієнтованими технологіями підготовки фахівців для операторського рівня професійної діяльності, а не класно-урочну і не лекційно-семінарську, так і не стали повноцінними закладами вищої освіти. У зв'язку з цим, 2019 року було прийнято Закон України «Про фахову передвищу освіту». Він визначає пріоритетні напрями розвитку ФПО, актуалізуючи необхідність поєднання освітнього процесу з виробництвом задля підготовки фахівців для забезпечення потреб суспільства, ринку праці та держави, зважаючи на інтереси держави та громади, створення умов для самореалізації особистості, формування в молоді поваги до національних та моральних цінностей [13].

Водночас у цьому законі задекларовано, що рівень ФПО належить до п'ятого рівня НРК (Національної рамки кваліфікацій), передбачаючи здатність особи вирішувати типові спеціалізовані завдання в окремій галузі професійної діяльності або в процесі навчання. У свою чергу, це вимагає застосування положень і методів відповідних наук та може характеризуватися певною невизначеністю умов, відповідальністю за результати своєї діяльності, здійснення контролю інших осіб у певних ситуаціях (Закон України, 2019).

Отже, училища (коледжі) та технікуми втратили приналежність до вищої освіти і сформували окрему освітню ланку. Відповідно було заплановано здійснити останній випуск «молодших спеціалістів» 2023 року і з 2020 року започаткувати програми підготовки фахівців освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр». Нині на державному рівні обговорюється перспектива об'єднання ФПО і професійної (професійно-технічної) освіти в єдину систему професійної освіти (Міністерство освіти і науки України, 2022) [13].

Згідно з новим законодавством уже з 2020 р. коледжі та технікуми готують фахових молодших бакалаврів, а за наявності ліцензії – молодших бакалаврів за коротким циклом вищої освіти або першим (бакалаврським) рівнем. У законі визначено освітній або освітньо-професійний ступінь молодшого бакалавра, який здобувають на початковому рівні (короткому циклі) вищої освіти і який присуджує заклад вищої освіти після успішного виконання здобувачем освітньої програми, обсяг якої становить 120 кредитів ЄКТС [12].

Положення закону «Про фахову передвищу освіту» дають підстави виокремити принцип гнучкості фахової передвищої

освіти. Передусім про це свідчить можливість здобуття фахової передвищої освіти на основі повної або базової середньої освіти. Здобуття фахової передвищої освіти на основі базової середньої освіти передбачає одночасне здобуття повної загальної середньої освіти. Законодавець передбачив для студентів можливість формувати індивідуальні освітні траєкторії, вільно вибирати форму навчання. При цьому допускається здобуття освіти одночасно за декількома освітньо-професійними програмами в закладі фахової передвищої освіти, а також у декількох закладах фахової передвищої (вищої) освіти за різними формами здобуття освіти за умови отримання тільки однієї фахової передвищої освіти за кошти державного або місцевого бюджету [15].

ФПО передбачає здобуття кваліфікацій, які відповідають п'ятому рівневі освіти за НРК (Про внесення змін у додаток до постанови, 2020, ст. 1) і п'ятому рівню EQF-LLL та ISCED. Як самостійна ланка в системі сучасної вітчизняної освіти ФПО має сприяти забезпеченню якісної підготовки професійно компетентних, кваліфікованих, затребуваних на ринку праці фахівців. Мета ФПО згідно зі ст. 16 Закону України «Про освіту» (2017) – формувати та розвивати освітню кваліфікацію, що засвідчує здатність особи виконувати типові спеціалізовані завдання в конкретній сфері професійної діяльності виробничого характеру і підвищеної складності та/або виконувати обмежені управлінські функції з певною невизначеністю умов і застосуванням методів і положень відповідного наукового знання [8].

Функціонування ФПО в Україні має низку особливостей, закладених у відповідних нормативних положеннях (Методичні рекомендації, 2020; Щодо запровадження пілотного проекту, 2019 та інші), які регулюють діяльність закладів ФПО – фахових коледжів. У такі фахові коледжі трансформувалася більшість закладів вищої освіти (далі – ЗВО) з I та II рівнями акредитації, тобто технікумів, коледжів, училищ, що прирівняні до них. При цьому фаховий коледж може бути як самостійним, так і структурним підрозділом ЗВО [8].

Принагідно зауважимо, що, незважаючи на чітко сформульовану мету та утворену структуру освіти, Закон України «Про фахову передвищу освіту» (2019) в межах норм основних термінів та їхніх визначень (стаття 1) не містить тлумачення категорії «фахова передвища освіта». Для порівняння: Закон України «Про вищу освіту» містить визначення категорії «вища освіта» (стаття 1), Закон України «Про загальну середню освіту» наводить тлумачення дефініції «загальна середня освіта» (стаття 3), Закон України «Про професійну (професійно-технічну) освіту» формулює визначення професійної (професійно-технічної) освіти (стаття 3). Відсутність закріпленого на рівні інституційної норми визначення категорії фахової передвищої освіти, з одного боку, ускладнює сприйняття змісту відповідної категорії з боку суспільства, а з іншого – майже унеможливує формування державної політики за відповідним напрямком [10]. З огляду на це неможливим є, приміром, визначити, що таке фахова передвища підготовка майбутніх вчителів фізичної культури.

Новацією останнього часу стало запровадження короткого циклу підготовки на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти, що забезпечує освітню кваліфікацію молодшого бакалавра. Згідно із Законом України «Про вищу освіту», молодший бакалавр – це освітній або освітньо-професійний ступінь, що здобувається на початковому рівні (короткому циклі) вищої освіти і присуджується закладом вищої освіти в результаті успішного виконання здобувачем освітньої програми (ОП), обсяг якої становить 120 кредитів ЄКТС. Для здобуття освітнього ступеня молодшого бакалавра на основі фахової передвищої освіти заклад вищої освіти має право визнати та перерахувати кредити ЄКТС, максимальний обсяг яких визначається стандартом вищої освіти [7].

Отже, освітньо-професійний ступінь молодшого бакалавра здобувається на початковому рівні, тобто короткому циклі вищої освіти, та є її самостійним рівнем. За ієрархією розміщення він перебуває між фаховою передвищою освітою та першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти [1].

Зважаючи на незначний досвід підготовки молодших бакалаврів в Україні, у наукових джерелах поки що не представлено чітких концептуальних обґрунтувань та моделей її реалізації. По суті така підготовка є трансформацією підготовки молодших спеціалістів, яка нещодавно здійснювалася на базі коледжів та технікумів і була спрямована на підготовку майстрів виробничого навчання [1].

На думку В. М. Мороз і С. А. Мороз, підготовка фахівців на початковому рівні (короткому циклі) вищої освіти, з одного боку, не затребувана ринком праці, а з іншого – не є популярним напрямом у розвитку трудових можливостей з боку здобувачів освіти. Очікувано, що вилучення ступеня вищої освіти «молодший бакалавр» з переліку рівнів вищої освіти сприятиме підвищенню якості освітньої діяльності ЗВО та якості вищої освіти загалом. Таке підвищення якості має відбутися передовсім завдяки перерозподілу випускників закладів загальної середньої освіти, які продемонстрували недостатній рівень своєї підготовки під час зовнішнього незалежного тестування на користь закладів передвищої освіти. Отже, такі випускники не матимуть можливості вступати до ЗВО на програми початкового рівня (короткого циклу) вищої освіти просто через їхню відсутність [10].

Подібна пропозиція дещо суперечить чинним в Європейському Союзі нормам класифікації кваліфікаційних рівнів «European Qualification Framework» (EQF) [16]. Остання взагалі не передбачає існування декількох різновидів бакалаврського ступеня (фахового молодшого бакалавра, молодшого бакалавра, бакалавра) та встановлює можливість здобуття кваліфікаційного рівня «бакалавр» тільки на шостому рівні Європейської рамки кваліфікацій (EQF). Для п'ятого рівня EQF передбачає отримання не бакалаврського ступеня, а так званого базового ступеня (Foundation Degree). Умовна вага такого ступеня, наприклад, у Великобританії оцінюється у 2/3 від умовної ваги бакалаврського ступеня. Наявність базового ступеня дає особі можливість приєднатися до навчання на останньому році підготовки бакалаврів у системі вищої освіти. Вилучення ступеня «молодший бакалавр» з переліку ступенів вищої освіти дозволить, з одного боку, уникнути дублювання функцій системами передвищої освіти, а з іншого – наблизитися до свого історично зумовленого місця в суспільному розвитку [10].

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури сьогодні розглядається як процес, що охоплює комплекс науково обґрунтованих навчально-пізнавальних, науково-методичних та організаційно-управлінських заходів, спрямованих на формування здатності та готовності до виконання специфічних професійних функцій відповідно до вимог Державних стандартів вищої освіти [9]. Цей процес конкретизує професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (2020), розроблений МОН спільно з Українським інститутом розвитку освіти за участі вчителів та директорів шкіл і фахівців, які

здійснюють підготовку вчителів, підвищення їхньої кваліфікації та проводять їхню сертифікацію і за підтримки фінсько-українського проєкту «Learning together/Навчаємось разом» (2019) і «Професійний стандарт вчителя нового покоління і кращі технології нової української школи (НУШ): у взаємодії між академічними спільнотами університетів і вчителями-практиками» (2020) [9].

У Професійному стандарті визначені загальні та професійні компетентності сучасного вчителя: до загальних віднесено громадянську, соціальну, культурну, лідерську та підприємницьку компетентності; до професійних компетентностей – мовно-комунікативну, предметно-методичну, інформаційно-цифрову, психологічну, емоційно-етичну, педагогічне партнерство, інклюзивну, здоров'язбережувальну, проєктувальну, прогностичну, організаційну, оцінювально-аналітичну, інноваційну, рефлексивну, а також акмеологічну (спрямованість майбутнього вчителя на професійний саморозвиток, досягнення певної вершини у професійній діяльності) [9]. Як видно, професійний стандарт втілює сучасний підхід до підготовки вчителя загалом. Положення стандарту потребує конкретизації, що втілюється в освітніх (освітньо-професійних) програмах (ОПП). Це зосібна стосується підготовки вчителя фізичної культури.

Зміст професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури визначається освітніми програмами, що розробляються і реалізуються в межах стандартів фахової передвищої та вищої освіти. Освітні програми підготовки майбутніх фахівців визначають компетентності та предметні результати.

Структурування змісту освітніх програм підготовки вчителя фізичної культури на різних рівнях здійснюється на основі стандартів вищої освіти в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за відповідною спеціальністю, що розробляє МОН України, зважаючи на пропозиції галузевих державних органів, яким підпорядковуються заклади освіти, а також зацікавлених галузевих об'єднань, організацій роботодавців, та затверджує їх за погодженням з Національним агентством із забезпечення якості вищої освіти (НАЗЯВО).

Стандарт фахової передвищої освіти з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями) затверджений наказом МОН України від 21.09.2021 за №1003, відповідно до нього заклади фахової передвищої освіти розробляють ОПП Середня освіта (Фізична культура). Обсяг ОПП фахового молодшого бакалавра на основі повної загальної середньої освіти (профільної середньої освіти) становить 180 кредитів ЄКТС. Під час формування ОПП з інтегрованою освітньою програмою профільної середньої освіти та складання навчальних планів заклади фахової передвищої освіти зобов'язані керуватися Стандартом та наказом МОН від 01.06.2018 №570 «Про затвердження типової освітньої програми профільної середньої освіти закладів освіти, що здійснюють підготовку молодших спеціалістів на основі базової загальної середньої освіти».

У підсумку згідно з академічними правами фаховий молодший бакалавр може продовжити освіту на рівні молодшого бакалавра, бакалавра та магістра. Обсяг освітньої програми молодшого бакалавра на базі повної загальної середньої освіти становить 120-150 кредитів ЄКТС. Мінімум 65% обсягу освітньої програми має бути спрямовано на забезпечення загальних та спеціальних (фахових) компетентностей за спеціальністю, визначених стандартом вищої освіти.

Підготовка здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізичної культури)» ґрунтується на багаторічних традиціях підготовки вчителів фізичної культури. Розробники освітньої програми (ОП) прагнуть створити цілісну систему забезпечення науково-професійної підготовки фахівців у галузі освіти зі спеціальності 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями), яка спрямована на формування високого рівня їхніх компетентностей, готовності до практичної діяльності у варіативних умовах. Зазначені в ОП 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями) програмні результати навчання для першого (бакалаврського) рівня ґрунтуються на дескрипторах 6 рівня Національної рамки кваліфікацій, що визначають, з яким рівнем автономності, відповідальності та якої складності задачі може вирішувати власник відповідної кваліфікації (випускник) [14].

Згідно з проєктом стандарту вищої освіти України ОП для першого (бакалаврського) рівня галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями) (2023) розробляється робочою групою. На підготовку бакалавра за спеціальністю «Середня освіта (Фізичної культури)» передбачено 240 кредитів обов'язкового та вибіркового компонентів, із них на обов'язковий компонент припадає 180 кредитів (із них цикл загальної підготовки в середньому має 20 кредитів, цикл професійної підготовки – 160 кредитів); на вибіркового компонент відводиться 60 кредитів. Практична складова підготовки входить до циклу професійної підготовки і становить 25% від загальної кількості кредитів.

У сучасних умовах підготовка майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти здійснюється за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура), яка належить до галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Випускники бакалаврату за цією спеціальністю отримують освітню кваліфікацію – бакалавр освіти за спеціальністю «Середня освіта (Фізична культура)» і професійну – вчитель фізичної культури, викладач закладу фахової передвищої освіти. Випускник зі ступенем бакалавра може продовжити навчання в магістратурі.

Магістратуру можна вважати сполучною ланкою між вищою освітою та аспірантурою, що забезпечує підготовку наукових і педагогічних кадрів, допомагаючи виявити здібності магістранта до науково-дослідницької роботи і, таким чином, визначити подальший напрямок його діяльності [4]. У пункті 5 статті 5 Закону України «Про вищу освіту» (2017) зазначено, що «магістр – це освітній ступінь, що здобувається на другому рівні вищої освіти та присуджується закладом вищої освіти (науковою установою) в результаті успішного виконання здобувачем вищої освіти відповідної освітньої програми. Ступінь магістра здобувається за освітньо-професійною або за освітньо-науковою програмою» [7].

У пункті 10 статті 36 Закону України «Про освіту» (2017) зазначено, що «восьмий рівень Національної рамки кваліфікацій визначає здатність особи розв'язувати складні задачі і проблеми в певній галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог» [5].

Нормативне оформлення статусу магістра передбачено проєктом стандарту вищої освіти України другий (магістерський) рівень галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями), відповідно до якого обсяг кредитів ЄКТС, необхідний для здобуття відповідного ступеня вищої освіти, для освітньо-професійної

програми становить 90-120 кредитів ЄКТС, для освітньо-наукової програми – 120 кредитів ЄКТС, з них обсяг дослідницької (наукової) компоненти має бути не менше 30%. Таким чином, мінімум 35% обсягу освітньої програми Середня освіта (Фізична культура) має спрямовуватися на забезпечення результатів навчання за спеціальністю, визначених Стандартом вищої освіти.

Нині активно поширюється практика дуальної освіти, яка відповідно до Положення про дуальну форму здобуття фахової передвищої та вищої освіти (2023) є «способом здобуття освіти, що передбачає поєднання навчання в закладах освіти та в інших суб'єктах освітньої діяльності з навчанням на робочих місцях на підприємствах, в установах та організаціях для оволодіння програмними результатами, поглиблення практичних умінь і навичок та набуття певної кваліфікації» [11]. Час практичного навчання на робочих місцях обліковується у кредитах ЄКТС і має становити від 25 до 60 відсотків від їх загального обсягу, передбаченого навчальним планом, що складається для організації навчання за дуальною формою здобуття вищої освіти. Таке співвідношення може застосовуватися для навчальних планів, що розробляються для реалізації освітньо-професійних програм фахової передвищої освіти [11].

Керівники шкіл спільно зі ЗВО складають індивідуальну програму підготовки для студентів, які в майбутньому бажають працювати у школі. При цьому до такої підготовки – і на уроках і на деяких практичних заняттях у ЗВО – залучаються вчителі. Отже, сучасна школа разом зі ЗВО бере активну участь у підготовці свого майбутнього вчителя [2].

Законом України «Про фахову передвищу освіту» дуальна форма освіти передбачена як одна з форм здобуття фахової передвищої освіти. Вочевидь це, зокрема, сприятиме ефективній взаємодії освітньої та виробничої сфер у підготовці кваліфікованих кадрів з фізичної культури в межах різних форм організації навчання.

Отже, дуальна форма освіти дає можливість більш якісно підготувати майбутнього фахівця та водночас уникнути проблеми з працевлаштуванням випускників. Очевидно, що дуальна освіта запроваджується в інтересах головно здобувача освіти.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, внаслідок реформування структури вищої та фахової передвищої освіти в Україні, запровадження дуальної освіти попередня послідовність здобуття освіти вчителя фізичної культури «молодший спеціаліст-бакалавр-магістр» трансформується у «фаховий молодший бакалавр-молодший бакалавр-бакалавр-магістр» з подальшою можливістю здобуття освітньо-наукового та наукового ступенів. У подальшому плануємо проаналізувати освітньо-професійні програми фахової передвищої освіти та освітніх програм підготовки вчителів фізичної культури в розрізі задекларованих у них компетентностей, які повинен упродовж навчання набути майбутній фахівець, та відповідних програмних результатів, які він може проявити.

Література

1. Артюшина М. Моделі професійно-педагогічної підготовки у закладах вищої освіти в Україні. DOI: [https://doi.org/10.18372/2411-264X.2\(17\).15018](https://doi.org/10.18372/2411-264X.2(17).15018).
2. Безносок О.О. Майбутній вчитель і контекстне навчання. *Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка*. Кременець, 2017. Вип. 7. С. 43–51.
3. Безкопильний О.О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика: монографія. Черкаси, 2020. 552 с.
4. Белікова Н.О., Томашук О.Г. Сучасні підходи до професійної підготовки майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2020. Вип. 7 (127). С.18-23.
5. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 14.06.2023).
6. Закон України «Про фахову передвищу освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/card/2745-19> (дата звернення: 17.06.2023).
7. Закону України «Про вищу освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 20.06.2023).
8. Кузьміч І. Особливості розвитку фахової передвищої освіти в умовах сталого розвитку суспільства. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2022. Вип. № 1 (70). С. 49-60.
9. Мицкан Т., Єдинак Г., Потапчук С. Акмеологічна компетентність бакалаврів фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. Вип. 25. С. 78-88.
10. Мороз В. М., Мороз С. А. Система сучасної фахової передвищої освіти як складова механізму забезпечення якості вищої освіти: державно-управлінський аспект. *Інвестиції: практика та досвід*. 2021. № 1. С. 88-96.
11. Положення про дуальну форму здобуття фахової передвищої та вищої освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0929-23#n14> (дата звернення: 16.07.2023).
12. Равчина Т., Шемелюк Г. Організація освітнього процесу в системі фахової передвищої освіти у вимірі законодавчих змін. *Вісник Львівського університету*. 2019. Вип. 34. С.198-208.
13. Радкевич В.О., Лузан П.Г., Пащенко Т.М. Фахова передвища освіта: аналітичний огляд ефективності. *Вісник НАПН України*. 2022, 4(2). URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4209> (дата звернення: 14.06.2023).
14. Ткаченко С. В., Ткаченко С. С. Фахова підготовка вчителів фізичної культури до професійної діяльності в умовах інклюзивної освіти. 2020. С. 161-165. DOI: 10.5281/zenodo.4516618.
15. Хомишин І. Ю. Правове регулювання фахової передвищої освіти в Україні. 2019. URL: <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2020/may/21474/21.pdf> (дата звернення: 20.06.2023).
16. The European Qualifications Framework: sup-porting learning, work and cross-border mobility. (European Union). Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2018. 32 p.

Reference

1. Artyushyna M. "Models of professional and pedagogical training in institutions of higher education in Ukraine". DOI: [https://doi.org/10.18372/2411-264X.2\(17\).15018](https://doi.org/10.18372/2411-264X.2(17).15018).
2. Beznosyuk O.O. (2017), "The future teacher and contextual learning". *Naukovyy visnyk Kremenets'koyi oblasnoyi humanitarno-pedahohichnoyi akademiyi imeni Tarasa Shevchenka*. Kremenets'. Vyp. 7. S. 43–51.

3. Bezokopyl'nyy O. O. (2020), "Preparation of future physical education teachers for health-preserving activities in primary school: theory and methodology: monograph". Cherkasy. 552 s.
4. Byelikova N.O., Tomashchuk O.H. (2020), "Modern approaches to the professional training of future masters of secondary education in physical education". Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Kyiv. Vyp. 7 (127). S.18-23.
5. Zakon Ukrainy "Pro osvitu", available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (accessed June 14, 2023).
6. Zakon Ukrainy "Pro fakhovu peredvyshchu osvitu", available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2745-19> (accessed June 17, 2023).
7. Zakonu Ukrainy "Pro vyshchu osvitu", available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (accessed June 20, 2023).
8. Kuz'mich I. (2022), "Peculiarities of the development of professional pre-higher education in the conditions of sustainable development of society". Neperervna profesiyna osvita: teoriya i praktyka. Vyp. № 1 (70). S. 49-60.
9. Mytskan T., Yedynak H., Potapchuk S. (2022), "Acmeological competence of bachelors of physical culture". Fizychnye vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny. Vyp. 25. S. 78-88.
10. Moroz V. M., Moroz S. A. (2021), "The system of modern vocational pre-university education as a component of the mechanism of ensuring the quality of higher education: the state-administrative aspect". Investytsiyi: praktyka ta dosvid. № 1. S. 88-96.
11. Polozhennya pro dual'nu formu zdobuttya fakhovoyi peredvyshchoyi ta vyshchoyi osvity, available at: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0929-23#n14> (accessed July 16, 2023).
12. Ravchyna T., Shemelyuk H. (2019), "Organization of the educational process in the system of vocational pre-university education in the context of legislative changes". Visnyk L'vivskoho universytetu. Vyp. 34. S.198-208.
13. Radkevych V.O., Luzan P.H., Pashchenko T.M. (2022), "Vocational pre-university education: an analytical review of effectiveness". Visnyk NAPN Ukrainy. 4(2), available at: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4209> (accessed June 14, 2023).
14. Tkachenko S. V., Tkachenko S. S. (2020), "Professional training of physical education teachers for professional activity in the conditions of inclusive education". S. 161-165. DOI: 10.5281/zenodo.4516618.
17. Khomyshyn I. YU. (2019), "Pravove rehulyuvannya fakhovoyi peredvyshchoyi osvity v Ukraini", available at: <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2020/may/21474/21.pdf> (accessed June 20, 2023).
15. The European Qualifications Framework: sup-orting learning, work and cross-border mobility. (European Union). Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2018. 32 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).10
УДК 796.071.4-057.874

*Діхтяренко З. М.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державного податкового університету м. Ірпінь,
Довгань Н. Ю.,
доктор педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв,
Отраченко О. В.,
кандидат педагогічних наук, доцент, завідувачка кафедри теорії та методики фізичного виховання
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» м. Полтава,
Єрьоменко Е. А.,
кандидат педагогічних наук, професор кафедри правоохоронної діяльності
Державного податкового університету, м. Ірпінь,
Завістовський О. Д.,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, м. Дніпро*

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ЄДИНОБОРСТВА ТА УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 5-6 КЛАС». ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «БОЙОВИЙ ХОРТИНГ» В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ

У дослідженні було проведено аналіз літературних джерел за останні п'ять років та виявлено понад п'ятсот наукових публікацій, що підтверджує актуальність єдиноборства – бойовий хортинг серед науковців, педагогів, тренерів, спортсменів, вболівальників та ін. Так, систематично, за календарем проводяться змагання різного рівня та, відповідно, й наукові дослідження. Презентовано в умовах воєнного стану Модельну навчальну програму «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль «Бойовий хортинг». Її впровадження сприяє формуванню активної життєвої позиції в майбутніх учителів фізичної культури, тренерів (студенти та курсанти) єдиноборства, учнів, які згодом стають успішними особистостями. Авторами публікації описано два етапи педагогічного експерименту (1-й: узагальнення даних літературних джерел з визначеного напрямку дослідження; 2-й етап: визначення фізичної працездатності за тестом RWC_{170} – Степ-тест). Для визначення потужності виконуваної роботи (W) і числа сходжень ми взяли: чотири вагові категорії (50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг) студентської молоді, курсантів. Таким чином, отримано розраховані математичним методом результати.

Ключові слова: бойовий хортинг, студенти, курсанти, єдиноборство, Модельна навчальна програма, фізична культура, активна життєва позиція, варіативний модуль, майбутні вчителі та тренери, умови воєнного стану.

Dikhtiarenko Z., Dovhan N., Otravenko O., Yeromenko E., Zavistovskyi O. Innovative approaches of future martial arts coaches and physical education teachers to the Model Curriculum Physical Education Grade 5-6. Variable module Combat Horting in martial law conditions for the formation of an active life position.

In the scientific work, an analysis of literary sources was carried out in recent years and more than five hundred scientific publications were identified, which confirms the relevance of martial arts – Combat Horting among scientists, teachers, trainers, athletes, fans, etc. Thus, competitions of various levels and, accordingly, scientific research are held systematically according to the calendar. The model educational program «Physical culture. 5-6 grades» for institutions of general secondary education. Variant module «Combat Horting». Its implementation contributes to the formation of an active life position in future coaches (students and cadets) martial arts, pupils who later become successful individuals. The authors of the publication describe three stages of the pedagogical experiment (1st: summarization of data from literary sources from a specific research area; 2nd stage: determination of physical capacity according to the test PWC₁₇₀ – Step-test). To determine the power of the performed work (W) and the number of ascents, we took: two weight categories – 33 kg and 35 kg for younger teenagers: fifth-grade students; four weight categories (50 kg, 55 kg, 60 kg, 65 kg) of youth student, cadets. Thus, the results calculated by the mathematical method were obtained.

Keywords: Combat Horting, students, cadets, martial arts, Model curriculum, physical culture, active life position, variable module, future teachers and trainers, martial law conditions.

Постановка проблеми. Фізична культура у сфері освіти базується на державних стандартах освіти, спрямованих на забезпечення науково-обґрунтованих норм рухової активності здобувачів освіти з урахуванням стану їхнього здоров'я, рівня фізичного і психічного розвитку та розроблених відповідно до законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про фахову передвищу освіту», «Про професійну (професійно-технічну) освіту», «Про вищу освіту», «Про позашкільну освіту», Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 01 березня 2017 року № 115 (https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85327/).

У зв'язку з цим фактом, метою освітньої галузі «Фізична культура» є гармонійний фізичний розвиток особистості, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Особливої уваги заслуговує Модельна навчальна програма «Фізична культура» для 5-6 класів – це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура». Вона розроблена на основі Державного стандарту базової середньої освіти та реалізує визначені в стандарті ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні уміння учнів.

Варто зазначити, що Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: О. Педан, Г. Коломоець, А. Боляк, А. Ребрина, В. Деревянко, В. Стеценко та ін.) рекомендована Міністерством освіти і науки України (наказ МОН України від 17.08.2022 року № 752). Дана програма складається з: пояснювальної записки, мети, ціннісних орієнтирів, завдань, принципів, пріоритетів змісту і структури програми, шляхів реалізації програми та особливостей організації освітнього процесу з предмету «Фізична культура» (адаптаційний цикл), переліку головних вимог до сучасного уроку фізичної культури, опису фізкультурно-оздоровчої діяльності, оцінювання освітніх досягнень, переліку модулів, додатків тощо.

Акцентовуємо увагу, що під номером дев'ять є варіативний модуль «Бойовий хортинг» – національний професійно-прикладний вид спорту України (автор: Є. Срьоменко), який заснований на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу сприяє всебічному вихованню підростаючого покоління для забезпечення безпеки державної незалежності України, усуваючи загрози для збереження цілісності українських земель. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» є багаторічним спеціально організованим процесом навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання й оздоровлення дітей і молоді [1-6; 9-14; 16-19].

У зв'язку з цим фактом, впровадження Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» і, особливо, в умовах воєнного стану – виховання в молоді стійкого інтересу та потреби у регулярних заняттях українським бойовим мистецтвом, що сприяє формуванню активної життєвої позиції успішних особистостей: майбутні вчителі фізичної культури та тренери (студенти та курсанти) єдиноборства.

Аналіз літературних джерел за останні роки підтверджує актуальність єдиноборства – бойовий хортинг серед науковців, педагогів, тренерів, спортсменів, вболівальників та ін. Так, систематично, за календарем проводяться змагання різного рівня та, відповідно, й наукові дослідження. В Україні за цей час видано понад п'ятсот наукових публікацій, в яких є і результати досліджень. За межами України є публікації в колективних монографіях – розділи: Dovgan, N., ... & Melnik, B. Part 6. «Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets», 2021; Fedorchenko, T., ... & Dehtyaryov, A. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work», 2022; Malynskiy, I., ... & Ostapchuk, L. Part 5. «Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students» [9; 11; 12; 16-19].

Мета публікації – на основі презентації в умовах воєнного стану Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль: «Бойовий хортинг» оприлюднити попередньо отримані розраховані математичним методом результати показників Степ-тесту – визначення PWC₁₇₀ в студентів, курсантів із метою посилення військово-патріотичного виховання у ЗВО.

Завдання дослідження: 1. Провести аналіз літературних джерел щодо: виявлення наукових праць про бойовий хортинг в умовах воєнного стану; дослідження питання впровадження/використання Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль «Бойовий хортинг». 2. Описати два етапи педагогічного експерименту. 3. Показати результати показників Степ-тесту – визначення PWC₁₇₀ у студентській молоді, курсантів. 4. Сформулювати перспективи подальших досліджень.

Методи дослідження: анкетування, педагогічні спостереження, бесіди, педагогічне тестування, метод експертних оцінок, антропометричні методи; методи математичної статистики, узагальнення результатів аналізу даних науково-методичної літератури з визначеного напрямку дослідження.

Зв'язок роботи з науковими темами. Зважаючи на вибір і теоретичний аналіз списку літератури за темою наукового дослідження, маємо можливість зробити висновок, що наша публікація направлена на впровадження результатів науково-дослідних робіт у заклади середньої та вищої освіти [1-19]. А, отже, наукове дослідження виконується згідно НДР: 1) ДР № 0118U001989; ДР № 0121U113261; 2) (ДР № 0120U100443); ДР №0123U100608; 3) ДР № 0121U113032; 4) ДР № 0117U005556.

Виклад основного матеріалу дослідження. Бойовий хортинг – це багаторічний спеціально організований процес навчання, всебічного розвитку, морально-етичного виховання та оздоровлення дітей та молоді. Це національний професійно-прикладний вид спорту України. Його створенням на початку XXI століття можна вважати час впровадження у 2008 році в Україні та за кордоном засновником всього українського хортингу Е. Єрьоменком нової для спортивного співтовариства, придуманої ним назви «Хортинг», правил змагань та системи підготовки спортсменів, які до цього часу в світі не застосовувалися. Зараз бойовий хортинг працює в допомогу підвищення функціональної підготовки співробітників правоохоронних органів, а також курсантів і студентів спеціалізованих відомчих закладів вищої освіти. Починають професійно тренуватися в гуртках «Бойовий хортинг» учні початкових класів, а підлітки вже виступають активно на змаганнях різного рівня [1-6; 9-14; 16-19]. Отже, важко переоцінити значення бойового хортингу на етапі формування активної життєвої позиції успішних особистостей: майбутні вчителі та тренери (студенти та курсанти) єдиноборства.

У Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти» варіативний модуль «Бойовий хортинг» передбачено напрями: очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів. Всі ці напрями впливають на формування активної життєвої позиції в майбутніх учителів та тренерів єдиноборства під час їх виховання та навчання.

У педагогічному експерименті взяли участь студентська молодь / курсанти – здобувачі вищої освіти (майбутні тренери, 63 особи: 22 дівчат і 41 юнаків) кафедри «Фізичного виховання, спорту та здоров'я» ДПУ; (майбутні вчителі фізичної культури, 42 особи: 14 дівчат і 28 юнаків) кафедри теорії та методики фізичного виховання ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»; (майбутні офіцери ВСУ, 72 особи: 14 дівчини і 58 юнака) кафедри тактико-спеціальної підготовки ДДУВС.

Дослідження тривало тиждень для кожного курсу (з першого по четвертий) у ВНЗ I півріччя 2022-2023 н.р.

1-й етап: узагальнення даних літературних джерел із визначеного напрямку дослідження. Отже, можна зробити наступний висновок, що дане дослідження «Впровадження в умовах воєнного стану Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» – це формування активної життєвої позиції успішних особистостей: майбутні вчителі фізичної культури та майбутні тренери (студенти та курсанти) єдиноборства) – є актуальним науковим напрямом, адже, ним ніхто за нашими даними не займався. Зауважимо, що все такі є ряд наукових робіт, що досліджують бойовий хортинг у контексті Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» [1; 4; 5; 9-14; 16-18 та ін.].

2-й етап: визначення фізичної працездатності за тестом PWC₁₇₀ – Степ-тест. Даний педагогічний експеримент проходили здобувачі вищої освіти – студентська молодь, курсанти (перший – четвертий курс: денна / заочна форми навчання (16-20 років), які перший раз випробували на собі Степ-тест у ДДУВС (під керівництвом О. Завістовського); у ДПУ (під керівництвом Н. Довгань, Е. Єрьоменка і З. Діхтяренко); у ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (під керівництвом О. Отравенко).

Експериментальні та контрольні групи були попереджені, що показники не будуть розголошуватися.

Опис педагогічного експерименту. 1. Номер академічної групи: □. 2. Стать: чоловіча □, жіноча □. 3. Повних років □. 4. Маса тіла □. 5. Зріст □. 6. Підібрати визначені попередньо висоту сходів: 15 см. 7. Індивідуальне опитування про самопочуття. 8. Накладення електродів електрокардіографа для реєстрації пульсу наприкінці (4 хв. 30 с.) кожного навантаження для запису 30-ти секундної електрокардіографії (ЕКГ). Або ж вимірювання пульсу електронним тонометром наприкінці (5 хв.) сходження. 9. При вище середнього темпу виконання кожним досліджуваним протягом 5 хв. рахувалося число сходжень почергово правою і лівою ногами на визначену висоту (15 см) сходів. 10. Відпочинок у положенні сидячи – 3 хв. між першим і другим навантаженням. 11. Потужність виконуваної роботи (W) ми визначили за формулою: $W (\text{кгм/хв}) = 1,33 \cdot p \cdot h \cdot n$, де: 1,33 – коефіцієнт, що враховує величину роботи при спуску зі сходів; p – маса обстежуваного (кг); h – висота сходів (м); n – число сходжень. 12. Розподіл за ваговими категоріями здійснювався відповідно до Всеукраїнських правил змагань з бойового хортингу. 13. Для визначення потужності виконуваної роботи (W) і числа сходжень ми взяли для даного дослідження: чотири вагові категорії: від 50 кг до 65 кг студентської молоді, курсантів.

Отже, якщо середня маса в студентській молоді, курсантів 50 кг, а висота сходів 15 см, тоді визначаємо число сходжень при навантаженні 500 кгм/хв. і 1000 кгм/хв. Таким чином, попередньо отримані розраховані математичним методом результати: $500 \text{ кгм/хв.} = 1,33 \times 0,15 \times 50 \times X$ (число сходжень за 1 хв.), $X = 500 / 1,33 \times 0,15 \times 50$, $X = 50$ сходжень за 1 хв. Тоді, середній показник за п'ять хв. = 250 сходжень. $1000 \text{ кгм/хв.} = 1,33 \times 0,15 \times 50 \times X$ (число сходжень за 1 хв.), $X = 1000 / 1,33 \times 0,15 \times 50$, $X = 100$ сходжень за 1 хв. Тоді, середній показник за п'ять хв. = 500 сходжень.

Якщо середня маса в студентській молоді, курсантів 55 кг, а висота сходів 15 см, тоді визначаємо число сходжень при навантаженні 500 кгм/хв. і 1000 кгм/хв. $500 \text{ кгм/хв.} = 1,33 \times 0,15 \times 55 \times X$ (число сходжень за 1 хв.), $X = 500 / 1,33 \times 0,15 \times 55$,

$X = 45$ сходжень за 1 хв. Тоді, середній показник за п'ять хв. = 225 сходжень. $1000 \text{ кг/хв.} = 1,33 \times 0,15 \times 55 \times X$ (число сходжень за 1 хв.), $X = 1000 / 1,33 \times 0,15 \times 55$, $X = 91$ сходжень за 1 хв. Тоді, середній показник за п'ять хв. = 455 сходжень.

Отже, якщо середня маса в студентській молоді, курсантів 60 кг, а висота сходинки 15 см, тоді визначаємо число сходжень при навантаженні 500 кг/хв. і 1000 кг/хв. Таким чином, попередньо отримані розраховані математичним методом результати: $500 \text{ кг/хв.} = 1,33 \times 0,15 \times 60 \times X$ (число сходжень за 1 хв.), $X = 500 / 1,33 \times 0,15 \times 60$, $X = 42$ сходжень за 1 хв. Тоді, середній показник за п'ять хв. = 210 сходжень. $1000 \text{ кг/хв.} = 1,33 \times 0,15 \times 60 \times X$ (число сходжень за 1 хв.), $X = 1000 / 1,33 \times 0,15 \times 60$, $X = 83$ сходжень за 1 хв. Тоді, середній показник за п'ять хв. = 415 сходжень.

Якщо середня маса в студентській молоді, курсантів 65 кг, а висота сходинки 15 см, тоді визначаємо число сходжень при навантаженні 500 кг/хв. і 1000 кг/хв. $500 \text{ кг/хв.} = 1,33 \times 0,15 \times 65 \times X$ (число сходжень за 1 хв.), $X = 500 / 1,33 \times 0,15 \times 65$, $X = 38$ сходжень за 1 хв. Тоді, середній показник за п'ять хв. = 190 сходжень. $1000 \text{ кг/хв.} = 1,33 \times 0,15 \times 65 \times X$ (число сходжень за 1 хв.), $X = 1000 / 1,33 \times 0,15 \times 65$, $X = 77$ сходжень за 1 хв. Тоді, середній показник за п'ять хв. = 385 сходжень (див. Табл. 1).

14. Визначення PWC₁₇₀ математичним методом.

Таблиця 1

Узагальнені показники дослідження Степ-тесту в студентській молоді, курсантів ЕГ і КГ (n=105), 2022-2023 н.р.

(Н. Довгань, О. Отравенко, О. Завістовський, Е. Єрьоменко і З. Діхтяренко)

№ п/п	Висота сходів, см	К-сть сходжень, раз. / хв.	Вік, 16-20 років							
			Стать							
			ч/ж		ч/ж		ч/ж		ч/ж	
			W (кг/хв)							
			500	1000	500	1000	500	1000	500	1000
			Маса тіла							
50		55		60		65				
1.	15	5	250	500	225	455	210	415	190	385
2.		10	500	1000	450	910	420	830	380	770
3.		15	750	1500	675	1365	630	1245	570	1155
4.		20	1000	2000	900	1820	840	1660	760	1540
5.		25	1250	2500	1125	2275	1050	2075	950	1925
6.		30	1500	3000	1350	2730	1260	2490	1140	2310
7.		35	1750	3500	1575	3185	1470	2905	1330	2695
8.		40	2000	4000	1800	3640	1680	3320	1520	3080

Висновки. Проведений аналіз літературних джерел за останні п'ять років підтверджує актуальність єдиноборства – бойовий хортинг серед науковців, педагогів, тренерів, спортсменів, вболівальників та ін. Так, систематично, за календарем проводяться змагання різного рівня та, відповідно, й наукові дослідження. В нашій державі – Україні за цей час видано понад п'ятсот наукових публікацій, в яких є і результати досліджень. Існує перелік публікацій за межами України в колективних монографіях [9; 11; 12; 16; 17; 19]. Дослідженню питання впровадження / використання Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» відображено в наукових працях [1-4; 7; 17; 19]. Таким чином, у Модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти» варіативний модуль «Бойовий хортинг» передбачено напрями: очікувані результати навчання, пропонувані зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів. Всі ці напрями впливають на формування активної життєвої позиції в майбутніх учителів фізичної культури та майбутніх тренерів (студенти та курсанти) єдиноборства під час їх виховання та навчання. Авторами публікації описано два етапи педагогічного експерименту (1-й: узагальнення даних літературних джерел з визначеного напрямку дослідження; 2-й етап: визначення фізичної працездатності за тестом PWC₁₇₀ – Степ-тест). Для визначення потужності виконуваної роботи (W) і числа сходжень ми взяли: чотири вагові категорії (50 кг, 55 кг, 60 кг, 65 кг) студентської молоді, курсантів. Таким чином, отримано розраховані математичним методом результати (див. Табл. 1).

Отже, визначена мета публікації досягнута відповідно до сучасного стану військово-патріотичного виховання молоді, навчального та тренувального процесів у закладах вищої освіти України. Наступні публікації будуть направлені на опис і порівняння фактичних результатів, що відобразить **перспективи подальших досліджень** і підтвердить актуальність й своєчасність обраної теми.

Література

1. Діхтяренко Зоя. Використання Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти. Варіативний модуль «Бойовий хортинг» для життєво активних, успішних особистостей / З. Діхтяренко, Г Коломоець, В Деревянко, В. Єрьоменко // *Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії*: зб. матер. Міжн. наук.-практ. конф., Київ, 20 грудня 2022 р. / Упор.: Є. В. Баженов, Ю. М. Сафонов, О. М. Шамич, Г. А. Коломоець та ін. Київ: ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2023. С. 82-96.
2. Єрьоменко Е. А. Навчальна програма з бойового хортингу для учнів 1-11 класів закладів загальної середньої освіти: навч.-метод. посіб. К.: Паливода А. В., 2020. 280 с.
3. Малинський І. Й., Діхтяренко З. М., Чаплигін В. П., Хоменко В. О., & Коцюба С. Ю. Вплив тренувань з бойового хортингу на профілактику психофізіологічного стресу учнівської та студентської молоді, курсантів. // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (2(122)), 2020. 100-105.
4. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного

стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева. // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (355), 2023. С. 136-146.

5. Федорченко Т. Є. Впровадження в модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 клас» для закладів загальної середньої освіти бойовий хортинг для успішної особистості: експериментальна робота / Т. Є. Федорченко, З. М. Діхтяренко, В. В. Деревянко, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребриня // *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану)* [Електронне видання]: зб. матер. Всеукр наук-практ конф. з міжнар участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упоряд: З. М. Діхтяренко: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. С. 166-177.

6. Boltivets, Sergii, Dikhtiarenko, Zoia, Zavistovskyi, Oleg, Rebryna, Anatoliy. Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 568-582).

7. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenk, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskyi, V., & Prontenko, K. Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 2021. 89-95. doi: 10.26773/smj.210219.

8. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskyi, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Prontenko, K. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019.

9. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies. Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. N. Khlus, O. Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 22-77).

10. Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliy. Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes. *Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World*. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 513-524).

11. Dovhan, Nadiya. Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets (2022). *Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society*. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). Monograph. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2022, (pp. 78-101).

12. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y., Khatko, A., Khimich, V., Shcherbina, Y., Pustoliakova, L., Hulai, V., Demchenko, N., Hrek, T., Vaskivska, T., Yeromenko, V., Ovsukova, O., Zub, R., Melnik, B. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357).

13. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. The prospectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532).

14. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskyi, Tadeusz Pokusa (editors). Monograph. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314-326).

15. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N., Tkachenko, P., Petrachko, O., Semeniv, B., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko, O., Lytvynenko, A. Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 2021. 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109.

16. Malynskyi, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A., Khatko, A., Pustoliakova, L., Ostapenko, O., Zubalii, M., Khimich, V., Koval, A., Zhivolovich, S., Korobchenko, A., Ostapchuk, L. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students 2020, (pp. 226–273).

17. Ostapenko, Oleksandr, Zubalii, Mykola, Dikhtiarenko, Zoia. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020, (pp. 268-273).

18. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

19. Fedorchenko, Tetiana, Dikhtiarenko, Zoia, Berezhna, Tamila, Kolomoiets, Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of

Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512).

References

1. Dikhtiarenko, Z., Kolomoiets, A., Derevyanko, V., & Yeromenko, V. (2023). Vykorystannia Modelnoi navchalnoi prohramy «Fizychna kultura. 5-6 klas» dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity. Variatyvnyi modul «Boiovohyi Khortyng» dlia zhyttievo aktyvnykh, uspishnykh osobystostei. In *Prykladne znachennia fizychnoi ta viiskovoi pidhotovky u maibutnii profesii*: 20.12.2022 (pp. 82-96). Kyiv: DNU «Instytut modernizatsii zmistu osvity» [in Ukrainian].
2. Yeromenko, E. (2020). Navchalna prohramma z Boiovoho Khortynghu dlia uchniv 1-11 klasiv zakladiv zahalnoi serednoi osvity. Kyiv: Palyvoda A.V. [in Ukrainian].
3. Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Chaplyhin, V., Khomenko, V., & Kotsyuba, S. (2020). Vplyv trenuvan z Boiovoho Khortynhu na profilaktyku psykhoфизиологичного стресу uchnivskoi ta studentskoi molodi, kursantiv. In *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Dragomanova*: Vol. 15, 2 (122) (pp. 100-105). Kyiv: NPU im. M. P. Dragomanova. [in Ukrainian].
4. Otravenko, O. V., Dovgan, N. Yu., Dihtyarenko, Z. M. Gancheva, V. I. (2023). Nacionalno-patriotichne vihovannya zdobuvachiv osviti zasobami bojovogo hortingu pid chas voyennogo stanu. *Visnik Luganskogo nacionalnogo universitetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauki*. № 1 (355), 136-146. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146) [in Ukrainian].
5. Fedorchenko, T. Ye. (2022). Vprovadzheniya v modelnij navchalnij programi «Fizychna kultura. 5-6 klas» dlya zakladiv zagalnoi serednoi osviti bojovij hortingu dlya uspishnoi osobystosti: eksperimentalna robota / T. Ye. Fedorchenko, Z. M. Dihtyarenko, V. V. Derevyanko, G. A. Kolomoiec, A. A. Rebrina // *Pidgotovka maibutnih uchiteliv fizychnoi kulturi ta treneriv u zakladi zagalnoi serednoi osviti, sportivni klubi ta DYUSSh (v umovah voyennogo stanu)* [Elektronne vidannya]: zbir. mater. Vseukr nauk-prakt konfer z mizhnar uchastyu prisvyachenoyi Dnyu fizychnoi kulturi i sportu Ukrayini ta Dnyu pracivnika osviti (m. Bucha, 05 zhovtnya 2022 r.) / uporyad: Z. M. Dihtyarenko. m. Bucha: Privatnij vishij navchalnij zaklad «Ukrayinskij humanitarnij institut», 166-177 [in Ukrainian].
6. Boltivets, Sergii, Dikhtiarenko, Zoia, Zavistovskiy, Oleg, Rebrina, Anatoliiy. (2022). Strengthening the mental health of Combat Horting athletes (school and student youth, cadets) in conditions of armed and informational aggression (experimental work). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, (pp. 568-582) [in Ukrainian].
7. Griban, G., Dzenzeliuk, D., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Lytvynenko, A., Otravenko, O., Semeniv, B., Prystynskiy, V., & Pronenko, K. (2021). Influence of sambo wrestling training on students' physical fitness. *Sport Mont*, 19 (1), 89-95. doi: 10.26773/smj.210219 [in English].
8. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Otravenko, O., Lytvynenko, A., Lyhun, N., Okhrimenko, I., Pronenko, K. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre [in English].
9. Dikhtiarenko, Zoia, Korzhenko, Iryna, Steshyts, Andrii. (2022). Training of future physical education teachers and martial arts coaches – Combat Horting to the application of healthcare technologies. Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, (pp. 22-77) [in Ukrainian].
10. Dovgan Nadiia, Otravenko Olena, Dehtyaryov Anatoliiy. (2022). Structural study of the levels of health, physical and tactical fitness, functional and psycho-emotional states in Combat Horting athletes (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, (pp. 513-524) [in English].
11. Dovhan, Nadiya. (2022). Scientific and methodological aspects of sports training of Combat Horting athletes: pupils and student youth, cadets. Physical culture, sports and physical rehabilitation in modern society. Nataliia Khlus, Oleksandr Nestorenko (editors). *Monograph*. Publishing House of University of Technology, Katowice, (pp. 78-101) [in Ukrainian].
12. Dovgan, N., Fedorchenko, T., Yeromenko, E., Dikhtiarenko, Z., Kukushkin, K., Lavrentiev, O., Sergienko, Y. [et al.]. (2021). Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskiy, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part 6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 272–357) [in Ukrainian].
13. Kukushkin Kostiantyn, Yeromenko Eduard, Dikhtiarenko Zoia, Grechana Larisa. (2022). The perspectives of Combat Horting in the military patriotic education of a successful personality: pupils, students and cadets (experimental work). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 525-532) [in English].
14. Khatko, Alla, Dikhtiarenko, Zoia, Yeromenko, Eduard, Yeromenko, Veronica. (2021). The use of cloud technologies in the training of specialists (pupils and students, cadets) in Combat horting. Physical culture and sport in harmoniously developed personality formation. Volodymyr Prystynskiy, Tadeusz Pokusa (editors). *Monograph*. Publishing House WSZiA, Opole. 2021. 384. ISBN 978–83–66567–34–4. Part6. Horting as the tool of comprehensive education of pupils, students, and cadets (pp. 314-326) [in Ukrainian].
15. Khoroshukha, M., Griban, G., Terentieva, N., Tkachenko, P., Petrachko, O., Semeniv, B., Otravenko, O., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Khurtenko, O., Lytvynenko, A. (2021). Influence of different training activities on development of junior athletes' logical thinking. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(1), 62-70. doi: 10.13189/saj.2021.090109 [in English].
16. Malynskiy, I., Boyko, V., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T., Lytvynenko, A. [et al.]. (2020). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. *Monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole; pp.286, illus., tabs., bibls. Part 5. Horting as a Means of Physical Education for Pupils and Students (pp. 226–273) [in Ukrainian].
17. Ostapenko, O., Zubalii, M., Dikhtiarenko, Z. Military-patriotic education of pupils and students-hortingists as a basis of a healthy way of life in the conditions of ideological and ideological confrontation (2020). Problems and prospects of physical culture and

sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; (pp. 268-273) [in Ukrainian].

18. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskiy, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597) [in English].

19. Fedorchenko, Tetiana, Dikhtiarenko, Zoia, Berezhna, Tamila, Kolomoiets, Halyna. Educational programs for Combat Horting – implementation during training classes strength fitness for a successful personality: athletes (pupils, students and cadets) of Combat Horting (experimental work). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 498-512) [in English].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).11

УДК: 796.01/.09 : 796.33

Дулібський А.В.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри футболу
Львівський державний університет імені І. Боберського, м. Львів

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ТА СЕЛЕКЦІЇ ДО КЛУБНИХ І НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД ФРАНЦІЇ З ФУТБОЛУ

Напередодні чемпіонату Європи з футболу 2016 року, що проводився у Франції, Міністерство освіти разом з Федерацією футболу Франції (ФФФ) та шкільними спортивними асоціаціями затвердили програму "Foot à l'école" ("Футбол у школі"), яка діє в усіх загальноосвітніх школах великої країни. Основна мета загальнонаціональної програми – зміцнити та закріпити практичний взаємозв'язок між школою та улюбленим заняттям багатьох дітей – грою у футбол. Програма надає дітям змогу грати в футбол у школі і робить гру не тільки елементом спортивного відбору футболістів, а й одним із інструментів академічного успіху школярів [1, 9 - 11].

Федерація футболу Франції підготувала для цього кваліфікованих фахівців та надала школам необхідне спортивне обладнання, якісну ігрову форму і методичне забезпечення. Зміст програми зосереджений на освітньому та розважальному аспектах, які залучають до процесу гри в футбол усіх дітей, незалежно від статі, ігрових навичок чи змагальних досягнень. Мета даної програми – залучити якнайбільшу кількість дітей до занять футболом.

Ключові слова: футбол, Франція, відбір, програма, навчання.

Dulibskyy Andriy. Features of the organization sport selection to the club and national football teams of France.

Ahead of the 2016 European Football Championship held in France, the Ministry of Education together with the French Football Federation (FFF) and school sports associations approved the program "Foot à l'école" ("Football at school"), which operates in all schools in the football country. The main goal of the national program is to strengthen and consolidate the practical relationship between school and the favorite activity of many children - playing football. The program enables children to play football at school and makes the game not only an element of sports selection, but also one of the tools for academic success of schoolchildren.

For this purpose, the French Football Federation trained qualified specialists and provided schools with the necessary sports equipment, high-quality playing uniforms and methodological support. The main and emphasized essence of the program is focused on entertaining and educational aspects that involve in the process of playing football all children who dream of big football, regardless of gender and football playing skills or competitive achievements. The goal of this program is to involve the largest number of children in football lessons.

The development structure of both youth and professional football in France is constantly being improved, including because it is economically and image-wise very profitable for French football clubs to invest in their future. After all, young talented players usually go to play on the basis of signed large professional contracts in the more powerful football leagues of Europe (England (EPL), Spain (Primera), Italy (Serie A), Germany (Bundesliga)), so a constant influx of qualified football personnel is needed in their place.

Key words: football, France, selection, program, learning.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. 7 квітня 2019 року Федерація футболу Франції (FFF), що народилася у результаті трансформації Французького міжфедерального комітету (CFI), відзначила своє 100-річчя від дня заснування. Федерація футболу Франції організовує, контролює та регулює практику масового та елітного юнацького і професійного футболу, його фінансування, а також навчання та відбір і селекцію гравців, тренерів й міжгалузевих фахівців футболу у всій країні. Федерація футболу Франції об'єднує професійні та аматорські клуби, місією яких є спеціалізоване навчання, тренування і професійна практика усієї сфери французького футболу. Відповідно до закону про розвиток футболу 1901 року Федерація футболу Франції є некомерційною організацією, яка має значну суспільну користь. Діяльність Федерації футболу Франції характеризують освітні, громадські та солідарні зобов'язання перед французьким суспільством [9].

Варто підкреслити, що Федерація футболу Франції налічує у своєму складі понад 2 мільйони активних учасників процесу розвитку футболу, 1 мільйон 870 тисяч професійних, напівпрофесійних і аматорських гравців, 400 тисяч волонтерів і 18

тисяч аматорських футбольних клубів. Якщо вести мову про професійний і напівпрофесійний рівень, то у Франції є 222 футбольні клуби, 40 з яких – професійні. У найвищому футбольному дивізіоні Франції – Лізі 1 – виступає 20 кращих професійних клубних команд країни. Ще 20 професійних команд змагаються у другому дивізіоні першості Франції. Інші футбольні клуби є напівпрофесійними [10].

Структура розвитку як дитячо-юнацького, так і професійного футболу Франції постійно удосконалюється, у тому числі тому, що французьким футбольним клубам іміджево та економічно дуже вигідно вкладати кошти у своє майбутнє [11]. Адже, зазвичай, молоді талановиті гравці їдуть грати на основі підписаних великих професійних контрактів у потужніші, ніж французька, футбольні ліги Європи (Англія (АПЛ), Іспанія (Прімера), Італія (Серія А), Німеччина (Бундесліга)) [3, 4, 7], тому потрібен постійний приплив кваліфікованих футбольних кадрів на їхнє місце.

Провідні професійні футбольні клуби Франції ("Парі Сен-Жермен" Париж, "Олімпік" Ліон, "Олімпік" Марсель, "Лілл", "Ренн", "Монако", "Нант", "Ланс", "Бордо"), окрім академій, мають і власні клубні літні дитячі футбольні табори. Там діти навчаються новим ігровим навичкам, тренуються і грають на ідеальних футбольних полях, а також живуть і займаються улюбленою справою на інфраструктурних об'єктах, які використовуються професійними футболістами у процесі навчально-тренувальних занять та офіційних ігор. Усе це проходить під пильним поглядом висококваліфікованих ліцензованих тренерів і фахівців – представників професійних футбольних клубів. Доступні такі футбольні табори як для хлопців, так і для дівчат, а займаються футболу у таких таборах діти різних вікових категорій – від 7 до 17 років [8, 11].

Отже, деталізоване вивчення особливостей організації спортивного відбору та селекції до клубних і національних збірних команд Франції з футболу є важливим аспектом системного підходу до вирішення проблем спортивного відбору, селекції та ігрової орієнтації футболістів України, як країн із ментально схожими підходами до формування особистості еліти, зокрема, висококваліфікованої спортивної молоді.

Зв'язок роботи з науковими темами. Роботу виконано у межах теми 2.21 "Удосконалення системи підготовки на сучасному етапі розвитку футболу" згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016 - 2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U001618), а також у межах теми "Удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту на різних етапах багаторічного удосконалення" згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2021 - 2025 рр. (номер державної реєстрації 0122U001576). Роль автора полягає у вивченні та аналізі особливостей відбору та селекції до клубних і національних збірних команд Франції з футболу.

Мета дослідження – визначити особливості спортивного відбору та селекції до клубних і національних збірних команд Франції з футболу.

Завдання дослідження:

1. Вивчити досвід організації, проведення та науково-методичного забезпечення особливостей процесу спортивного відбору та селекції до клубних і національних збірних команд Франції з футболу.
2. Проаналізувати науково-практичні та науково-методичні підходи спеціалістів футболу щодо особливостей спортивного відбору та селекції до клубних і національних збірних команд Франції з футболу.
3. Визначити вірогідність використання позитивного досвіду і вибіркової трансляції системи організації, проведення та науково-методичного забезпечення елементів спортивного відбору та селекції до клубних і національних збірних команд Франції у сучасних умовах розвитку футболу в Україні.

У процесі проведення дослідження було використано такі **методи**:

1. Аналіз науково-методичних та науково-періодичних українських, французьких і європейських спеціалізованих літературних джерел.
2. Аналіз і синтез даних та матеріалів всесвітньої системи сполучених комп'ютерних мереж Інтернет.
3. Участь в он-лайн вебінарах Федерації футболу Франції та семінарах УЄФА 2022 і 2023 років.
4. Участь у семінарі УЄФА і Федерації футболу Франції (Париж - Дьєпп, 2012 р.)

Об'єкт дослідження – спортивний відбір футболістів до клубних і національних збірних команд з футболу.

Предмет - особливості відбору та селекції до клубних і національних збірних команд Франції з футболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Французька система футбольного навчання, удосконалення та розвитку методично спрямована на якість і швидкість ігрового мислення, що змушує гравця думати та приймати рішення у грі максимально швидко і правильно. Це пояснює той факт, чому гравці з Ліги 1 легше адаптуються до надвисокого темпу англійської Прем'єр Ліги, ніж їх ровесники з інших країн [10].

Однією з причин того, що національна збірна команда Франції з футболу успішно виступає на багатьох міжнародних турнірах, фахівці вважають той факт, що французькі спеціалісти футболу першими почали дотримуватися принципу "талант гравця важливіший, ніж найпередовіша та найдосконаліша тактика" [10]. Це змусило інші країни, які зацікавлені у розвитку дитячо-юнацького, масового та професійного футболу, внести певні корективи у процес навчання, удосконалення і розвитку молодих обдарованих гравців [7, 9, 11].

У багатьох французьких загальноосвітніх школах навіть на уроках математики можуть використовувати яскраві приклади з футбольної тематики. Для прикладу, це може бути пояснення теорему Піфагора, де на фотографії гравця національної збірної Франції та футбольного клубу



Рис. 1. Схематичне зображення пояснення теорему Піфагора на прикладі зігнутих рук гравця національної збірної Франції та футбольних клубів "Ювентус" (Турин, Італія) та "Манчестер Юнайтед" (Манчестер, Англія) Поля Погба (за матеріалами <https://footalecole.fff.fr/fr/>)

"Ювентус" (Турин, Італія) та "Манчестер Юнайтед" (Манчестер, Англія) Поля Погоби під час святкування забитого м'яча у ворота команди суперника зображують необхідні для доведення схематичні трикутники за розташуванням зігнутих рук (рис. 1) [9].

Доки скептики стверджують, що талант та обдарованість – це те, що з'являється випадково при народженні, а не ставиться на конвеєр, в багатьох країнах створюють справжні фабрики з виховання футбольних талантів, здатних досягати найвищих цілей. Досвід такої розвинутої у сфері футболу країни, як Франція, доводить, і з цим погоджуються керівники футболу Бельгії, Іспанії, Нідерландів, Німеччини та багатьох інших розвинутих футбольних країн, що ставка на молодь є безпрограшною, а от гарантований універсальний зиск у цьому випадку може бути чималий [2 - 4, 7 - 11].

Виклад основного матеріалу. Одними із перших, хто запровадив створення футбольних академій при національній Федерації футболу, були саме французи. Нині у Франції працює 12 елітних футбольних академій, які знаходяться під контролем Федерації футболу Франції та зосереджені рівномірно на території всієї країни [9]. Академії оснащені найсучаснішою технікою й спортивним інвентарем, а з дітьми і юнаками працюють спеціально підготовлені висококваліфіковані дипломовані та ліцензовані фахівці [10].

Для того, щоб потрапити в елітну футбольну академію юнак повинен пройти відбір у своєму місті, а потім протягом трьох днів перегляду вразити своєю майстерністю та цілеспрямованістю тренерів на навчально-тренувальних зборах, які зорганізуються при академії. В академію приймають тільки гравців 13-річного віку, а термін навчання в академії складає три роки (фактично це такі ж "опорні центри", які є у Німеччині). Для юнаків, які потрапляють до команд академії, суворо регламентована кількість навчально-тренувальних занять, обсяги навантажень, контрольні та офіційні турніри, де вони можуть брати участь у складах футбольних команд академії. Після завершення навчання в елітній академії футболу, гравець може підписати професійний контракт із клубом або долучитися до складу команди з аматорської ліги, звідки також може розпочати долати тернистий шлях до вершин футбольної слави [11].

Окрім спортивної основи, програма розвитку футболу у Франції має також освітньо-культурну складову – школярі беруть участь у конкурсах найкращих мистецьких робіт, фотографій та відеороликів на футбольну тематику. У них учні розповідають про підтримку національної збірної команди Франції з футболу. Класи-переможці національного конкурсу отримують нагороду – провести день з національною збірною командою Франції у Національному інституті футболу в містечку Клерфонтен [10].

Футбольна академія у Клерфонтен, як Національний навчально-тренувальний центр, існує з 1988 року і є однією із 12 елітних академій, розташованих на території Франції, які підтримує та контролює Федерація футболу Франції. Тут навчалися премудросям і опанували прості та складні елементи великої гри видатні французькі футболісти "зірки" Ніколя Анелька, Тьєррі Анрі та Кіліан Мбаппе [9].

Федерація футболу Франції володіє Національним навчально-тренувальним центром у Клерфонтені на території Національного інституту футболу для найталановитіших гравців. Спільна мета футбольної Федерації і Національного центру полягає у спеціалізованому навчанні та спортивній підготовці молодих талановитих футболістів для національних збірних команд Франції з футболу. У підпорядкуванні Національного центру, окрім того, є шість великих спортивних шкіл-філій, де найкращі гравці в умовах найвищого сприяння розвитку таланту проходять процес спеціалізованого навчання та спортивної підготовки [11].

Для вступу до футбольної академії потрібно пройти спеціалізовані відбірні тести, які оцінюють ігрові здібності, фізичну підготовленість, психологічну стабільність та мотивацію кандидатів. Також враховуються шкільні оцінки та поведінка гравця за межами футбольного поля, у побуті та у ході загальноосвітнього навчального процесу.

Найвищими критеріями володіє Національний інститут футболу у Клерфонтені, який є найпрестижнішою футбольною академією у Франції та однією з найкращих у світі. До цього інституту можуть потрапити лише найобдарованіші футболісти в країні, починаючи з 13-річного віку. Вони проходять жорсткий відбір серед тисяч кандидатів з усіх регіонів Франції. Відбір складається з трьох етапів: перший - на регіональному рівні, другий - на міжрегіональному, третій - на національному. На кожному етапі проводяться тестування з футбольної техніки, тактики, фізичної підготовленості, медичний огляд та індивідуальні співбесіди з елементами психологічного тестування. За результатами третього етапу щороку обираються 22 гравці, яким пропонуються контракти на навчання в академії футболу в Клерфонтені.

З моменту відкриття у 1988 році у Клерфонтені Національного футбольного центру гравцями, тренерами і фахівцями французького футболу написано багату історію великих спортивних досягнень. Перемога на Чемпіонаті світу 1998 року та всенародне піднесення, якого до того часу ніколи не бачили у французькому спорті, свідчать про ті славні спогади, вписані на вічність. У Клерфонтені також відбулося освячення перемоги 2018 року, коли французька збірна вдруге стала найсильнішою національною футбольною командою у світі. Любов і шана до великої гри простежується у кожному куточку з шістдесяти двох гектарів території головної футбольної академії Франції.

Іншими престижними футбольними академіями у Франції є:

1. Академія футбольного клубу "Ліон", яка виховала і підготувала до вимог професійного футболу таких зірок французького футболу, як Карім Бензема, Александр Ляказетт, Самюель Умтіті та Набіль Фекір. Ця академія відома своїм виваженим індивідуальним підходом до кожного гравця, а також своїм сприянням розвитку освіти та культури юних футболістів.

2. Академія футбольного клубу "Ренн", яка випустила таких відомих гравців, як Осман Дембеле, Янн М'Віла, Сильвен Вільтор та Ніколя Пепе. Ця академія славиться своїм високим рівнем навчання та дисципліни, а також співробітництвом з іншими клубами та академіями Франції та зарубіжжя.

3. Академія футбольного клубу "Парі Сен-Жермен", яка створила і подарувала футболу таких талантів, як Н'Голо Канте, Кінгслі Коман, Мамаду Сако та Адель Рамі. Ця академія має сучасну інфраструктуру та високоякісне обладнання, а також використовує новітні технології для аналізу і покращення гри своїх вихованців.

Французький футбол – це мільйони гравців різного віку та кваліфікації, які удосконалюють свою ігрову майстерність у багатьох великих і малих населених пунктах Франції. Для багатьох футболістів, фахівців і уболівальників Національний

футбольний центр у Клерфонтені є символічною частиною великої футбольної країни.

Проте, варто зазначити, що на шляху до великих спортивних перемог національна збірна команда Франції, як і весь французький футбол, переживали і значні проблемні падіння та глибокі кризові явища. У 1993 році під час проведення відбіркових матчів до чемпіонату світу національна збірна Франції у Парижі на легендарному стадіоні "Парк-де-Пренс" у вирішальній грі з національною збірною командою Болгарії поступилася з рахунком 1 : 2 та втратила шанс стати учасником світового футбольного форуму. Той матч став початком відліку оновленого підходу до спортивного відбору та селекції до клубних і національних збірних команд Франції.

Однак ситуація почала змінюватися у середині 90-х років, коли французький футбол отримав новий імпульс завдяки реформам управління, інвестиціям у розвиток юних футбольних талантів, іноземним гравцям та тренерам, а також успіхам на чемпіонаті Європи 1996 та чемпіонаті світу 1998 років. Французька збірна стала чемпіоном світу вперше в історії, здолавши у 1998 році національну збірну команду Бразилії з рахунком 3:0 у фіналі. Французькі клуби також добре виступили в європейських турнірах, вигравши Лігу чемпіонів УЄФА ("Марсель" у 1993 році), Кубок УЄФА ("Парі Сен-Жермен" у 1996 році), та Кубок володарів кубків ("Бордо" у 1996 році).

Таким чином, французький футбол долав кризу на початку 90-х років ХХ століття завдяки поєднанню багатьох факторів, серед яких основними, перш за все, було те, що вже у 1993 році було запроваджено фінансовий контроль над діяльністю футбольних клубів, який передбачав перевірку бюджетів, боргових та економічних зобов'язань. Це мало на меті запобігти багатьом банкрутствам футбольних клубів та забезпечити стабільність французького футболу фінансово-економічній сфері.

У 1998 році у Франції було прийнято закон про спорт, який встановив чіткі правила щодо статусу професійних спортсменів, прав власності на клуби, рекламної діяльності у галузі футболу, прав телевізійного мовлення і трансляцій футбольних матчів, а також інших аспектів футбольної діяльності. Закон також надавав можливість іноземним інвесторам придбати та інвестувати у французькі футбольні клуби.

Результати таких реформ управління у французькому футболі можна було оцінити за такими критеріями:

1. Професіоналізація футбольної діяльності. Реформи сприяли підвищенню якості та ефективності управління футбольними клубами та національними збірними з футболу, залученню іноземних фахівців, розширенню прав та обов'язків професійних гравців, покращенню взаємодії між різними структурами футбольного середовища.

2. Фінансова стабільність футбольного сектору. Реформи допомогли запобігти банкрутствам та надмірній заборгованості клубів, забезпечити прозорість та контроль над їх бюджетами, збільшити доходи від телевізійних прав та спонсорства, розподілити частину прибутку між професійним та аматорським футболу.

3. Спортивні успіхи французького футболу. Реформи сприяли покращенню результативності, видовищності та іміджевої привабливості французьких клубів і національної збірної, здобуттю низки трофеїв на національному та міжнародному рівнях, вихованню талановитих гравців та тренерів, популяризації французького футболу у світі.

4. Навчально-тренувальний процес юних футболістів у футбольних академіях Франції базується на сучасних наукових та практичних методиках і технологіях, які спрямовані на розвиток футбольного потенціалу гравців з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, вікових характеристик, психо-фізичного стану та ігрового амплуа.

При цьому, зазначимо, що навчально-тренувальний процес юних футболістів у футбольних академіях Франції має такі основні особливості:

- використання модульної системи організації навчально-тренувального процесу, яка передбачає поділ року на чотири модулі (передсезонний, основний, перехідний та відпочинковий), кожен з яких має свою мету, завдання, зміст, обсяг та інтенсивність навчально-тренувальних і змагальних навантажень;

- використання диференційованого підходу до планування та проведення навчально-тренувальних занять залежно від рівня підготовленості, віку, статі та амплуа гравців. Для кожної вікової групи ("До-9", "До-11", "До-13", "До-15", "До-17", "До-19") було розроблено специфічні програми підготовки, які враховують особливості фізичного, психо-соціального розвитку дітей і підлітків;

- використання комплексного підходу до розвитку футбольної компетентності гравця, який передбачає поєднання розвитку та удосконалення футбольної техніки, варіативності тактичних знань і умінь, фізичної та психо-фізіологічної підготовленості. Особлива увага надається розвитку когнітивних ігрових навичок гравця (швидкого і правильного сприйняття ігрової ситуації, прийняття ігрового рішення, уваги, пам'яті, мислення, уяви), які впливають на його здатність аналізувати ігрову ситуацію, приймати і реалізовувати на футбольному полі оптимальні ігрові задумки;

- використання ігрового підходу, максимально наближеного до змагальних умов, щодо навчання техніко-тактичних дій гравця, який передбачає застосування різноманітних ігрових вправ, ситуацій, завдань та умов, які стимулюють гравця до активної діяльності, сприяють розвитку його креативності, самостійності та ініціативності у навчально-тренувальному процесі та у грі;

- використання індивідуального підходу до корекції та контролю навчально-тренувального процесу, який передбачає використання сучасних засобів моніторингу та аналізу функціонального стану, рівня підготовленості, навантаження та відновлення гравця. Для цього використовуються різноманітні методи та пристрої, серед яких психо-фізіологічні тести, педагогічні опитування, багатофункціональні пульсометри, GPS-трекери, відеоаналіз навчально-тренувальних занять та ігор тощо.

Франція є однією з країн, яка активно впроваджує та розвиває інноваційні методики і технології у футбольному середовищі, як на рівні дитячо-юнацького, так і професійного футболу. Це, перш за все:

- використання методу диференційованого навчання для адаптації навчально-тренувального процесу до індивідуальних особливостей, потреб, рівня розвитку та мотивації гравців різного віку, кваліфікації та амплуа на футбольному полі. Метод передбачає урахування трьох основних параметрів: ступеня складності завдань, ступеня автономії гравця та ступеня ігрової та психо-соціальної взаємодії з іншими гравцями на футбольному полі та у побуті;

- використання методу глобального навчання для формування ігрових компетенцій гравців через поступове введення елементів гри в навчально-тренувальних вправах. Метод передбачає перехід від простого до складного, від часткового до цілого, від аналітичного до синтетичного;

- використання методу ситуативного навчання для розвитку тактико-стратегічних навичок гравців через моделювання реальних ігрових ситуацій. Метод передбачає створення проблемних ігрових ситуацій, які потребують швидкого аналізу, прийняття рішень та їх реалізації на футбольному полі у навчально-тренувальному процесі та іграх;

- використання методу кооперативного (поєднаного) навчання для зміцнення ігрових і соціальних зв'язків між гравцями через сприяння спільної діяльності, спілкування, обміну досвідом та допомогою один одному, як на футбольному полі, так і за його межами. Метод передбачає формування малих груп (від 3-ох до 5-ти гравців), а потім і їх поєднання для вирішення командних цілей, які працюють над спільним ігровим завданням, мають однакову мету та рівень відповідальності;

- використання методу інтегрованого навчання для забезпечення гармонійного розвитку гравця як футболіста, громадянина й особистості. Метод передбачає поєднання футбольної підготовки з навчанням і отриманням у процесі навчання загальноосвітніх, культурних, моральних, екологічних, правових та інших знань, цінностей і навичок.

Діджиталізація та комп'ютеризація є сучасними тенденціями, які впливають на розвиток усіх сфер людської діяльності, в тому числі і футболу. Франція є одним з лідерів у використанні цифрових технологій у футбольному середовищі, як у дитячо-юнацькому, так і професійному футболі. Прикладами високого рівня використання елементів діджиталізації та сучасної комп'ютеризації у французькому футболі є:

- використання багатофункціональної системи VAR (відеоасистент арбітра) для покращення якості арбітражу у матчах найвищих дивізіонів (Ліга 1 та Ліга 2) з 2018 року;

- використання багатофункціональної системи GLT (електронна система відстеження перетину м'ячем лінії воріт) для визначення взяття воріт у процесі гри;

- використання системи EPTS (електронна система відстеження продуктивності) для збору, аналізу та обміну даними про ігрову діяльність гравців і команд у режимі реального часу;

- використання системи e-Ligue 1 для організації офіційних змагань з електронного футболу (e-sport) серед клубів Ліги 1 та їх уболівальників;

- використання системи FFF Connect для створення цифрового простору для спілкування, навчання, координації та адміністрування діяльності усіх зацікавлених сторін футбольної сфери Франції (гравці, тренери, арбітри, керівники клубів, міжгалузеві фахівці, адміністративні організатори тощо);

- використання системи Федерації футболу Франції FFF TV для онлайн-трансляцій матчів, інтерв'ю, репортажів, аналітики та іншого професійного контенту, пов'язаного з розвитком футболу як однієї з найпопулярніших ігор у Франції.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому, науково-практичному і науково-методологічному пошуку розв'язання основних завдань спортивного відбору, селекції та ігрової орієнтації у системі дитячо-юнацького і професійного футболу України на основі вивчення досвіду провідних футбольних держав світу, зокрема країн Європи, Північної та Південної Америки.

Висновки.

1. Франція є однією із провідних футбольних країн світу, яка має багату історію, традиції та значні досягнення у цьому виді спорту. Французький футбол відомий своїми високими якісними ігровими показниками, філігранною технікою і різноманітною тактикою, креативністю та різноманітністю стилів і стратегій гри.

2. Одним з ключових факторів успіху французького футболу є ефективна система спортивного відбору і селекції юних і професійних футболістів, яка базується на таких основних принципах:

- раннє виявлення та підтримка обдарованих дітей і підлітків, які мають значний потенціал стати висококласними футболістами;

- організація регулярних тестувань рівня навченості та підготовленості, педагогічних спостережень, аналізу ігрової діяльності й інших науково-практичних методик оцінки здібностей і розвитку гравців різних віку та амплуа;

- створення оптимальних умов для загальноосвітнього та спеціалізованого навчання, спортивного тренування, виховання, медичного обслуговування, соціального захисту та психологічної підготовки юних футболістів у спеціалізованих навчально-спортивних закладах. У Франції до таких закладів відносяться академії футболу, центри формування та навчання (CFF), центри передавання дітей, підлітків, юнаків до спеціалізованих футбольних закладів (CTF) тощо;

- забезпечення тісної співпраці між регіональними та національними структурами Федерації футболу Франції (FFF), професійною лігою футболу (LFP), клубами, школами, сім'ями та іншими зацікавленими сторонами;

- розвиток ігрової орієнтації футболістів з урахуванням їх індивідуальних особливостей, потреб, можливостей, інтересів, мотивації, стилю гри, рольових завдань у вирішенні командних та індивідуальних ігрових завдань;

- постійне удосконалення методик спортивного відбору і селекції футболістів на основі впровадження та використання наукових досліджень, інновацій, обміну досвідом та аналізу світових тенденцій у сучасному футболі.

3. Система спеціалізованого навчання і спортивної підготовки футболістів у Франції є однією з найкращих у світі. Вона базується на таких основних принципах:

- розвиток футбольних навичок та культури гри у футбол з раннього дитинства через шкільну програму "Education Physique et Sportive" (в українській редакції – "Фізична культура і спорт"), яка включає футбол як одну з основних навчальних дисциплін, а також спеціальну програму "Foot à l'école" ("Футбол у школі"), яка сприяє залученню дітей до футболу у школі та робить його інструментом академічного успіху;

- створення ефективної мережі футбольних клубів та академій, які пропонують різні рівні підготовки для дітей різного віку та спортивного потенціалу. У Франції є 222 професійні клуби, 40 з яких грають у двох найвищих дивізіонах – Лізі 1 і Лізі 2. Крім того, у Франції є близько 18 тисяч аматорських клубів, де діти можуть займатися футболіом;

- формування елітних академій, які контролюються та співпрацюють з Федерацією футболу Франції та мають за мету спеціалізоване навчання та спортивну підготовку юних, а згодом і професійних футболістів для молодіжних і національної збірної команд з футболу. Найкращим прикладом такої академії є Національний інститут футболу у Клерфонтен. Усього в країні успішно функціонує 12 елітних футбольних академій;

- забезпечення продуманого плавного переходу вихованцям футбольних академій до професійного рівня через систему переходів між лігами. Таким чином, найталановитіші гравці мають можливість продемонструвати свої уміння на високому рівні та привернути увагу скаутів провідних футбольних клубів Франції та інших країн.

4. Вивчення досвіду організації та проведення спортивного відбору та селекції до клубних і національних збірних команд Франції з футболу може бути одним із важливих факторів удосконалення системи відбору та селекції до клубних і національних футбольних збірних команд України.

Література

1. Бондар, А., Коваленко, Ю., & Петренко, І. (2023). Забезпечення якості освіти майбутніх спортивних менеджерів в умовах воєнного стану. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(164), 9-13. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).01)

2. Дулібський, А. (2020). Спортивний відбір у футболі як раціональна система педагогічного пошуку обдарованих людей у галузі спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (8(128), 54-60. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8\(128\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.8(128).13)

3. Дулібський, А. (2021). Організація спортивного відбору в системі дитячо-юнацького і професійного футболу Англії. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(137), 60-65. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).14)

4. Дулібський, А. (2021). Спортивний відбір, селекція та ігрова орієнтація футболістів у Бельгії. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (7(138), 50-57. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).10)

5. Мітова, О., Малойван, Я., Ханюкова, О., Івченко, О., & Раковська, І. (2023). Підходи до оцінки змагальної діяльності в командних спортивних іграх. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (3(161), 122-127. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).28)

6. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. - Книга 2. – Відбір у різні види спорту: Підручник. / Л.П.Сергієнко – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2010. – 784 с.

7. Michels R. Team Building: The Road to Success / R. Michels: Cardinal Publishing Group, 2001. – 298 p.

8. The Future Game - Elite. The Football Association Technical Guide for Young Player Development / The Football Association. – London, 2010. – 275 p.

9. Офіційна сторінка Федерації футболу Франції: <http://fff.fr/>

10. Офіційна сторінка Федерації футболу Франції на сайті ФІФА (англ.): <https://www.fifa.com/about-fifa/associations/FRA>.

11. Офіційна сторінка Федерації футболу Франції на сайті УЄФА (англ.): <https://www.uefa.com/insideuefa/national-associations/FRA/>.

References

1. Bondar A., Kovalenko J., & Petrenko I. (2023). Ensuring the education quality of future sports managers under martial law. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (5(164), 9-13. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).01)

2. Dulibskyy A. (2020). Sports selection in football as a rational system of a pedagogical search talented people in the sports industry. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (7(138), 50-57. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).10)

3. Dulibskyy A. (2021). Organization of sports selection in the system of children's and youth and professional football in England. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (6(137), 60-65. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).14](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).14)

4. Dulibskyy A. (2021). Footballers' sports selection and game orientation in Belgium. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (7(138), 50-57. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).10)

5. Mitova, O., Maloyvan, Ya., Khanyukova, O., Ivchenko, O., & Rakovska, I. (2023). Approaches to evaluation of competitive activity in team sports games. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (3(161), 122-127. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).28)

6. Sergiyenko L.P. Sports selection: theory and practice. In 2 books - Book 2. – Selection for various sports: Textbook. / L.P. Sergiyenko – Ternopil: Educational book. – Bohdan, 2010. – 784 p.

7. Michels R. Team Building: The Road to Success / R. Michels: Cardinal Publishing Group, 2001. – 298 p.

8. The Future Game - Elite. The Football Association Technical Guide For Young Player Development / The Football Association. – London, 2010. – 275 p.

9. Official website of the French Football Association: Access mode: <http://fff.fr/>

10. Official page of the French Football Association on the FIFA website (English). Access mode: <https://www.fifa.com/about-fifa/associations/FRA/>.

11. Official page of the French Football Association on the UEFA website (English). Access mode: <https://www.uefa.com/insideuefa/national-associations/FRA/>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).12
УДК[159.9:159.9.072+159.9.018.4]-057.875

Жерновнікова Я. В.
канд. пед. наук, доцент кафедри інформатики та біомеханіки
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ВИРІШЕННЯ ДОСЛІДНИЦЬКИХ ЗАВДАНЬ ЗА ДОПОМОГОЮ РЕГРЕСІЙНОГО АНАЛІЗУ

У статті наведено актуальність застосування регресійного аналізу у вирішенні завдань майбутніх психологів, заснованих на проведенні емпіричних досліджень. Наведено особливості експериментальних даних психолого-педагогічних досліджень. Розглянуто основні поняття регресії, регресійної моделі, прогнозування. Загальна характеристика методів і задач регресійного аналізу. Оцінка параметрів парної та множинної лінійної регресії методом найменших квадратів. На конкретних прикладах показано процес підготовки майбутніх психологів до вирішення дослідницьких професійних завдань за допомогою регресійного аналізу. Матеріали статті можуть використовуватись у дисертаційних дослідженнях, при виконанні кваліфікаційних робіт, курсових робіт бакалаврів психологів.

Ключові слова: регресійний аналіз, методи математичної статистики, психолого-педагогічне дослідження.

Zhernovnikova Yana. Training future psychologists to solve research tasks using regression analysis. Mathematical statistics methods are used in many fields of psychology and pedagogy as a tool necessary for processing research results of various nature.

The skills of research activity are necessary for future bachelors studying in the specialty 053 Psychology, both when writing coursework and qualification papers, and in the future in professional activities or further studies in master's and postgraduate studies.

The task of identifying the quantitative dependence between characteristics is most often found in psychological and pedagogical research.

However, the question of the correctness, correctness of the use of certain methods of mathematical statistics in the processing of experimental data of psychological and pedagogical research, due to the specificity of the data itself, remains relevant, since the wrong choice of methods and criteria will contribute to the application of erroneous statistical procedures and the formulation of incorrect research conclusions. Therefore, a detailed study of methods, analysis and solution of research tasks is a necessary part of the process of training a competent psychologist.

The training of bachelors in the specialty 053 Psychology at the Kharkiv State Academy of Physical Culture to solve research problems using regression analysis is carried out as part of the study of the discipline «Computer processing of experimental research data».

The topic «Regression analysis» is studied in lectures and practical classes.

The concepts of regression, regression model, forecasting are considered at the lecture. General characteristics of regression analysis methods and problems. Estimating the parameters of paired and multiple linear regression using the method of least squares.

The article provides materials on the application of regression analysis, which can be used in the statistical analysis of a research experiment when performing coursework, qualification works for bachelors and masters, and dissertation works. The development of skills and abilities to solve applied research problems using the methods of mathematical statistics in practical classes is an integral part of the process of training future psychologists.

Keywords: regression analysis, methods of mathematical statistics, psychological and pedagogical research.

Постановка проблеми. Методи математичної статистики знаходять застосування у багатьох галузях психології та педагогіки як інструменту, необхідного для проведення обробки результатів досліджень різного характеру.

Навички науково-дослідної діяльності необхідні майбутнім бакалаврам, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія, як при написанні курсових та кваліфікаційних робіт, так і надалі у професійній діяльності або подальшому навчанні в магістратурі та аспірантурі [7].

Перед вищими педагогічними навчальними закладами, що здійснюють підготовку психологів за спеціальністю 053 Психологія, стоїть задача у підготовці бакалаврів, які володіють зокрема, такими необхідними загальними компетентностями як:

- здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань;
- обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел;
- формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження;
- рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки;
- презентувати результати власних досліджень усно / письмово для фахівців і нефахівців.

Їх поєднує те, що випускник має бути здатний проводити дослідження щодо визначення ефективності своєї діяльності. Здобувач вищої освіти повинен розуміти, що таке наукове дослідження, з яких етапів воно складається, яку роль грає обробка та аналіз експериментальних даних чи даних спостереження. Відомо, що ефективність психолого-педагогічної діяльності

доводиться за допомогою методів математичної статистики, отже, здобувач вищої освіти має володіти необхідним набором статистичних методів.

Завдання про виявлення кількісної залежності між ознаками – найчастіше зустрічаються у психолого-педагогічних дослідженнях.

Однак, питання про коректність, правильність використання тих чи інших методів математичної статистики в обробці експериментальних даних психолого-педагогічних досліджень, в силу специфіки самих даних, залишається актуальним, оскільки неправильний вибір методів, критеріїв, сприятиме застосуванню помилкових статистичних процедур та формулюванню неправильних висновків дослідження. Тому, детальне вивчення методів, розбір та вирішення дослідницьких завдань є необхідною частиною процесу підготовки компетентного психолога [4, 5, 6].

Підготовка бакалаврів за спеціальністю 053 Психологія в Харківській державній академії фізичної культури до вирішення дослідницьких завдань за допомогою регресійного аналізу здійснюється у рамках вивчення дисципліни «Комп'ютерна обробка даних експериментальних досліджень».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формулювання змісту дисциплін пов'язаних з вивченням методів математичної статистики в психології досліджували такі науковці: (А. О. Татяничков, 2021; В. В. Вдовенко, 2017; В. О. Олефір, 2016; Боснюк В.Ф., 2016; В. О. Климчук, 2009).

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана у відповідності до ініціативної теми науково-дослідної роботи «Теоретико-методичні засади диференційованого підходу під час занять фізичною культурою та спортом з використанням інформаційних технологій» (номер державної реєстрації 0120U105014) на 2020 – 2023 рр.

Мета – розглянути актуальність застосування регресійного аналізу у вирішенні дослідницьких завдань при підготовці майбутніх психологів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури з математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення теми «Регресійний аналіз» відбувається на лекційних та практичних заняттях.

На лекційному занятті розглядаються поняття регресії, регресійної моделі, прогнозування. Загальна характеристика методів і задач регресійного аналізу. Оцінка параметрів парної та множинної лінійної регресії методом найменших квадратів.

Регресія використовується для аналізу впливу на окрему залежну змінну значень однієї або більше незалежних змінних. Регресійний аналіз встановлює форми залежності між випадковою величиною Y (залежної) і значеннями однієї або декількох змінних величин (незалежних), причому значення останніх вважаються точно заданими. Така залежність зазвичай визначається деякою математичною моделлю (рівнянням регресії), що містить кілька невідомих параметрів. В ході регресійного аналізу на підставі вибіркового даних знаходяться оцінки цих параметрів, визначаються статистичні помилки оцінок або межі довірчих інтервалів і перевіряється відповідність (адекватність) прийнятої математичної моделі експериментальним даним [2, 3].

У лінійному регресійному аналізі зв'язок між випадковими величинами передбачається лінійним. У найпростішому випадку в лінійній регресійній моделі є дві змінні X і Y . І потрібно по n парам спостережень $(X_1, Y_1), (X_2, Y_2), \dots, (X_n, Y_n)$ побудувати пряму лінію, звану лінійною регресією, яка найкращим чином наближає спостережувані значення. Рівняння цієї лінії є

регресійним рівнянням $Y = bX + b_0$. За допомогою регресійного рівняння можна передбачити очікуване значення залежної величини Y_0 , що відповідає заданому значенню незалежної змінної X_0 .

Мірою ефективності регресійної моделі є коефіцієнт детермінації R_2 (R-квадрат). Коефіцієнт детермінації (R-квадрат) визначає, з яким ступенем точності отримане регресійне рівняння описує (апроксимує) вихідні дані.

Крім того, значимість регресійної моделі можна визначити за допомогою F-критерію (Фішера). Якщо величина F-критерію значима ($p < 0,05$), то регресійна модель є значущою. Достовірність відмінності коефіцієнтів b_1, b_2, \dots, b_n від нуля перевіряється за допомогою критерію Стьюдента. У випадках, коли $p > 0,05$, коефіцієнт може вважатися нульовим, а це означає, що вплив відповідної незалежної змінної на залежну змінну недостовірно, і ця незалежна змінна може бути виключена з рівняння [1, 8].

Для здійснення регресійного аналізу та побудови рівняння лінійної регресії в програмі MS Excel використовується процедура «Регресія» з «Пакета аналізу».

Наведемо приклад дослідницької професійної задачі, яку можна запропонувати для вирішення на практичному занятті. Зазначимо, що інтеграція у навчальний процес професійних завдань підвищує мотиваційну складову, підвищує зацікавленість здобувачів освіти до процесу навчання, активізує самостійну роботу [9].

Завдання. Побудуйте регресійну модель для передбачення показника «Тривожності» в залежності від показників «Фрустрації», «Агресивності» та «Ригідності» (табл. 1).

Таблиця 1

№ респ.	Стать	Вік	Тип темпераменту	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	ж	17	Х	2	6	18	17
2	ж	25	М	17	20	2	20
3	ж	25	Ф	2	6	6	2
4	ж	27	Х	7	2	10	1
5	ж	14	М	14	12	9	16
6	ж	16	С	2	4	2	5
7	ж	15	Х	15	10	18	10

8	ж	20	М	16	19	13	10
9	ж	19	Х	12	19	7	8
10	ж	18	М	20	18	10	18
11	ж	27	М	12	18	5	14
12	ж	17	М	18	19	3	7
13	ж	19	Х	4	15	14	7
14	ж	22	С	2	4	5	8
15	ж	14	М	18	19	3	17
16	ж	13	М	16	16	5	10
17	ж	16	С	11	10	9	10

Для здійснення регресійного аналізу та побудови рівняння лінійної регресії в програмі MS Excel необхідно виконати наступні кроки:

1. Натиснути кнопку «Аналіз даних» на вкладці «Дані», вибрати параметр «Регресія».

2. У діалоговому вікні, яке відкрилось, вказати діапазон комірок з даними незалежної змінної у полі «Вхідний інтервал Х», залежної змінної у полі «Вхідний інтервал Y», діапазон для результатів аналізу у полі «Вихідний інтервал», натиснути ОК. У вказаному вихідному інтервалі комірок з'являться результати регресійного аналізу (рис. 1).

Інтерпретація результатів. У таблиці «Дисперсійний аналіз» оцінюється достовірність отриманої моделі за рівнем значущості критерію Фішера (рядок Регресія, стовпець Значимість F – 0,0029, тобто $p < 0,05$ і модель значима) і ступінь опису моделлю процесу – R-квадрат (другий рядок зверху в таблиці «Регресійна статистика», в прикладі R-квадрат = 0,64). Можна говорити про задовільну апроксимацію (модель в цілому адекватно описує залежність показників «Тривожності» від показників «Фрустрації», «Агресивності» та «Ригідності»).

Значення коефіцієнтів моделі визначаються з таблиці в стовпці «Коефіцієнти» – в рядку Y-перетин наводиться вільний член $b_0 = -0,04$; в рядках відповідних змінних наводяться значення коефіцієнтів при цих змінних $b_1 = 0,73$, $b_2 = 0,01$ і $b_3 = 0,18$. Вираз для визначення величини «Тривожності» від показників «Фрустрації», «Агресивності» та «Ригідності» матиме вигляд:

$$Y = -0,04 + 0,73 \cdot X_1 + (-0,01) \cdot X_2 + 0,18 \cdot X_3.$$

Регресійна статистика									
Множинний R	0,804384828								
R-квадрат	0,647034952								
Нормований R-квадрат	0,565581479								
Стандартна помилка	4,299807109								
Спостереження	17								
Дисперсійний аналіз									
	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Значимість F</i>				
Регресія	3	440,5927411	146,864247	7,943614066	0,0029076				
Залишок	13	240,3484353	18,48834118						
Разом	16	680,9411765							
	<i>Коефіцієнти</i>	<i>Стандартна помилка</i>	<i>t-статистика</i>	<i>P-значення</i>	<i>Нижня 95%</i>	<i>Верхня 95%</i>	<i>Нижня 95%</i>	<i>Верхня 95%</i>	
Y-перетин	-0,040293191	3,31903965	-0,012140015	0,990498238	-7,21064242	7,130056038	-7,21064242	7,130056038	
Фрустрація	0,726538384	0,204764534	3,548165162	0,003568932	0,284171504	1,168905265	0,284171504	1,168905265	
Агресивність	-0,00689917	0,216723798	-0,031833928	0,975088053	-0,47510247	0,46130413	-0,47510247	0,46130413	
Ригідність	0,177695219	0,228392762	0,778024739	0,45048311	-0,315717346	0,671107784	-0,315717346	0,671107784	

Рис. 1. Результати регресійного аналізу

Отже, підставивши значення незалежних змінних замість змінних X_1 , X_2 та X_3 можна отримати значення залежної змінної Y.

В якості самостійної роботи здобувачам вищої освіти пропонується виконати дослідницький проект на тему «Регресійний аналіз», використовуючи при цьому дані, отримані, наприклад, при виконанні кваліфікаційних робіт. При реалізації проекту здобувач вищої освіти самостійно формулює проблему, здійснює збір необхідної інформації, планує можливі варіанти рішення, робить висновки, аналізує свою діяльність, тобто бере участь у вирішенні прикладних дослідницьких завдань.

Висновки. У статті наведено матеріали щодо застосування регресійного аналізу, які можуть бути використані в статистичному аналізі науково-дослідного експерименту при виконанні курсових, кваліфікаційних робіт бакалаврів та магістрів, дисертаційних робіт. Розвиток навичок та умінь вирішення прикладних дослідницьких завдань методами математичної статистики на практичних заняття є невід'ємною частиною процесу підготовки майбутніх психологів.

Література

1. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С. Системно-інформаційні основи наукових досліджень в фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2019. 78 с.
2. Ашанін В. С., Пятисоцька С. С., Жерновнікова Я. В. Статистична обробка та аналіз інформації [навчальний посібник для здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)]. Харків : ХДАФК, 2022. 112 с.
3. Бахрушин В. Є. Методи аналізу даних : навчальний посібник для студентів. Запоріжжя : КПУ, 2011. 268 с.
4. Боснюк В. Ф. Математичні методи у психології. Курс лекцій. Харків. 2016. 56с.
5. Вдовенко В. В. Математичні методи в психології: Навчально-методичний посібник. Кіровоград : ПП «Центр оперативної поліграфії» Авангард», 2017. 112 с.

- 6.Климчук В. О. Математичні методи у психології : навчальний посібник. К. : Освіта України, 2009. 288 с.
7.Олефір В.О. Математичні методи у психології: методичні вказівки з організації та планування самостійної роботи для здобувачів освітньокваліфікаційного рівня бакалавр за спеціальністю 052 – психологія. Харків. 2016. 59 с.
8.Руська Р.В. Теорія імовірності та математична статистика в психології : навч.посіб. Тернопіль. 2020. 112 с.
9.Татьянчиков А. О. Методичні рекомендації до виконання лабораторних робіт з курсу «Методи психологічного дослідження: математичні методи в психології» для студентів IV курсу спеціальності 053 «Психологія». Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2019. 38 с.

References

- 1.Ashanin V. S., Piatysotska S. S. Systemno-informatsiini osnovy naukovykh doslidzhen v fizychnomu vykhovanni ta sporti : navchalnyi posibnyk. Kharkiv : KhDAFK, 2019. 78 p.
2.Ashanin V. S., Piatysotska S. S., Zheronnikova Ya. V. Statystychna obrobka ta analiz informatsii [navchalnyi posibnyk dlia zdobuvachiv vyshchoi osvity spetsialnosti 014 Serednia osvita (Fizychna kultura)]. Kharkiv : KhDAFK, 2022. 112 p.
3.Bakhrushyn V. Ye. Metody analizu danykh : navchalnyi posibnyk dlia studentiv. Zaporizhzhia : KPU, 2011. 268 p.
4.Bosniuk V.F. Matematychni metody u psykhologii. Kurs leksii. Kharkiv. 2016. 56 p.
5.Vdovenko V. V. Matematychni metody v psykhologii: Navchalno-metodychnyi posibnyk. Kirovohrad : PP «Tsentri operatyvnoi polihrafii» Avanhard», 2017. 112 p.
6.Klymchuk V. O. Matematychni metody u psykhologii : navchalnyi posibnyk. K. : Osvita Ukrainy, 2009. 288 p.
7.Olefir V.O. Matematychni metody u psykhologii: metodychni vказivky z orhanizatsii ta planuvannia samostiinoi roboty dlia zdobuvachiv osvithnokvalifikatsiinoho rivnia bakalavr za spetsialnistiu 052 – psykhologii. Kharkiv. 2016. 59 p.
8.Ruska R.V. Teoriia imovirnosti ta matematychna statystyka v psykhologii : navch.posib. Ternopil. 2020. 112 p.
9.Tatianychkov A. O. Metodychni rekomendatsii do vykonannia laboratornykh robit z kursu «Metody psykhologichnoho doslidzhennia: matematychni metody v psykhologii» dlia studentiv IV kursu spetsialnosti 053 «Psykhologii». Odessa : PNU imeni K. D. Ushynskoho, 2019. 38 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).13

УДК: 373.2:37.018.1(075.8)- 796:372.2–057.874

Замрозевич-Шадріна С. Р.,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри початкової освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ
Хацяук О. О.,
вихователь-методист I категорії Комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад №18»
комбінованого типу, м. Харків
Сіренко Р. Р.,
доктор наук з державного управління, професор,
професор кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана
Франка, м. Львів
Гончар Н. П.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної педагогіки, психології та фахових методик Хмельницької гуманітарно-
педагогічної академії, м. Хмельницький
Нестеров О. С.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Таврійського державного агротехнологічного
університету
імені Дмитра Моторного, м. Запоріжжя

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ БАТЬКІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ В РЕАЛІЯХ СЬОГОДЕННЯ

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної літератури встановлено, що актуальним питанням розроблення програм (методик) спрямованих на формування готовності батьків до організації заходів всебічного, гармонійного та фізичного розвитку дошкільників із урахуванням реалій сьогодення – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є розроблення експериментальної програми формування готовності батьків до організації системи фізичного розвитку дошкільників в умовах воєнного стану.

В результаті теоретичного дослідження нами розроблено експериментальну програму формування готовності батьків до організації системи фізичного розвитку дошкільників в умовах воєнного стану. Зазначену вище експериментальну програму впроваджено у систему фізичної культури дошкільників КЗ «ДНЗ №18» комбінованого типу (м. Харків). Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають організацію педагогічного експерименту з апробації зазначеної вище експериментальної програми.

Ключові слова: батьки, безпечні локації, воєнний стан, гармонійний розвиток, готовність, дошкільники, експеримент, засоби фізичної культури, компетентності, програма, фізичні вправи, фізична культура

Zamrozevych-Shadrina Svitlana, Khatsaiuk Oxana, Sirenko Romana, Honchar Nataliia, Nesterov Oleksii. Formation of parents' readiness to organize activities for the physical development of preschoolers in today's realities. Summarizing the results of the analysis of scientific and methodological, special and reference literature, the members of the scientific research group established, that the urgent issue of developing programs (methodology, pedagogical models, organizational and pedagogical conditions, etc.) aimed at forming the readiness of parents to organize events for the comprehensive, harmonious and physical development of preschoolers, taking into account the realities of today, is devoted to an insufficient number of scientific works. This emphasizes the relevance, timeliness and practical component of the chosen direction of scientific research. Theoretically, the research was carried out in accordance with the plan of the initiative scientific project "Physical development of preschoolers").

The main goal of the research is the development of an experimental program for the formation of parents' readiness for the organization of the physical education system of preschoolers in the conditions of martial law. Research methods (at the theoretical level): axiomatic, idealization, historical and logical, descent from concrete, formalization.

As a result of the theoretical study, the members of the scientific research group developed an experimental program for the formation of parents' readiness for the organization of the physical education system of preschoolers in the conditions of martial law. The above-mentioned experimental program has been introduced into the system of physical education of preschoolers of the Communal institution "Preschool educational institution № 18" of the combined type (Kharkiv). Prospects for further research in the chosen direction of scientific research include the organization of a pedagogical experiment to test the above-mentioned experimental program.

Keywords: parents, safe locations, military danger (martial law), harmonious development, readiness, preschoolers, experiment, means of physical culture, competences, program, physical exercises, physical culture

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Відповідно до результатів аналітичного огляду наявного рівня фізичного розвитку учнів та учениць молодших класів, беручи до уваги їх поточну успішність з предмету «Фізична культура» доцільно констатувати, що на сьогодні прослідковується необхідність модернізації системи їхнього фізичного розвитку.

Основними шляхами оптимізації зазначеного вище процесу є осучаснення програм фізичного розвитку дошкільників (учнів та учениць молодших класів), а також розроблення і апробація експериментальної програми формування готовності батьків до організації заходів фізичного розвитку представників досліджуваної категорії із урахуванням умов воєнного стану. У свою чергу, сформовані компетентності у батьків дошкільників (у майбутньому – учнів та учениць молодших класів «НУШ») забезпечить якісну та ефективну організацію системи фізичного розвитку дітей досліджуваної категорії відповідно до сучасних наукових концепцій (систем) всебічного розвитку особистості.

Організація систематичних фізичних тренувань батьками дошкільників (учнів та учениць молодших класів) сприятиме ефективному фізичному та гармонійному їхньому розвитку, що на сьогодні є першочерговим завданням та актуальним напрямом наукової розвідки.

Дослідження виконано відповідно до плану методичної роботи Комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад №18» комбінованого типу, м. Харків та **планів науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт:** кафедри фахових методик і технологій початкової освіти Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ; кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проект «Physical development of preschoolers»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап) у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку наукових праць: А. Шевчук [19], Н. Гавриш, В. Рагозіної, С. Васильєвої [2], О. Сабірова [13], О. Хацаюка, К. Мелеги, Л. Русин, І. Шапаренко, Н. Партико, Н. Богомол [15] та інших учених і практиків (Л. Гаращенко, О. Даниско, Г. Дембровської, В. Пахомової, В. Лелеки, Н. Токаревої) – у яких висвітлені актуальні питання організації системи духовного, гармонічного, всебічного та фізичного розвитку індивіда в реаліях сьогодення.

Заслужують уваги наукові праці учених: О. Чепко [17], Н. Ключко [7], Е. Алієвої [1], А. Калюжної [5], Н. Черепань [18] та інших фахівців (А. Богуш, І. Карабаєвої, І. Кондратець, І. Олійник, Л. Стасюк, Н. Черепаня) – у яких розкриваються особливості формування готовності дітей до навчання у початковій школі.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є напрацювання: Т. Лісовської [9], І. Любарської [10], О. Рудік, І. Молодушкіної [12], В. Лесик, О. Тесленко [8], Н. Каньоси [6] та інших учених і практиків (Г. Кравченко, С. Макаренко, К. Павицької, І. Підлипняк, Л. Рибалко, І. Феднової, О. Хацаюк) – у яких розкрито особливості організації заходів методичної (організаційної) роботи із батьками дошкільників.

В процесі подальшого моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел (аналізу науково-методичної та довідкової літератури) нашу увагу привернули дослідження учених: А. Чеверди [16], Н. Харченко [14], А. Дейнеко, Р. Щербака, Ю. Фішева [4], О. Горбенко, О. Шкуропацької [3], Ю. Маланій [11] та інших фахівців обраного напрямку наукової розвідки (П. Бочкова, Л. Гаращенко, Н. Гуцул, Г. Журавльової, Ю. Калічак, О. Ляховець, Г. Петренко, В. Шевченка) – у яких визначаються ефективні педагогічні моделі, організаційно-педагогічні умови, методики, які забезпечують фізичний розвиток дошкільників.

Підсумовуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури встановлено, що актуальним питанням розроблення педагогічних моделей, організаційно-педагогічних умов, програм, методик спрямованих на формування готовності батьків до організації заходів всебічного, гармонійного та фізичного розвитку дошкільників із урахуванням реалій сьогодення – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення експериментальної програми формування готовності батьків до організації системи фізичного розвитку дошкільників в умовах воєнного стану.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- 4) визначити сучасні методики, педагогічні технології, програми тощо, які забезпечують організацію системи духовного, гармонічного, всебічного та фізичного розвитку індивіда в реаліях сьогодення;
- 5) провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі формування готовності дітей до навчання у початковій школі;
- 6) здійснити аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі організації заходів методичної (організаційної) роботи із батьками дошкільників;
- 7) визначити існуючі педагогічні моделі, організаційно-педагогічні умови (методики програми), які забезпечують фізичний розвиток дошкільників.

Методи дослідження (на теоретичному рівні): аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Беручи до уваги наукові погляди учених (1 блок, 2 етап): Е. Алієвої [1], Н., Гавриш, В. Рагозіної, С. Васильєвої [2], А. Калюжної [5], Н. Каньоси [6], І. Любарської [10] та інших фахівців зазначеного вище напрямку наукової розвідки (Дж. Аткинсона, О. Кавунник, О. Лісовець, Н. Максимової, І. Марковська, В. Маршицької, Ю. Приходько, Н. Трофайли, Х. Хекхаузена), на сьогодні під час досліджень пов'язаних із учасниками взаємодії «батьки – діти» необхідно враховувати, а також аналізувати поведінку, знання, емоції, а також особисті переконання всіх учасників зазначеної вище «взаємодії».

Враховуючи вище викладене, у розрізі майбутнього емпіричного дослідження можливим є використання прикладних діагностичних методик (табл. 1):

Таблиця 1

Діагностичні методики визначення рівня розвитку окремих елементів «виховної компетентності батьків»

Автор методики	Стисла характеристика
М. Рись	аналіз родинного середовища та стилю виховання
М. Плоре	діагностика рівня сформованості переконань батьків
З. Мартен	адаптований опитувальник виховних переконань батьків
Т. Елерс	методика діагностики особистості на мотивацію до успіху
Варга А.Я., Століна В.В.	опитувальник батьківського ставлення (ОРО). Методика з'явилася в 1988 р.1 і була призначена для обстеження батьків, які звертаються за психологічною консультацією з питань труднощів у вихованні дітей та спілкуванні з ними
Д. Олсон, Дж. Портпер, І. Лаві	діагностична шкала сімейної адаптації й згуртованості (FACES-3), шкала адаптована у Науково-дослідному психоневрологічному інституті ім. В. Бехтерева
Е. Шефер, Р. Белл	тест «Батьківсько-дитячі стосунки» (PARI), модернізований та адаптований Г. Неццетом. Методика PARI призначена для вивчення відношення батьків (передусім, досвідчених) до різних сторін сімейного життя (сімейної ролі), зокрема – до дитини. Дана методика є найбільш адекватною для вивчення проблем виховання та розвитку дитини в сім'ї із авторитарним стилем виховання

Примітка: перелік діагностичних методик не вичерпний і може бути доповненим відповідно до напрямку дослідження

Перелічені у таблиці 1 діагностичні методики (із відповідним діагностичним інструментарієм та змістовим наповненням) свідчать про те, що можливим, а також доцільним є діагностування рівня сформованості окремих елементів «виховних компетентностей батьків», що у майбутньому забезпечить побудову ними системи фізичного та гармонійного розвитку дітей (дошкільників).

В подальшому (2 блок, 2 етапу) членами науково-дослідної групи здійснено аналіз сутнісних та змістових характеристик «Типової освітньої програми» (автор О. Савченко, наказ МОН України від 12.08.2022 № 734-22»). Нами встановлено, що зміст зазначеної вище «програми» забезпечує формування у здобувачів наступних компетентностей: вільне володіння державною мовою; здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами; математична компетентність; компетентності у галузі природничих наук, техніки та технологій; інноваційність; екологічна компетентність; інформаційно-комунікаційна компетентність; навчання впродовж життя; громадянські та соціальні компетентності; культурна компетентність; культурна компетентність; підприємливість та фінансова грамотність.

Необхідно підкреслити, що відповідно до зазначеної вище «програми» прослідковується відсутність потреби формування у представників досліджуваної категорії «фізкультурної компетентності», однак в типовому навчальному плані для 1-2 класів початкової школи навчальний предмет (інтегрований курс) «Фізичної культури» є (із відповідним тижневим навантаженням). Крім цього, години, які передбачені для «Фізичної культури» не враховуються під час визначення граничного допустимого навантаження учнів. Цим самим невербально забезпечує формування у них – «фізкультурної компетентності».

Відповідним чином, в процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи виникає потреба у діагностуванні рівня сформованості перелічених вище компетентностей у батьків дошкільників. В разі їх низького рівня – доцільним є їх розвиток (удосконалення), а в разі їх відсутності – виникає потреба у їх формуванні відповідно до наявного наукового інструментарію (із урахуванням особливостей воєнного стану).

З огляду на вище викладене, у динаміці 3 блоку 2 етапу теоретичного дослідження нами розроблено експериментальну програму формування готовності батьків до організації системи фізичного розвитку дошкільників в умовах воєнного стану (табл. 2).

Таблиця 2

Програма формування готовності батьків до організації системи фізичного розвитку дошкільників в умовах воєнного стану

Зміст заняття	Стислі організаційно-методичні вказівки
I. Підготовчий етап	
1.1. Теоретично-діагностичний блок	
<p>Заняття 1.1. Аналіз родинного середовища та стилю виховання дітей. 1. Аналіз родинного середовища. 2. Визначення (діагностика) стилю виховання дітей.</p>	<p>Ознайомлення із існуючими методиками аналізу родинного (сімейного) середовища. Доведення особливостей стилів виховання дітей батьками. Діагностика (аналіз та корекція) родинного середовища та стилю виховання (за методикою М. Рися).</p>
<i>продовження таблиці 2</i>	
<p>Заняття 1.2. Діагностика рівня сформованості переконань батьків. 1. Діагностика, аналіз (корекція) рівня сформованості особистісних переконань батьків. 2. Корекція девіантних особистісних переконань батьків.</p>	<p>Інформування батьків психо-логом щодо специфіки, особливостей діагностики рівня сформованості особистісних переконань батьків (за методиками: М. Плоре, З. Мартена).</p>
<p>Заняття 1.3. Особливості налаштування особистості на мотивацію до успіху. 1. Визначення рівня сформованості мотивації батьків та дітей (дошкільників) до успіху. 2. Налаштування батьків та дітей (дошкільників) до успіху.</p>	<p>Ознайомлення батьків із актуальними методиками діагностики особистості на мотивацію до успіху. Діагностика рівня сформованості батьків та дітей (дошкільників) на предмет їх успіху в житті (за методикою Т. Елерса). Мотивація батьків та дітей (дошкільників) до успіху.</p>
<p>Заняття 1.4. Сімейна адаптація та згуртованість батьків та дітей. 1. Ознайомлення із сучасними методиками сімейної адаптації та згуртованості. 2. Діагностика наявного стану сімейного благополуччя, адаптації та згуртованості.</p>	<p>Інформування батьків дошкільників про основні складові сімейного благополуччя та згуртованості. Доведення сучасних методик, які діагностують рівень сімейної адаптації та згуртованості. Моніторинг (діагностика) стану сімейного благополуччя, адаптації та згуртованості батьків (модернізована діагностична шкала сімейної адаптації й згуртованості «FACES-3», автори: Д. Олсон, Дж. Портпер, І. Лаві).</p>
<p>Заняття 1.5. Батьківсько-дитячі стосунки. 1. Вивчення відношення батьків до різних сторін сімейного життя (сімейної ролі), зокрема – до дитини. 2. Дослідження проблем виховання та розвитку дитини в сім'ї із авторитарним стилем виховання.</p>	<p>Ознайомлення батьків із стилями виховання дітей. Дослідження відношення батьків (передусім, досвідчених) до різних сторін сімейного життя (сімейної ролі), зокрема – до дитини. Моніторинг та коригування нагальних проблем виховання і розвитку дитини в сім'ї із авторитарним стилем виховання (тест «Батьківсько-дитячі стосунки» (PARI), автори: Е. Шефер, Р. Белл (модернізований та адаптований Г. Нещере-том).</p>
<p>Заняття 1.6. Труднощі виховання дітей. 1. Основні складники успішного виховання дітей та спілкування з ними. 2. Психологічне консультування батьків у напрямі подолання труднощів у вихованні дітей та спілкуванні з ними.</p>	<p>Інформування батьків на тему важливості їхнього особистісного розвитку у напрямі виховання дітей в реаліях сьогодення. Доведення до батьків основних складників успішного виховання дітей та спілкування з ними. Психологічне консультування батьків відповідно до проходження ними опитувальника батьківського ставлення (ОРО) (за методикою А. Варги, В. Століна).</p>
<i>продовження таблиці 2</i>	
1.2. Практичний блок	
<p>Заняття 1.7. Мета та загальні завдання фізичного розвитку дошкільників. 1. Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на фізичний розвиток та зміцнення здоров'я індивіда. Термінологія з предмету «фізична</p>	<p>Формування у батьків уяви про фізичну культуру як сукупність широкого арсеналу фізичних вправ, які забезпечують фізичний та гармонічний розвиток особистості, а також сприяють зміцненню здоров'я. Ознайомити батьків із</p>

<p>культура». Доведення основних заходів попередження травматизму та безпеки під час занять з фізичної культури (занять спортом, або всебічним фізичним розвитком). 2. Вивчення найпростіших фізичних вправ (комплексів фізичних вправ).</p>	<p>термінологією, яка використовується в процесі занять фізичною культурою та спортом. Довести до батьків основні заходи попередження травматизму та безпеки під час занять з фізичної культури (занять спортом, або всебічним фізичним розвитком). Довести до батьків значення фізичних вправ для формування правильної постави. Надати батькам приклади способів пересувань людини.</p>
<p>Заняття 1.8. Основи рухової діяльності індивіда. 1. Вивчення та тренування вправ для оволодіння технікою пересувань різними способами. 2. Вивчення та тренування стрибково-бігових вправ, а також найпростіших вправ для розвитку основних фізичних якостей (сили, спритності, витривалості та швидкості). 3. Вивчення та тренування вправ, які забезпечують опанування навичок володіння м'ячем.</p>	<p>Довести до батьків вимоги, які висуваються до підготовчої частини навчально-тренувального заняття з гімнастики (розділів фізичної культури). Ознайомити батьків із арсеналом фізичних вправ, правильністю подачі команд на здійснення шикуння в шеренгу, колону, коло, розмикання в інтервал. Вивчення порядку (алгоритму) виконання загальнорозвиваючих вправ на місці та в русі (без предметів та з предметами). Ознайомлення батьків із варіантами (комплексами) ранкової гігієнічної гімнастики. Вивчення та тренування способів ведення, передачі м'яча.</p>
<p>II. Формуючий етап</p>	
<p>Заняття 2.1. Особливості організації підготовчої частини заняття з гімнастики (розділів фізичної культури). 1. Вивчення та тренування вправ для м'язів ніг. 2. Вивчення та тренування вправ для м'язів всього тіла.</p>	<p>Вивчення та проведення вправ для м'язів ніг: ходьба на носках, п'ятах, зовнішній (внутрішній стороні) стопи; ходьба з високим підняттям стегна, у напівприсяді (присіді), з різними положеннями рук; ходьба зі зміною напрямів руху; біг з високим підняттям стегна, захлестом гомілок, спиною, боком вперед; танцювальні кроки та імпровізаційні вправи. Вивчення та тренування вправ для м'язів всього тіла: лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві; по гімнастичній стінці у різних напрямках; подолання найпростіших штучних та природних перешкод (вивчення способів перелізання).</p>
<p><i>продовження таблиці 2</i></p>	
<p>Заняття 2.2. Тренування та удосконалення способів розвитку м'язів ніг. Методика розвитку фізичних якостей. 1. Тренування та удосконалення техніки стрибків та пересувань. 2. Основи методики розвитку фізичних якостей.</p>	<p>Опанування навичками організації тренування дітей, виконання вправ: стрибки на місці, на одній (обох) ногах (з просуванням вперед, назад, в сторони); рух в присяді, напівприсяді; стрибки у глибину (висоту), стрибки у довжину з місця, з ходу (за допомогою декількох кроків), тренування відштовхувань однією та обидвама ногами. Виконання вправ спрямованих на розвиток основних фізичних якостей: підтягування на перекладині різними способами (лежачи та у висі); згинання-розгинання рук від лави (в упорі лежачи); човниковий біг 4x10 м, прискорення з різних положень; чергування ходьби з бігом до 600-800 м (в зимовий період – ходьба на лижах); розвиток та удосконалення координаційних здібностей (найпростіші акробатичні вправи).</p>
<p>Заняття 2.3. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ в русі та на місці. Вивчення та тренування вправ для формування постави та профілактики плоскостопості. 1. Удосконалення методики виконання загальнорозвиваючих вправ на місці. 2. Методична практика у виконанні загальнорозвиваючих вправ в русі.</p>	<p>Удосконалення методики виконання загальнорозвиваючих вправ на місці: без предметів, вправи для верхніх кінцівок та плечового поясу; згинання та розгинання верхніх кінцівок, махи руками у фронтальній та сагітальній площинах. Удосконалення методики виконання загально-розвивальних вправ в русі: ходьба різними способами, біг, стрибки; вправи на розвиток та удосконалення вестибулярного апарату; загальнорозвивальні вправи з пред-</p>

	метами (гімнастичними палицями, скакалками, обручем, тощо).
Заняття 2.4. Вправи для оволодіння навичками пересувань на лижах. 1. Вивчення та тренування техніки пересування на лижах різними способами.	Вивчення та тренування: техніки пересування на лижах; порядку подачі команд; стройових прийомів на лижах. Ознайомлення з особливостями спуску, гальмування та підйому вгору на лижах.
Заняття 2.4. Основи безпечного поведіння у водному середовищі.	Вивчення правил безпечної поведінки у водному середовищі.
<i>продовження таблиці 2</i>	
1. Правила безпечної поведінки у воді. 2. Вивчення та тренування вправ для оволодіння навичками плавання.	Вивчення основ організації навчально-тренувального заняття з плавання. Вивчення найпростіших способів використання підручних засобів утримання тіла у водному середовищі. Вивчення методики навчання плавання. Вивчення та тренування техніки затримки дихання у водному середовищі. Вивчення та тренування техніки дихання під час плавання. Вивчення різних способів плавання та пірнання.
Заняття 2.5. Ігрова та змагальна діяльність. 1. Особливості організації спортивних ігор. 2. Способи організації рухливих ігор та естафет.	Вивчення правил безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності. Вивчення особливостей організації спортивних ігор. Ознайомлення із способами організації рухливих ігор та естафет.
III. Констатувальний етап	
Заняття 3.1. Методика виконання загальнорозвиваючих вправ в русі та на місці (з гімнастики). 1. Удосконалення методики проведення загальнорозвиваючих вправ в русі. 2. Розвиток та удосконалення методики виконання загально-розвиваючих вправ на місці.	Особливості вибору безпечної локації для відпрацювання загальнорозвиваючих вправ в русі та на місці. Звернути увагу на правильність подачі команд та послідовність виконання фізичних вправ.
Заняття 3.2. Особливості проведення основної та заключної частини навчально-тренувального заняття. 1. Порядок відпрацювання навчальних питань в основній частині навчально-тренувального заняття з фізичної культури. 2. Особливості організації заключної частини навчально-тренувального заняття з фізичної культури.	Звернути увагу на порядок та хронометраж організації основної частини заняття. Звернути увагу на дотримання заходів безпеки та попередження травматизму. Контролювати ЧСС, густоту та щільність заняття. Звернути увагу на дотримання алгоритму проведення заключної частини навчально-тренувального заняття.
Заняття 3.3. Удосконалення техніки пересувань на лижах. 1. Удосконалення техніки пересування на лижах різними способами.	Удосконалення техніки пересування на лижах; порядку подачі команд; стройових прийомів на лижах. Удосконалення техніки спуску, гальмування та підйому вгору на лижах.
Заняття 3.4. Методика навчання плавання різними способами. 1. Удосконалення техніки використання підручних засобів плавання. 2. Удосконалення техніки плавання (різними способами).	Повторення правил безпечної поведінки у водному середовищі. Удосконалення методики організації навчально-тренувального заняття з плавання. Удосконалення техніки використання найпростіших способів плавання із використанням підручних засобів. Удосконалення методики навчання плавання. Тренування техніки затримки дихання у водному середовищі. Тренування техніки дихання під час плавання. Удосконалення різних способів плавання та пірнання.
<i>продовження таблиці 2</i>	
Заняття 3.5. Спортивні та рухливі ігри. 1. Удосконалення методики організації спортивних ігор. 2. Тренування способів організації рухливих ігор та естафет.	Повторення правил безпечної поведінки в процесі рухової та змагальної діяльності. Повторення особливостей та специфіки організації спортивних ігор. Ознайомлення із способами організації рухливих ігор та естафет.
Заняття 3.6. Контрольне заняття.	1. Діагностика батьків із використанням

1. Комплексна діагностика сформованості готовності батьків до організації системи фізичного розвитку дошкільників в умовах воєнного стану.	діагностичних методик визначення рівня розвитку окремих елементів «виховної компетентності батьків». 2. Контроль рівня сформованості теоретичних знань у напрямі організації системи фізичного розвитку дошкільників. 3. Перевірка практичної підготовленості представників досліджуваної категорії до організації заходів фізичного розвитку дошкільників.
Примітка: 1) експериментальна програма реалізовується в онлайн-режимі; 2) організація занять (тестування, навчально-тренувальних занять, психологічне консультування тощо) здійснюється в умовах відсутності повітряної тривоги і на безпечних локаціях; 3) участь батьків та їхніх дітей в експериментальній програмі здійснюється за їх згодою із відпрацюванням відповідного акту-згоди; 4) проходження програми батьками здійснюється відповідно до структурно-логічної схеми; 5) в процесі реалізації експериментальної програми обов'язково здійснити вхідний, поточний та вихідний контроль, який демонструватиме рівень сформованості досліджуваних «батьківських компетентностей»; 6) практичний блок з фізичного розвитку дошкільників розроблено відповідно до вимог «Типової освітньої програми» (автор О. Савченко, наказ МОН України від 12.08.2022 № 734-22); до проходження окремих етапів будуть залучені психологи та фахівці фізичної культури; 7) в разі потреби окремі заняття можуть повторюватися; 8) заняття з плавання та ходьби на лижах проводяться із урахуванням пори року (плавання може здійснюватися в басейнах, навчання техніці ходьби на лижах може здійснюватися із використанням ролерів тощо); спосіб техніки плавання та пересування на лижах підбирається відповідно до індивідуально-типологічних особливостей індивіда.	
Авторська розробка: С. Замрозевич-Шадріна, Ок. Хацаюк, Ол. Хацаюк, Р. Сіренко, Н. Гончар, О. Нестеров	

Отже, поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета дослідження – досягнута.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму формування готовності батьків до організації системи фізичного розвитку дошкільників в умовах воєнного стану. Зазначену вище програму планується реалізувати упродовж наступних етапів: підготовчого, формувального та констатувального.

Очікується, що розроблена нами експериментальна програма формування готовності батьків до організації системи фізичного розвитку дошкільників в умовах воєнного стану забезпечить – якісний фізичний та гармонійний розвиток дошкільників із використанням безпечних локацій та комплексу необхідних засобів фізичного розвитку особистості. У майбутньому це забезпечить створення надійного резерву захисників та захисниць України, що на сьогодні є важливими напрямками державної політики та подальшої наукової розвідки.

Зазначену вище експериментальну програму впроваджено у систему фізичного розвитку (фізичної культури) дошкільників Комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад №18» комбінованого типу, м. Харків. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають організацію педагогічного експерименту з апробації програми формування готовності батьків до організації системи фізичної культури дошкільників в умовах воєнного стану.

Література

1. Алієва Е.Ю. Діагностична програма «Психологічна готовність дитини до школи». *Психолог дошкілля*. Київ, 2017. – Вип. 3 (92). С. 1-32.
2. Гавриш Н., Рагозіна В., Васильєва С. Виховуємо і розвиваємо дитину раннього віку : навчально – методичний посібник. Кропивницький : «Імекс ЛТД», 2021. 144 с.
3. Горбенко О., Шкуропацька О. Методика розвитку здатності до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів у дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 10 (155). С. 57-61.
4. Дейнеко А., Щербак Р., Фішев Ю. Силова підготовленість хлопців 6-7 років в спортивній гімнастиці: досвід використання ігрового методу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 1 (129). С. 31-34.
5. Калюжна А.М. Педагогічні умови формування готовності у дітей старшого дошкільного віку до навчання у школі : кваліф. робота. Ніжин, 2019. 110 с.
6. Каньоса Н.Г. Теорія та методика співпраці ДНЗ з родинами : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: КПУ ім. Івана Огієнка, 2015. 121 с.
7. Клочко Н.Л. Вступ до школи як загальнопедагогічна проблема в історії розвитку початкового навчання в Україні (XX століття) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Вінниця, 2011. 20 с.
8. Лесик В., Тесленко О. Проектна технологія як новий формат взаємодії з батьками. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. Київ, 2014. – Вип. 7. С. 48-53.
9. Лісовська Т. Диференційований підхід у взаємодії ДНЗ і батьків з музичного виховання дітей старшого дошкільного віку. *Наука і освіта*. Одеса, 2011. – Вип. 4. С. 229-231.
10. Любарська І. Співпраця дошкільного закладу і родини у контексті підготовки дитини до школи : монографія. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 72 с.
10. Маланій Ю. Корекція фізичного стану дітей 5-6 років які займаються гімнастикою в спортивних школах. *Науковий*

часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2023. – Вип. 5 (164). С. 90-94.

12. Рудік О.А., Молодушкіна І.М. Взаємодія ДНЗ та сім'ї : навчально-методичний посібник. Харків : Вид. група «Основа», 2013. 222 с.

13. Сабіров О. Особливості організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в реаліях сьогодення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. – Вип. 10 (155). С. 21-23.

14. Харченко Н.В. Формування навичок здорового способу життя в дитячих громадських об'єднаннях. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2021. – Вип. 8 (139). С. 106-109.

15. Хацаюк О.В., Мелега К.П., Русин Л.П., Шапаренко І.Є., Партико Н.В., Богомол Н.Д. Апробація програми фізичної ерготерапії юнаків, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі після лікування коронавірусної хвороби. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2022. – Вип. 6 (151). С. 161-169.

16. Чеверда А.О. Вплив фітнес-занять з елементами спортивних танців на розвиток координаційних здібностей дітей 6-8 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. – Вип. 2 (122). С. 183-186.

17. Чепка О.В. Наступність ігрових форм навчальної діяльності в умовах навчально-виховного комплексу «школа – дошкільний заклад» : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Київ, 2006. 19 с.

18. Черепаня Н.І. Організаційно-педагогічні умови підготовки дітей до школи : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Одеса, 2006. 20 с.

19. Шевчук А. Мистецька освіта дітей. Традиції та інновації в оновленому БҚДО. Дошкільне виховання. Київ, 2021. – Вип. 4. С. 20-23.

References

1. Alieva E.Yu. Diagnostic program "Psychological readiness of the child for school". Preschool psychologist. Kyiv, 2017. – Issue 3 (92). P. 1-32.

2. Havrysh N., Ragozina V., Vasylieva S. Raising and developing a child of an early age: educational and methodological manual. Кропивницький: "Imex LTD", 2021. 144 p.

3. Horbenko O., Shkurovatska O. Methodology for the development of the ability to control temporal, spatial and force parameters of movements in children of older preschool age. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2022. – Issue 10 (155). P. 57-61.

4. Deineko A., Shcherbak R., Fishev Y. Strength training of boys 6-7 years old in sports gymnastics: experience of using the game method. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2021. – Issue 1 (129). P. 31-34.

5. Kalyuzhna A.M. Pedagogical conditions for the formation of readiness of children of older preschool age to study at school: qualifying work. Nizhin: NSPU, 2021. 110 p.

6. Cañosa N.G. Theory and methods of cooperation of the National Health Service with families: educational and methodological manual. Kamianets-Podilskyi: KPNU named after Ivan Ohienko, 2015. 121 p.

7. Klochko N.L. Admission to school as a general pedagogical problem in the history of the development of primary education in Ukraine (20th century): Autoref. Thesis ... Cand. Ped. Sciences: 13.00.01. Vinnitsa, 2011. 20 p.

8. Lesyk V., Teslenko O. Project technology as a new format of interaction with parents. Methodist preschool teacher. Kyiv, 2014. – Issue 7. P. 48-53.

9. Lisovska T. Differentiated approach in the interaction of educational institutions and parents in the musical education of children of older preschool age. Science and education. Odesa, 2011. – Issue 4. P. 229-231.

10. Lyubarska I. Cooperation between the preschool institution and the family in the context of preparing the child for school: monograph. Kyiv: SJNP Dragomanov University, 2011. 72 p.

11. Malaniy Yu. Correction of the physical condition of children 5-6 years' old who are engaged in gymnastics in sports schools. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2023. – Issue 5 (164). P. 90-94.

12. Rudik O.A., Molodushkina I.M. The interaction of the DZ and the family: educational and methodological manual. Kharkiv: Ed. group "Osнова", 2013. 222 p.

13. Sabirov O. Peculiarities of the organization of physical education of students of higher education institutions in today's realities. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2022. – Issue 10 (155). P. 21-23.

14. Kharchenko N.V. Formation of healthy lifestyle skills in children's public associations. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2021. – Issue 8 (139). P. 106-109.

15. Khatsaiuk O.V., Melega K.P., Rusyn L.P., Shaparenko I.E., Partiko N.V., Bogomol N.D. Approbation of the physical occupational therapy program for young men who specialize in Greco-Roman wrestling after treatment for coronavirus disease. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2022. – Issue 6 (151). P. 161-169.

16. Cheverda A.O. The influence of fitness classes with elements of sports dances on the development of coordination abilities of children 6-8 years old. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and

Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2020. – Issue 2 (122). P. 183-186.

17. Чепка О.В. The sequence of game forms of educational activity in the conditions of the educational complex "school – preschool": Autoref. Thesis ... Cand. Ped. Sciences: 13.00.08. Vinnitsa, 2011. 19 p.

18. Cherepanya N.I. Organizational and pedagogical conditions for preparing children for school: Autoref. Thesis ... Cand. Ped. Sciences: 13.00.08. Odesa, 2006. 20 p.

19. Shevchuk A. Art education of children. Traditions and innovations in the updated BKDO. Preschool education. Kyiv, 2021. – Issue 4. P. 20-23.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).14

УДК 159.91:[796.015.136:799 311.4

Заневський І. П.

доктор технічних наук, професор

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

Грибовський Р. В.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

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

Пітин М. П.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

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

Пазичук О. О.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, ст.викладач

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

НАДІЙНІСТЬ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ В ОЦІНЮВАННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТРІЛЬЦІВ

Метою роботи було визначити надійність складної зорово-моторної реакції в оцінюванні техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих спортсменів у стрільбі кульовій. Використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, медико-біологічні методи, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Відповідні обчислення проведено з використанням пакету аналізу комп'ютерної програми MS Excel і функцій комп'ютерного пакету Statistica. У дослідженні брали участь 11 висококваліфікованих спортсменів зі стрільби кульової. У кожного спортсмена визначався час реакції у десяти спробах. Виявлено статистично істотну різницю ($p < 0,001$) у величині часу реакції між спортсменами: від $303,7 \pm 37,7$ мс до $457,6 \pm 39,0$ мс. За величиною коефіцієнта інтракласової кореляції ($ICC = 0,833$) надійність тесту на латентний час може бути оцінена прийнятною. Тест рекомендується для вивчення спеціальної підготовленості висококваліфікованих спортсменів у стрільбі кульовій.

Ключові слова: висококваліфіковані спортсмени, стрільці, стрільба кульова, психофізіологічні показники, техніко-тактична підготовленість.

Zanevskyy Ihor, Hrybovskyy Rostyslav, Pityn Maryan, Pazychuk Olha. Reliability of psycho-physiological indicators in assessing the technical and tactical preparedness of highly qualified shooters. The aim of the work was to determine the reliability of a complex visual-motor reaction in assessing the technical and tactical preparedness of highly qualified athletes in bullet shooting. The following research methods were used: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and the Internet, medical and biological methods, pedagogical observation, and methods of mathematical statistics. The corresponding calculations were carried out using the analysis package of the MS Excel computer program and the functions of the Statistica computer package. 11 highly qualified athletes in bullet shooting took part in the study. For each athlete, the reaction time was determined in ten attempts. A statistically significant difference ($p < 0.001$) was found in the reaction time between shooters: from 303.7 ± 37.7 ms to 457.6 ± 39.0 ms. According to the value of this coefficient ($ICC = 0.833$), the reliability of the latent time test can be estimated as acceptable. The test is recommended to be used to study the special training of highly qualified athletes in shooting.

Keywords: highly qualified athletes, shooters, bullet shooting, psychophysiological indicators, technical and tactical preparation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Усвідомлення фахівцями потреби вивчення психологічних особливостей у техніко-тактичній підготовці спортсменів набуває важливого значення саме у стрілецьких видах спорту. Адже все більш відчутним є підвищення психологічної напруги, в зв'язку із загостренням спортивної конкуренції [1, 7]. Під час формування навчальних рухових дій стрілецькі види спорту зумовлюють і своєрідну психомоторну діяльність спортсмена. З'ясовано, що в процесі тренувального циклу в спортсменів психоемоційна втома призводить до зрушення балансу нервових процесів з переважанням процесу гальмування [2, 5].

Фахівцями з'ясовано, що в теорії і практиці стрільби, як кульової, так і стендової, виникла проблема невідповідності традиційній системі техніко-тактичної підготовки ускладненим умовам виконання змагальних вправ. Адже Міжнародна федерація спортивної стрільби (ISSF) систематично змінює правила спортивних змагань. Так, в першу чергу, змінюється тактика виконання стрілецької вправи, що пов'язано із зміною часових параметрів виконання пострілів та свідчить про потребу вивчення й проблеми як технічної, так і тактичної підготовки в стрільбі кульовій [4]. Тому, на сьогодні підвищуються вимоги до різних сторін підготовки стрільців, зокрема й до психологічної, що обумовлено зміною правил змагань [1, 2, 4, 7]. Однак, саме завдяки ретельній психодіагностиці в процесі техніко-тактичної підготовки фахівці прогнозують особливості поведінки спортсмена в різних умовах спортивної діяльності [5].

За твердженнями науковців витрати часу для виконання пострілу зумовлені формуванням стабільного зорового сприйняття. Для дослідження швидкісних властивостей стрільців на круглому стенді (стрільба стендова), було використано лабораторний тест для визначення часу простої зорово-моторної реакції та виявлено його задовільну надійність ($ICC=0,748$).

Разом з тим, встановлено, що лабораторна методика тестувань величини часу реакції на об'єкт, що з'являється, як неспецифічний показник, не є достатньо інформативним тестом швидкісних властивостей у спортсменів зі стрільби стендової (вправа-круглий стенд) [2]. Науковцями доведено, що час простої рухової реакції спортсменів змінюється у річному циклі підготовки за рахунок моторного компонента та може служити інформативним показником стану їх підготовленості [6, 8, 9].

Змагальна діяльність в стрілецькому спорті є тривалою та складається з однотипних дій і результат виступу – це сума очок кожного пострілу у стрілецьких серіях. Тому відповідальність зростає після кожного пострілу незалежно від його кількісної оцінки [7].

Психофізіологічний стан об'єднує, з одного боку, психічні реакції, які у спортсмена в умовах навчально-тренувальної і змагальної діяльності, з іншого боку, стан фізіологічних систем, які забезпечують виконання спортивної діяльності [3]. Тому для цілеспрямованого розвитку та удосконалення психомоторних функцій спортсменів необхідно здійснювати сучасні дослідження для отримання достовірної наукової інформації з метою пошуку шляхів оптимізації спеціальної підготовленості стрільців. Значна кількість науковців займалась проблемами психологічного забезпечення спортивної діяльності, однак, на думку [7], з подальшим підвищенням рівня досягнень неминучим є кардинальне удосконалення як системи психологічної підготовки спортсменів зі стрільби кульової, так і теоретичної та організаційно-методичної бази стрілецького спорту.

Тому для якісного визначення техніко-тактичної підготовленості стрільців у стрільбі кульовій постає актуальне питання пошуку ефективних критеріїв її оцінювання.

Мета дослідження – визначити надійність складної зорово-моторної реакції в оцінюванні техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих спортсменів у стрільбі кульовій.

Методи та організація дослідження. Використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, медико-біологічні методи, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 11 спортсменів зі стрільби кульової спортивної кваліфікації майстри спорту України та майстри спорту України міжнародного класу. Для вимірювання часу складної зорово-моторної реакції застосовано інструментально-програмний комплекс на базі персонального комп'ютера й комп'ютерної програми (Б. В. Турецький, В. Г. Сівіцький). У кожного спортсмена визначався час реакції у десяти спробах.

Статистичне опрацювання результатів вимірювань. Визначалися середнє арифметичне, стандартне відхилення, максимальне й мінімальне значення, коефіцієнт варіації. Нормальність розподілу результатів вимірювань часу реакції визначалась методом Шапіро-Уїлка. Однофакторний дисперсійний аналіз застосовано для порівняння величини часу реакції між спортсменами. Характер взаємозв'язків між результатами повторюваних спроб визначався з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Статистичну істотність кореляційного взаємозв'язку оцінено за критерієм Стьюдента:

$$t = \frac{|r|\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}, \quad (1)$$

де r – коефіцієнт кореляції Пірсона; n – обсяг групи досліджених спортсменів, тобто одинадцять осіб.

Для визначення надійності тесту на латентний час застосовано внутрішньокласовий коефіцієнт кореляції:

$$ICC = \frac{MS_B - MS_W}{MS_B}, \quad (2)$$

де MS_B – між особова дисперсія, тобто між індивідуальними результатами досліджуваних; MS_W – внутрішньоособова дисперсія, тобто між спробами разом із взаємодією результатів.

Було застосовано загально прийняту шкалу оцінювання надійності тесту за величиною внутрішньокласового коефіцієнта кореляції: надійність тесту неприйнятна 0,60 сумнівна (для характеристики групи) 0,70 погана 0,80 прийнятна 0,90 добра 0,95 відмінна.

Відповідні обчислення проведено з використанням пакету аналізу комп'ютерної програми MS Excel і функцій комп'ютерного пакету Statistica.

Виклад основного матеріалу. Загалом, було проведено 110 вимірів часу реакції – по десять для кожного з одинадцяти обстежених (табл. 1).

Таблиця 1

Результати вимірювань й статистичного опрацювання величини часу реакції висококваліфікованих спортсменів у стрільбі кульовій

Спроба	Стрілець										
	1)	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)	11)
1	416	464	273	428	339	274	307	295	298	362	178
2	294	382	417	446	468	348	305	286	471	335	382
3	401	418	364	468	461	354	339	369	327	462	485
4	411	376	404	450	356	315	343	337	436	348	453
5	431	376	393	508	463	353	282	432	381	383	394
6	402	360	387	475	452	365	237	376	322	406	465
7	363	462	308	450	488	457	267	420	322	346	492
8	405	436	354	373	415	307	280	357	377	464	456
9	450	376	410	505	401	343	319	347	357	479	392
10	379	345	455	473	403	357	358	397	397	367	415
<i>M</i> , мс*	395,2	399,5	376,5	457,6	424,6	347,3	303,7	361,6	368,8	395,2	411,2
<i>SD</i> , мс	43,1	42,5	53,9	39,0	50,1	47,8	37,7	48,2	55,0	54,4	91,0
<i>Max</i> , мс	450	464	455	508	488	457	358	432	471	479	492
<i>Min</i> , мс	294	345	273	373	339	274	237	286	298	335	178
<i>V</i> , %	10,9	10,6	14,3	8,5	11,8	13,8	12,4	13,3	14,9	13,8	22,1
<i>SW-W</i>	0,875	0,913	0,893	0,944	0,948	0,929	0,891	0,982	0,946	0,952	0,921
<i>p</i>	0,115	0,306	0,183	0,595	0,641	0,443	0,173	0,975	0,645	0,695	0,367

Примітки: *M* – середнє арифметичне; *SD* – стандартне відхилення; *Max* і *Min* – найбільше і найменше числа; *V* – коефіцієнт варіації; *SW-W* – статистика Шапіро - Уїлка; *p* – рівень істотності відхилення статистичної гіпотези про нормальність розподілу результатів.

Характер розподілу величини часу реакції виявився статистично близьким до нормального розподілу (*SW-W*=0,875±0,982; *p*>0,1). Індивідуальна варіація результатів вимірювань часу реакція виявилася на середньому рівні (*V*=8,5±22,1%). Результати дисперсійного аналізу стосовно гіпотези про однаковість величини часу реакції всіх одинадцяти обстежених представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати дисперсійного аналізу стосовно часу реакції висококваліфікованих спортсменів у стрільбі кульовій

Джерело варіації	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	F(0,05;10;99)	<i>Q</i> %
Між спортсменами	168534	10	16853	6,000	<0,001	1,928	37,7
Між спробами	278076	99	2808				62,3
Разом	446611	109					100

Примітки: *SS* – сума квадратів відхилень від середньої; *df* – кількість ступенів свободи; *MS* – дисперсія; критерій Фішера – Снедекора; *p* – статистична істотність; *Q* – частка варіації у загальній сумі квадратів відхилень від середньої.

Виявлено статистично істотну різницю (*p*<0,001) у величині часу реакції між спортсменами: від 303,7±37,7 мс до 457,6±39,0 мс (рис. 1). Відносний внесок різниці величини часу реакції між спортсменами (37,7%) від сумарної варіації виявився помітно меншим, ніж відповідний внесок варіації між спробами (62,3%).

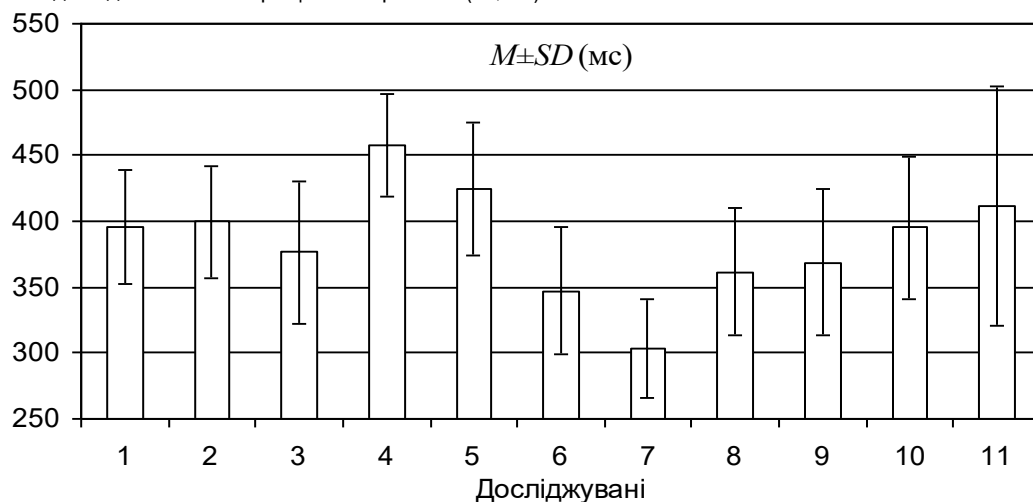


Рис. 1. Час реакції висококваліфікованих спортсменів у стрільбі кульовій

Оскільки між результатами повторних вимірювань виникає істотний кореляційний взаємозв'язок, для вивчення надійності тесту на час реакції було застосовано двофакторний дисперсійний аналіз (табл. 3). Зафіксовано статистично істотну різницю між результатами стрільців ($p < 0,001$). Було виявлено також помітну варіацію між результатами окремих спроб, але її істотність виявилася значно нижчою (0,057).

Таблиця 3

Результати дисперсійного аналізу за кореляції даних по часу реакції висококваліфікованих спортсменів у стрільбі кульовій

Джерело варіації	SS*	df	MS	F	p	F(0,05)	Q%
Між спортсменами	168534	10	16853	6,508	<0,001	1,938	37,7
Між спробами	45024	9	5002	1,932	0,057	1,986	10,1
Взаємодія	233052	90	2589				52,2
Залишок	278076	99	2808				62,3
Разом	446611	109	4097	ICC	0,833		100

Примітки: SS – сума квадратів відхилень від середньої; df – кількість ступенів свободи; MS – дисперсія; критерій Фішера – Снедекора; p – статистична істотність; Q – частка варіації у загальній сумі квадратів відхилень від середньої; ICC – коефіцієнт інтракласової кореляції.

Оскільки міжособова (між спортсменами) дисперсія (16863) вийшла більшою за суму внутрішньоособової (між спробами) дисперсії (5003) та дисперсії взаємодії (2589), для оцінювання надійності тесту було застосовано інтракласовий коефіцієнт кореляції (рис. 2). За величиною цього коефіцієнта ($ICC=0,833$) надійність тесту на латентний час може бути оцінена прийнятною.

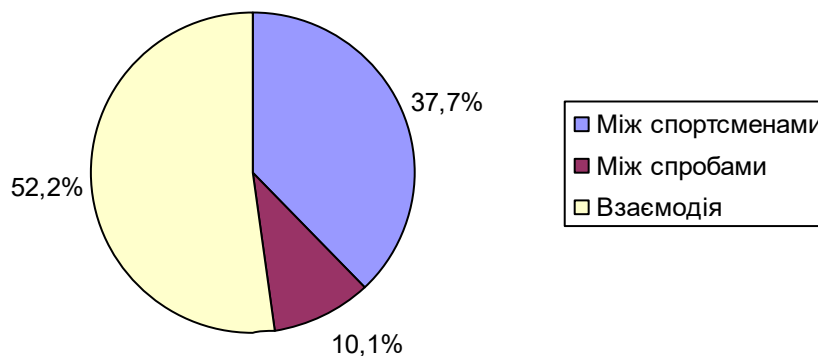


Рис. 2. Частка варіації результатів тестування реакції вибору висококваліфікованих спортсменів у стрільбі кульовій

Таким чином, отримані результати дослідження є достатньо надійними та можуть слугувати передумовами до індивідуалізації різних сторін підготовки стрільців, зокрема, формування техніко-тактичної майстерності.

Висновки. Виявлено статистично істотну різницю ($p < 0,001$) у величині часу реакції між спортсменами: від $303,7 \pm 37,7$ мс до $457,6 \pm 39,0$ мс.

За величиною коефіцієнта інтракласової кореляції ($ICC=0,833$) надійність тесту на латентний час може бути оцінена прийнятною, а сам тест рекомендованим для вивчення спеціальної підготовленості висококваліфікованих спортсменів у стрільбі кульовій.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у вивченні взаємозв'язку із результатом змагальної діяльності.

Література

1. Грибовський Р. Шляхи удосконалення технічної підготовки у стендовій стрільбі / Ростислав Грибовський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 54–58.
2. Грибовський Р. Реакція на рухомий об'єкт стрільців різної спортивної кваліфікації (круглий стенд) / Ростислав Грибовський, Ігор Заневський // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – № 2(20). – С. 27–35.
3. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів : Метод, посібник / Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. [та ін.]. – Київ, 2008. – 64 с.
4. Демічковський А. П. Проблеми тактичної підготовки. / Демічковський А. П., Лопатьєв А. О., Пітин М. П. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2015. – Вип. 10 (65). – С. 45–48.
5. Лопуга Г. В. Дослідження окремих психомоторних показників спортсменів, що займаються чирлідінгом, художньою та естетичною гімнастикою / Лопуга Г. В. Михайленко Ю. М. Решетилова В. М. // Педагогічна та вікова психологія. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2021 – Том. 32 (71), № 2. – С. 147–150.
6. Нікітенко А. О. Фактори впливу на час рухової реакції та швидкість захисних дій боксерів на етапі попередньої базової підготовки [Електронний ресурс] / А. О. Нікітенко, С. А. Нікітенко, А. А. Нікітенко. – URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/> (дата звернення : 11.11.2022)
7. Снісаренко А. Г. Змагальна діяльність спортсменів з кульової стрільби як психологічна проблема [Електронний ресурс] / Снісаренко А. Г., Шаріпова Д. С. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i26/63.pdf> (дата звернення : 06.03.2023)

8. Çelikel B. E. Erkek Okçularda Reaksiyon Süraatinin Hedef Atış İsabete Puanına Etkisi [Investigation of the effect of reaction time to target hit score in the men archery] [Electronic resource] / Çelikel B. E., Sezer S. Y., & Karadağ M. // Spor Eğitim Dergisi. – 2020. – Vol. 4(1). – p. 30–42. – URL: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1000094> (data of application : 06.03.2023)
9. Reaction Time in Target Shooting Sports: Perspective of Bocce and Archery (Hedefe Atış Sporlarında Reaksiyon Zamanı: Bocce ve Okçuluk Perspektifi) / Gülten Geçitli, Seda Kavak, Hüseyin Metiner, Meryem Esmece, İnci Kesilmiş // Eurasian Research in Sport Science. – 2021. – Vol. 6(2). P. 121–129. DOI: 10.29228/ERISS.10

References

1. Hrybovskiy R. Shliakhy udoskonalennia tekhnichnoi pidhotovky u stendovii strilbi / Rostyslav Hrybovskiy // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny. – Lviv, 2014. – Vyp. 18, t. 1. – S. 54–58.
2. Hrybovskiy R. Reaktsiia na rukhomyi ob'iekt striltsiv riznoi sportyvnoi kvalifikatsii (kruhlyi stend) / Rostyslav Hrybovskiy, Ihor Zanevskiy // Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. – 2015. – № 2(20). – S. 27–35.
3. Diahnostyka psykhoфизиологичних staniv sportsmeniv : Metod, posibnyk / Korobeinikov H. V., Dudnyk O. K., Koniaieva L. D. [ta in.]. – Kyiv, 2008. – 64 s.
4. Demichkovskiy A. P. Problemy taktichnoi pidhotovky. / Demichkovskiy A. P., Lopatiev A. O., Pityn M. P. // Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.]. – Kyiv, 2015. – Vyp. 10 (65). – S. 45–48.
5. Lopuha H. V. Doslidzhennia okremykh psykhotornykh pokaznykiv sportsmeniv, shcho zaimaiutsia chyrlidnyhom, khudozhnoiu ta estetychnoju himnastykoju / Lopuha H. V. Mykhailenko Yu. M. Reshetylova V. M. // Pedahohichna ta vikova psykholohiia. Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia. – 2021 – Tom. 32 (71), № 2. – S. 147–150.
6. Nikitenko A. O. Faktory vplyvu na chas rukhovoi reaktsii ta shvydkist zakhysnykh dii bokseriv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Elektronnyi resurs] / A. O. Nikitenko, S. A. Nikitenko, A. A. Nikitenko. – URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/> (data zvernennia : 11.11.2022)
7. Snisarenko A. H. Zmahalna diialnist sportsmeniv z kulovoi strilby yak psykholohichna problema [Elektronnyi resurs] / Snisarenko A. H., Sharipova D. S. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jm/v10/i26/63.pdf> (data zvernennia : 06.03.2023)
8. Çelikel B. E. Erkek Okçularda Reaksiyon Süraatinin Hedef Atış İsabete Puanına Etkisi [Investigation of the effect of reaction time to target hit score in the men archery] [Electronic resource] / Çelikel B. E., Sezer S. Y., & Karadağ M. // Spor Eğitim Dergisi. – 2020. – Vol. 4(1). – p. 30–42. – URL: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1000094> (data of application : 06.03.2023)
9. Reaction Time in Target Shooting Sports: Perspective of Bocce and Archery (Hedefe Atış Sporlarında Reaksiyon Zamanı: Bocce ve Okçuluk Perspektifi) / Gülten Geçitli, Seda Kavak, Hüseyin Metiner, Meryem Esmece, İnci Kesilmiş // Eurasian Research in Sport Science. – 2021. – Vol. 6(2). P. 121–129. DOI: 10.29228/ERISS.10

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).15
УДК: 322.233.22

Куришко Є.О.,
аспірант Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
Корчагін М.В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор спеціальної кафедри № 3
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, м. Харків;
Откидач В. С.
доктор філософії, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків;
Гарбузов О. А.
викладач спеціальної кафедри № 3
Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, м. Харків.

АНАЛІЗ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ВСТУПНИКІВ ДО ВВНЗ

Метою дослідження, наведеного у статті, є здійснення аналізу динаміки адаптаційного потенціалу вступників до вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ). Процес адаптації представляє здатність організму людини пристосовуватися до зовнішніх подразників, або структурних змін в роботі його систем. Адаптація військовослужбовця характеризує стан пристосування функцій організму до умов військово-професійної діяльності. Дослідження проводилось протягом трьох років на базі Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Досліджено три групи вступників, загальна кількість 232 курсанти. Середній вік респондентів на початок дослідження дорівнював 18,4 років. Було застосовано антропометричні (вимірювання антропометричних показників) та медико-біологічні (ритмовазометрія, електроманометрія) методи дослідження. За результатами антропометричних та медико-біологічних вимірювань було визначено індекс функціональних змін. Індекс функціональних змін (ІФЗ) призначений для оцінки рівня функціональних можливостей, а також визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи. ІФЗ представників наборів 2019–2021 років знаходиться в межах не більше 2,59 умовних одиниць, що свідчить про задовільну оцінку ступеня адаптації організму. Результати проведеного експерименту демонструють статистично достовірне погіршення індексу функціональних змін, різниця показників для представників наборів 2019 та 2021 років складає 1,5 %. Даний факт свідчить про поступове погіршення адаптаційних можливостей вступників до вищих військових навчальних закладів.

Ключові слова: адаптація, адаптаційний потенціал, курсанти, вищі військові навчальні заклади.

Kurishko Yevhen, Korchagin Mukola, Otkydach Vladyslav, Harbuzov Oleksandr. Analysis of the adaptation potential of entrants to higher military educational institutions. The purpose of the research given in the article is to analyze the dynamics of adaptation potential of entrants to higher military educational institutions (HMEI). The process of adaptation represents the ability of the human body to adapt to external aggravators or structural changes in the work of its systems. Adaptation of military personnel characterizes the state of body functions adaptation to the conditions of military and professional activity. The success of the physical improvement of future officers and the construction of the physical education process in HMEI depends on the adaptive capabilities of young people who begin professional military training. The current research was carried out for three years on the base of Ivan Kozhedub Kharkiv National Air Force University. Three groups of entrants were observed, a total amount was 232 cadets. The average age of respondents was 18.4 years. Anthropometric (measurement of anthropometric indicators) and medical-biological (rhythmvasometry, electromanometry) research methods were applied. Based on the results of anthropometric and medico-biological measurements, an index of functional changes was determined. Index of functional changes (IFC) is designed to evaluate the level of functional capabilities, as well as determine the adaptation potential of the cardiovascular system. The IFC of the 2019-2021 sets representatives is found within the limits of no more than 2.59 conditional units, which indicates a satisfactory assessment of the adaptation degree of the organism. The results of the conducted experiment demonstrate a statistically significant deterioration of the index of functional changes, the difference in indicators for representatives of the sets of 2019 and 2021 is 1.5%. This fact indicates a gradual deterioration of the adaptation capabilities of entrants to higher military educational institutions.

Keywords: adaptation, adaptation potential, cadets, higher military education institutions.

Постановка проблеми. В сучасному фізичному вихованні молоді різноманітні спортивні напрямки забезпечують профілактику гіпокнезії та гіподинамії шляхом підвищення оптимального обсягу рухової активності та послідовного зростання фізичних навантажень підлітків. Зазначені процеси, на думку науковців, сприяють розширенню потенційних можливостей основних систем організму (дихальної та серцево-судинної зокрема), підвищують резистентність організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища та забезпечують адаптацію організму до навантажень професійного навчання [4, 10, 16, 17]. Ю. Веренга, К. Пронтенко із співавторами, 2013, зазначають, що до проблеми підвищення фізичного стану та фізичної підготовленості військовослужбовців слід підходити з позиції теорії адаптації [2]. З точки зору фізіології спорту, процес адаптації представляє здатність організму людини пристосовуватися до зовнішніх подразників, або структурних змін в роботі його систем [4, 13]. Це пов'язано з тим, що у медицині поняття «адаптація» використовується як для позначення процесів, які відбуваються в організмі, так і для стану, який виник в процесі його пристосування [6, 12]. Проте, для вирішення проблеми формування психофізичної готовності військовослужбовців, доцільно розглядати феномен адаптаційних процесів в організмі людини, як такий, що характеризується стійким рівнем активності і взаємозв'язку систем, органів, тканин і механізмів регуляції для забезпечення нормального рівня життєдіяльності фахівця з урахуванням несприятливих факторів військово-професійної діяльності. За твердженням С. Федака, адаптація військовослужбовця характеризує стан пристосування функцій організму до умов військово-професійної діяльності [11]. Для досягнення цього стану потрібен певний час та цілеспрямований дозований вплив зовнішніх факторів (наприклад, фізичних та психічних навантажень). На думку вітчизняних авторів адекватні фізичні навантаження здатні підвищувати функціональні резерви організму [12, 17].

Аналіз літературних джерел. Питання адаптації військовослужбовців до особливостей військово-професійної діяльності в сучасній науково-популярній літературі висвітлювали О. Попович, 2010, С. Федак, 2015, Романчук С. В., Яворський А. І., 2015 [9, 11, 24]. Вплив занять фізичними вправами на фізичний розвиток та функціональний стан військовослужбовців досліджували автори Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskiy, Ye., et al., 2018, Yavorska T., Malynskiy I., Tkachenko P., Prontenko, V., Bloschynskiy et al., 2020 [19, 25, 26]. Закордонні автори Lockie R, Cesario K, Bloodgood A, Moreno M., 2018; Lockie R.G., Moreno M.R., Dulla J.M., Orr R.M., Dawes J.J., Rodas K.A. у своїх роботах розглядали питання фізіологічних змін організму та покращення фізичних кондицій новобранців протягом військово-професійного навчання з акцентом на фізичну підготовку [21, 22]. В наших попередніх дослідженнях ми вивчали питання цілеспрямованого впливу засобів фізичної підготовки на фізичний розвиток, стан здоров'я та психофізіологічні показники курсантів військових закладів освіти [7, 20, 23]. Проте, успішність фізичного удосконалення майбутніх офіцерів та побудова процесу фізичного виховання у вищому військовому навчальному закладі в значній мірі залежить від адаптаційних можливостей молодих людей, які розпочинають військово-професійне навчання. Загальновідомо, що реакції функціональної системи у відповідь на фізичні навантаження обумовлені зміною нервово-гуморальних показників і відображаються проявом термінової адаптації за рахунок сформованого раніше рівня адаптаційних можливостей (первинного рівня адаптації) [22, 23]. Багато вчених зазначають, що дослідження адаптаційних процесів організму дозволяє оцінити вплив екстремальних умов професійної діяльності на фізичний стан людини [3, 5, 14, 15]. Таким чином, актуальність проведеного дослідження обумовлюються необхідністю визначення рівня сформованості адаптаційних можливостей майбутніх офіцерів.

Мета дослідження – аналіз динаміки адаптаційного потенціалу майбутніх офіцерів – вступників до військових закладів вищої освіти.

Матеріал та методи дослідження. Дослідження проводилося у період з серпня 2019 року по жовтень вересень 2021 року на базі Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба і було спрямовано на дослідження антропометричних та функціональних показників трьох контрольних груп вступників. Усього в експерименті було задіяно 232 курсанти. Контрольні групи налічували 83, 85 та 84 особи, що складало більше 10 % від щорічного набору. Середній вік респондентів на початок дослідження дорівнював $18,40 \pm 0,19$ років. Усі курсанти були проінформовані про участь в експерименті та дали свою згоду.

З метою вирішення завдань дослідження було застосовано антропометричні (вимірювання антропометричних показників) та медико-біологічні (ритмovasометрія, електроманометрія) методи дослідження. За результатами антропометричних та медико-біологічних вимірювань було визначено індекс функціональних змін. Індекс функціональних змін (ІФЗ) призначений для оцінки рівня функціональних можливостей, а також визначення адаптаційного потенціалу серцево-

судинної системи (Р. М. Баєвський, 1979). ІФЗ визначається в умовних одиницях і розраховується на підставі антропометричних даних та функціональних показників: вік, вага тіла, довжина тіла, частота серцевих скорочень у стані спокою, показники систолічного та діастолічного артеріального тиску [1]. Оцінка індексу функціональних можливостей проводиться відповідно до таблиці 1.

Таблиця 1

Оцінка індексу функціональних змін (за Р.М. Баєвським, 1979).

Групи	Ступінь адаптації	Кількість ум. од.
I	Задовільна адаптація	< 2,59
II	Напруга механізмів адаптації	2,6 – 3,09
II	Незадовільна адаптація	3,1 – 3,49
IV	Порушення адаптації	> 3,5

Методи математичної статистики (одновимірний статистичний аналіз) використовувались для доведення закономірностей, виявлених у процесі дослідження та перевірки гіпотез. Вірогідність розходжень оцінювалася за *t* – критерієм Стьюдента і вважалася статистично значущою при $p < 0,05$.

Результати дослідження.

Результати визначення антропометричних та функціональних показників фізичного розвитку вступників 2019-2021 років представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Антропометричні та функціональні показники вступників у 2019-2021 роках.

Показники	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)	Достовірність різниці		
	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	X ₁ -X ₂	X ₂ -X ₃	X ₁ -X ₃
Вік, років	18,27 ± 0,25	18,35 ± 0,17	18,57 ± 0,18	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05
Довжина тіла, см	177,41 ± 0,97	178,67 ± 1,07	176,85 ± 1,13	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05
Вага, кг	70,97 ± 1,10	72,18 ± 1,17	71,99 ± 1,18	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05
ЧСС у стані спокою, уд./хв	71,90 ± 0,85	73,02 ± 0,75	73,66 ± 0,68	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05
АТ сист., мм рт. ст.	118,48 ± 0,87	119,25 ± 1,03	121,40 ± 0,84	P > 0,05	P > 0,05	P < 0,05
АТ діаст., мм рт. ст.	69,44 ± 0,98	71,21 ± 1,01	70,55 ± 0,96	P > 0,05	P > 0,05	P > 0,05
ІФЗ, ум. од.	1,95 ± 0,01	1,96 ± 0,01	1,98 ± 0,01	P > 0,05	P > 0,05	P < 0,05

Отримані за підсумками досліджень антропометричні показники курсантів знаходяться в межах вікових параметрів молодиків відповідної вікової категорії. Аналогічні показники наводять у своїх дослідженнях вітчизняні автори Вереньга Ю., Пронтенко К., Бондаренко В., Безпалій С., Хуторянський О. [2].

Як видно з таблиці 2, середні значення більшості досліджених антропометричних та функціональних показників трьох контрольних груп курсантів за три роки статистично достовірних змін не зазнали. Статистично достовірно відрізняється середнє значення систолічного артеріального тиску та індексу функціональних змін представників КГ-1 та КГ-3. Необхідно відзначити, що ІФЗ представників наборів 2019-2021 років знаходиться в межах не більше 2,59 умовних одиниць, що свідчить про задовільну оцінку ступеня адаптації організму. Проте, факт поступового збільшення (на 1,5 %) середнього значення індексу функціональних змін курсантів набору 2021 року (1,98 ± 0,01 ум. од.) у порівнянні із представниками 2019 року (1,95 ± 0,01 ум. од.) вказує на статистично достовірне погіршення рівня адаптаційних можливостей вступників до вищих військових навчальних закладів.

Висновок. Результати проведеного експерименту демонструють статистично достовірне погіршення індексу функціональних змін, різниця показників для представників наборів 2019 та 2021 років складає 1,5 % і є статистично достовірною при $p < 0,05$. Даний факт свідчить про поступове погіршення адаптаційних можливостей вступників до вищих військових навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень планується спрямувати на дослідження рівня фізичної підготовленості вступників до вищих військових навчальних закладів.

Література

- Баєвський Р. М., Берсенева А. П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 265 с.
- Вереньга Ю., Пронтенко К., Бондаренко В., Безпалій С., Хуторянський О. Фізичний стан вперше прийнятих на службу працівників органів внутрішніх справ України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 5. С. 18-22. Doi: 10.6084/m9.figshare.707093.
- Кремер У. Дж., Рогол А. Д. Эндокринная система, спорт и двигательная активность. Киев: Олимпийская литература, 2008. 600 с.

4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Фізичне виховання як соціальне явище. Теорія і методика фізичного виховання. Т 1. НУФВСУ, Олімп. л-ра. 2017. С. 48-52.
5. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература; 1999. 318 с.
6. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина; 1988. 253 с.
7. Москаленко Н., Откидач В., Корчагин М., Хліманцов Т., Куришко Є. Вплив занять військово-спортивним багатоборством на стан здоров'я курсантів ВВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2020. С. 345-351.
8. Романчук С. В., Яворський А. І. Аналіз фізичної підготовленості офіцерів запасу, призваних на військову службу у Збройні сили України. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2015. Вип. 19, т. 2. С. 325–329.
9. Романчук С., Яворський А., Яворський Т., Лесько О., Бобко Ю. Адаптація призваних до військово-професійної діяльності офіцерів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 3. 2017. С. 214-217.
10. Тітова Г. В., Боднар А. І., Петренко О. В., Чабан І. О., Абрамов К. В.. Силовий фітнес як одна із перспективних форм впливу рухової активності на вікові адаптаційні зміни в організмі чоловіка. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017. № 1(3). С. 231–234.
11. Федак С. С. Фізична підготовка військовослужбовців у період адаптації до військово-професійної діяльності в міжнародних операціях : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»; Львівський держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2015. 19 с.
12. Чернозуб А., Міненко О., Тітова А., Димова А., Димов К.. Вплив різних за обсягом режимів навантажень на організм людини в умовах силового фітнесу. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2016;1(1):280–285.
13. Чернозуб А. А., Тітова Г. В., Дубачинський О. В., Славітьяк О. С. Адаптаційні зміни в організмі жінок середнього віку в умовах занять силовим фітнесом. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017;147(1):233–238.
14. Baranov V. M., Baeovsky R. M., Drescher J., Tank J. Investigations of the cardiovascular and respiratory systems on board the international space station: experiments "Puls" and "Pneumocard". *53-th International Astronautical Congress, October, 2002, Houston*.
15. Chernikova A. G. Heart rate variability in evaluation of functional state and types of autonomic regulation under conditions of space flight. *26-th Annual International Gravitational Physiology Meeting. Abstracts*. 26 June–1 July 2005. Cologne, Germany, p. 60-64.
16. Chernozub A., Imas Y., Korobeynikov G., Korobeynikova L., Lytvynenko Y., Bodnar A., Titova A., Dubachinskiy O.. The influence of dance and power fitness loads on the body morphometric parameters and peculiarities of adaptive-compensatory reactions of organism of young women. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(2). P. 955–960.
17. Chernozub A., Radchenko Y., Dubachynskiy O., Titova H., Bodnar A., Ambroży T., Mucha D., Chaban I., Gartvich O.. Concentration of phosphorus in the blood of young men aged 18–21 as an informative biochemical marker for assessing adaptation processes in strength fitness. *Security dimensions international & national studies*. 2017. № 24. P. 94–106. ISSN 2353–7000.
18. Chernozub A.A., Danylchenko S.I., Chaban I.O., Titova A.V., Abramov K.V., Slaviťjak O.S., et al. Hormonal responses to different-orientation power exercises and their impact on peculiarities of human body adaptive reactions. *European international journal of science and technology*. 2016;5(8):39–48.
19. Griban G.P., Lyakhova N.A., Tymoshenko O.V. et al. Current State of Students' Health and Its Improvement in the Process of Physical Education. *Wiad Lek*. 2020;73(7):1438-1447. DOI: 10.36740/WLek202007124.
20. Korchagin M.V., Otkydach V.S., Zolocheskiy V.V., Homaniuk S.V. The Influence of Special Physical Training Program on Morpho-Functional Indicators and Health Level of Cadets in Higher Military Educational Institutions. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*. Issue 6 (151). 2022. P. 14-17.
21. Lockie R, Cesario K, Bloodgood A, Moreno M. Physiological responses to defensive tactics training in correctional populations – Implications for health screening and physical training. *TSAC Report (48)*: 4-8, 2018.
22. Lockie R.G., Moreno M.R., Dulla J.M., Orr R.M., Dawes J.J. and Rodas K.A. The Health and Fitness Characteristics of Civilian Jailer Recruits Prior to Academy Training. *International Journal of Exercise Science*. 15(4): 58-78, 2022.
23. Otkydach V., Korchagin M., Potsiluiiko P., Fishchuk I., Indyka S., Bielikova N. The influence of complex military and sports training on the psycho-physiological abilities of university cadets. *Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe*, 2023. vol. 6, no. 1, pp. 87–98.
24. Romanchuk S., Yavorsky A. Peculiarities of officers' fitness shape. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. Vol. 15, is. 3. P. 441 – 445. doi: 10.7752/jpes.2015.03066.
25. Prontenko, K., Griban, G., Yavorska, T., Malynskiy, I., Tkachenko, P., Prontenko, V., Bloschynskiy et al. (2020). Dynamics of respiratory system indices of cadets of higher military educational institutions during kettlebell lifting training. *International Journal of Applied Exercise physiology*. 2020. Vol. 9 (1). P. 16–24.
26. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskiy, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 298-303.

References

1. Baevskiy R. M., Berseneva A. P. (1997) Otsenka adaptatsyonnykh vozmozhnostei orhanyzma y risk razvytyia zabolevanyi. M.: Medytsyna. 265 p. (in Ukr.).
2. Verenga Y., Prontenko K., Bondarenko V., Bezpaly S., Hutoryansky O. (2013), The physical condition for the first time accepted the service of officers of internal affairs of Ukraine. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training*

and sports, vol.5, pp. 18-22. doi:10.6084/ m9.figshare.707093. (in Ukr.).

3. Kremer U. Dzh., Rohol A. D. (2008), Эндокринная система, спорт и двухателнаия активност. Kyev: Olympyiskaia lyteratura. 600 p. (in Russ.).
4. Kruchevich, T. & Pangelova, N. (2017), Fizichne vihovannya yak sochialne yavizche [Physical education as a social phenomenon], Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia, Vol. 1, pp. 40-58. (in Ukr.).
5. Matveev L. P. (1999), Основы общечей теорыи спорта и системы podhotovky sportsmenov. Kyev: Olympyiskaia lyteratura. 318 p. (in Russ.).
6. Meerson F. Z., Pshennykova M. H. (1988), Adaptatsyia k stressornym situatsyiam y fizycheskym nahruzkam. M.: Medytsyna. 253 p. (in Russ.).
7. Moskalenko N., Otkydach V., Korchahin M., Khlimentsov T., Kuryshko Ye. (2020) Vplyv zaniat viiskovo-sportyvnyim bahatoborstvom na stan zdorovia kursantiv VVNZ. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 1. PP. 345-351. (in Ukr.).
8. Romanchuk S. V., Yavorskyi A. I. (2015), Analiz fizychnoi pidhotovlenosti ofitseriv zapasu, pryzvanykh na viiskovu sluzhbu u Zbroini syly Ukrainy. Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. z haluzi fizychnoi kultury ta sportu. Lviv, 2015. Vyp. 19, t. 2. PP. 325–329. (in Ukr.).
9. Romanchuk S., Yavorskyi A., Yavorskyi T., Lesko O., Bobko Yu. (2017), Adaptatsiia pryzvanykh do viiskovo-profesiinoi diialnosti ofitseriv. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 3. PP. 214-217. (in Ukr.).
10. Titova H. V., Bodnar A. I., Petrenko O. V., Chaban I. O., Abramov K. V. (2017), Sylovoyi fitnes yak odna iz perspektyvnykh form vplyvu rukhovoї aktivnosti na vikovi adaptatsiini zminy v orhanizmi cholovika. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. № 1(3). PP. 231–234. (in Ukr.).
11. Fedak S. S. (2015), Fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtiv u period adaptatsii do viiskovo-profesiinoi diialnosti u mizhnarodnykh operatsiakh : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : [spets.] 24.00.02 «Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia ryznykh hrup naselennia»; Lvivskiy derzh. un-t fiz. kultury. Lviv. 19 p. (in Ukr.).
12. Chernozub A., Minenko O., Titova A., Dymova A., Dymov K. (2016), Vplyv ryznykh za obsiahom rezhymiv navantazhen na orhanizm liudyny v umovakh sylovoho fitnesu. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. 1(1). PP. 280–285. (in Ukr.).
13. Chernozub A. A., Titova H. V., Dubachynskiy O. V., Slavitiak O. S. (2017), Adaptatsiini zminy v orhanizmi zhinok serednoho viku v umovakh zaniat sylovym fitnesom. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seria: Pedahohichni nauky. Fizychnevykhovannia ta sport. 147(1). PP. 233–238. (in Ukr.).
14. Baranov V. M., Baevsky R. M., Drescher J., Tank J. (2002), Investigations of the cardiovascular and respiratory systems on board the international space station: experiments "Puls" and "Pneumocard". 53-th Internationa Astronautical Congress, October, Houston. P. 29-32.
15. Chernikova A. G. (2005), Heart rate variability in evaluation of functional state and types of autonomic regulation under conditions of space flight. 26-th Annual International Gravitational Physiology Meeting. Abstracts. 26 June–1 July 2005. Cologne, Germany, p. 60-64.
16. Chernozub A., Imas Y., Korobeynikov G., Korobeynikova L., Lytvynenko Y., Bodnar A., Titova A., Dubachinskiy O. (2018), The influence of dance and power fitness loads on the body morphometric parameters and peculiarities of adaptive-compensatory reactions of organism of young women. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 18(2). PP. 955–960.
17. Chernozub A., Radchenko Y., Dubachynskiy O., Titova H., Bodnar A., Ambroży T., Mucha D., Chaban I., Gartvich O. (2017), Concentration of phosphorus in the blood of young men aged 18–21 as an informative biochemical marker for assessing adaptation processes in strength fitness. Security dimensions international & national studies. № 24. PP. 94–106.
18. Chernozub A. A., Danylchenko S. I., Chaban I.O., Titova A.V., Abramov K.V., Slavitiak O.S., et al. (2016), Hormonal responses to different-orientation power exercises and their impact on peculiarities of human body adaptive reactions. European international journal of science and technology. 5(8). PP 39–48.
19. Griban G. P., Lyakhova N .A., Tymoshenko O. V. et al. (2020), Current State of Students' Health and Its Improvement in the Process of Physical Education. Wiad Lek. 73(7). PP. 1438-1447. DOI: 10.36740/WLek202007124.
20. Korchagin M.V., Otkydach V.S., Zolochivskiy V.V., Homaniuk S.V. (2022), The Influence of Special Physical Training Program on Morpho-Functional Indicators and Health Level of Cadets in Higher Military Educational Institutions. Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University. Issue 6 (151). PP. 14-17.
21. Lockie R., Cesario K., Bloodgood A., Moreno M. (2018), Physiological responses to defensive tactics training in correctional populations – Implications for health screening and physical training. TSAC Report (48). PP. 4-8.
22. Lockie R.G., Moreno M.R., Dulla J.M., Orr R.M., Dawes J.J. and Rodas K.A. (2022), The Health and Fitness Characteristics of Civilian Jailer Recruits Prior to Academy Training. International Journal of Exercise Science. 15(4): PP.58-78.
23. Otkydach V., Korchagin M., Potsiluiko P., Fishchuk I., Indyka S., Bielikova N. (2023), The influence of complex military and sports training on the psycho-physiological abilities of university cadets. Sport i Turystyka. Srodkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe. vol. 6, no. 1, pp. 87–98.
24. Romanchuk S., Yavorskyi A. (2015), Peculiarities of officers' fitness shape. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 15, is. 3. P. 441 – 445. doi: 10.7752/jpes.2015.03066.
25. Prontenko, K., Griban, G., Yavorska, T., Malynskiy, I., Tkachenko, P., Prontenko, V., Bloschynskiy et al. (2020). Dynamics of respiratory system indices of cadets of higher military educational institutions during kettlebell lifting training. International Journal of Applied Exercise physiology. Vol. 9 (1). P. 16–24.
26. Prontenko, K., Griban, G., Prontenko, V., Opanasiuk, F., Tkachenko, P., Zhukovskiy, Ye., et al. (2018). Health improvement of cadets from higher military educational institutions during kettlebell lifting activities. Journal of Physical Education and Sport, 18(1), PP. 298-303.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).16
УДК: 796.355.233.22

Любчик Р. І.,
доктор філософії, заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту
Національної академії Національної гвардії України, м. Харків
Панчук А. П.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту
Рівненського державного гуманітарного університету, м. Рівне
Гром Т. В.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, м. Київ
Панчук І. В.,
старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури та спорту
Рівненського державного гуманітарного університету, м. Рівне
Волков М. С.,
старший викладач кафедри спеціальної фізичної та бойової підготовки
Національної академії Служби безпеки України, м. Київ
Рибак Л. О.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту факультету безпеки державного кордону
Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького,
м. Хмельницький

ПРОГРАМА ІНДИВІДУАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТОК ВВНЗ ІЗ АКЦЕНТОВАНИМ ВИКОРИСТАННЯМ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Відповідно до результатів аналізу спеціальної та довідкової науково-методичної літератури встановлено, що комплексних досліджень, присвячених впровадженню та апробації сучасних фітнес-технологій в систему фізичного виховання курсанток вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) – не проводилося. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізація, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізація (досвід бойових дій).

В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму індивідуального фізичного тренування курсанток Національної академії Національної гвардії України із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій.

Результати емпіричного дослідження впроваджені у систему фізичного виховання курсанток ВВНЗ інституцій СБОУ. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямку наукової розвідки передбачають організацію педагогічного експерименту з перевірки ефективності запропонованої нами експериментальної програми.

Ключові слова: військовослужбовці-жінки, готовність, індивідуальне фізичне тренування, майбутні офіцери, професійна освіта, самостійна робота, фізична підготовка, фізичні якості, фітнес-технології, форми фізичної підготовки

Liubchich Ruslan, Panchuk Andrii, Grom Tetiana, Panchuk Ilona, Volkov Mykhailo, Rybak Leonid. Program of individual physical training of cadets (women) of Higher Military Educational Institutions with an emphasis on the use of modern fitness technologies. Summarizing the results of the special literature, it is appropriate to state that the actual issue of introducing modern Fitness Technologies into the System of Individual Physical Training of women military servicemen of Institutions of the Security and Defense Sector of Ukraine (SDSU) – an insufficient number of Scientific works are devoted to it. In addition, based on the Results of the Analysis of Research and Publications, it was established, that of comprehensive Research dedicated to the Implementation and testing of modern Fitness Technologies in the System of Physical Education of female cadets of Higher Military Educational Institutions (HMEI) of SDSU – not conducted. This emphasizes the relevance, timeliness and practical component of the chosen direction of Scientific Research. Research Methods: axiomatic, idealization, historical and logical, descent from the concrete, formalization/

In the Process of Research and Analytical work, we developed an Experimental Program of Individual Physical Training of female cadets of the National Academy of the National Guard of Ukraine with an emphasis on the use of modern Fitness Technologies. The Results of the Empirical study are Implemented in the System of Physical Education of HMEI cadets (women) of SDSU Institutions. Prospects for Further Research in the chosen direction of Scientific Research include the organization of a Pedagogical Experiment to test the effectiveness of the Program of Individual Physical training of female cadets of Higher Military Educational Institutions of SDSU with an emphasis on the use of modern Fitness Technologies.

Keywords: female servicemen, readiness, individual physical training, future officers, professional education, independent work, physical training, physical qualities, fitness technologies, forms of physical training

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Реалії сьогодення вимагають від військовослужбовців інституцій сектору безпеки і оборони України високого рівня професійної підготовленості. Система професійної підготовки представників зазначеної вище категорії (чоловіків та жінок) передбачає опанування ними різними предметами бойової підготовки, зокрема: тактичної, тактико-спеціальної, вогневої, інженерної, спеціальної (відповідно до роду військ) тощо. Доцільно відмітити, що опанування військовослужбовцями інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) переліченими вище предметами професійної підготовки потребує від них відповідного фізичного розвитку, що здійснюється в системі фізичної підготовки.

Важливим є те, що на сьогодні система фізичної підготовки представників і представниць інституцій СБОУ є збалансованою та динамічною і передбачає урахування «гендерного підходу» до виконання фізичних вправ та прийомів, які передбачені відомчими нормативно-правовими документами, які регламентують організацію фізичної підготовки у відповідній «силовій структурі».

Беручи до уваги той факт, що у Збройних силах України (у тому числі й інших інституціях СБОУ) проходить військову службу понад 40 тисяч жінок, з яких понад 5 тисяч жінок безпосередньо приймають участь в бойових діях, актуальності набуває пошук новітніх методик, педагогічних умов, педагогічних моделей (технологій) тощо, які забезпечують формування у представниць досліджуваної категорії основних фізичних якостей та військово-прикладних навичок, які необхідні для впровадження професійної діяльності. Таким чином, пошук новітніх засобів фізичної підготовки, (модернізація її існуючих форм) представниць досліджуваної категорії на сьогодні є важливим практичним завданням, що забезпечить підвищення боєздатності підрозділів інституцій СБОУ в умовах протистояння агресії російської федерації.

Дослідження виконано відповідно до **планів науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт**: кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України, кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, а також профільних кафедр закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання (закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку офіцерів запасу) відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проєкт «Military TRX»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В процесі дослідно-аналітичної роботи (1 етап) нашу увагу привернули наукові праці: О. Кучмеєєва [9], І. Луріна, І. Хоменка, О. Назаренка, К. Дейнюк [11], В. Добровольського [3], М. Логвиненка [10], Л. Захаренка [5], О. Khatsaiuk, М. Medvid, В. Maksymchuk (та інш.) [15] – у яких розкриваються актуальні питання організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів (жінок) інституцій СБОУ.

Заслужують уваги наукові праці учених: О. Боярчука [1], Г. Грибана, О. Тимошенко, В. Романчука, О. Боярчука, А. Гусака [2], С. Романчука [14], В. Добровольського [4], Р. Підлетейчука [13] та інших учених і практиків (М. Боровика, Ю. Бородіна, Л. Кізло, Г. Сухоради, О. Петрачкова, Ю. Фіногенова, О. Шалепи) – у яких розкрито особливості формування фізичної готовності військовослужбовців-жінок інституцій СБОУ до службово-бойової діяльності.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є наукові праці: О. Череповської, Є. Сербо [18], О. Хацаюка, Л. Русин, Д. Ванюк, А. Слатвінської, Д. Стеценка, А. Ключки, І. Садовської [16], М. Ячнюк, І. Ячнюка, Ю. Ячнюка, С. Городинського [19], О. Хацаюка, С. Гіренка, Д. Ванюк, В. Волянського, К. Задорожного, С. Лазоренка, М. Делямби [17], Т. Напалкова, О. Мілкіна [12] та інших учених і практиків (К. Барвінок, Т. Барсукової, А. Гакман, Є. Захаріної, С. Дудіцької, А. Турчинова, О. Череповської, М. Червоношапки, О. Яреценка) – у яких визначаються сучасні засоби фізичного виховання, високофункціональні методики, педагогічні моделі, організаційно-педагогічні умови, фітнес-технології тощо, що забезпечують фізичний та гармонійний розвиток жінок різних вікових груп.

Підсумовуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури доцільно констатувати, що актуальним питанням впровадження сучасних фітнес-технологій в систему індивідуальної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців інституцій СБОУ – присвячено недостатню кількість наукових праць. Крім цього, за результатами аналізу досліджень і публікацій встановлено, що комплексних досліджень, присвячених впровадженню та апробації сучасних фітнес-технологій в систему фізичного виховання курсанток ВВНЗ (закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання) інституцій СБОУ – не проводилося. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення експериментальної програми індивідуального фізичного тренування курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій (на прикладі курсанток Національної академії Національної гвардії України).

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

1) провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів (жінок) інституцій СБОУ;

2) здійснити аналіз науково-методичної та довідкової літератури у напрямі формування фізичної готовності військовослужбовців-жінок інституцій СБОУ до службово-бойової діяльності;

3) визначити сучасні засоби фізичного виховання, високофункціональні методики, педагогічні моделі, організаційно-педагогічні умови, фітнес-технології, які забезпечують фізичний та гармонійний розвиток жінок різних вікових груп.

Методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізація, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізація. Крім цього використано досвід організації системи фізичної підготовки військовослужбовців жінок різних вікових груп.

Виклад основного матеріалу дослідження (2 етап). Беручи до уваги результати моніторингу відомчих нормативно-правових документів низки інституцій СБОУ [6-8], які регламентують організацію системи фізичної підготовки, членами науково-дослідної групи (НДГ) встановлено, що однією із ефективних форм фізичного та гармонійного розвитку представниць досліджуваної категорії є – індивідуальне фізичне тренування. Дане твердження збігається із науковими концепціями учених: О. Петрачкова, А. Магльованого, С. Ніколаєва, А. Одерова, А. Турчинова, О. Хацаюка, А. Чуха, В. Шемчука та інших фахівців обраного напрямку наукової розвідки.

Необхідно виділити, що модернізація змісту індивідуального фізичного тренування (із урахуванням сучасних досягнень спортивної науки) представниць досліджуваної категорії різних вікових груп – у майбутньому забезпечить збалансований та

прискорений їхній фізичний розвиток, що сприятиме ефективному та надійному виконанню завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності.

Враховуючи результати аналізу спеціальної та довідкової літератури: В. Добровольський [3], О., Череповська Є. Сербо [18], М. Ячнюк, І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, С. Городинський [19], Т. Напалкова, О. Мілкіна [12], а також наукові концепції учених: С. Глазунова, С. Коляденко, В. Кононовича, О. Петренко, А. Турчинова, О. Школи, нами відпрацьовано гіпотезу, що впровадження у систему індивідуального фізичного тренування курсанток ВВНЗ інституцій СБОУ сучасних фітнес-технологій – забезпечить більш прискорений їхній фізичний розвиток. Доцільно виділити, що достатній рівень фізичної підготовленості (сформованості професійних компетенцій) представниць досліджуваної категорії сприятиме позитивній трансформації їхньої системи професійної освіти (професійної підготовки), що у майбутньому забезпечить якісне та надійне виконання ними та їхніми підлеглими завдань за призначенням.

Аналізуючи наукові праці перелічених вище учених і практиків (фахівців фізичного виховання різних груп населення) нами розроблено експериментальну програму індивідуального фізичного тренування курсанток Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ) із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій (див. табл. 2).

Таблиця 2

Програма індивідуального фізичного тренування курсанток НАНГУ із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій

№ з/п	Блоки / № навчально-тренувального заняття (зміст індивідуального фізичного тренування)
I. Теоретичний блок	
1.	Заняття 1.1. Силові види фітнесу. 1. Особливості застосування фітнес-технологій в системі фізичного розвитку індивіда. 2. Ознайомлення із силовими видами фітнесу. 3. Гантелі, бодібари (гімнастичні палиці). 4. Спеціальна штанга (памп). 5. Набивні м'ячі, гирі.
2.	Заняття 1.2. Циклічна та інтервальна аеробіка. 1. Циклічна аеробіка. 2. Інтервальна аеробіка.
3.	Заняття 1.3. Координаційні тренування та стречинг. 1. Координаційні тренування. 2. Стречинг.
4.	Заняття 1.4. Комбіновані види аеробіки та ментальний фітнес. 1. Координаційні тренування. 2. Стречинг. 3. Особливості побудови програм індивідуального фізичного тренування із використанням сучасних фітнес-технологій.
5.	Заняття 1.5. Система TRX. 1. Система навчання TRX. 2. TRX suspension training. 3. TRX functional. 4. TRX group training course.
6.	Заняття 1.6. Контрольне заняття №1. 1. Застосування фітнес-технологій в системі фізичного розвитку індивіда. 2. Силові види фітнесу. 3. Циклічна та інтервальна аеробіка. 4. Координаційні тренування та стречинг. 5. Комбіновані види аеробіки та ментальний фітнес. 6. Система TRX. 7. Особливості побудови програм індивідуального фізичного тренування із використанням сучасних фітнес-технологій.
II. Апробаційний блок	
7.	Заняття 2.1. Вивчення та удосконалення прикладних рухів. 1. Вивчення та удосконалення базових рухів із гантелями. 2. Спеціальні вправи із бодібарями (гімнастичними палицями).
8.	Заняття 2.2. Вивчення та тренування базових фізичних вправ. <i>продовження таблиці 2</i>
	2. Вивчення базових вправ із спеціальною штангою (памп). 3. Фізичні вправи із набивними м'ячами та гирями.
9.	Заняття 2.3. Циклічна та інтервальна аеробіка. 1. Апробація комплексів циклічної аеробіки. 2. Вивчення базових рухів, які використовуються під час інтервальної аеробіки.
10.	Заняття 2.4. Розтягнення та удосконалення вестибулярного апарату. 1. Вивчення та тренування базових вправ (комплексів), які використовуються під час координаційних тренувань.

	2. Апробація базових вправ на розтягнення (види стречингу).
11.	Заняття 2.5. Система TRX. 1. Вивчення та апробація базових рухів, які використовуються в системі TRX.
12.	Заняття 2.6. Контрольне заняття №2. 1. Діагностика рівня сформованості теоретичних знань з основ організації індивідуального фізичного тренування із використанням сучасних фітнес-технологій. 2. Тестування рівня фізичної підготовленості.
III. Функціональний блок	
13.	Заняття 3.1. Комплексне силове тренування. 1. Кардіотренування із використанням гребного тренажера (Concept-2). 2. Комплекс фізичних вправ з гантелями. 3. Стречинг.
14.	Заняття 3.2. Індивідуальне фізичне тренування. 1. Рівномірний біг до 1800-2000 м. 2. Удосконалення ударів руками та ногами на великих боксерських мішках. 2. Фізичні вправи із бодібарами (гімнастичними палицями). 4. Стречинг.
15.	Заняття 3.3. Удосконалення фізичних якостей та військово-прикладних навичок. 1. Кардіотренування із використанням велотренажера. 2. Відпрацювання кидків із використанням борцівського манекену. 3. Фізичні вправи із спеціальною штангою (памп). 4. Стречинг.
16.	Заняття 3.4. 1. Подолання окремих (найпростіших) штучних та природних перешкод у поєднанні із бігом до 1800 м. 2. Фізичні вправи із набивними м'ячами. 3. Силове тренування із гирями (8, 16, 24 кг). 4. Стречинг.
17.	Заняття 3.5. Аеробне тренування. 1. Відпрацювання комплексів циклічної аеробіки. 2. Стречинг.
18.	Заняття 3.6. Інтервальне тренування. 1. Інтервальне тренування із використанням засобів інтервальної аеробіки. 2. Удосконалення ударів руками та ногами на боксерських мішках. 3. Стречинг.
19.	Заняття 3.7. Комплексне швидкісно-силове тренування. 1. Тренування техніки бігу на короткі відстані. 2. Відпрацювання елементів самострахування та акробатичних вправ. 3. Відпрацювання ударно-кидкової техніки службово-прикладного рукопашного бою. 4. Рівномірний біг до 1500-1800 м. 5. Стречинг.
20.	Заняття 3.8. Комплексне силове тренування із використанням засобів системи TRX. 1. Гребна тяга стоячи (low row). 2. Жим від грудей стоячи (chest press). 3. Згинання рук на біцепс стоячи (biceps curl). 4. Розгинання рук на трицепс стоячи (triceps press). 5. Присідання стоячи (squat).
<i>продовження таблиці 2</i>	
	6. Згинання ніг лежачи на спині (hamstring curl). 7. Планка на передпліччях в упорі лежачи (plank). 8. Стречинг.
21.	Заняття 3.9. Індивідуальне фізичне тренування із використанням засобів системи TRX. 1. Гребна тяга стоячи однією рукою поперемінно (low row; L/R). 2. Атомні віджимання в упорі лежачи (atomic push-ups). 3. Y – розведення рук стоячи (Y-fly). 4. Випади назад у стійці поперемінно лівою, правою – ногами (lunge L/R). 5. Присідання на одній нозі поперемінно (squat L/R). 6. Підйом тазу догори з положення упору лежачи на прямих руках (pike). 7. Бокова планка на передпліччях (side plank). 8. Стречинг.
22.	Заняття 3.10. Розвиток фізичних якостей із використанням засобів системи TRX. 1. Атомні віджимання TRX в упорі лежачи (atomic push-ups). 2. Присідання з виштовхуванням медболу (6-9 кг) на висоту 2-3 м (wall-ball). 3. Гребна тяга стоячи (low row). 4. Махи з гирею (16, 24 кг) (swing kettlebell).

	5. Планка на передпліччях в упорі лежачи (plank). 6. Застрибування на тумбу (box jump). 7. Підйом тазу догори з положення упору лежачи на прямих руках (pike). 8. Тренування з кросфіт-канатом. 9. Присідання на одній нозі поперемінно (squat L/R). 10. Відпрацювання ударів руками та ногами на боксерському мішку. 11. Y – розведення рук стоячи (Y-fly). 12. Відпрацювання кидків за допомогою борцівського манекену.
23.	Заняття 3.11. Контрольне заняття №3. 1. Діагностика рівня сформованості теоретичних знань з основ організації індивідуального фізичного тренування із використанням сучасних фітнес-технологій. 2. Тестування рівня фізичної підготовленості.
Авторська розробка: Р. Любич, О. Хацаюк, А. Панчук, Т. Гром, І. Панчук, М. Волков, Л. Рибак	

Нами очікується, що впровадження у систему індивідуального фізичного тренування курсанток ВВНЗ інституцій СБОУ, зокрема – НАНГУ зазначеної вище експериментальної програми сприятиме прискореному їхньому фізичному розвитку, що враховуючи реалії сьогодення є важливим практичним завданням. Необхідно підкреслити, що високий рівень фізичної та спеціальної фізичної підготовленості представниць досліджуваної категорії позитивно вплине на опанування навчальними дисциплінами блоку «бойової підготовки», що на сьогодні є важливим та першочерговим практичним завданням.

Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета дослідження – досягнута.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено експериментальну програму індивідуального фізичного тренування курсанток Національної академії Національної гвардії України із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій.

Запропоновану нами експериментальну програму індивідуального фізичного тренування курсанток НАНГУ (ВВНЗ інституцій СБОУ) із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій планується реалізувати упродовж трьох основних блоків: теоретичного, апробаційного та функціонального (із відповідним навчально-методичним наповненням).

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему фізичного виховання курсанток: Національної академії Національної гвардії України; Харківського національного університету внутрішніх справ; Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, а також військовослужбовців-жінок: Київського інституту Національної гвардії України; Національної академії Служби безпеки України; Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають організацію педагогічного експерименту з перевірки ефективності програми індивідуального фізичного тренування курсанток вищих військових навчальних закладів інституцій сектору безпеки і оборони України (із акцентованим використанням сучасних фітнес-технологій).

Література

1. Боярчук О.М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2010. 20 с.
2. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Романчук В.М., Боярчук О.М., Гусак А.Д. Роль фізичної підготовленості та рухової активності в системі професійної підготовки жінок-військовослужбовців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2014. – Вип. 5. С. 33-37.
3. Добровольський В.Б. Вплив авторської програми на фізичну підготовку курсанток-жінок. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2017. – Вип. 9 (91). С. 27-30.
4. Добровольський В.Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок ВВНЗ : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпро, 2018. 19 с.
5. Захаренко Л. Особливості особистісної реалізованості (потенційності) курсантів і курсанток. *Юридична психологія*. Київ, 2021. – Вип. 1 (28). С. 48-55.
6. Інструкція з організації фізичної підготовки в НГУ (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text> (date of application: 15.07.2023).
7. Інструкція з фізичної підготовки в системі МО України (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (date of application: 27.07.2023).
8. Інструкція з фізичної підготовки в ДПСУ (2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0816-22#Text> (date of application: 27.07.2023).
9. Кучмєєв О.О. Психологічні особливості міжособистісних стосунків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Львів, 2010. 20 с.
10. Логвиненко М.Л. Гендерний підхід до фізичної підготовки жінок-курсантів у закладах вищої освіти системи МВСУ: теоретичне осмислення. *Молодий вчений*. Київ, 2020. – Вип. 2 (78). С. 243-246.
11. Лурін І.А., Хоменко І.П., Назаренко К.Д., Дейнюк К.Д. Репродуктивне та соматичне здоров'я жінок-військовослужбовців та тих, хто перебуває у зоні бойових дій, під час збройних конфліктів. *Репродуктивна ендокринологія*. Київ, 2019. – Вип. 5. С. 78-83.
12. Напалкова Т., Мілкіна О. Вплив сучасних фітнес-технологій на рівень фізичного стану здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 3К (162). С. 300-303.

13. Підлетейчук Р.В. Передумови формування системи фізичного виховання молоді, як об'єктивний фактор вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців : дис. ... докт. філософ. : 017 Фізична культура і спорт. Київ, 2021. 291 с.
14. Романчук С., Добровольський В. Стан проблеми фізичної підготовки курсантів-жінок ВВНЗ та інноваційні шляхи її вирішення. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. Львів, 2017. – Вип. 2 (28). С. 35-42.
15. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through SPT. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
16. Хацаюк О.В., Русин Л.П., Ванюк Д.В., Слатвінська А.А., Стеценко Д.Ю., Клюка А.М., Садовська І.Ю. Перевірка ефективності методики фізичної терапії студенток закладів вищої освіти після лікування коронавірусної хвороби (COVID-19). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 8 (139). С. 110-117.
17. Хацаюк О.В., Гіренко С.П., Ванюк Д.В., Волянський В.Г., Задорожний К.А., Лазоренко С.С., Делямба М.М. Впровадження сучасних технічних засобів навчання в систему СФП майбутніх офіцерів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 8 (153). С. 104-109.
18. Череповська О., Сербо Є. Використання напрямків фітнесу, як профілактика та один із засобів боротьби зі стресом у студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 2 (122). С. 187-190.
19. Ячнюк М., Ячнюк І., Ячнюк Ю., Городинський С. Сучасні фітнес технології в оздоровчо-рекреаційній діяльності жінок середнього віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 7 (127). С. 180-184.

References

1. Boyarchuk O.M. Physical training of the female contingent of the AF of Ukraine in the system of professional activity: Autoref. Thesis ... Cand. Sciences in physical education and sports: 24.00.02. L'viv, 2010. 20 p.
2. Hryban H.P., Tymoshenko O.V., Romanchuk V.M., Boyarchuk O.M., Husak A.D. The role of physical fitness and motor activity in the system of professional training of female military personnel. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2014. – Issue 5. P. 33-37.
3. Dobrovolsky V.B. The influence of the author's program on the physical training of female cadets. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 5*. Kyiv, 2017. – Issue 9 (91). P. 27-30.
4. Dobrovolsky V.B. Improvement of physical training of female cadets of HMEI: Autoref. Thesis ... Cand. Sciences in physical education and sports: 24.00.02. Dnipro, 2018. 19 p.
5. Zakharenko L. Peculiarities of personal realization (potential) of male and female cadets. *Legal psychology*. Kyiv, 2021. – Issue 1 (28). P. 48-55.
6. Instructions on the organization of physical training in the NGU (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1375-14#Text> (date of application: 15.01.2023).
7. Instruction on physical training in the system of the MDefense of Ukraine (2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text> (date of application: 27.03.2023).
8. Instruction on physical training in the SBS of Ukraine (2022). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0816-22#Text> (date of application: 27.03.2023).
9. Kuchmееv O.O. Psychological peculiarities of interpersonal relations: Thesis ... Cand. Psychol. Sciences: 19.00.09. L'viv, 2010. 20 p.
10. Logvinenko M.L. Gender approach to physical training of female cadets in HEI of the MIA of Ukraine: theoretical understanding. A young scientist. Kyiv, 2020. – Issue 2 (78). P. 243-246.
11. Lurin I.A., Khomenko I.P., Nazarenko K.D., Deynyuk K.D. Reproductive and somatic health of female military personnel and those in combat zones during armed conflicts. *Reproductive endocrinology*. Kyiv, 2019. – Issue 5. P. 78-83.
12. Napalkova T., Milkina O. The influence of modern fitness technologies on the level of physical condition of students of higher education. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2023. – Issue 3 K (162). P. 300-303.6.
13. Podleteychuk R.V. Prerequisites for the formation of a system of physical education of youth as an objective factor in improving the physical training of military personnel: Thesis. ... Dr. Philos. : 017 Physical culture and sport. Kyiv, 2021. 291 p.
14. Romanchuk S., Dobrovolskyi V. State of the problem of physical training of female cadets of higher military educational institutions and innovative ways to solve it. *Physical activity, health and sports*. L'viv, 2017. – Issue 2 (28). P. 35-42.
15. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through SPT. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.
16. Khatsaiuk O.V., Rusyn L.P., Vanyuk, D.V., Slatvinska A.A., Stetsenko D.Yu., Klyuka A.M., Sadovska I.Yu. Verification of the effectiveness of physical therapy methods for female students of higher education institutions after treatment of the coronavirus disease (COVID-19). *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 8 (139). P. 110-117.
17. Khatsaiuk O.V., Girenko S.P., Vanyuk D.V., Volyansky V.G., Zadorozhny K.A., Lazorenko S.S., Delyamba M.M. Implementation of modern technical means of training in the system of SFP of future officers. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 8 (153). P. 104-109.

18. Cherepovska O., Serbo E. The use of fitness directions as prevention and one of the means of combating stress among student youth. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2020. – Issue 2 (122). P. 187-190.

19. Yachnyuk M., Yachnyuk I., Yachnyuk, Yu., Horodynskiy S. Modern fitness technologies in health and recreational activities of middle-aged women. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2020. – Issue 7 (127). P. 180-184.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).17

УДК: УДК 378.147:[351.743:796](477)(045)

Любич Р. І.,
доктор філософії, заступник начальника кафедри фізичної підготовки та спорту
Національної академії Національної гвардії України, м. Харків
Хацяюк О. В.,
заслужений тренер України,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського
національного університету внутрішніх справ, м. Харків, викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки
факультету службово-бойової діяльності НГУ Київського інституту Національної гвардії України, м. Київ
Гарбуз С. В.,
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського
національного університету Повітряних Сил Збройних Сил України імені Івана Кожедуба, м. Харків
Бутенко А. Є.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, м. Київ
Каплюк Д. Д.,
старший викладач кафедри фізичного виховання спеціальності фізичної підготовки і спорту
Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, м. Київ
Литвиненко А. І.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут, м. Київ

СУЧАСНІ ТРЕНУВАЛЬНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ СПРЯМОВАНИХ НА ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Підсумовуючи результати аналізу науково-методичної літератури встановлено, що актуальним питанням розроблення комплексів фізичних та спеціальних вправ, які забезпечують готовність представників інституцій сектору безпеки і оборони України до службово-бойової діяльності – присвячено недостатню кількість наукових праць.

Головною метою дослідження є розроблення та апробація навчально-тренувальних комплексів фізичних та спеціальних вправ, які забезпечують формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності (СБД).

В процесі емпіричного дослідження розроблено та апробовано навчально-тренувальні комплекси фізичних та спеціальних вправ, які забезпечують формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням у різних умовах СБД.

Результати дослідження впроваджені у систему професійної освіти майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення функціональних комплексів попутного фізичного тренування майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України.

Ключові слова: військово-прикладні навички, готовність, засоби фізичної підготовки, комплекси, майбутні офіцери, професійна освіта, спеціальна фізична підготовка, фізична підготовка, фізичні якості

Liubchich Ruslan, Khatsaiuk Oleksandr, Garbuz Sergij, Butenko Anton, Kapliuk Dmytro, Lytvynenko Andrii. Modern training complexes of physical and special exercises aimed at solving the tasks of professional orientation of future officers. On the basis of an analytical review of special scientific literature, it was established that insufficient number of scientific papers are devoted to the urgent issue of developing highly functional complexes of special physical exercises that ensure the readiness of servicemen for service and combat activities.

The main goal of the study is the development and approval of educational and training complexes of physical and special exercises that ensure the formation of the readiness of future officers to perform assigned tasks in various conditions of service and combat activity.

In the process of empirical research, we have developed and tested educational and training complexes of special physical exercises that ensure the formation of the readiness of future officers to perform assigned tasks in various conditions of service and combat activity. A comparative analysis of the results of the pedagogical experiment shows an increase in the percentage of Eg cadets compared to representatives of Kg with a high level of professional competence formation – by 32%. In the process of comparing the

results of the experiment before and after it was carried out, it was established that: among the representatives of Kg, the empirical values of the criterion χ^2 are less than the critical one, the characteristics of the compared groups coincide at the significance level of 0.05; in Eg, the empirical values of the χ^2 criterion are greater than the critical one, the reliability of the difference in the characteristics of the compared groups is 95%.

Keywords: military applied skills, readiness, means of physical training, complexes, future officers, professional education, special physical training, physical training, physical qualities

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Враховуючи реалії сьогодення прослідковується актуальність підготовки висококваліфікованих офіцерських кадрів для потреб інституцій сектору безпеки і оборони України. Необхідно також підкреслити, що виконання завдань за призначенням військовослужбовцями різних категорій інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ) вимагає від них високої фізичної та спеціальної фізичної підготовленості, адже без необхідного рівня розвитку фізичних якостей та військово-прикладних навичок неможливо виконати завдання за призначенням.

Фізична готовність – це фізичний стан військовослужбовця, який забезпечує його високу працездатність під час виконання ним завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності, який характеризується необхідним фізичним розвитком, функціональним станом організму індивіда та рівнем фізичної (спеціальної фізичної підготовленості).

Необхідний рівень фізичного розвитку військовослужбовця забезпечує його стійкість до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності (СБД). Вище викладене підкреслює важливість удосконалення системи фізичної та спеціальної фізичної підготовки представників інституцій СБОУ, зокрема – майбутніх офіцерів.

У розрізі майбутнього емпіричного дослідження необхідно виділити, що саме від рівня професійної підготовленості офіцерів (рівня сформованості професійних компетентностей), їхнього вміння швидко та вірно орієнтуватися у складних умовах СБД, приймати виважені рішення – значною мірою залежить успіх виконання завдань за призначенням підлеглим особовим складом. Тому важливість якісної та ефективної організації професійної освіти майбутніх офіцерів інституцій СБОУ в реаліях сьогодення є очевидною, а пошук раціональних та ефективних педагогічних моделей, організаційно-педагогічних умов (методик, високофункціональних навчально-тренувальних комплексів, методик тощо) – є актуальним та своєчасним.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи і дослідно-конструкторських робіт: кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії НГУ; кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету СБД Київського інституту НГУ; кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил ЗСУ ім. Івана Кожедуба та кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Військового інституту телекомунікацій та інформатизації ім. Героїв Крут (ініціативний науковий проєкт «Функціональність», 2020-2023 р.р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап) у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку наукових праць: Т. Білоуса [1], Ю. Ненька [8], М. Боровика [2], Н. Височіної, Л. Гуніної, О. Хацаюка, Л. Котляренка, Р. Головащенко, А. Івченко [3] та інших учених і практиків (О. Богданюка, А. Бухуна, М. Демента, І. Зайцева, Я. Павлова, І. Палачаніна) – у яких розкриваються актуальні питання організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів-правоохоронців.

В процесі подальшого моніторингу спеціалізованої науково-методичної літератури (Інтернет-джерел) нашу увагу привернули наукові праці: М. Корчагіна [6], Г. Грибана [4], В. Добровольського [5], В. Откидача [9] та інших фахівців (Д. Грищенко, В. Кирпенка, А. Одерова, А. Турчинова, Ю. Фіногенова, Ю. Чернявського) – у яких розкриваються особливості формування фізичної (спеціальної фізичної) готовності представників інституцій СБОУ.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є напрацювання учених: О. Khatsaiuk, M. Medvid, V. Maksymchuk, O. Kurok, P. Dziuba, V. Tyurina (та інш.) [12], В. Откидача [10], Р. Любича [7], В. Пронтенка, О. Старчука, О. Гусака, А. Дятела, І. Хлібовича, К., Плеви, О. Рябухи [11] та інших фахівців обраного напрямку наукової розвідки (А. Забори, І. Ковальова, І. Маріонди, О. Моргунова, О. Ольхового, Ю. Самсонова) – у яких визначаються ефективні педагогічні моделі (технології), організаційно-педагогічні умови (тощо), які забезпечують формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до службово-бойової діяльності із акцентованим використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

На підставі аналітичного огляду спеціальної науково-методичної та довідкової літератури (спеціалізованих Інтернет-джерел) членами науково-дослідної групи встановлено, що актуальним питанням розроблення високофункціональних комплексів фізичних та спеціальних фізичних вправ, які забезпечують готовність представників інституцій СБОУ до службово-бойової діяльності – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення та апробація навчально-тренувальних комплексів фізичних та спеціальних вправ, які забезпечують формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

8) провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів-правоохоронців;

9) здійснити аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі формування фізичної (спеціальної фізичної) готовності представників інституцій СБОУ;

10) визначити ефективні педагогічні моделі (технології), організаційно-педагогічні умови (тощо), які забезпечують формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до службово-бойової діяльності із акцентованим використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки.

Методи дослідження: абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу, шкалювання). Крім цього використано особистий досвід організації системи фізичної

та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців інституцій СБОУ.

Виклад основного матеріалу дослідження. В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи (2 етап), на підставі аналізу спеціальної та довідкової літератури [1, 5, 7, 11, 12], членами науково-дослідної групи (НДГ) встановлено, що ефективність виконання завдань за призначенням військовослужбовцями інституцій СБОУ напряму залежить від рівня сформованості професійних компетентностей. Необхідно підкреслити, що рівень фізичної (спеціальної фізичної підготовленості) представників зазначеної вище категорії забезпечує їхню готовність до службово-бойової діяльності.

Беручи до уваги вище викладене, враховуючи досвід бойових дій та досвід організації системи професійної підготовки військовослужбовців різних категорій інституцій СБОУ – членами НДГ розроблені сучасні високофункціональні навчально-тренувальні комплекси (НТК) фізичних та спеціальних вправ, які забезпечують вирішення завдань військово-професійної спрямованості (забезпечують готовність представників досліджуваної категорії до виконання завдань за призначенням у різних умовах СБД, табл. 1).

Перелічені у табл. 1 навчально-тренувальні комплекси планується реалізувати в системі професійної освіти майбутніх офіцерів (на прикладі курсантів КІНГУ та НАНГУ), зокрема – під час форм фізичної підготовки. Необхідно підкреслити, що до змісту перелічених вище навчально-тренувальних комплексів (із відповідним навчально-методичним та матеріально технічним забезпеченням) увійшли фізичні вправи, прийоми та дії, які забезпечують виконання завдань покладених на Національну гвардію України (Закон України про Національну гвардію України, ст. 2).

Таблиця 1

Навчально-тренувальні комплекси фізичних та спеціальних вправ

№ та спрямованість навчально-тренувального комплексу (засоби контролю)	Характеристика навчально-тренувального комплексу (завдання)	Засоби фізичної та спеціальної фізичної (бойової) підготовки
№1 – спрямований на підготовку до спеціальних операцій в гірській місцевості та у лісі. Фізичні вправи для контролю особового складу що діє в горах та лісі: підтягування на перекладині звичайним та зворотнім хватом; комплексна акробатична вправа; лазіння по канату чи жердині в бронезилеті; біг на 5-10 км в повному бойовому спорядженні; згинання, розгинання рук в упорі лежачи; подолання стінки на скеледромі; згинання, розгинання рук в упорі на брусах в бронезилеті IV чи VI класу захисту; пересування на полі бою, потайне висунення до об'єкта противника (норматив № 2 з тактичної підготовки); рух по азимуту; (норматив №4 з військової топографії); прийоми бою зі зброєю, прийоми самострахування, виконання комплексу рукопашного бою на 16 рахунків; навчальні сутички з рукопашного бою за спрощеними правилами, або прості єдиноборства.	1) під час практичних занять з тактичної підготовки (відпрацювання тактичних завдань в умовах гірської місцевості та лісі) в/с виконують вправи та дії із використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки, які безпосередньо впливають на підвищення фізичної готовності до такого виду військово-професійної діяльності (бойових операцій); 2) в даному комплексі формуються основні фізичні якості: сила, спритність та витривалість, вдосконалюються навички з просторового орієнтування (перелічені вище завдання відпрацьовуються під час навчальних занять, польових виходів, під час пересувань до місць проведення занять та на тактичному полі тощо).	вправи на загальну витривалість біг на 1 та 3 км.; крос на 3 – 5 км; марш кидок на 5 – 10 км. у складі підрозділу з попутним подоланням підйомів та спусків та подоланням природних та штучних перешкод в тому числі водних; підтягування на перекладині звичайним та зворотнім хватом в бронезилеті IV чи VI класу захисту; лазіння по канату чи жердині в бронезилеті IV чи VI класу захисту; згинання, розгинання рук в упорі лежачи в бронезилеті IV чи VI класу захисту; перекидання колеса; вправи на спеціальній смугі перешкод з використанням гірсько-штурмових елементів у бойовому спорядженні; відпрацювання бойових ситуацій з моделюванням рукопашних сутичок в умовах щільного контакту з ворогом; моделювання та відпрацювання ситуацій по безшумному та прихованому пересуванню та знищенню чатових.
№2 – спрямований на підготовку до спеціальних операцій в населених пунктах (місто, село).	1) формування готовності в/с до спеціальних операцій в населених пунктах (місто, село), розвиток та удосконалення сили та спритності, удосконалення вестибулярної стійкості та	вправи, які безпосередньо впливають на підвищення фізичної готовності до дій в умовах населених пунктів: спеціальні контрольні вправи на єдиній та спеціальній смугах перешкод у бронезилетах IV чи VI класу
<i>продовження таблиці 1</i>		
Фізичні вправи для контролю особового складу який діє в населених пунктах (місто, село): підтягування на перекладині; підйом обертом на перекладині; вихід силою на перекладині; спеціальні контрольні вправи на єдиній та спеціальній смугах перешкод; метання гранати на дальність; приготування до стрільби з різних положень (норматив вогневої підготовки № 1); пересування на полі бою, потайне висунення до об'єкта противника	просторового орієнтування (відпрацьовується під час навчальних занять, польових виходів, під час пересувань до місць проведення занять та на тактичному полі, стрільбиці); 2) підвищення рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості в/с; 3) підвищення інтенсивності та щільності проведення навчальних занять з фізичної підготовки, а	захисту; метання гранат на дальність та влучність; човниковий біг 10 x 10 м у бойовому спорядженні але без зброї; човниковий біг 4 x 400 м у повному бойовому спорядженні; біг на 1000 м. у повному бойовому спорядженні; підтягування в бронезилеті IV чи VI класу захисту; вихід силою на перекладині; приготування до стрільби з автомату та пістолета з різних положень; відпрацювання спільних дій бойової групи у приміщеннях;

<p>(норматив № 2 з тактичної підготовки); прийоми бою зі зброєю, прийоми обеззброєння при уколі багнетом та ударі но-жем, больові прийоми в стійці та задущуючи захоплення, зв'язування та обшук.</p>	<p>також її інших форм, що містять вправи спрямовані на вивчення та відпрацювання прийомів та дій які зорієнтовані на подальшу службово-бойову діяльність; 4) розвиток загальної моти-вації в/с до активних занять обраним видом спортом.</p>	<p>пересування різ-ними способами зі спорядженням та без.</p>
<p>№3 – спрямований на підготовку до спеціальних операцій по звільненню заручників.</p> <p>Фізичні вправи для контролю особового складу який діє в спеціальних операціях по звільненню заручників: комплексно-сило-ва вправа; комплексна акробатична вправа; ри-вок гирі 24 кг; метання гранат на дальність; чов-никовий біг 10 x 10 м; біг на 400 м; біг на 1000 м; контроль РБ 3; пересування на полі бою, потайне висунення до об'єкта противника (норматив № 2 з тактичної підготовки).</p>	<p>1) формування готовності в/с до застосування тактичних схем звільнення заручників під час спеціальних операцій; 2) підвищення рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості; 3) формування готовності в/с до інтенсивних дій спрямова-них на вдосконалення фізичної підготовленості, які можливі тільки при високому рівні вмотивованості та роз-витку високого рівня функціонального стану організму в/с; 4) формування психологічної стійкості в/с до впливу несприятливих факторів служ-бово-бойової діяльності; 5) розвиток у в/с впевненості в своїх силах, виховання рішучості та сміливості.</p>	<p>вправи, які безпосередньо впли-вають на підвищення фізичної готовності до такого виду операцій а саме: метання гранат на дальність та влучність; човниковий біг 10 x 10 м. у бойовому спорядженні але без зброї; човниковий біг 4 x 400 м. у повному бойовому спорядженні; біг на 400 м. у повному бойовому спорядженні; біг на 1000 м. у повному бойовому спорядженні; комплексна швидкісно-силова вправа; комплексна акробатична вправа; лазіння по канату в бронежилеті IV чи VI класу захисту; ривок гирі 24 кг; спеціальні штурмові дії в приміщенні; спеціальні штурмові дії на техніці; тренування на спеціальній штурмовій смузі перешкод; пересування на полі бою, потайне висунення до об'єкта противника (норматив № 2 з тактичної підготовки); тренування больових прийомів в стійці, зв'язування, обшук, конвоювання, одягання кайданків тощо.</p>
<p><i>продовження таблиці 1</i></p>		
<p>№4 – спрямований на підготовку до спеціальних операцій пов'яза-них із охороною громад-ського порядку.</p> <p>Фізичні вправи для контролю особового складу який діє в спеціальних операціях по охороні громадського порядку: загальна кон-трольна вправа на єди-ній смузі перешкод; спе-ціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод; човниковий біг 10x10м; біг на 100м; біг на 1000м; ривок гирі 24 кг; комплексно-силова вправа на перекладині; контроль прийомів рукопашного бою (спеціальний комп-лекс РБ-3).</p>	<p>1)підвищення рівня загальної фізичної та спеціальної підготовленості в/с (підвищення кваліфікаційного рівня фізи-чної підготовленості); 2) розвиток та удосконалення основних фізичних якостей: сили, витривалості, удоскона-лення техніки та тактики застосування заходів фізич-ного впливу, сили; Необхідні передумови: захо-ди по забезпеченню можли-востей в/с систематичних занять обраним видом спор-ту; забезпечення в/с необ-хідним спортивним інвен-тарем та екіпіровкою; кадро-ве забезпечення; залучення в/с до участі у змаганнях різних рангів; мотивація в/с до фізичного саморозвитку; заохочення найкращих в/с, які досягли успіхів у змагальній діяльності (бойо-вій підготовці); розроблення та впровадження в систему професійної освіти (бойової підготовки) в/с різних категорій найбільш ефек-тивних та адекватних (інфор-мативних) критеріїв оціню-вання; стимулювання в/с до здорового способу життя та збереження здоров'я; створе-ння під час занять</p>	<p>вправи, які безпосередньо впли-вають на підвищення фізичної готовності до такого виду операцій а саме: загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод; спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод; прийому бою з використанням комплексного захисту рук та ніг; прийоми бою з гумовим кийком та захисного щита; спеціальні дії при затриманні, обшук, одягання наручників чи зв'язування, конвоювання; човниковий біг у бронежилеті IV чи VI класу захисту; біг на 3 км; комплексно-силова вправа на перекладині в бронежилеті IV чи VI класу захисту; згинання та розгинання рук в упорі лежачи в бронежилеті IV чи VI класу захисту; тренування в шикуванні бойових порядків в військовому оперативному резер-ві; тренування зі спеціально розро-бленим щитом з обтяженням.</p>

	з фізичної та бойової підготовки атмо-сфери взаємодії, спортивного суперництва, взаємодопомоги, тощо.	
--	---	--

З метою модернізації системи спеціальної фізичної підготовки представників досліджуваної категорії під час педагогічного моделювання (розроблення навчально-тренувальних комплексів №1-4) членами НДГ були використані наступні принципи:

- 1) принцип оптимальності та обумовленості (забезпечує всебічну підготовку майбутніх офіцерів в системі професійної освіти до майбутньої військово-професійної діяльності у різних умовах СБД);
- 2) принцип військово-професійної орієнтації (полягає у: трансформації системи навчання відповідно до вимог та реалій сьогодення; модернізації методики (технології) фізичної та спеціальної фізичної підготовки (дисциплін блоку бойової підготовки); уніфікації змісту, а також способів організації системи підготовки висококваліфікованих офіцерських кадрів);
- 3) принцип випередження (полягає у детальному розгляді завдань та цілей військово-професійної підготовки із урахуванням майбутньої службово-бойової діяльності);
- 4) принцип комплексності засобів бойової підготовки: фізичної підготовки, тактичної та спеціальної підготовки (для ефективного та надійного виконання завдань за призначенням на первинних офіцерських посадах).

Враховуючи вище викладене, беручи до уваги результати аналізу науково-методичної та спеціальної літератури [1-3, 7, 11, 12], членами НДГ встановлено, що комплексних досліджень спрямованих на розроблення та апробації прикладних комплексів фізичних та спеціальних вправ, які забезпечують формування готовності майбутніх офіцерів інституції СБОУ до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності не проводилося.

Надалі (3 етап, 1 блок) нами було розроблено програму педагогічного експерименту. Мета експерименту – перевірити ефективність розроблених нами навчально-тренувальних комплексів №1-4. Незалежні змінні: змістове наповнення навчально-тренувальних комплексів №1-4. Залежні змінні: рівень фізичної та спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів НГУ; рівень сформованості професійних компетентностей (складова готовності до виконання завдань за призначенням на первинних офіцерських посадах та в процесі навчально-бойової діяльності).

Учасники експерименту: майбутні офіцери НГУ – курсанти: Київського інституту НГУ (КІНГУ, n=82 чол.) та Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ, n=94 чол.). Необхідно підкреслити, що всі учасники педагогічного експерименту дали згоду на участь в дослідженні. На початку педагогічного експерименту представників досліджуваної категорії було розподілено на 2 групи – контрольну (Кг, n=85 чол.) та експериментальну (Ег, n=91 чол.). Важливим є те, що курсанти Кг та Ег суттєво не розрізнялися за рівнем фізичного розвитку та рівнем сформованості професійних компетентностей, завдяки чому було забезпечено однорідність складу груп на початку проведення комплексного дослідження (педагогічного експерименту). У подальшому, з дотриманням теоретичних положень членами НДГ проведено дослідно-експериментальну роботу у три етапи: константувальний, формувальний та контрольний.

У свою чергу, константувальний етап дослідно-аналітичної та експериментальної роботи був спрямований на аналіз теоретико-методичних засад формування готовності майбутніх офіцерів до службово-бойової діяльності із акцентованим використанням засобів фізичної та спеціальної фізичної підготовки; пошук оптимальних моделей формування професійних компетентностей у представників досліджуваної категорії; виявлення можливостей удосконалення підготовки курсантів; моніторинг стану розроблення обраної наукової проблематики; визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності майбутніх офіцерів до дій в умовах значного психофізичного навантаження (анаеробному режимі СБД); відбір здобувачів до Кг та Ег; визначення початкового (вихідного) рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості, а також рівня сформованості професійних компетентностей (відповідно до етапу професійної підготовки, року навчання) шляхом проведення константувального зрізу; порівняння статистичних результатів Кг та Ег.

У динаміці 2 блоку 3 етапу наукового дослідження (формувальному) – членами НДГ практично апробовано навчально-тренувальних комплекси №1-4 (див. табл. 1). Необхідно підкреслити, що фізичні вправи, прийоми та спеціальні дії у навчально-тренувальних комплексах №1-4 представниками Ег виконувалися під час практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки та практичних занять блоку «бойової підготовки», як в пункті постійної дислокації, так і в навчальному центрі під час польових виходів тощо. Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок здійснювалося у процесі навчання згідно програм бойової підготовки (застосовувалася шкала оцінювання ECTS). Крім цього, упродовж цього етапу зосереджено увагу членів НДГ на: розвитку та удосконалення у майбутніх офіцерів психофізичної стійкості до впливу несприятливих факторів СБД; посилення їх практичної підготовленості до дій у змодельованих екстремальних умовах СБД.

У курсантів Кг, які прийняли участь в педагогічному експерименті, освітній процес професійної підготовки здійснювався традиційно.

Третій етап (контрольний) наукового дослідження передбачав порівняння рівнів: розвитку фізичної та спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів НГУ; сформованості професійних компетентностей (представників Кг та Ег). На цьому етапі (завершальному) проведено узагальнення результатів педагогічного експерименту (динаміка рівня сформованості досліджуваних складників надано на рис. 1, 2).

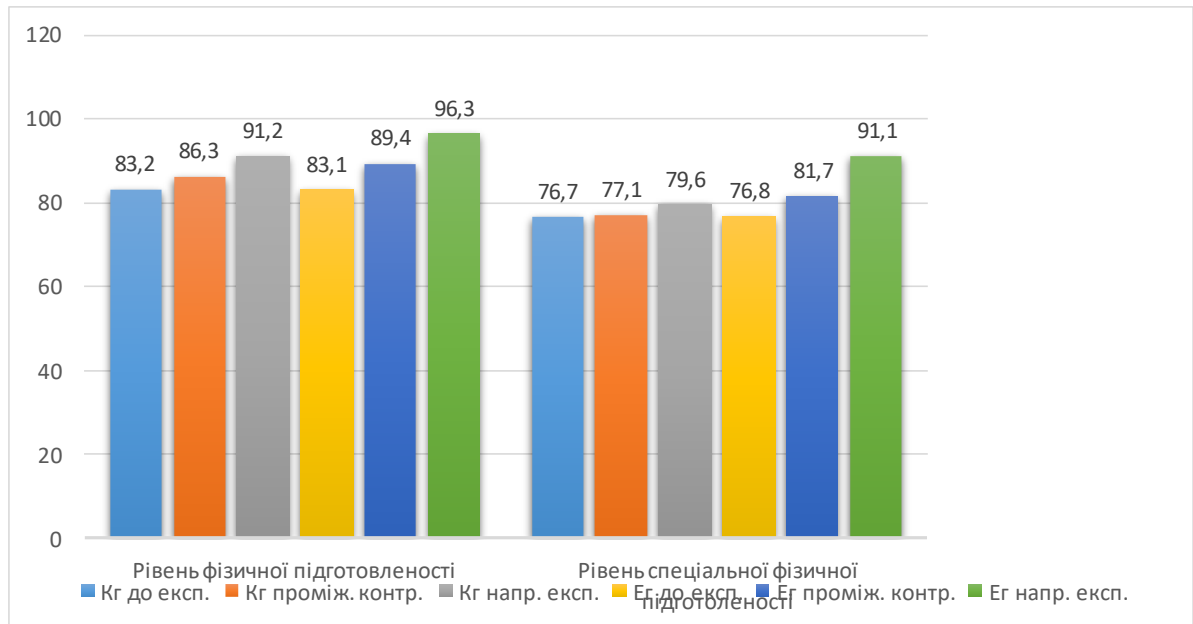


Рис. 1. Динаміка розвитку фізичної та спеціальної фізичної підготовленості представників Кг (n=85 чол.) та Ег (n=91 чол.) упродовж педагогічного експерименту

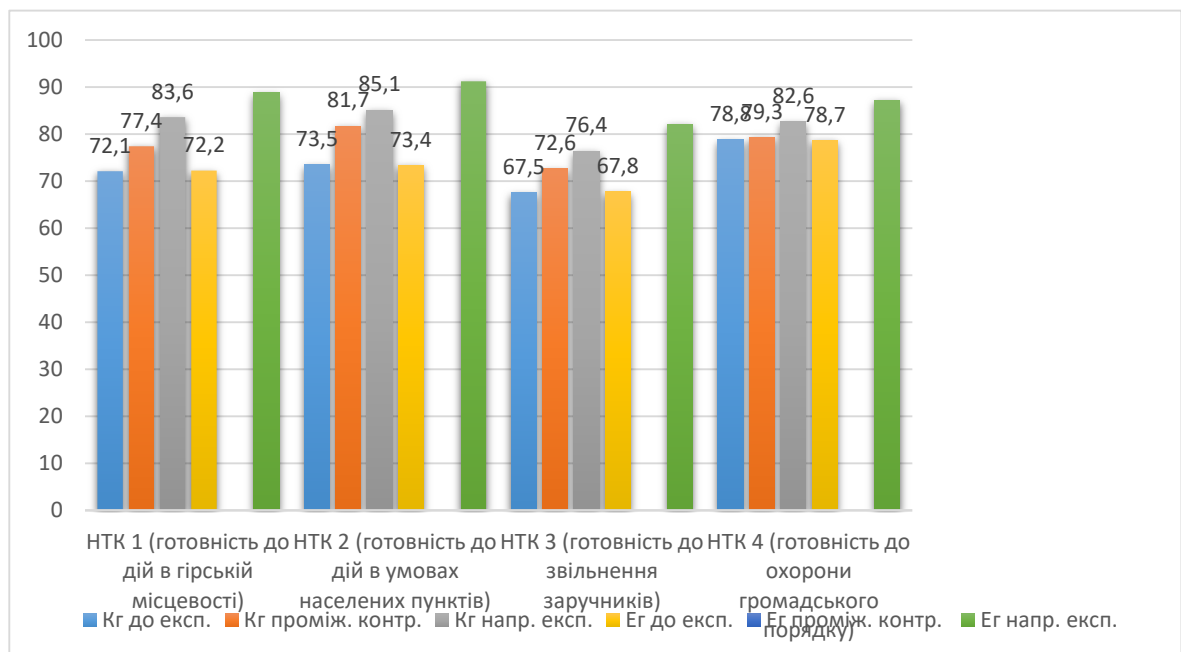


Рис. 2. Динаміка формування професійних компетентностей курсантів Кг (n=85 чол.) та Ег (n=91 чол.) упродовж педагогічного експерименту

З огляду на отримані результати можливим є відпрацювання висновку, що всі умови для проведення педагогічного експерименту – витримані, а в Ег спостерігалася позитивна динаміка сформованості професійних компетентностей у майбутніх офіцерів, які забезпечують їхню готовність до виконання завдань за призначенням у різних умовах СБД. Це стало можливим завдяки поетапному та збалансованому фізичному розвитку представників досліджуваної категорії (курсантів Ег).

Підсумовуючи вище викладене доцільно констатувати, що поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета дослідження – досягнута.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В процесі емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи розроблені та апробовані навчально-тренувальні комплекси фізичних та спеціальних вправ, які забезпечують формування готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням у різних умовах службово-бойової діяльності.

Порівняльний аналіз результатів педагогічного експерименту свідчить про збільшення відсотків курсантів Ег у порівнянні із представниками Кг з високим рівнем сформованості професійних компетентностей (відмінного рівня фізичної та спеціальної фізичної підготовленості) – на 32%. У процесі порівняння результатів експерименту до та після його проведення членами НДГ встановлено: у представників Кг емпіричні значення критерію χ^2 менші за критичне, характеристики порівнюваних груп збігаються на рівні значущості 0,05; у Ег емпіричні значення критерію χ^2 більші за критичне, достовірність різниці характеристик порівнюваних груп становить 95%. Отже, отримані результати є достовірними і надають підстави для формулювання висновку про не випадковість відмінностей значень досліджуваних рівнів, що засвідчує ефективність запропонованих нами навчально-тренувальних комплексів №1-4.

Результати дослідження впроваджені у систему професійної освіти (фізичної та спеціальної фізичної підготовки) майбутніх офіцерів: Національної академії Національної гвардії України, Київського інституту Національної гвардії України, Харківського національного університету Повітряних Сил Збройних Сил України імені Івана Кожедуба та Військового інституту телекомунікацій та інформатизації імені Героїв Крут.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення функціональних комплексів попутного фізичного тренування майбутніх офіцерів інституцій СБОУ.

Література

1. Білоус Т.Л. Формування професійної готовності до роботи в екстремальних умовах у майбутніх працівників ОВС : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Слов'янськ, 2015. 278 с.
2. Боровик М.О. Педагогічні умови формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Старобільськ, 2020. 24 с.
3. Височіна Н., Гуніна Л., Хацаюк О., Котляренко Л., Головащенко Р., Івченко А. Модель психофізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням. *Військова освіта*. Київ, 2021. – Вип. 1 (43). С. 24-43.
4. Грибан Г.П., Пічугін М.Ф., Романчук В.М. Фізичне виховання військовослужбовців: навчально – методичний посібник. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.
5. Добровольський В.Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Дніпро, 2018. 228 с.
6. Корчагін М.В. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців – операторів Повітряних Сил Збройних Сил України. *Слобожанський науково – спортивний вісник*. Харків, 2010. – Вип. 4. С. 33-36.
7. Любич Р.І. Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки : дис. ... доктора філософії : 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Харків, 2023. 424 с.
8. Ненько Ю.П. Теоретико-методологічні засади професійно-орієнтованої комунікативної підготовки майбутніх офіцерів служби цивільного захисту : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Рівне, 2018. 512 с.
9. Откидач В. Теоретичне обґрунтування програми спеціальної фізичної підготовки курсантів ВВНЗ на освітньому рівні «Магістр». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 3 (148). С. 90-93.
10. Откидач В.С. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств : дис. ... доктора філософії : 017 Фізична культура і спорт, 01 Освіта/Педагогіка. Дніпро, 2023. 242 с.
11. Пронтенко В., Старчук О., Гусак О., Дятел А., Хлібович І., Плева К., Рябуха О. Вплив засобів спеціальної фізичної підготовки на формування фізичної готовності майбутніх офіцерів до професійно-бойової діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 106-110.
12. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.

References

1. Bilous T.L. Formation of professional readiness to work in extreme conditions among future employees of Internal Affairs Bodies: Thesis ... Candidate Ped. Sciences: 13.00.04. Sloviansk, 2015. 278 p.
2. Borovyk M.O. Pedagogical conditions for the formation of physical endurance of future officers of the National Police in the process of professional training: Thesis ... Candidate Ped. Sciences: 13.00.04. Starobilsk, 2020. 24 p.
3. Vysochina N., Gunina L., Khatsaiuk O., Kotlyarenko L., Golovashchenko R., Ivchenko A. Model of psychophysical readiness of future officers to perform assigned tasks. *Military education*. Kyiv, 2021. – Issue 1 (43). P. 24-43.
4. Hryban H.P., Pichugin M.F., Romanchuk V.M. Physical training of military personnel: educational and methodological manual. Zhytomyr: ZhVI NAU, 2011. 820 p.
5. Dobrovolsky V.B. Improving the physical training of female cadets of higher military educational institutions: Thesis ... Candidate of sciences in physical education and sports: 24.00.02. Dnipro, 2018. 228 p.
6. Korchagin M.V. Special physical training of servicemen - operators of the Air Force of the Armed Forces of Ukraine. *Slobozhansky science and sports bulletin*. Kharkiv, 2010. – Issue 4. P. 33-36.
7. Lyubchych R.I. Formation of physical readiness of future officers of the National Guard of Ukraine for service and combat activity in the process of professional training: Thesis ... Doctor of Philosophy: 015 Professional educations (by specialization). Kharkiv, 2023. 424 p.
8. Nenko Yu.P. Theoretical and methodological principles of professionally oriented communicative training of future officers of the civil protection service: Thesis ... Doc. Ped. Sciences: 13.00.04. Rivne, 2018. 512 p.
9. Otkydach V. Theoretical justification of the special physical training program for cadets of higher military educational institutions at the Master's level of education. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 3 (148). P. 90-93.
10. Otkydach V.S. Improvement of special physical training of cadets by means of military and sports all-around: Thesis ... Doctor of Philosophy: 017 Physical culture and sport, 01 Education/Pedagogy. Dnipro, 2023. 242 p.
11. Prontenko V., Starchuk O., Husak O., Dyatel A., Khlibovych I., Pleva K., Ryabukha O. The effect of special physical training on the formation of physical readiness of future officers for professional combat activities. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 10 (141). P. 106-110.

12. Khatsaiuk, O., Medvid, M., Maksymchuk, B., Kurok, O., Dziuba, P., Tyurina, V., Chervonyi, P., Yevdokimova, O., Levko, M., Demchenko, I., Maliar, N., Maliar, E., & Maksymchuk, I. (2021). Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (2), 457-475. <https://doi.org/10.18662/rrem/13.2/431>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).18

Микитчик О.С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Борисов Є.В.,
старший викладач
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро

ДО ПИТАННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ПЛАВАННЮ

У статті на підставі аналізу літературних джерел наведено аналіз відношення науковців щодо застосування засобів, що підтримують при початковому навчанні плаванню. Проведений нами аналіз наявної літератури засвідчив наявність протиріч у думках науковців щодо доцільності використання засобів, що підтримують при початковому навчанні плаванню, що і обумовило актуальність обраної теми дослідження.

Методи дослідження: аналіз, порівняння, дедукція, індукція, систематизація і узагальнення науково-методичної літератури та нормативно-правових документів. Дослідження проводились протягом 2023 року. Виявлено, що наразі не існує єдиної думки щодо ефективності застосування тих, чи інших засобів, що підтримують при початковому навчанні плаванню. На підставі аналізу думок науковців зроблені висновки про доцільність використання засобів, що підтримують при початковому навчанні плаванню. Фахівці радять для відпрацювання техніки рухів ніг застосовувати пінопластові дошки; техніки рухів рук – колобашки; у випалку, коли дитина довгий час не може опанувати «кролеві» рухи ногами – ласті; при буксированні, як рухому опору, усуненні помилок в положенні голови, тулубу або у русі кінцівок – страхувальну жердину; при вивченні та удосконаленні стартового стрибка – надувні манжети (нарукавники).

Ключові слова: навчання, плавання, засоби, що підтримують, діти.

Mykytchuk O., Borysov E. To the question regarding the use of means that support initial swimming training. The article, based on the analysis and generalization of these literary sources, gives the attitude of scientists regarding the effectiveness of the use of certain means that support the initial swimming training of children of different ages. Our analysis of the available scientific and methodological literature proved the existence of contradictions in the opinions of modern scientists regarding the expediency of using means that support initial swimming training. The above determined the relevance of the chosen research topic.

Research methods: analysis, comparison, deduction, induction, systematization and generalization of scientific and methodological literature and regulatory and legal documents. Organization of research: the research was conducted during 2023 in accordance with the thematic plan of scientific research of PDAFKiS for 2021-2025 on the topic "Theoretical and methodological foundations of training athletes in Olympic and professional sports" (state registration number 0121U108253). Conclusions. It was found that currently there is a consensus regarding the effectiveness of the use of certain aids that support initial swimming training. Based on the analysis of scientists' opinions, conclusions were made about the feasibility of using aids that support initial swimming training. Experts advise to use foam boards to practice the technique of leg movements; techniques of hand movements - kolobashki; in burn-out, when the child cannot master the "rabbit" movements with his legs - flippers for a long time; when towing, as a movable support, eliminating errors in the position of the head, trunk or in the movement of the limbs - a safety pole; when studying and improving the starting jump - inflatable cuffs (armbands).

Keywords: education, swimming, support equipment, children.

Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом певної актуальності набули питання розробки різноманітних моделей навчання плавання. Фахівці радять застосовувати наступні моделі навчання: цілісно-роздільну, послідовно-паралельну, послідовну, прискорену, з використанням підтримуючих та технічних засобів навчання [5].

У той же час, методичні розробки сучасних фахівців з плавання містять необхідні відомості про планування, структуру, методику початкового навчання плаванню. Так, наприклад, достатньо детально представлено методику навчання плаванню. Велика увага також приділяється послідовності навчання плавальним навичкам, опису завдань, що вирішуються у всіх частинах окремого заняття [1, 4].

Проведений нами аналіз наявної літератури засвідчив наявність протиріч у думках науковців щодо доцільності використання засобів, що підтримують при початковому навчанні плаванню, що і обумовило актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження – на підставі аналізу літературних джерел розглянути сучасні підходи до використання засобів, що підтримують при початковому навчанні плаванню дітей молодшого шкільного віку.

У дослідженнях були застосовані наступні **методи дослідження:** методи теоретичного рівня: аналіз, порівняння,

дедукція, індукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури, нормативно-правових документів.

Організація дослідження: дослідження проводились протягом березня-травня 2023 року згідно з тематичним планом наукових досліджень ПДАФКІС на 2021-2025 роки за темою «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті» (номер державної реєстрації 0121U108253).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналізуючи сучасні методики навчання плаванню, ми звернули увагу на те, що у фахівців немає єдиної думки стосовно доцільності використання засобів, що підтримують у процесі початкового навчання плаванню. Так, до початку 2000-х років науковці стверджували, що при застосуванні засобів, що підтримують тіло плавця займає не завжди правильне положення у воді. Це не дає можливості виконувати плавальні рухи правильно та затримує процес навчання. Так, наприклад, науковці наголошували, що застосування засобів, що підтримують призводить до зміни центру плавучості, що ставить дитину в неприродне положення тіла [9]. Інші ж фахівці вказували, що в умовах басейну без застосування плавальних поясів взагалі проблематично планувати процес навчання плаванню.

У підтвердження того, що досі не винайдено єдиної думки щодо доцільності застосування засобів, що підтримують наведемо висновки, зроблені різними групами науковців. Так дослідженнями Р.-Л. Kjendlie, Т. Pedersen, Т. Thoresen, Т. Setlo, К. Moran, R.K. Stallman [7] та L. Quan, Т. Mangione, Е. Bennett, W. Chow [8] були зроблені висновки, що використання допоміжних засобів для плавання може зробити дітей дещо менш компетентними у низці різних водних навичок.

У той же час науковцями J. M. S. Ramón, A.F. Valero [10] аналізувався вплив використання дощок для плавання та плавальних кіл на покращення навичок плавання учнів середніх шкіл. Вченими виявлено, що група без сторонньої допомоги покращила свої результати більше, ніж група, яка використовувала допоміжні засоби, що свідчило, на їх думку, про негативний вплив використання допоміжних засобів на навички плавання.

Проте більшість фахівців дотримуються думки щодо доцільності застосування засобів, що підтримують при початковому навчання плаванню. Так своїм дослідженням R.M. Salem [11] показав позитивний ефект від використання засобів, які підтримують для невеликої групи сліпих дітей. Діти пройшли 8-тижневу освітню програму з використанням низки обладнання, призначеного для покращення фізичних навичок та впевненості.

У той же час, науковці М. Чаплінський, О. Сидорко, М. Островський, О. Лисих [6] до основних засобів, що підтримують відносять засоби, які допомагають тілу плавця спливати, утримуватись на поверхні води та пересуватись у певному напрямку.

Це жердини, вудки, надувні кулі, рятувальні кола, плавальні дошки, надувні іграшки та інші. До додаткових засобів, на думку науковців доцільно віднести засоби, які дозволяють плавцю спливати, утримувати тіло на поверхні води і виконувати певні плавальні вправи без просування. Це обручі з пластику чи алюмінію, плавальні жердини (трубки з алюмінію або бамбуку з герметично закритими кінцями), стаціонарні обмежувальні пристосування (сходинки для входу у воду та підвісні сходинки для виходу з води), розподільні доріжки.

Науковці наголошують, що у процесі початкового навчання плаванню переважної більшості дітей на етапі ознайомлення з водним середовищем, при навчанні навичкам спливання, лежання на воді в горизонтальному положенні тіла на грудях та на спині, а також і при навчанні техніці плавання кролем на грудях і кролем на спині краще відмовитись від використання традиційних підтримуючих засобів. У той же час при початковому навчанні плаванню дітей, які страждають на гідрофобію або мають погану плавучість виникає необхідність використання підтримуючих засобів. У такому випадку вчені пропонують застосовувати підтримуючий засіб, виштовхувальна сила якого прикладалась б до загального центру тяжіння тіла плавця, тобто засіб, який можна розташувати (у разі потреби спереду або ззаду) в межах 1-5 крижового хребця [6].

Цікавим, на нашу думку, є практичний досвід тренера КЗ «Вінницький міський палац дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної» С.Р. Биканова Відносно доцільності застосування тих чи інших засобів, що підтримують тренер пропонує такі підтримуючі засоби: пінопластові дошки – для відпрацювання техніки рухів ніг;

колобашки – техніки рухів рук;

ласти (дуже зрідка) – тоді, коли дитина довгий час не може опанувати «кролеві» рухи ногами;

страхувальну жердину – при буксируванні, як рухомої опору, усуненні помилок в положенні голови, тулубу або у русі кінцівок, вивченні та удосконаленні стартового стрибка;

надувні манжети (нарукавники) – використовує з дітьми, які бояться води [2].

Не можливо також не вказати на практичну користь плавання з дошкою. По-перше, вона допомагає економити сили під час навчання, привчає до правильного позиціонування у воді, дає можливість спокійно відпрацювати рухи ніг. По-друге, дошка допомагає позбутися страху, оскільки створює почуття певної опори. Проте, слід зауважити, що при використанні дошки потрібно набагато більше енергії, щоб підтримувати постійну швидкість, ніж без дошки. Особливо зростають енерговитрати, якщо розташувати дошку задньою стороною вперед, утворюючи максимальний опір води під час руху. Якщо доповнити це положення постійною напругою м'язів преса, то користь та ефект плавання з дошкою будуть величезними. Головне стежити за правильним положенням тіла та ритмічністю дихання [3].

Висновки

Таким чином, у результаті аналізу літературних джерел виявлено, що наразі відсутня єдина думка науковців щодо доцільності застосування при початковому навчанні плаванню засобів, що підтримують. Водночас, ми дотримуємось думки про доцільність застосування засобів, що підтримують, оскільки по-перше вони полегшують процес початкового навчання плаванню, а по-друге допомагають зняти психологічну напругу, яка виникає у дитини.

Перспективами подальших досліджень є обґрунтування засобів та методів початкового навчання плаванню дітей з урахуванням сучасних тенденцій розвитку виду спорту, наявної матеріально-технічної бази тощо.

Література

1. Ворона В.В., Заяц С.В. Плавання: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт». Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2023. 167 с. URL: [Vorona_Plavannia.pdf\(sspu.edu.ua\)](http://Vorona_Plavannia.pdf(sspu.edu.ua))
- 2.3 досвіду роботи початкового навчання плаванню дітей шкільного віку в оздоровчих групах КЗ «Вінницький міський палац дітей та юнацтва імені Лялі Ратушної» Биканова Сергія Романовича URL: <https://www.facebook.com/vmpdu/posts/2773762732908836>
3. Користування плаванням у басейні для чоловіків, жінок, дітей: шкода, відео. URL: <https://freestyle.in.ua/koristuvannya-plavannyam-u-basejni-dlya-cholovikiv-zhinok-ditej-shkoda-video/>
- 4.Ремзі І.В., Аксьонов В.В., Аксьонов Д.В. Методика навчання плаванню : навч.-метод. посіб.; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно – педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2020. 143 с. URL: http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/885/1/Методика_навчання_плаванню.pdf
- 5.Сімак Н., Одинець Т. Інноваційні підходи навчання плавання дітей на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. 3К(162). С. 369-374. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).77](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).77)
- 6.Чаплінський М., Сидорко О., Островський М., Лисих О. Ефективність використання підтримуючих засобів при початковому навчанні плаванню дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 2. С. 17-20.
- 7.Kjendlie, P.-L., Pedersen, T., Thoresen, T., Setlo, T., Moran, K., and Stallman, R.K. (2013). Can you swim in waves? Children's swimming, floating, and entry skills in calm and simulated unsteady water conditions. *Int. J. Aquat. Res. Educ.* 7:4. doi: 10.25035/ijare.07.04.04
- 8.Quan, L., Mangione, T., Bennett, E., and Chow, W. (2018). Use of life jackets and other types of flotation for in-water recreation in designated swim areas in Washington State. *Injury Prev.* 24, 123–128. doi: 10.1136/injuryprev-2016-042296
- 9.Langendorfer S. J. (1987). Children's movement in the water: a developmental and environmental perspective. *Childrens Environ. Q.* 4, 25–32.
10. Ramón J. M. S., Valero A. F. (2018). Uso de material flotante en natación [Use of Floating Material in Swimming]. *Phys. Educ. Sports* 2, 48–59. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.04
11. Salem, R. M. I. (2016). The effect of using stimulus-supported flotation tools on the learning of some basic swimming skills for blind children. *Assiut J. Sport Sci. Arts* 116, 179–191. doi: 10.21608/ajssa.2016.70619

References

1. Vorona V.V., Zayats S.V. (2023) Swimming: a study guide for students of higher education institutions, specialty "017 Physical culture and sport". Sumy: Sumy DPU named after A.S. Makarenko. 167 p. URL: [Vorona_Plavannia.pdf\(sspu.edu.ua\)](http://Vorona_Plavannia.pdf(sspu.edu.ua))
2. From the work experience of initial swimming training for school-aged children in health groups of the Vinnytsia City Palace of Children and Youth named after Lyala Ratushnaya by Bykanov Serhiy Romanovych URL: <https://www.facebook.com/vmpdu/posts/2773762732908836>
3. Use of swimming in the pool for men, women, children: pity, video. URL: <https://freestyle.in.ua/koristuvannya-plavannyam-u-basejni-dlya-cholovikiv-zhinok-ditej-shkoda-video/>
4. Ramzi I.V., Aksyonov V.V., Aksyonov D.V. (2020) Methods of teaching swimming: training method. guide.; Communal institution "Kharkiv Humanitarian - Pedagogical Academy" of the Kharkiv Regional Council. Kharkiv, 143 p. URL: http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/885/1/Methodyka_teaching_swimming.pdf
5. Simak N., Odinetz T. (2023) Innovative approaches to teaching swimming to children at the stage of initial training. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. 3K(162). P. 369-374. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).77](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).77)
6. Chaplinskyi M., Sydorko O., Ostrovskiy M., Lysikh O. (2008) The effectiveness of the use of support equipment in the initial swimming training of school-aged children. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*. No. 2. P. 17-20.
7. Kjendlie P.-L., Pedersen T., Thoresen T., Setlo T., Moran K., and Stallman, R.K. (2013). Can you swim in waves? Children's swimming, floating, and entry skills in calm and simulated unsteady water conditions. *Int. J. Aquat. Res. Educ.* 7:4. doi: 10.25035/ijare.07.04.04
8. Quan L., Mangione T., Bennett E., Chow W. (2018). Use of life jackets and other types of flotation for in-water recreation in designated swim areas in Washington State. *Injury Prev.* 24, 123–128. doi: 10.1136/injuryprev-2016-042296
9. Langendorfer S. J. (1987). Children's movement in the water: a developmental and environmental perspective. *Childrens Environ. Q.* 4, 25–32.
10. Ramón J. M. S., Valero A. F. (2018). Uso de material flotante en natación [Use of Floating Material in Swimming]. *Phys. Educ. Sports* 2, 48–59. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.04
11. Salem R. M. I. (2016). The effect of using stimulus-supported flotation tools on the learning of some basic swimming skills for blind children. *Assiut J. Sport Sci. Arts* 116, 179–191. doi: 10.21608/ajssa.2016.70619

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19
УДК 796.011.3:796.422-055.2

Мірошніченко В.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Паришкура (Козерук) Ю.В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Київський національний університет технологій та дизайну, м. Київ
Брезденюк О.Ю.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця
Редько С.Ю.
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання;
Глухівський національний педагогічний університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна
Головкіна В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання,
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

МОДЕЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ ІЗ ЖІНКАМИ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Використання методу моделювання у системі фізичного виховання різних груп населення є резервом для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять. Встановлено, що під впливом занять за програмою фітнесу, яка орієнтована на різносторонню фізичну підготовку, відбулося зростання показників функціональної та фізичної підготовленості. Функціональні показники серцево-судинної системи та показники фізичного розвитку не зазнали вірогідних змін. Заняття за програмою фітнесу, яка орієнтована на різносторонню фізичну підготовку сприяють удосконаленню анаеробної алактатної та лактатної системи енергозабезпечення м'язової діяльності. При цьому відбувається зростання різних форм силових та швидкісних здібностей, спритності та гнучкості. Жінки різних соматотипів мають різні адаптаційні реакції до занять фітнесом. Модель ефективності узагальнює інформацію про особливості впливу занять фітнесом на фізичний розвиток, фізичну та функціональну підготовленість жінок першого періоду зрілого віку та демонструє особливості адаптаційних реакцій осіб різних морфологічних типів.

Ключові слова: модель, фітнес, жінки, соматотип.

Miroshnichenko V., Parishkura (Kozeruk) Yu., Brezdeniuk O., Redko S., Holovkina V. A model of the effectiveness of physical culture and health classes by fitness with women of the first period of mature age. The use of the modeling method in the system of physical education of various population groups is a reserve for increasing the effectiveness of physical education classes. The efficiency model was developed on the basis of a study of 392 women aged 25-35. The subjects were engaged in a fitness program focused on general physical training and stimulation of all modes of energy supply of muscle activity. It has been established that under the influence of classes in the fitness program there was an increase in indicators of functional and physical preparedness. The peculiarities of adaptation of women of different somatotypes to fitness classes have been established. Based on the obtained data, a model of the effectiveness of fitness classes was developed. This model is intended to form the basis of the development of programs of fitness classes, with the aim of differentiated selection of load parameters for women of the first period of mature age of various somatotypes. Classes in the fitness program, which is focused on versatile physical training, contribute to the improvement of the anaerobic lactate and alactate energy supply system of muscle activity. There is also growth in various forms of strength and speed abilities, agility and flexibility. Women of different somatotypes have different adaptive reactions to fitness classes. The model of the effectiveness of fitness classes summarizes information about the specifics of the impact of fitness classes on physical development, physical and functional preparedness of women in the first period of maturity and demonstrates the features of adaptation reactions of individuals of different morphological types.

Keywords: model, fitness, women, somatotype.

Постановка проблеми. Метод моделювання у царині спорту використовується тривалий час і набув широкого застосування [12]. Ю. Фурман [7] констатують, що у системі фізичного виховання різних груп населення метод моделювання не набув такого широкого застосування, а методологічна складова його використання розроблена лише фрагментарно. Автори зазначають, що використання даного методу в оздоровчій фізичній культурі є резервом для підвищення ефективності занять з фізичного виховання. З цієї метою слід розробляти індивідуальні та групові моделі, які поєднують параметри функціональної та фізичної підготовленості із морфологічними, віковими, статевими та іншими характеристиками. Такий підхід дозволить визначити ті сторони функціональної та фізичної підготовленості у певній категорії осіб, які потребують корекції засобами фізичної культури.

Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри медико-біологічних основ фізичного

виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за темою "Оптимізація процесу вдосконалення фізичного стану жителів Подільського регіону засобами фізичного виховання" (реєстраційний номер – 0118U003259).

Аналіз літературних джерел. У своїх попередніх дослідженнях ми встановили, що жінки 25-35 років різних соматотипів істотно відрізняються за рівнем фізичної та функціональної підготовленості [10, 11]. На основі цих даних ми розробили моделі фізичної та функціональної [9] підготовленості для жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів. Крім цього нами виявлені відмінності адаптаційних реакцій у представниць різних соматотипів під впливом занять фітнесом [2, 3]. На основі такої інформації з'явилася можливість для розробки моделі ефективності занять фітнесом. Н. Пангелова зі співавторами [4] вважають, що у вигляді моделей можуть бути подані показники серцево-судинної, дихальної систем, фізичної працездатності, максимального споживання кисню, фізичної підготовленості після виконання фізичних навантажень. Фахівці з фізіології спорту стверджують, що адаптаційні зміни у відповідь на тренування силової, швидкісної, аеробної та анаеробної спрямованості значною мірою обумовлені соматотипом особи, а саме, її морфологічними особливостями [6, 13]. У науковій літературі вже описані успішні спроби реалізації моделей фізкультурно-оздоровчих занять за різними напрямками рухової активності. Успішно доведена ефективність методологічної моделі застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів [1]. Разом з тим даних про моделювання фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом за особливостями адаптаційних реакцій у осіб різних соматотипів ми не виявили.

Мета статті – розробити модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом для жінок першого періоду зрілого віку, яка враховує їх особливості адаптації у залежності від морфологічного статусу.

Організація дослідження. Модель ефективності розроблялася на основі дослідження 392 жінок віком 25-35 років. Усі досліджувані надали письмову згоду на участь у експериментальних дослідженнях. Досліджувані протягом 24 тижнів займалися за програмою фітнесу, яка орієнтована на загальну фізичну підготовку та стимуляцію усіх режимів енергозабезпечення м'язової діяльності. Соматотип визначали методом Carter & Heath [8]. Показники фізичного розвитку (відсотковий вміст жиру та м'язів в організмі, вміст вісцерального жиру, масу тіла, індекс маси тіла) визначали методом біоелектричного імпедансу за допомогою приладу OMRON BF-511. Показники функціональної підготовленості визначали, застосовуючи непрямі методи. Аеробну продуктивність організму визначали за показниками максимального споживання кисню ($VO_{2\max}$) і порогу анаеробного обміну (ПАНО). $VO_{2\max}$ визначали за методом Кармана зі співавт. [7, ст. 30-33]. ПАНО визначали за польовим тестом Conconi модифікованим Ю. Фурманом до лабораторних умов [7, ст. 37-38]. Потужність анаеробної алактатної і лактатної продуктивності організму визначали за Вінгатськими анаеробними тестами ВАНТ 10 і ВАНТ 30 [7, ст. 40-42]. Ємність анаеробної лактатної продуктивності організму визначали методом Shogy & Cherebetin за показником максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв (МКЗМР) [7, ст. 42]. Функціональний стан серцево-судинної системи визначали шляхом дослідження динаміки ЧСС і артеріального тиску після дозованих фізичних навантажень під час проведення тесту PWC 170. Фізичні якості визначали за тестами для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [5], доповненими кистьовою динамометрією.

Статистичну обробку проводили за t-критерієм Стьюдента для зв'язаних вибірок. Відмінність вважали вірогідною при рівні значимості $p < 0,05$.

Виклад основного матеріалу дослідження. Досліджуючи вплив занять за програмою фітнесу на показники фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку ми виявили, що адаптаційні реакції у представниць різних соматотипів відрізняються.

Нами встановлено, що заняття за даною програмою викликали вірогідне зростання за усіма показниками анаеробної продуктивності організму ВАНТ 10, ВАНТ 30, МКЗМР у жінок без урахування соматотипу. Аналіз динаміки показників анаеробної продуктивності організму у представниць різних соматотипів виявив зростання потужності анаеробної алактатної (показник ВАНТ 10) та лактатної (показник ВАНТ 30) продуктивності у жінок усіх соматотипів [2]. Ємність анаеробної лактатної продуктивності, яку визначали за максимальною кількістю зовнішньої механічної роботи за 1 хв (МКЗМР) зростає лише у жінок ендоморфного та збалансованого соматотипів (таблиця 1).

Таблиця 1

Вплив занять за програмою фітнесу на анаеробну лактатну продуктивність організму жінок 25-35 років різних соматотипів

Показники	Середня величина $M \pm m$,		
	до початку занять	через 12 тижнів	через 24 тижні
Ектоморфний соматотип, $n = 24$			
МКЗМР, $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$	1292,0 \pm 42,89	1327,0 \pm 37,29	1341,4 \pm 37,05
МКЗМР, $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$	24,0 \pm 0,66	24,5 \pm 0,56	24,6 \pm 0,59
Ендоморфний соматотип, $n = 18$			
МКЗМР, $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$	1374,5 \pm 15,70	1443,3 \pm 19,13**	1471,2 \pm 19,10***
МКЗМР, $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$	21,8 \pm 0,38	23,2 \pm 0,30**	23,8 \pm 0,32***
Ендоморфно-мезоморфний соматотип, $n = 24$			
МКЗМР, $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$	1752,8 \pm 60,92	1806,4 \pm 63,93	1843,2 \pm 63,20
МКЗМР, $\text{кгм} \cdot \text{хв}^{-1} \cdot \text{кг}^{-1}$	27,2 \pm 0,85	28,0 \pm 0,87	28,3 \pm 0,87

Збалансований соматотип, n = 20			
МКЗМР, кгм·хв ⁻¹	1202,7±16,50	1231,3±18,83	1253,1±23,17
МКЗМР, кгм·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	23,0±0,23	23,4±0,22	23,7±0,21*

Примітки: 1. * – вірогідність відмінності показників від вихідних даних;
2. кількість позначок відповідає: * - p < 0,05; ** - (p < 0,01), *** - (p < 0,001).

Вплив таких занять на фізичну підготовленість жінок без урахування соматотипу проявився зростанням показників пов'язаних із різними формами силових здібностей, швидкісної витривалості, спритності та гнучкості. Не зазнала зростання лише витривалість. Заняття фітнесом неоднаково вплинули на фізичну підготовленість жінок розподілених за соматотипом (таблиця 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості, які зазнали змін під впливом занять за програмою фітнесу у жінок 25-35 років різних соматотипів

Показники	Середня величина M ± m,		
	до початку занять	через 12 тижнів	через 24 тижні
Ектоморфний соматотип, n = 24			
Біг 100 м, с	17,0±0,12	16,8±0,11	16,6±0,10*
Сила правої кисті, кг	26,5±0,53	28,5±0,48**	29,1±0,43***
Сила лівої кисті, кг	24,2±0,48	26,9±0,48***	27,6±0,43***
Стрибок у довжину з місця, см	173,1±3,21	177,2±2,62	181,6±2,51*
Піднімання тулуба у сід за 1 хв, рази	35,3±1,34	38,2±1,50	40,7±1,28**
Згинання та розгинання рук, рази	9,2±1,02	11,5±1,07	13,8±1,02**
Ендоморфний соматотип, n = 18			
Біг 100 м, с	18,8±0,23	18,4±0,19	18,1±0,17*
Піднімання тулуба у сід за 1 хв, рази	31,2±1,00	32,8±0,93	34,4±0,93*
Згинання та розгинання рук, рази	2,9±0,53	4,0±0,67	4,6±0,53*
Ендоморфно-мезоморфний соматотип, n = 24			
Сила правої кисті, кг	32,1±0,70	33,7±0,80	36,0±0,91**
Сила лівої кисті, кг	30,5±0,70	32,1±0,75	34,1±0,86**
Човниковий біг 4 x 9 м, с	11,7±0,15	11,5±0,13	11,0±0,09***
Піднімання тулуба у сід за 1 хв, рази	37,8±2,30	41,7±2,35	45,2±1,87*
Згинання та розгинання рук, рази	11,0±0,96	13,7±0,91*	15,4±0,86**
Збалансований соматотип, n = 20			
Сила правої кисті, кг	27,8±0,86	29,9±0,74	31,1±0,68**
Сила лівої кисті, кг	26,1±0,80	28,0±0,74	29,4±0,62**
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,9±0,09	10,7±0,07	10,6±0,06**
Піднімання тулуба у сід, рази	45,1±1,05	47,2±1,05	48,6±0,92*
Згинання та розгинання рук, рази	11,6±1,23	14,6±1,17	17,3±1,05**

Примітки: 1. * – вірогідність відмінності показників від вихідних даних;
2. кількість позначок відповідає: * - p < 0,05; ** - (p < 0,01), *** - (p < 0,001).

Крім цього ми встановили, що заняття за програмою фітнесу не викликали вірогідних змін показників фізичного розвитку (маси тіла, індексу маси тіла, відсоткового вмісту жирового і м'язового компонентів, вмісту вісцерального жиру) у представниць усіх соматотипів. Також не зазнали вірогідних змін функціональні показники серцево-судинної системи (АТ і ЧСС у

стані відносного м'язового спокою та АТ після дозованих фізичних навантажень 1 Вт·кг та 2 Вт·кг маси тіла) у представниць усіх соматотипів.

Виявлені нами особливості адаптаційних змін у жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів покладено в основу моделі ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом (рис. 1).

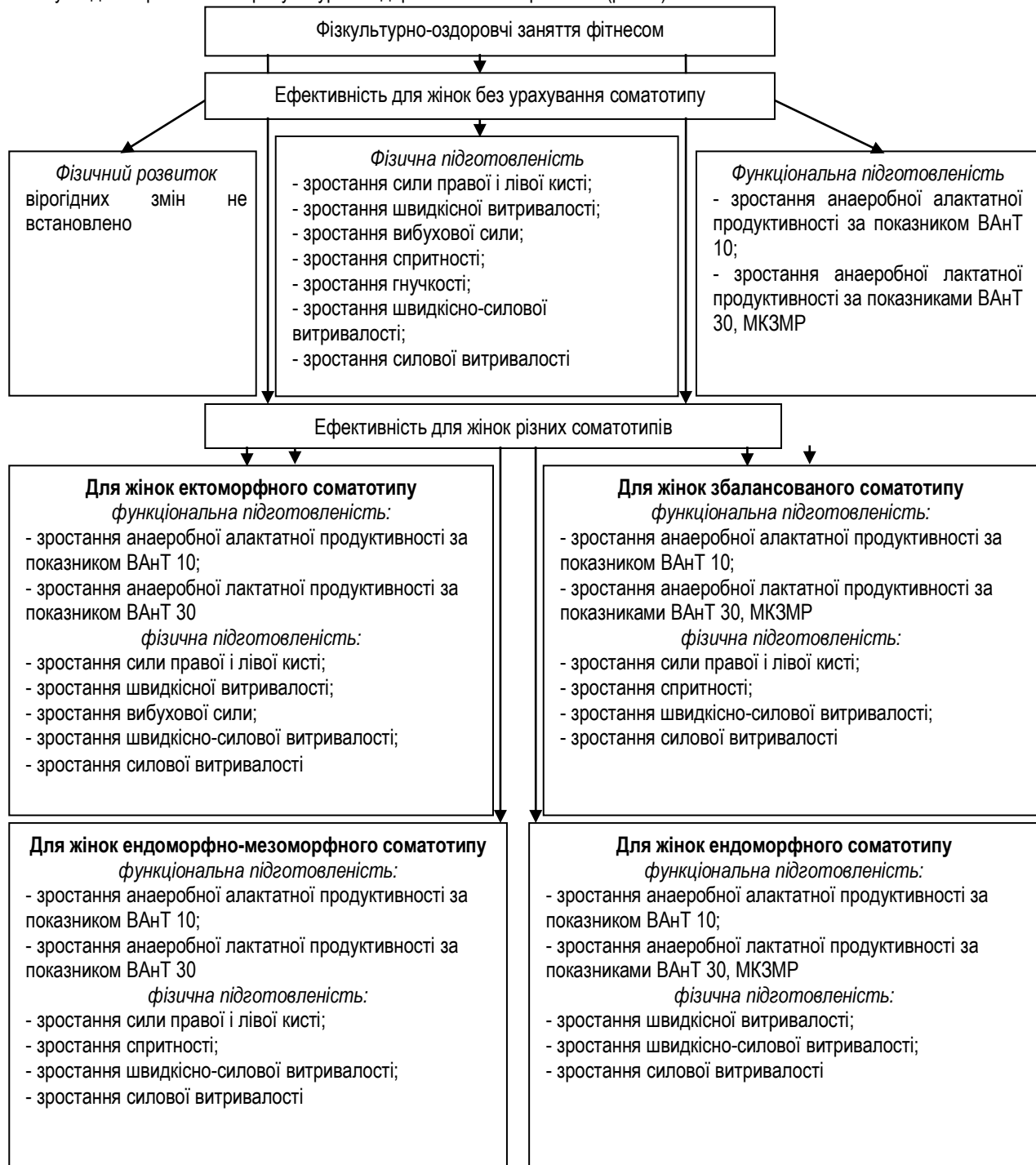


Рис. 1. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку

Дана модель покликана лягати в основу розробки програм фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом, з метою диференційованого підбору параметрів навантажень для жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів. Такий підхід забезпечить реалізацію принципу індивідуалізації фізичних навантажень, що підвищить їх ефективність.

Висновки. Заняття за програмою фітнесу, яка орієнтована на різносторонню фізичну підготовку, сприяють удосконаленню анаеробної алактатної та лактатної системи енергозабезпечення м'язової діяльності. При цьому відбувається зростання різних форм силових та швидкісних здібностей, спритності та гнучкості. Жінки різних соматотипів мають неоднакові адаптаційні реакції до занять фітнесом. Модель ефективності узагальнює інформацію про особливості впливу занять фітнесом на фізичний розвиток, фізичну та функціональну підготовленість жінок першого періоду зрілого віку та демонструє особливості адаптаційних реакцій осіб різних морфологічних типів.

Перспективи подальших досліджень слід спрямувати на розробку моделей ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різного спрямування, які демонструють особливості адаптаційних реакцій осіб різних морфологічних типів.

Література

1. Жамардїй В. Моделювання методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання студентів. / В. Жамардїй // Витоки педагогічної майстерності, 2019. – Вип. 23. – С. 87-92.
2. Мірошніченко В. Вплив занять фітнесом на анаеробну продуктивність організму жінок 25-35 років різних соматотипів. / В. Мірошніченко, Ю. Фурман, О. Брезденюк, О. Швець // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 12(31). – С. 17-22.
3. Мірошніченко В. Динаміка показників фізичної підготовленості у жінок першого періоду зрілого віку різних соматотипів під впливом занять фітнесом. / В. Мірошніченко, О. Швець, Л. Мичковська // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. – Випуск 12(144). – С. 90-95.
4. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. / Н.Є. Пангелова, Т.Ю. Круцевич, В.М. Данилко. – Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я.М., 2017. – 505 с.
5. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Наказ №4665 від 15.12.2016 Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>
6. Савка В.Г. Спортивна морфологія: навч. посіб. / В.Г. Савка, М.М. Радько, О.О. Воробйов. – Чернівці: Книги-XXI, 2007. – 196 с.
7. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во "Олімп. л-ра", 2013. – 184 с.
8. Carter J. Somatotyping – development and applications. / J. Carter, B. Heath. – Cambridge University Press. – 1990. – 504p.
9. Furman Y. Modeling of functional preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. / Y. Furman, V. Miroshnichenko, V. Bohuslavskaya, N. Gavrylova, O. Brezdeniuk, S. Salnykova, V. Holovkina, I. Vypasniak, V. Lutskiy // Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2022. – 26(2). – P. 118-125.
10. Miroshnichenko V.M. Functional preparedness of women of the first period of mature age of different somatotypes. / V.M. Miroshnichenko, Y.M. Furman, V.Yu. Bohuslavskaya, O.Yu. Brezdeniuk, S.V. Salnykova, O.P. Shvets, M.O. Boiko // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2021. – 25(5). – P. 296-304.
11. Miroshnichenko V. Dependence of physical qualities on aerobic and anaerobic body productivity in women aged 25-35. / V. Miroshnichenko, V. Bohuslavskaya, O. Shvets, I. Hubar. // Health, Sport, Rehabilitation. – 2022. – 8(3). – P. 35-50.
12. Tittel K. Anthropometric factors. Strength and power in sport. / K. Tittel, H. Wutscherk – Blackwell: Sci. Publ., 1991. – P. 180-196.
13. W. Larry Kenney. Physiology of Sport and Exercise. / W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill. – Human Kinetics, 2019. – 648 p.

Reference

1. Zhamardij V. Modeliuvannya metodichnoi sistemi zastosuvannya fitnes-tekhnologij v osvith'nomu procesi z fizichnogo vikhovannya studentiv. Vitoki pedagogichnoi majsternosti, 2019; 23: 87-92.
2. Miroshnichenko V, Furman Iu, Brezdeniuk O, Shvec' O. Vpliv zaniat' fitnesom na anaerobnu produktivnist' organizmu zhinok 25-35 rokiiv riznikh somatotipiv. Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacji: zbirnik naukovikh prac'. Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka, 2021; 12(31): 17-22.
3. Miroshnichenko V., Shvec' O., Michkovs'ka L. Dinamika pokaznikov fizichnoi pidgotovlenosti u zhinok pershogo periodu zrilogo viku riznikh somatotipiv pid vplivom zaniat' fitnesom. Naukovij chasopis NPU imeni M. P. Dragomanova. 2021; 12(144): 90-95.
4. Pangelova N, Krucevich T, Danilko V. Teoretiko-metodichni osnovi ozdorovchoi fizichnoi kul'turi: navchal'nij posibnik. Pereiaslav-Khmel'nic'kij: FOP Dombrovs'ka Ia.M., 2017. 505 s.
5. Pro zatverdzhennia testiv i normativiv dlia provedennia shchorichnogo ociniuvannya fizichnoi pidgotovlenosti naselennia Ukraini. Nakaz vol.4665 vid 15.12.2016 Ministerstvo molodi ta sportu Ukraini. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>
6. Savka VG, Rad'ko MM, Vorobjov OO. Sportivna morfologija: navch. posib. Chernivci: Knigi-KhKhI, 2007. 196 s.
7. Furman Iu, Miroshnichenko V, Drachuk S. Perspektivni modeli fizkul'turno-ozdorovchikh tekhnologij u fizichnomu vikhovanni studentiv vishchikh navchal'nikh zakladiv. K.: NUFVUSU, "Olimp. l-ra", 2013. 184 s.
8. Carter J, Heath B. Somatotyping – development and applications. Cambridge University Press, 1990. 504p.
9. Furman Y, Miroshnichenko V, Bohuslavskaya V, Gavrylova N, Brezdeniuk O, Salnykova S, Holovkina V, Vypasniak I, Lutskiy V. Modeling of functional preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2022; 26(2): 118-125.
10. Miroshnichenko VM, Furman YM, Bohuslavskaya VYu, Brezdeniuk OYu, Salnykova SV, Shvets OP, Boiko MO. Functional preparedness of women of the first period of mature age of different somatotypes. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2021; 25(5): 296-304.
11. Miroshnichenko V, Bohuslavskaya V, Shvets O, Hubar I. Dependence of physical qualities on aerobic and anaerobic body productivity in women aged 25-35. Health, Sport, Rehabilitation, 2022; 8(3): 35-50.
12. Tittel K, Wutscherk H. Anthropometric factors. Strength and power in sport. Blackwell: Sci. Publ., 1991; 180-196.
13. W. Larry Kenney, Jack H. Wilmore, David L. Costill. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, 2019. 648 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).20
УДК: 796.01:159.9

Молочко А. С.
Провідний тренер штатної команди національної
збірної команди України з боксу
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ТА ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНИХ ВИСТУПІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ БОКСІ

В статті розглядаються особливості становлення вищої спортивної майстерності спортсменів в професійному боксі. Проведений порівняльний аналіз динаміки змагальної діяльності чоловіків та жінок під час багаторічних виступів на професійному ринзі. Розглянуті варіанти побудови професійної кар'єри боксерів з урахуванням досвіду виступів в престижних аматорських змаганнях, а також існуючі тенденції лібералізації та глобалізації сучасного олімпійського руху. Визначено оптимальний віковий діапазон для демонстрації найвищих спортивних результатів в боксі. Систематизовані та розглянуті етапи становлення вищої спортивної майстерності в професійному боксі: 1) формуючий етап 18 – 24 роки (кількісна інтенсифікація змагальної діяльності); 2) – етап оптимальних можливостей (чемпіонська фаза) – 25 – 35 років; 3) етап збереження та поступового зниження спортивних результатів – 35 років і більше.

Ключові слова: жіночий бокс, змагальна діяльність, становлення спортивної майстерності, змагальна діяльність, спортивна підготовка, професійний бокс, аматорський бокс.

Molochko A. S. Peculiarities and stages of development of sportsmanship of qualified athletes in the system of long-term performances in professional boxing The article examines the peculiarities of the formation of the highest sportsmanship of athletes in professional boxing. A comparative analysis of the dynamics of competitive activity of men and women during many years of performances in the professional arena was carried out. Considered options for building a professional career of boxers, taking into account the experience of performances in prestigious amateur competitions, as well as existing trends of liberalization and globalization of the modern Olympic movement. The individual dynamics of the long-term career of famous male and female professional boxers, who at one time owned championship belts in various weight categories, are presented. The optimal age range for demonstrating the highest sports results in boxing has been determined. The influence of international sports organizations (WBC, WBA, WBO, IBF, etc.) on the formation of sports careers of athletes in professional boxing is analyzed.

Systematized and considered stages of formation of the highest sportsmanship in professional boxing: 1) formative stage of 18-24 years (quantitative intensification of competitive activity); 2) - the stage of optimal opportunities (championship phase) - 25-35 years; 3) the stage of preservation and gradual decline of sports results - 35 years and more. It has been established that men have a longer formative phase of their professional career, which is characterized by a significantly greater number of preparatory matches in the initial stages of its formation and a longer period of time to maintain the achieved results in the final stages of multi-year improvement. The need to take into account the important regularities of the formation of the highest sportsmanship in boxing and the rational logistics of planning matches during the annual training cycle, taking into account the stage of the sports career and the age of the athletes, is substantiated.

Key words: women's boxing, competitive activity, development of sportsmanship, competitive activity, sports training, professional boxing, amateur boxing.

Постановка проблеми. Становлення жіночого боксу в світі відбувалося в складних та несприятливих умовах. Мабуть жоден інший жіночий вид спорту не зустрів на шляху свого становлення та розвитку такого принципового спротиву з боку міжнародних спортивних організацій та громадськості. Жіночий бокс став своєрідним викликом, квінтесенцією боротьби жінок за власні права та свободи. Відомо що бокс історично вважався сферою прояву справжніх чоловічих якостей характеру та рис поведінки, уявлення про які формувалися протягом тисячоліть становлення людської цивілізації (мужності, хоробрості, непоступливості, агресивності, тощо). Прагнення жінок займатися цим суто «чоловічим» видом спорту, тривалий час викликало подив та зневагу у більшості людей [1, 5, 7, 15, 17, 19].

На сьогоднішній день цілком очевидним є розуміння того, що без успіхів у розвитку жіночого спорту жодна країна не зможе увійти до числа лідерів світового спорту та досягти високих результатів на великих міжнародних змаганнях – чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх. В багатьох країнах світу, у зв'язку з цим, здійснюються чималі зусилля, спрямовані на підвищення ролі жіночого спорту та розробку наукових основ системи спортивної підготовки [6, 14, 18]. Інтенсивний розвиток жіночого боксу призвів до появи багатьох актуальних проблем підготовки спортсменок. Через тривалу заборону жіночого боксу дослідження в цьому напрямі фактично не проводилися. Вся система наукових знань та практичних розробок, щодо багаторічної підготовки боксерів, була створена виключно на базі чоловічого боксу. Ці знання формувалися століттями з урахуванням фізіологічних, біомеханічних, психологічних та інших особливостей чоловічого організму.

У зв'язку з цим, визначення специфічних особливостей змагальної діяльності та основних компонентів системи її забезпечення, пошук ефективних шляхів оптимізації навчально-тренувальної і змагальної діяльності з урахуванням особливостей жіночого організму та закономірностей формування вищої спортивної майстерності в жіночому боксі, є, на наш погляд, актуальним та практично значущим завданням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під час підготовки найсильніших спортсменок світу в різних видах спорту спостерігаються два основних підходи, які використовуються фахівцями піз час побудови тренувального процесу та визначені загальної концепції управління тренувальними та змагальними навантаженнями [4, 6, 8, 10, 19].

Перший підхід базується на принципах та засадах, які є характерними для тренувального та змагального процесу чоловіків, не дивлячись на наявність суттєвих відмінностей розвитку жіночого організму. В основі другого підходу – врахування специфічних біологічних особливостей жіночого організму. Подальший розвиток жіночого спорту є малоефективним без розуміння основ спортивного тренування жінок, які повинні ґрунтуватися на всебічному знанні фізіологічних та психологічних особливостей жіночого організму.

Важко не погодитися з думкою фахівців [2, 3, 9, 13, 16], які вважають що в основі побудови процесу підготовки спортсменок повинні обов'язковим чином враховуватися анатомо-фізіологічні, психологічні та інші особливості жінок. Важливим також є врахування закономірностей статевого дозрівання, можливі наслідки від використання значних фізичних навантажень в пубертатний період статевого розвитку, наукове обґрунтування оптимального віку для початку занять різними видами спорту і величиною фізичних навантажень з урахуванням особливостей жіночого організму на різних етапах багаторічного вдосконалення та інші актуальні питання.

Ємкість анаеробних енергетичних систем у жінок є нижчою за аналогічні показники у чоловіків, що й визначає більш низькі коефіцієнти корисних дій під час виконання короткострокових інтенсивних навантажень. Через різницю в тілобудові та більш витратній техніці виконання спортивних вправ у спортсменок спостерігаються більші загальні енерговитрати [13, 18] та ін.

Важливу інформацію, щодо особливостей змагальної діяльності та темпів становлення вищої спортивної майстерності, на наш погляд, можуть надати результати аналізу багаторічної кар'єри чоловіків та жінок у професійному боксі.

Мета дослідження – визначити особливості становлення вищої спортивної майстерності чоловіків і жінок та встановити основні етапи їх спортивної кар'єри у професійному боксі.

Матеріали та методи дослідження – аналіз літературних джерел та Всесвітньої мережі Internet, опитування експертів, педагогічне спостереження, контент-аналіз. Дослідження базується на аналізі літературних джерел, а також думок експертів, щодо ключових проблем підготовки жінок у боксі. Були проаналізовані наукові статті, статистичні довідки та інші методичні документи, в яких розглядаються актуальні проблеми підготовки жінок-боксерів.

Виклад основних результатів дослідження. В сучасній практиці боксу можна спостерігати різні варіанти побудови спортивної кар'єри у другій стадії багаторічного вдосконалення (стадія розвитку та реалізації вищої спортивної майстерності). Найбільш розповсюдженим є варіант який передбачає оволодіння юним спортсменом «школою класичного боксу» на початковій етапах багаторічної підготовки, подальшу участь в престижних міжнародних аматорських змаганнях (чемпіонати світу, Олімпійські ігри) із подальшим переходом в професійний бокс. В рамках цього аматорського періоду відбувається оволодіння боксером необхідними вміннями та навичками, виховується своєрідна «культура боксу», а успішні виступи на престижних аматорських змаганнях, в свою чергу, створюють необхідні медійні передумови для подальшого розвитку боксера та підвищують його комерційну привабливість для спонсорів та організаторів поєдинків.

За іншого варіанту спортсмен залишається в системі аматорського боксу і орієнтується на тривалі виступи саме в престижних міжнародних змаганнях національних збірних команд. В першому варіанті спортсмен підпорядковується вимогам промоутерської компанії з якою був підписаний багаторічний комерційний контракт, а також правилам і принципам що діють в найбільш престижних міжнародних організаціях в професійному боксі (WBC, WBA, WBO, IBF та ін.). В другому випадку, суттєвий вплив на підготовку та участь у змаганнях боксера мають профільне міністерство спорту та національна і міжнародна федерація аматорського боксу.

Основна проблема різних варіантів продовження багаторічної кар'єри, на наш погляд, полягає не у організаційно-управлінських відмінностях, а у принципово різних підходах щодо підготовки та змагальної діяльності боксерів у професійному та аматорському боксі. Саме структура та особливості змагальної діяльності є тією стрижневою цеглиною, яка повністю визначає зміст, методи та засоби цієї підготовки. Менша кількість раундів в аматорському боксі, акцентуація роботи боксера на завдання максимальної кількості влучних ударів, що призводять на набирання очок в кожному раунді та їх подальша кумуляція, визначають стилістику та характер поведіння в ринзі боксерів аматорського рівня.

Характерною тенденцією сучасного олімпійського спорту є лібералізація змагань та прагнення консолідувати всіх учасників міжнародного спортивного руху. Так, наприклад, в рамках цієї ідеологічної стратегії було знято заборону на участь професійних боксерів в Олімпійських іграх. Однак, попри можливі очікування, це не призвело до масової участі відомих боксерів-професіоналів в олімпійських змаганнях. Головною причиною цього, на наш погляд, стала як раз пріоритетна орієнтація професійних боксерів на організацію та проведення титульних чемпіонських поєдинків та складність переходу на інші умови змагальної діяльності, необхідність проходження кваліфікаційних змагань та ін. Становлення професійної кар'єри боксера це складна система логістичних заходів та дій де кожний наступний етап має вирішальне значення для підвищення або пониження в класі боксера, а значить і потенційні суми гонорарів від проведення боксерських поєдинків. Ризикувати кар'єрою успішного професійного боксера, який володіє чемпіонським титулом в одній із найбільш престижних версій, або впевнено рухається до цієї мети та експериментувати з кардинальною зміною стилістики та правил змагань, вочевидь, на серйозному рівні, ніхто не бажає.

Адже в даному випадку ми можемо спостерігати відмінності не лише у специфіці ведення бою (кількість раундів, кількість поєдинків протягом аматорського турніру тощо), але й різну специфіку побудови річної підготовки. Боксери в аматорському спорті можуть фактично планомірно готуватися в рамках чотирирічних олімпійських циклів, де на кожному окремому етапі (макроциклі) вирішуються певні стратегічні завдання спрямовані на вихід спортсмена на пік готовності до головних стартів чотириріччя. В професійному боксі спостерігається зовсім інша ситуація, при якій планування підготовки відбувається до конкретного поєдинку із пошуком найбільш специфічних засобів та методів, адекватних потенційним можливостям та стилю ведення поєдинку майбутнього суперника. Фактично до кожного окремого поєдинку планується власний макроцикл із притаманними йому етапами загальної та спеціальної підготовки, системою спаринг-поєдинків, що моделюють

умови майбутньої змагальної діяльності та істотне «звуження фізичних навантажень» наприкінці цього етапу.

На особливу увагу, на наш погляд, заслуговує дослідження особливостей становлення вищої спортивної майстерності на заключних етапах багаторічного вдосконалення. Більш інформативними для вирішення цього завдання, є данні виступів спортсменів саме у професійному боксі, де сьогодні можна прослідкувати наявність чітких закономірностей етапного становлення вищої майстерності на прикладі розвитку індивідуальної професійної кар'єри відомих боксерів чоловіків та жінок.

Так, наприклад, можна побачити, що на початку професійної кар'єри боксер проводить значну кількість «втягуючих» поєдинків (рис. 1). Легендарний український важковаговик Володимир Кличко у перший рік своєї професійної кар'єри провів тринадцять поєдинків. В деяких випадках спортсмен проводив по декілька боїв протягом одного місяця. Звичайно про якусь системну підготовку до суперника тут мова не йшла. Метою такого інтенсивного старту є набуття необхідного змагального досвіду та адаптація до умов ведення професійних поєдинків.

Олімпійський чемпіон Ігор в Атланті (1996 року) був вимушений боксувати проти суперників явно нижчого рівня кваліфікації. Переважна більшість цих поєдинків закінчувалась е перших раундах. Цей своєрідний «кількісний» етап кар'єри є сьогодні невід'ємною, важливою частиною складної технології підготовки професійного боксера. Нехтування існуючими принципами та правилами може призводити до небажаних наслідків та негативним чином вплинути на подальшу кар'єру спортсмена. При цьому, рівень можливостей опонентів від бою до бою повинен прогресивно підвищуватись.

Боксер йде за зростаючою динамікою у підвищенні в класі та поступово набирається необхідного змагального досвіду. «Спортсменам-проспектам», як їх ще інколи називають, досить ретельно підбирають майбутніх опонентів, які інколи заздалегідь добре усвідомлюють свою роль в цьому процесі та адекватно сприймають власну поразку під час очного протистояння. Сьогодні це є частиною складної системи професійного боксу де кожний учасник змагань чітко усвідомлює свій статус та роль на ринку організації професійних боксерських поєдинків.

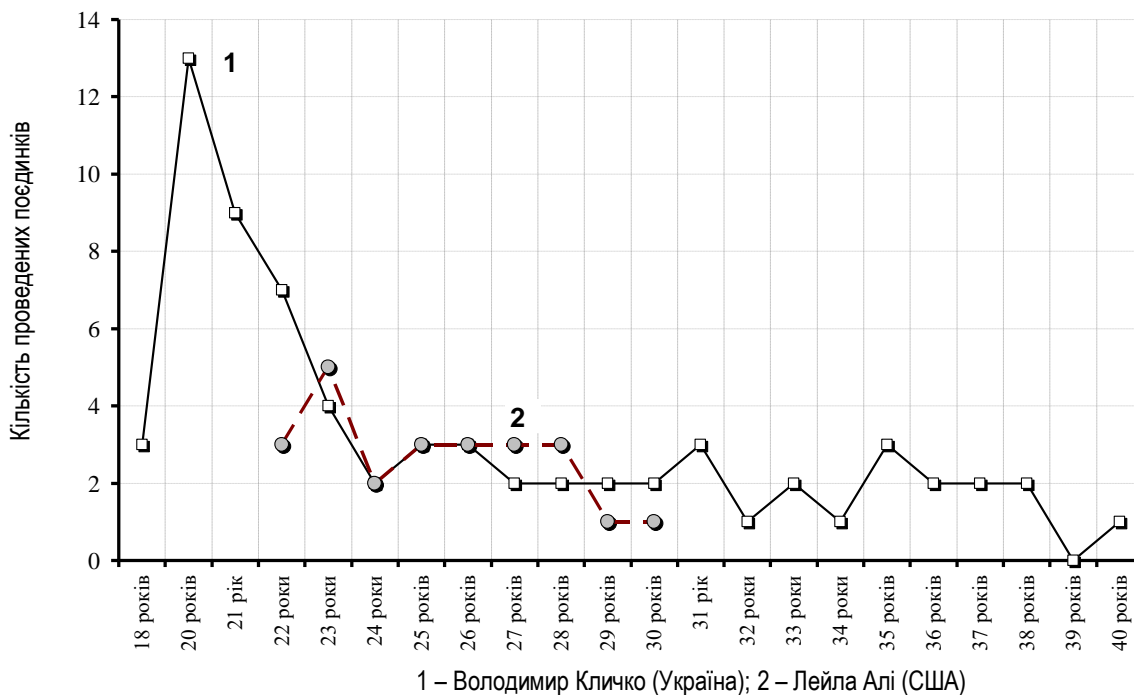


Рисунок 1 – Індивідуальна динаміка кількості поєдинків по рокам виступів у професійному боксі

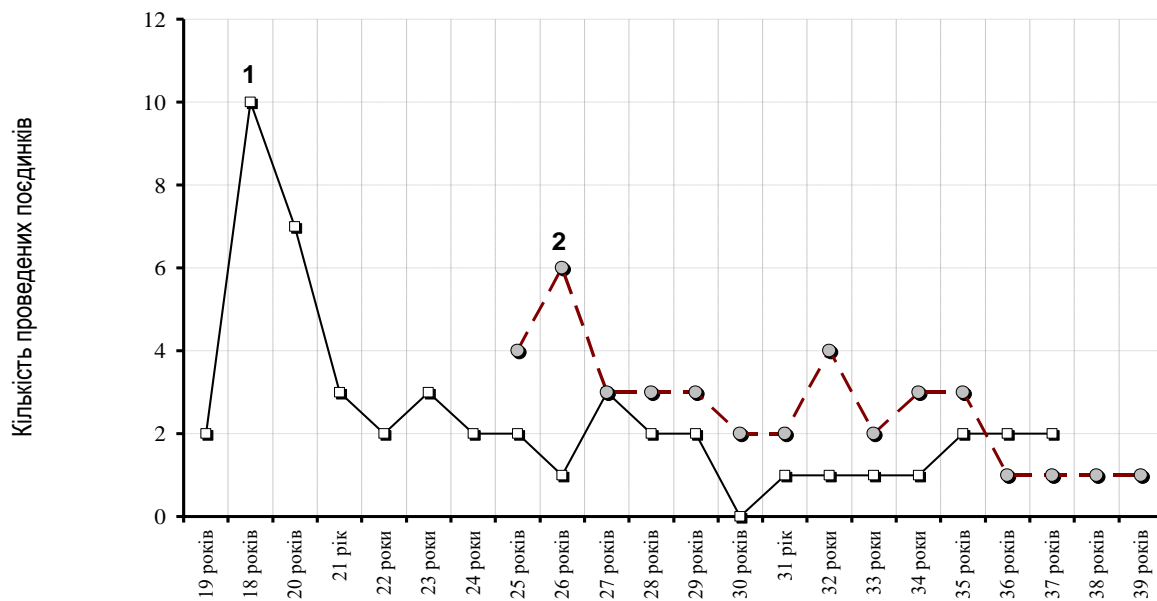
Період інтенсивного проведення поєдинків на початкових етапах багаторічної кар'єри, в середньому, триває протягом трьох-чотирьох років, після чого боксер переходить на найбільш оптимальну модель річної підготовки у два – три поєдинки за рік. Звичайно, що й рівень протистояння на цьому етапі також значно підвищується, що вимагає більшої концентрації зусиль для підготовки до кожного конкретного протистояння. На представленому рисунку 3.1 можна побачити наскільки більш тривалішою була професійна кар'єра Володимира Кличка від виступів на ринзі Лейли Алі. Після п'яти-шести років успішних виступів на професійному ринзі американська боксерша прийняла рішення завершити свою спортивну кар'єру.

Подібну ранню інтенсифікацію змагальної діяльності можна побачити і в рамках індивідуальної кар'єри видатних боксерів Флойда Мейвезера (США) та Сесілії Брехус (Норвегія) (рис. 2). Після двох-трьох років відбулося суттєве зниження та стабілізація кількості поєдинків протягом року. В середньому, ми можемо побачити що спортсмени в другу фазу своєї професійної кар'єри проводять не більше двох-трьох поєдинків. Після завоювання чемпіонських поясів ця кількість може знижуватись до одного-двох боїв протягом року. В окремих випадках можна також спостерігати на цьому етапі відсутність поєдинків протягом року, що на думку фахівців, є вкрай небажаним явищем. Спортсмен для збереження специфічних відчуттів та спортивної форми не повинен мати досить тривалих простоїв (більше року). В таких випадках, розумним рішенням є організація боксеру проміжного поєдинку із потенційно не таким небезпечним суперником для вирішення питання підтримання спортивної форми та виконання зобов'язань захисту чемпіонських поясів перед Всесвітніми міжнародними спортивними організаціями, які визначають обов'язкових претендентів та наполегливо рекомендують терміни майбутнього захисту. Перманентний захист чемпіонського поясу сьогодні важливою умовою в професійному боксі.

Значно менш тривалішою була професійна кар'єра відомої української боксерши Аліни Шатернікової, якщо порівнювати ці данні із аналогічними показниками професійних боксерів-чоловіків. Розглядаючи особливості змагальної

діяльності української боксерши ми не бачимо класичної ранньої фази кількісного проведення поєдинків, яка чітко прослідковується практично у всіх чоловіків, що розпочинали кар'єру в професійному боксі (за виключенням окремих випадків, мова про які буде йти далі в роботі).

Цілком ймовірно, це було обумовлено наявністю значного досвіду виступів на аматорському рівні та готовністю вітчизняної спортсменки одразу ж втрутитися в конкурентну боротьбу з найбільш титулованими професійними спортсменками у своїй ваговій категорії.



1 – Флойд Мейвезер (США); 2 – Сесілія Брехус (Норвегія)
Рисунок 2 – Індивідуальна динаміка кількості поєдинків по рокам виступів у професійному боксі

Можна також констатувати, що чоловіки на першому етапі професійної кар'єри проводять значно більшу кількість так званих підготовчих поєдинків. Можливою причиною цього є елементарна більша кількість спортсменів, які виступають в рамках вагової категорії та більш гостра конкуренція під час проходження етапів професійного зростання. Якщо чоловіки в середньому, проводять від двадцяти до тридцяти таких поєдинків, то у жінок цей показник майже вдвічі є меншим, в середньому, від десяти до п'ятнадцяти. В багатьох вагових категоріях (особливо у важких та середніх) спортсменкам достатньо було провести до восьми – десяти поєдинків для виходу на чемпіонській бій.

Завершальний етап кар'єри боксера може характеризуватися значним зменшенням кількості поєдинків та втратою лідерських позицій у своїй ваговій категорії. В даному випадку можна спостерігати два можливих варіанти подальшого розвитку кар'єри. Спортсмен, зрозумівши що не може підтримувати раніше досягнутого рівня, приймає рішення про припинення професійної кар'єри та йде фактично з самої вершини, так як це було, наприклад, із Леноксом Льюїсом після поєдинку проти Віталія Кличка у 2003 році. Британському боксеру на момент проведення поєдинку майже виповнилось 38 років. Інший варіант передбачає продовження подальших виступів у фазі активного зниження індивідуальних можливостей, переважно із комерційною метою (відомі зірки світового боксу). В такому випадку колишні проспекти та зірки світового боксу самі починають відігравати роль своєрідного трампліну та «розкручувати» перспективних молодих спортсменів що сходять на вершину світового професійного боксу. Такий варіант кар'єри можна було спостерігати на прикладі Майка Тайсона, Роя Джонса та інших боксерів. Легендарний боксер напівважкої ваги Рой Джон мол., в період розквіту своїх сил у 90-х роках ХХ ст. був абсолютним чемпіоном світу в різних вагових категоріях та не знав собі рівних на професійному ринзі.

Після серії важких поразок від Антоніо Тарвера (США) та інших боксерів спортсмен продовжив свою кар'єру не зважаючи на те, що так і не зміг відновитися в ментальному та фізичному плані. Американський боксер продовжує виступи на професійному рівні в сорокарічному віці, подекуди проводячи до чотирьох поєдинків за рік і зазнає ганебних поразок від маловідомих та неперспективних спортсменів (у тому числі і від росіянина Деніса Лебедева), кидаючи тінь на свої славетні минулі виступи, які були продемонстровані в оптимальній для цього віковій зоні.

Фази та характер розвитку професійної кар'єри можуть зазнавати певної трансформації у боксерів, які мають видатні успіхи на аматорському рівні. Боксери, які пройшли два олімпійських цикли можуть і не мати такої насиченої змагальної діяльності на першому етапі (рис. 3).

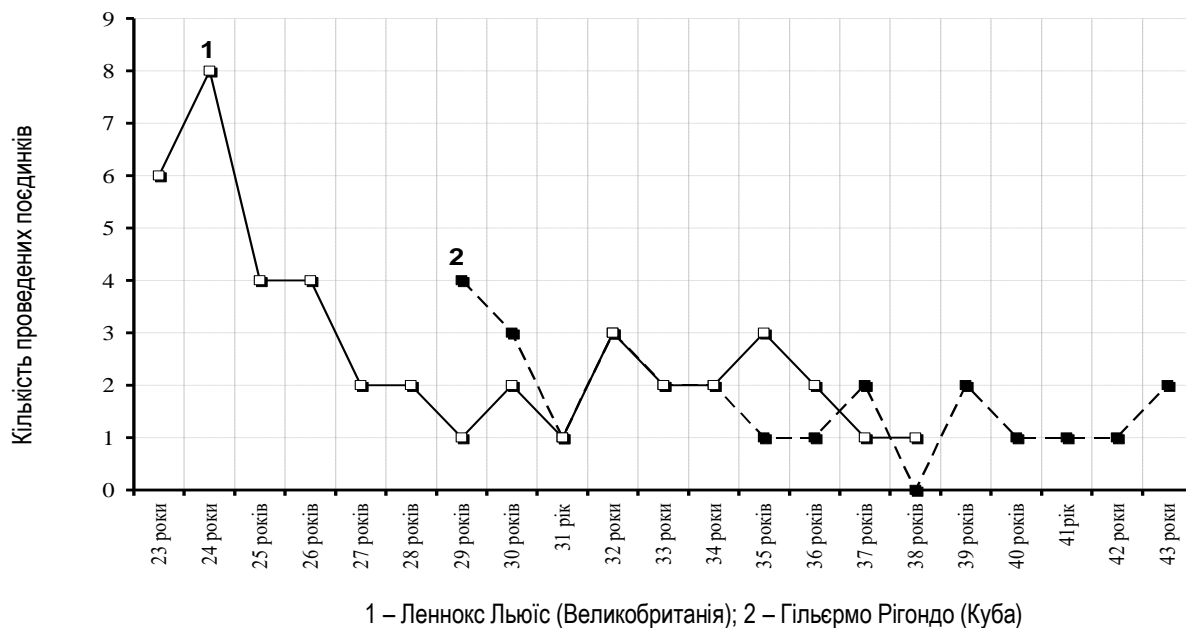


Рисунок 3 – Індивідуальна динаміка кількості поєдинків по рокам виступів у професійному боксі

У випадку із Ленноксом Льюїсом ми можемо спостерігати класичний варіант сходження на вершину професійної кар'єри – двадцять підготовчих поєдинків протягом перших трьох-чотирьох років. При цьому, британський боксер був учасником Олімпійських ігор в Лос-Анджелесі 1984 року та олімпійським чемпіоном Сеула у 1988 році, перемігши у фіналі важкої ваги майбутнього чемпіону світу серед професіоналів – Ріддіка Боуї (США). Можливо молодий вік Льюїса на початок професійної кар'єри – 23 роки, дозволив провести класичний формуючий етап. У випадку з дворазовим олімпійським чемпіоном в легкій вазі Гільєрмо Рігондо (Куба), ми можемо спостерігати іншу динаміку. Спортсмен досить пізно розпочав професійну кар'єру у 29 років і не мав вікового гандикапу для проведення подібної підготовчої змагальної роботи. В свій перший рік виступів на професійному ринзі кубинський боксер провів лише чотири поєдинки і у наступні роки вийшов на оптимальні для себе параметри двох-трьох поєдинків протягом року.

Дворазовий олімпійський чемпіон з України Василь Ломаченко мав дещо іншу ситуацію на початок старту професійної кар'єри. Замість переходу в професійний бокс, командою Василя Ломаченко було прийнято рішення прийняти участь у 2013 році в напівпрофесійних змаганнях WSB ліги у складі українських отаманів (разом з іншими призерами Олімпійських ігор в Лондоні 2012 року – Олександром Усиком, Денисом Берінчиком, Олександром Гвоздиком та ін.).

Нехтування існуючими закономірностями становлення вищої спортивної майстерності в професійному боксі, особливо під час переходу атлета із аматорського спорту може призвести до подібних негативних наслідків. Поразка в перших боях молодого спортсмена, може негативним чином вплинути на подальше інвестування в розвиток кар'єри боксера та фактично її зламати. Ось чому досвідчені промоутери так ретельно обирають майбутніх суперників та бережуть своїх бійців, виводять їх на принциповий поєдинок тільки після того, як потенційний суперник пройшов фазу розквіту своїх сил.

Так було під час протистояння Мені Макьяо із Флойдом Мейвезором в 2015 році. Якщо б цей бій відбувся на п'ять-сім років раніше, результат цього протистояння міг бути зовсім інший. Команда Мейвезера витримала «гросмейстерську паузу», свідомо уникала організації цього бою попри величезний попит з боку глядачів та засобів масової інформації, а коли відчула що їх спортсмен має на даному етапі ключову перевагу, виявила зацікавленість в організації очної зустрічі.

За схожим сценарієм відбувалось поступове підведення талановитого американського боксера Джермони Девіса (США). Промоутери американського боксера відкидали будь-які пропозиції щодо організації його поєдинку з Василем Ломаченко, в той час коли той знаходився на піку своїх можливостей, прекрасно усвідомлюючи можливий результат такого бою та його вплив на подальшу кар'єру власного бійця. На сьогодні, коли український боксер має три поразки в своїй професійній кар'єрі, американська сторона вже сама виступає ініціатором такого поєдинку для подальшого розвитку свого спортсмена. Важливим є сам факт перемоги бійця над принциповим суперником. Ніхто через певний період часу особливо не буде згадувати на якому етапі своїх можливостей знаходився той або інший боксер.

Висновки. Отримані нами данні та виявлені закономірності становлення вищої спортивної майстерності в професійному боксі дозволяють виділити три, відносно самостійних етапи, на кожному із яких вирішуються специфічні завдання багаторічних виступів:

1) активне становлення на професійному ринзі (18 – 24 роки) (фаза кількісної інтенсифікації змагальної діяльності) – яка характеризується великою кількістю поєдинків із суперниками нижчими за рівнем своєї спортивної майстерності. Метою цього етапу є здобуття необхідного змагального досвіду та адаптація до умов та специфіки проведення професійних поєдинків. В середньому, тривалість цієї фази становить три-чотири роки. Боксери-чоловіки в рамках цієї фази, встигають провести до двадцяти-тридцяти поєдинків, боксери-жінки – до десяти – п'ятнадцяти окремих поєдинків;

2) етап оптимальних можливостей (чемпіонська фаза) (25 – 35 роки). Це етап своєрідної максимальної реалізації індивідуальних можливостей боксера. Спортсмени стрімко підвищуються в рейтингу міжнародних боксерських організації та стають постійними учасниками титульних чемпіонських поєдинків. Значно підвищується роль логістики організації відповідальних поєдинків, а їх кількість, в рамках річного циклу підготовки, зменшується до двох-трьох. До кожного із боїв

здійснюється ґрунтовна підготовка із використанням широкого комплексу методів та засобів підготовки і моделювання майбутніх специфічних умов ведення змагальної боротьби проти кожного конкретного суперника;

3) етап збереження та поступового зниження спортивних результатів (35 років і більше), який характеризуються можливим зменшенням поєдинків до одного за рік (інколи бої відбувають з річним простоєм) та більш тривалишим відновленням після важких протистоянь.

Звичайно вікові рамки виділених етапів або зон спортивної кар'єри є умовними, адже значний вплив на становлення спортивної кар'єри мають індивідуальні можливості конкретного боксера, стать, а також особливості різних вагових категорій. Раніше було показано, що середній вік чемпіонів у важкій вазі є вищим ніж, наприклад, у боксерів легших вагових категорій, де вікові рамки 35 років і старше можуть мати критичне значення для подальших успішних виступів на найвищому рівні.

В даному випадку принциповим є розуміння незворотності проходження цих стадій протягом багаторічних виступів у професійному боксі, важливість притримання тих закономірностей, які є ключовими для успішної тренувальної та змагальної діяльності в кожній з них та можливі наслідки від здійснення помилок під час активного становлення вищої спортивної майстерності талановитих боксерів на професійному ринзі

Перспективи подальших досліджень пов'язані із вивченням особливостей структури змагальної діяльності чоловіків та жінок в різних вагових категоріях в професійному боксі

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Гасанова С.Ф. Жіночий бокс. Методичні рекомендації. / С.Ф. Гасанова. – Київ: КНУБА, 2014. – 26 с.
2. Конох А. Пріоритетні напрями вдосконалення системи підготовки у жіночому боксі / А. Конох, А. Воронцов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2019. – №3. – С.11–18.
3. Молочко А. Історичні передумови становлення та місце жіночого боксу в сучасній системі міжнародного спортивного руху / А. Молочко, Н. Височіна // Спортивна наука та здоров'я людини. – 2021. – № 2 (6). – С. 143-159.
4. Bianco M. Female boxing in Italy: 2002 – 2007 report / M. Bianco, S. Nicola, S. Bucari, C. Fabiano, V. Palmeri, P. Zeppilli // British Journal of Sports Medicine. – 2012. – №46. – pp. 1023-1026. DOI: 10.1136/bjsports-061135corr1.
5. Davies L. 'Beyond the Games; regeneration legacies and London 2012 / L. Davies // Leisure Studies. – 2012. – № 31. – pp. 309–337.
6. Donnelly P. The role of recreation in promoting social inclusion. Toronto. / P. Donnelly J. Coakley. The Laidlaw Foundation. – 2002. – 22 p.
7. Gammel I. Lacing Up the Gloves. Women, Boxing and Modernity // I. Gammel / The Journal of the Social History Society. – 2015. – № 9. – pp. 369-390.
8. Howell D.R. Neurological test improve after Olympic-style boxing bouts: a pretournament and post-tournament study in the 2016 Women's World Boxing Championships / D.R. Howell, W.P. Meehan, M.P. Loosemore, J. Cummiskey, J.P. Grabner von Rosenberg, D.Br. McDonagh / J. Sports Med. – 2017. - № 51(17). – pp. 1279-1284.
9. Jennings G. Gender inequality in Olympic boxing: Exploring structuration through online resistance against weight category restrictions. In: Channon A, Matthews CR. Global Perspectives on Women in Combat Sports – Women Warriors around the World. / G. Jennings, B. Cabrera Velazquez, A. Channon, C.R. Matthews. Hampshire: Palgrave Macmillan. – 2015. – pp. 89–104.
10. Kim Y.J. Resisting the hegemonic gender order? The accounts of female boxers in South Korea. Global Perspectives on Women in Combat Sports – Women Warriors around the World // Y.J. Kim, S.Y. Kwon, J.W. Lee, A. Channon, C.R. Matthews / Hampshire: Palgrave Macmillan. – 2015. – pp. 204–218.
11. Linder K. Women's boxing at the 2012 Olympics: Gender trouble? // K. Linder // Feminist Media Studies. – 2012. – № 12(3). – pp. 464–467.
12. Mennesson C. 'Hard' women and 'soft' women: The social construction of identities among female boxers // C. Mennesson / International Review for the Sociology of Sport. – 2000. – № 35(1). – pp. 21–33.
13. Oates C.O. On Boxing. Harper Perennial Modern Classics. / C.O. Oates. – 2006. – 304 p.
14. Paradis E. Boxers, briefs or Bras? Bodies, gender and change in the boxing gym // E. Paradis / Body and Society. – 2012. – № 18. – pp. 82-109.
15. Tjonndal A. The inclusion of women's boxing in the Olympic Games: A qualitative content analysis of gender and power in boxing // A. Tjonndal / Qualitative Sociology Review. – 2016. – №.12 (3). – pp. 84–99.
16. Toulmin V.A. Fair Fight: An Illustrated Review of Boxing on British Fairgrounds. / V. A. Toulmin. L.: World's Fair Ltd. – 1999. – 166 p.
17. Van Ingen C. Subverting the skirt: Female boxers' 'troubling' uniforms // C. Van Ingen, N. Kovacs / Feminist Media Studies. – 2012. – № 12(3). – pp. 460–463.
18. Wacquant L.J.D. Body and Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer. / L.J.D. Wacquant. New York: Oxford University Press. – 2004. – 274 p.
19. Woodward K. Legacies of 2012: putting women's boxing into discourse // K. Woodward / Contemporary Social Science. – 2014. – № 9. – pp. 242-252.

References

1. Hasanova S.F. (2014), Women's boxing. Guidelines. Kiev. KNUBA, 26 p.
2. Konokh A., Vorontsov A. (2019), Priority areas for improving the system of training in women's boxing. Sports Bulletin of the Dnieper, №3, pp. 11–18.
3. Molochko A., Vysochina N. (2021), Historical preconditions for the formation and place of female boxing in the modern system of the international sports movement, № 2 (6), pp. 143-159.
4. Bianco M., Nicola S., Bucari S., Fabiano C., Palmeri V., Zeppilli P. (2012), Female boxing in Italy: 2002 – 2007 report. British Journal of Sports Medicine, № 46, pp. 1023-1026. DOI: 10.1136/bjsports-061135corr1.

5. Davies L. (2012), 'Beyond the Games; regeneration legacies and London 2012. Leisure Studies, № 31 (3), pp. 309–337.
6. Donnelly P., Coakley J. (2002), The role of recreation in promoting social inclusion. Toronto. The Laidlaw Foundation, 22 p.
7. Gammel I. (2015), Lacing Up the Gloves. Women, Boxing and Modernity. The Journal of the Social History Society, № 9, pp. 369–390.
8. Howell D.R., Meehan W.P., Loosemore M.P., Cummiskey J., Grabner von Rosenberg J.P., McDonagh D. (2017), Neurological test improve after Olympic-style boxing bouts: a pretournament and post-tournament study in the 2016 Women's World Boxing Championships. J. Sports Med., № 51 (17), pp. 1279–1284.
9. Jennings G., Cabrera Velazquez B., Channon A., Matthews CR. (2015), Gender inequality in Olympic boxing: Exploring structuration through online resistance against weight category restrictions. In: Channon A, Matthews CR. Global Perspectives on Women in Combat Sports – Women Warriors around the World. Hampshire: Palgrave Macmillan, pp. 89–104.
10. Kim Y.J., Kwon S.Y., Lee J.W., Channon A., Matthews C.R. (2015), Resisting the hegemonic gender order? The accounts of female boxers in South Korea. Global Perspectives on Women in Combat Sports – Women Warriors around the World. Hampshire: Palgrave Macmillan, pp. 204–218.
11. Linder K. (2012), Women's boxing at the 2012 Olympics: Gender trouble? // K. Linder // Feminist Media Studies, №12 (3), pp. 464–467.
12. Mennesson C. (2000), 'Hard' women and 'soft' women: The social construction of identities among female boxers. International Review for the Sociology of Sport, № 35(1), pp. 21–33.
13. Oates C.O. (2006), On Boxing. Harper Perennial Modern Classics, 304 p.
14. Paradis E. (2012), Boxers, briefs or Bras? Bodies, gender and change in the boxing gym. Body and Society, № 18, pp. 82–109.
15. Tjonndal A. (2016), The inclusion of women's boxing in the Olympic Games: A qualitative content analysis of gender and power in boxing. Qualitative Sociology Review, № 12(3), pp. 84–99.
16. Toulmin V.A (1999), Fair Fight: An Illustrated Review of Boxing on British Fairgrounds. L.: World's Fair Ltd, 166 p.
17. Van Ingen C., Kovacs N. (2012), Subverting the skirt: Female boxers' 'troubling' uniforms. Feminist Media Studies, № 12(3), pp. 460–463.
18. Wacquant L.J.D. (2004), Body and Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer. New York: Oxford University Press, 274 p.
19. Woodward K. (2014), Legacies of 2012: putting women's boxing into discourse. Contemporary Social Science, № 9, pp. 242–252.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).21

УДК: 796.062.4:355.237.3

Одеров А.М.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

Бабич М.О.

*аспірант Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського
Дунець-Лесько А.В.*

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського*

Шлямар І.Л.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
завідувач кафедри спеціальної фізичної і бойової підготовки Національної академії Служби безпеки України*

Панькевич Я.А.

*доктор філософії, викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*

Небожук О.Р.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра*

Сагайдачного

Губа А.В.

*доктор педагогічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи Харківської державної
академії фізичної культури*

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК ВІЙСЬКОВСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ

У статті розглядаються актуальні питання щодо вдосконалення військово-прикладних навичок військовослужбовців Збройних сил України на основі використання засобів спортивного орієнтування. Наголошується, що регулярні практичні заняття орієнтуванням дозволяють військовослужбовцям впевнено пересуватися незнайомою місцевістю та долати різні природні перешкоди, отримувати та аналізувати актуальну інформацію, оперативно приймати

рішення в екстремальних ситуаціях. Саме такі військово-прикладні навички особливо важливі для військовослужбовців сил спеціальної операції, розвідувальних, десантно-штурмових та інших спеціальних підрозділів, які в основному діють невеликими групами за межами пунктів постійної дислокації військових підрозділів. На основі аналізу проблем організації військово-прикладної підготовки особового складу представлені шляхи підвищення ефективності освітнього процесу з навчання навичкам орієнтування на місцевості в силових структурах Збройних сил України.

Ключові слова: спортивне орієнтування, фізична підготовка, військовослужбовці, військово-прикладні навички, військово-професійна діяльність.

Artur Oderov, Maksim Babych, Oleh Nebozhuk, Vasyl Pylypchak, Yaroslav Pankevych, Anatolii Guba, Ihor Shljamar, Oleksandr Tymochko, Antonina Dunets-Lesko, Andrii Mandiuk. Fundamentals of formation of military applied skills of military officers through sports orientation.

Abstract. The article deals with topical issues regarding the improvement of applied military skills of servicemen of the Armed Forces of Ukraine based on the use of sports orienteering tools. It is emphasized that regular practical orienteering exercises allow servicemen to confidently move through unfamiliar terrain and overcome various natural obstacles, receive and analyze relevant information, and quickly make decisions in extreme situations. Such military-applied skills are especially important for servicemen of special operations forces, reconnaissance, airborne assault and other special units, which mainly operate in small groups outside the permanent deployment points of military units. On the basis of the analysis of the problems of the organization of military applied training of personnel, the ways of increasing the effectiveness of the educational process of training the skills of orientation in the terrain in the power structures of the Armed Forces of Ukraine are presented.

Key words: sports orientation, physical training, military personnel, military applied skills, military professional activity.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями. Проблема якісної підготовки військовослужбовців Збройних сил України в умовах сьогодення є актуальною та вимагає від них високого рівня розвитку фізичних та психологічних якостей, показників функціонального та фізичного станів, які забезпечують дотримання високого рівня професійної працездатності в умовах бойової обстановки [3, 6, 9].

У сучасних умовах захисникам різних силових структур у більшості випадків доводиться виконувати бойові завдання у польових умовах. Тому вміння орієнтуватися на місцевості відіграє важливу роль їхньої професійної діяльності, сприяє підвищенню її результативності, дозволяє вибрати оптимальний маршрут руху, адаптує організм до тривалих нервово-психічних навантажень [2, 7].

Таким чином, виникає необхідність наукового обґрунтування оптимальної спрямованості впливів засобів спортивного орієнтування при формуванні готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Процес навчання військовослужбовців спортивному орієнтуванню вимагає складного, багатогранного, творчого навчально-тренувального підходу, який потребує науково-методичного обґрунтування з метою удосконалення та вирішення завдань з його організації та забезпечення.

Дослідженням науковців [2, 4, 5] доводять, що спортивне орієнтування ефективно використовується у провідних закладах вищої освіти збройних сил НАТО, як елемент підготовки військовослужбовців до діяльності у бойових умовах. Разом з тим, проведений аналіз вказує на недостатню увагу щодо вивчення питань вдосконалення та розвитку швидкісних якостей військовослужбовців та вправ військово-прикладного характеру засобами спортивного орієнтування у поєднанні із вправами бойової підготовки [8].

На нашу думку, спортивне орієнтування є особливо цінним для Збройних сил України на даний момент та спостерігається необхідність включення його до спеціальної комплексної підготовки, оскільки саме використання спортивного орієнтування цілеспрямовано формує необхідні військово-професійні навички діяльності.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та визначити вплив засобів спортивного орієнтування на формування готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань.

Організація та методи дослідження. З метою визначення ефективності впливу засобів спортивного орієнтування на формування готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням нами проведено дослідження, яке ґрунтувалося на узагальненні теоретичних положень, що розкривають зміст технологій формування військово-прикладних навичок військовослужбовців та огляду практик застосування спортивного орієнтування у підготовці воїнів. Як основні методи дослідження застосовувалися теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, контент-аналіз документальних джерел та педагогічне спостереження. В результаті було обґрунтовано проблему дослідження, висунуто гіпотезу, визначено мету та завдання дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах сьогодення забезпечення безумовної безпеки України є найважливішим напрямом діяльності всіх силових відомств нашої країни. Для вирішення цієї мети необхідні добре підготовлені та спеціально навчені підрозділи різного виду.

Як зазначають науковці [1, 10, 11], значне підвищення інтенсивності та складності завдань військово-професійної діяльності, покладених на військовослужбовців, пред'являють високі вимоги до їхньої спеціальної підготовленості. Отже, військово-прикладна підготовка має бути спрямована на комплексний розвиток як фізичних якостей, так і спеціальних навичок, необхідних для ефективного вирішення завдань за призначенням.

У сучасних умовах співробітникам різних силових структур у більшості випадків доводиться виконувати бойові завдання у польових умовах. Тому вміння орієнтуватися на місцевості відіграє важливу роль їхньої професійної діяльності, сприяє підвищенню її результативності, дозволяє вибрати оптимальний маршрут руху, адаптує організм до тривалих нервово-психічних навантажень.

Можна зробити висновок, що з урахуванням специфіки діяльності більшості підрозділів збройних сил, спостерігається

необхідність включення до їх спеціальної комплексної підготовки засобів спортивного орієнтування, оскільки саме ці вправи цілеспрямовано формують необхідні військово-професійні навички діяльності.

Адже добре відомо, що у процесі занять спортивним орієнтуванням, окрім удосконалення основних фізичних здібностей, ефективно формуються навички у пересуванні по пересіченій місцевості та подолання природних перешкод, вміння використовувати спортивно-топографічні карти та використання компаса, а також розвиваються важливі психічні процеси, такі як пам'ять, увага, мислення та сприйняття.

Таким чином, виникає необхідність наукового обґрунтування оптимальної спрямованості впливів засобів спортивного орієнтування при формуванні готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань.

Проведений нами аналіз службової діяльності співробітників різних підрозділів силових структур дозволив встановити, що з метою тактичної оцінки оперативних ситуацій та здійснення ефективних бойових чи розвідувально-диверсійних дій, необхідно досконало володіти навичками орієнтування, вміти швидко пересуватися пересіченою місцевістю, долати природні перешкоди, організовувати та проводити пошуково-рятувальні роботи, визначати напрями на орієнтири, читати топографічні карти, розуміти зображення рельєфу та інших об'єктів, представлених у вигляді умовних знаків [2, 9].

Перераховані вище прийоми орієнтування частково входять у навчальну програму з дисципліни військова топографія в освітніх організаціях та у зміст службово-бойової підготовки в силових відомствах нашої держави. Водночас варто зазначити, що отримані знання переважно використовуються для вирішення теоретичних завдань в аудиторіях, а в реальній обстановці, наприклад, у лісі чи гірській місцевості, практично не відпрацьовуються. Тобто уніфікація та універсалізація навчальних програм з фізичної та топографічної підготовки не повною мірою відповідає вимогам щодо формування військово-прикладних навичок військовослужбовців.

Таким чином, можна зробити висновок, що необхідність володіння військовослужбовцями знаннями, вміннями та навичками орієнтування на території має службово-прикладне значення.

У кожній із силових структур Збройних Сил України існують керівні документи, керівництва та інструкції, що регламентують організацію фізичної та службово-бойової підготовки, розроблені з урахуванням завдань, особливостей та специфіки військово-професійної діяльності. Вони, у свою чергу, є теоретичною основою, що визначає спеціальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки захисників.

У той же час багаторічні спостереження показують, що найчастіше організація та проведення практичних занять спеціальної спрямованості ускладнюється браком кваліфікованих спеціалістів, здатних на практиці навчати військовослужбовців необхідним військово-прикладним навичкам, у тому числі й орієнтуванню на місцевості. Крім того, в даний час не розроблені у повному обсязі методика, спрямовані на навчання особового складу орієнтуванню на місцевості, які адаптовані до умов, характеру та особливостей їхньої службової діяльності. Виявлені протиріччя породжують необхідність теоретико-методологічного обґрунтування принципів та методів застосування орієнтування на місцевості у професійно-бойовій підготовці військовослужбовців.

Слід зазначити, що, на нашу думку, є кілька основних напрямів вирішення даної наукової проблеми:

розробка та експериментальне обґрунтування різнорівневих методик навчання орієнтування на місцевості військовослужбовців Збройних сил України різних силових структур;

підготовка спортсменів-інструкторів з орієнтування на місцевості в закладах вищої освіти силових відомств, які, згодом, будуть задіяні в різних бойових підрозділах як інструктори з військового спортивного орієнтування;

наукове обґрунтування принципів та критеріїв конструювання змагальних дистанцій з орієнтування на місцевості, придатних як для навчання, так і оцінки рівня підготовленості працівників;

включення навичок орієнтування на місцевості у настанови, керівництва та інструкції щодо фізичної підготовки військовослужбовців.

Висновки. Проведені дослідження підтверджують, що сучасна система навчання військовослужбовців потребує впровадження у процес їхньої професійної підготовки комплексних вправ. На це вказує включення спортивних дисциплін «Орієнтування в заданому напрямку» та «Орієнтування на вибір (2 особи)» до виду спорту «Військово-спортивне багатоборство» в реєстр видів спорту. Ці спортивні дисципліни являють собою комплексні вправи, що включають прискорене пересування з орієнтуванням на незнайомій місцевості за допомогою карти та компаса з виконанням бойових прийомів та дій. Все це говорить про те, що оволодіння навичками орієнтування на території має важливе військово-професійне значення у професійній діяльності військовослужбовців. При цьому формування стійкої бази знань, умінь та навичок військово-спортивного орієнтування можливе лише за практичної спрямованості занять, організованих на пересіченій місцевості в рамках службово-бойової підготовки, які мають суворе наукове обґрунтування.

Таким чином, можна підсумувати, що результати проведеного нами аналізу проблем використання засобів спортивного орієнтування у процесі формування спеціальних навичок військовослужбовців, що вказують на необхідність проведення наукових досліджень з метою подальшого розвитку теорії спеціальної спрямованості професійно-прикладної фізичної підготовки на користь підтримки високої боєздатності особового складу.

Література

1. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як варіативний компонент програми з фізичної культури для учнів старшої школи // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015, Вип. 3(1). С. 54-56.

2. Коломієць Н. М., Кирпенко В. М., Полтавець А. І., Божко Є. В. Спортивне орієнтування як засіб підготовки військовослужбовців // Матеріали Міжнародної наук.-метод. конф. «Вдосконалення системи фізичної підготовки у Збройних Силах України в умовах сьогодення та приведення її до сумісності зі стандартами армій країн-членів НАТО», 13-14 грудня 2016 р. К. : НУОУ, 2016. С. 291-294.

3. Одеров А., Романчук С., Климович В., Небожук О., Островський М., Свищ Я., Пилипчак І. (2022). Педагогічна технологія професійної та фізичної підготовки військовослужбовців артилерійської розвідки до виконання бойових завдань. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, №2 (58). С. 35-42.
4. Одеров А., Фіщук І., Свищ Я., Пилипчак І., Дух Т., Лашта В. (2022). Удосконалення спеціальних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, Вип. 6. С. 135-141.
5. Одеров А.М., Барашевський С.А. (2016). Спортивне орієнтування – як один із засобів формування вмін та навичок з рукопашного бою. *Впровадження армійського рукопашного бою в систему фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України* : матеріали доповідей наук.-практичного семінару, 29-31 березня 2016 р. : – Л. : НАСВ, 2016. С. 82-83.
6. Одеров А.М., Лещинський О.В., Первачук О.І., Бабич М.О. та ін. (2023). Якість військово-професійної підготовки курсантів - як складова успішного виконання спеціальних завдань. *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 : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, Вип. 3 (161) 23. – С. 131-135 (doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30)
7. Романчук С.В., Одеров А.М., Бабич М.О. (2023). Спортивне орієнтування – як засіб формування професійно важливих якостей військовослужбовців. Сучасні аспекти військово-професійної підготовки військовослужбовців в зимових умовах : *Матеріали доповідей учасників науково-практичної конференції*. За заг. ред. Сухоради Г.І., Романчука С.В., Бойка С.С. Керівник проєкту Фіногенов Ю.С. (Тисовець, 21-23.02.2023 р.). –К. : УФКіС МОУ, 2023. – С. 100-102.
8. Романчук С.В., Одеров А.М., Бабич М.О., Климович В.Б. та ін. (2023). Вплив засобів спортивного орієнтування на розвиток та підвищення швидкості військовослужбовців-артилеристів. *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 : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, Вип. 2 (160) 23. С. 146-149 (doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).31).
9. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
10. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk, O.Lesko, M.Korchagin (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*. Vol. 17 (3). pp. 79-83. doi: 10.26773/smj.191017.
11. Lesny Przewodnik Turystyczny. – 2002. - № 3.

References

1. Berezovskiy V. A. "Sportivne orientuvannya yak variativniy komponent programi z fizichnoyi kulturi dlya uchniv starshoyi shkoli" // *Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova*. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport), 2015. 3(1). s. 54-56.
2. Kolomiets N. M., Kirpenko V. M., Poltavets A. I., Bozhko E. V. Sportivne orientuvannya yak zasib pidgotovki viyskovosluzhbovtiv // *Materlali MizhnarodnoYi nauk.-metod. konf. "Vdoskonalennia systemy fizychnoi pidhotovky u Zbroinykh Sylakh Ukrainy v umovakh sohodennia ta pryvedennia yii do sumisnosti zi standartamy armii krain-chleniv NATO"*, 13-14 hrudnia 2016 r. K. : NUOU, 2016. s. 291-294.
3. Oderov A., Romanchuk S., Klymovych V., Nebozhuk O., Ostrovskiy M., Svyschch Ya., Pylypchak I. (2022). "Pedahohichna tekhnolohiia profesiinoi ta fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv artyleriiskoi rozvidky do vykonannia boiovykh zavdan". *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. №2 (58). pp. 35-42.
4. Oderov A., Romanchuk S., Liudoviy T., Fishchuk I., Svyschch Ya., Pylypchak I., Dukh T., Lashta V. (2022). "Udoskonalennia spetsialnykh yakosteï viiskovosluzhbovtiv zasobamy fizychnoho vykhovannia". *Visnyk Kamianets-Podil'skoho natsionalnogo universytetu imeni I. Ohiiienka*. Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, Vyp. 6. pp. 135-141.
5. Oderov A.M., Barashevskiy S.A. (2016). "Sportyvne orientuvannya – yak odyin iz zasobiv formuvannia vmin ta navychok z rukopashnogo boiu". *Vprovadzhennia armiiskoho rukopashnogo boiu v systemu fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv Zbroinykh Syl Ukrainy* : materialy dopovidei nauk.-pratychnoho seminaru, 29-31 bereznia 2016 r. : – L. : NASV, 2016. PP. 82-83.
6. Oderov A.M., Leshchinskyy O.V., Pervachuk O.I., Babych M.O. ta in. (2023). "Yakist viiskovo-profesiinoi pidhotovky kursantiv - yak skladova uspishnogo vykonannia spetsialnykh zavdan". *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P.Drahomanova*. Seria №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O.V.Tymoshenka. – Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M.P.Drahomanova, Vyp. 3 (161) 23. – S. 131-135 (doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
7. Romanchuk S.V., Oderov A.M., Babych M.O., Klymovych V.B. ta in. (2023). "Vplyv zasobiv sportyvnoho orientuvannia na rozvytok ta pidvyshchennia shvydkosti viiskovosluzhbovtiv-artylerystiv". *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P.Drahomanova*. Seria №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O.V.Tymoshenka. – Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M.P.Drahomanova, Vyp. 2 (160) 23. PP. 146-149 (doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).31).
8. Romanchuk S.V., Oderov A.M., Babych M.O. (2023). "Sportyvne orientuvannya – yak zasib formuvannia profesiino vazhlyvykh yakosteï viiskovosluzhbovtiv". Suchasni aspekty viiskovo-profesiinoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv v zymovykh umovakh : *Materlali dopovidei uchasnykiv naukovo-pratychnoi konferentsii*. Za zah. red. Sukhorady H.I., Romanchuka S.V., Boika S.S. Kerivnyk proiektu Finohenov Yu.S. (Tysovets, 21-23.02.2023 r.). –K. : UFkiS MOU, 2023. – S. 100-102.
9. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk et.al. (2020). "Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen". *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
10. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk, O.Lesko, M.Korchagin (2019). "Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration". *SportMont Journal*. Vol. 17 (3). pp. 79-83. doi: 10.26773/smj.191017.
11. Lesny Przewodnik Turystyczny. – 2002. - № 3.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).22
УДК: 796.062.4:355.237.3

Одеров А.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів
Романчук С.В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного м. Львів
Ольховий О.М.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи Харківської державної академії фізичної культури м. Харків, Україна
Пилипчук В.В.

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна
Романів І.В.

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна
Тимочко О.І.

старший викладач кафедри фізичного виховання факультету здоров'я та фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Ужгородський Національний Університет», м. Ужгород, Україна
Поцілуйко П.В.

викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ МАЛИ КОНТУЗИЮ

Підтримання належного рівня професійної та бойової готовності військовослужбовців є надзвичайно важливим та необхідним чинником для успішного виконання завдань за призначенням щодо захисту держави. Військово-професійна діяльність воїнів характеризується постійним підвищеним фізичним та психічним напруженням, а також впливом на психіку різноманітних стрес-чинників, виконанням завдань в особливих умовах, пов'язаних із ризиком для життя і здоров'я, що можуть стати приводом погіршення їх здоров'я та зниження боєздатності. Контузії та їх наслідки є достатньо поширеними порушеннями стану бойової готовності воїнів, що беруть участь у бойових діях. Разом з тим, адаптація військовослужбовців, які отримали контузії під час виконання службових обов'язків повинна носити комплексний характер. Саме засоби фізичної підготовки є не лише важливими чинниками, за допомогою яких залежить професійна реалізація військовослужбовців, але й забезпечується позитивний вплив на виконання бойових завдань.

Ключові слова: військовослужбовці, контузія, фізична підготовка, військово-професійна діяльність, бойова готовність.

Artur Oderov, Serhii Romanchuk, Oleh Olkhovyi, Vasyl Pylypchak, Ihor Romaniv, Oleksandr Tymochko, Pavlo Potsiluiko. Investigation of the peculiarities of the physical fitness of military servants who had injuries. Abstract. Maintaining the appropriate level of professional and combat readiness of military personnel is an extremely important and necessary factor for the successful performance of the tasks assigned to protect the state. The military and professional activity of soldiers is characterized by constant increased physical and mental stress, as well as the impact on the psyche of various stress factors, the performance of tasks in special conditions associated with the risk to life and health, which can become a reason for the deterioration of their health and reduction of combat capability. Contusions and their consequences are fairly common violations of the state of combat readiness of soldiers participating in combat operations. At the same time, the adaptation of servicemen who received concussions during the performance of official duties should be complex in nature. The analysis of the nature of the complaints put forward by the respondents and the self-assessment of well-being at the end of the working day and the working week indicates the deterioration of the regulation of the activity of the main organs and systems of the body, negative changes in the working capacity of servicemen, and the lack of opportunities for its restoration. All this is a sign of the formation of relevant pre-clinical health conditions. Although the vast majority of participants have a sufficient level of physical fitness, at the same time there is a certain number of participants who show results that are worse than age norms. This characterizes the impact of concussion on the physical condition of servicemen and is a sign of general deterioration of health.

It is the means of physical training that are not only important factors that depend on the professional realization of military personnel, but also ensure a positive impact on the performance of combat tasks.

Key words: military personnel, contusion, physical training, military professional activity, combat readiness.

Постановка проблеми та її взаємозв'язок з важливими науковими та практичними дослідженнями.

Професійна підготовка військовослужбовців Збройних сил України в умовах виконання бойових завдань є актуальною та вимагає від них високого рівня розвитку фізичних та психологічних якостей, показників функціонального та фізичного станів,

які забезпечують дотримання високого рівня працездатності в бойовій обстановці [3, 4, 10].

У свою чергу, постійне напруження під час виконання специфічних завдань війни проти РФ, порушення режиму дня, відпочинку та харчування зменшують резерви організму для пристосування та призводять до розвитку дезадаптаційного синдрому, порушень психоемоційного статусу та працездатності [5, 6].

Разом з тим, проблема підвищення рівня бойової готовності військовослужбовців після контузії із використанням засобів фізичної культури в умовах сьогодення є актуальною [7, 8]. Отже, забезпечення відновлення функціональних можливостей стає важливим та актуальним науково-практичним завданням у галузі фізичної культури та спорту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фізична підготовка відіграє важливу роль у дотриманні бойової здатності військовослужбовців, головною метою якої є покращання її різних компонентів. Науковці De Araujo L., Sanches M.G.M., Turi B. C., Monteiro H.L. та ін. [9, 11, 16] доводять позитивний вплив тривалої підготовки на стан офіцерів військової поліції в штаті Сан-Пауло. Саме після 54 тижнів тренування з'ясовано значне покращання максимального споживання кисню, м'язової витривалості, сили та швидкості. У робах Tait J.L., Bulmer S., Drain J.R., Main L. C. [2, 14] описано та досліджено динаміку стану військовослужбовців австралійської армії протягом 12 тижнів підготовки. З'ясовано покращання самопочуття з мінімальними порушеннями маркерів запалення. Науковцями рекомендовано використання цих показників у моніторингу стану військовослужбовців.

De Oliveira I. M., Vila M. H., Burgos-Martos F. J., Cancela J. M. [12, 15] підкреслюють, що військова фізична готовність значною мірою залежить від підтримки загального стану здоров'я і фізичної підготовки солдатів на рівні, який дозволяє їм виконувати завдання за призначенням. Відмінна фізична підготовленість військовослужбовців допомагає визначити програму фізичної підготовки та навчання, яка відповідає їх потребам.

Автори Funch O., Hasselstrom H. A., Gunnarsson T.P. та ін. [1, 13, 17] підкреслюють, що в умовах адаптації після травм або хвороб використання 12-хвилинного бігового тесту Купера та чотирьох силових вправ із власною вагою не завжди виправдано. В таких випадках рекомендується проводити інші випробування. Доведено, що 6-хвилинний тест на гребному тренажері дозволив адекватно оцінювати функціональний стан військовослужбовців.

На нашу думку, фізична підготовка є особливо важливим елементом бойової підготовки для Збройних сил України, оскільки саме постійний розвиток та удосконалення основних фізичних якостей цілеспрямовано формує необхідні військово-професійні навички діяльності.

Мета дослідження – проаналізувати та дослідити рівень фізичної підготовленості військовослужбовців, які мали контузію визначити вплив фізичних якостей на формування готовності військовослужбовців до виконання бойових завдань.

Організація та методи дослідження. З метою визначення ефективності впливу та розвитку основних фізичних якостей військовослужбовців, які мали контузію нами проведено дослідження, яке ґрунтувалося на узагальненні теоретичних положень, що розкривають зміст технологій формування військово-прикладних навичок військовослужбовців. У дослідженні взяло участь 36 військовослужбовців, середній вік яких становив $32,22 \pm 1,26$ років. Як інструмент дослідження були використані тести, включені у систему КОНТРЕКС-2. Оскільки нормативи цих тестів були розроблені з інтервалом в один рік, для порівняльного аналізу були використані результати вікових груп від 25 до 39 років, що збігається з віковим інтервалом учасників. В результаті було обґрунтовано проблему дослідження, висунуто гіпотезу, визначено мету та завдання дослідження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз дослідження середньої величини виконання тесту на гнучкість у групі склала $8,67 \pm 1,21$ см. Відповідно до таблиць, розроблених авторами методики КОНТРЕКС-2, середній норматив виконання тесту на гнучкість у осіб цього віку становив $7,87 \pm 0,11$ см. Оскільки суттєві відмінності між середнім результатом та нормативом відсутні, ми прийшли до висновку про відповідність рівня гнучкості учасників віковій нормі. З метою підвищення інформативності аналізу було проведено індивідуальну оцінку результатів. Питома вага учасників, результати виконання тесту в яких відповідають віковій нормі склала 77,78 %, тих, результати яких не відповідають нормативу – 22,22 %. Розподіл учасників у групі за рівнем гнучкості (рис. 1). Кількість учасників, які добре виконують тест на гнучкість суттєво більша, ніж питома вага тих, хто не може його виконати ($t = 5,67$, $p < 0,05$). На наш погляд, це ілюструє достатній рівень розвитку даної фізичної якості в учасників дослідження, що є цілком зрозумілим. Учасники за своєю соціально-професійною категорією є військовослужбовцями, тобто особами, які постійно займаються фізичною підготовкою і спортом, виконують вправи, спрямовані на розвиток та підтримку рівня основних фізичних якостей. Але кожен п'ятий учасник не зміг належним чином виконати запропонований тест. Тобто отримані результати можуть бути сприйнятими як непряме свідчення впливу перенесеної контузії на рівень гнучкості. На наш погляд, це може бути результатом переривання регулярних занять під час лікування та відновлення після контузії.

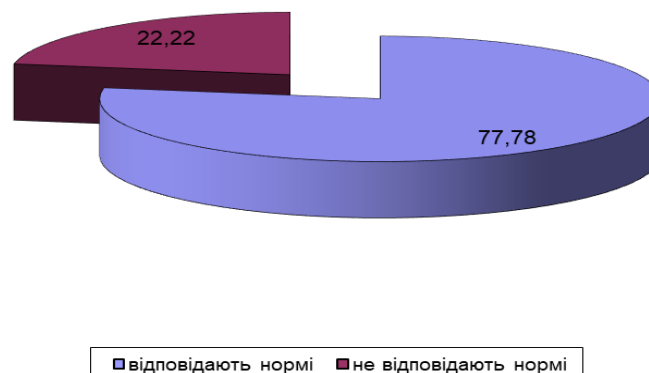


Рис. 1. Розподіл учасників дослідження за результатами тесту на гнучкість (%)

Дослідження швидкості реакції, що повинно бути визнано однією із важливих професійних якостей військовослужбовців показав, середній результат «естафетного тесту» учасників склав $21,44 \pm 1,33$ см, норма якого для цього ж віку – $16,87 \pm 0,20$ см. Тобто має місце суттєве погіршення результатів виконання тесту на швидкість учасниками порівняно із віковим нормативом ($t=3,44$, $p < 0,05$) (рис. 2).

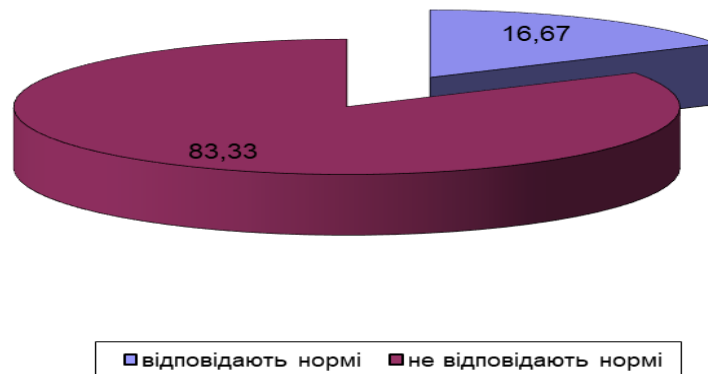


Рис. 2. Розподіл учасників дослідження за результатами тесту на швидкість (%)

На наш погляд, ці результати повністю вкладаються в картину наслідків контузії. Розбалансованість регуляторних процесів, що є важливою ознакою перенесеної контузії, однозначно сприяє більш повільній реакції індивідуума на подразники. Дані, наведені на рис. 2 повинні бути оцінені як ще один доказ припущення зробленого вище, щодо погіршення швидкості реакції в осіб із перенесеною контузією. Питома вага осіб, які виконують «естафетний тест» гірше вікових нормативів майже у 5 разів більше, ніж відсоток осіб, які добре виконали зазначений тест ($t=7,59$, $p < 0,05$). Отримані результати ще раз підтверджують наявні літературні відомості щодо наслідків перенесеної контузії та легкої ЧМТ. Крім того, результати цього тесту є ще одним доказом донозологічних порушень нервової системи, встановлених на підставі дослідження функціонального стану. Інформативність використаного випробування є підставою для рекомендації його використання як скринінг-тесту у моніторингу стану військовослужбовців, які перенесли контузію.

Проведені дослідження швидкісно-силових якостей (динамічної сили) респондентів за допомогою стрибку вгору з місця вказую на середній результат $47,57 \pm 3,64$ см при нормі для цього ж віку – $44,47 \pm 0,50$ см ($p > 0,05$). Близькість результатів військовослужбовців до нормативів повинна бути оцінена як доказ відсутності суттєвих відмінностей у рівні динамічної сили. Це дає підстави вважати, що зазначена якість не суттєво порушується внаслідок перенесеної контузії.

За індивідуальним аналізом стрибків вгору з місця 80,56 % учасників мали результати, що відповідали віковій нормі, а 19,44 % – мали результати гірші, ніж вікова норма. Тобто кількість військовослужбовців, які добре виконали зазначений тест, практично в чотири рази була більше, ніж кількість тих, які не змогли його виконати. На наш погляд, це повинно бути оцінено з двох сторін. По-перше, велика кількість тих, хто виконав тест на динамічну силу доводить відсутність суттєвого впливу наслідків контузії на цю фізичну якість. Разом з тим, достатня кількість осіб, які не змогли впоратися з цим тестом, враховуючи професійну групу, що оцінювалась, є прогностично несприятливою ознакою. Динамічна сила у військовослужбовців є також професійно важливою якістю. Досить велика питома вага осіб із зниженням рівня цієї якості є доказом загального погіршення фізичного стану. Причину цього погіршення в межах нашого дослідження з'ясувати важко, але можна припустити, що вона пов'язана із загальним погіршенням здоров'я, яке викликає зменшення рухової активності, кратності та тривалості занять спортом та фізичною культурою.

На наш погляд, результати тесту стрибка вгору з місця (рис. 3) є важливими, оскільки вони надають підстави для обґрунтування спрямованості програми фізичної підготовки для адаптації військовослужбовців із перенесеною контузією, обумовлюють включення до цієї програми вправ на розвиток динамічної сили.

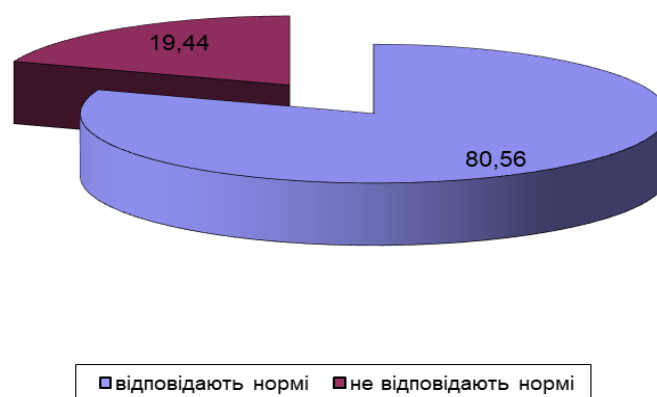


Рис. 3. Розподіл учасників дослідження за результатами тесту на динамічну силу (%)

Аналіз оцінки швидкісної витривалості за допомогою вправи на м'язи черевного пресу – кількість підйомів прямих ніг до кута 90° за 20 с з положення лежачи на спині вказую на середній результат учасників $21,47 \pm 3,12$ раз при віковому нормативі $14,27 \pm 0,17$ раз, що показує суттєве перебільшення ($t=2,31$, $p < 0,05$). Усе це пояснюється особливостями досліджуваної

професійної групи. Розвиток м'язів черевного пресу є одним із важливих завдань фізичної підготовки військовослужбовців, саме ці м'язи відчувають максимальне напруження під час виконання більшості фізичних навантажень.

Результати індивідуального розподілу учасників за результатами тесту (рис. 4) свідчать, що переважна більшість досліджених, а саме 91,67% виконали тест краще вікових норм. Але наявний відсоток тих, хто не зміг добре виконати тест, а саме 8,33 % учасників, на наш погляд, є ще одним аргументом, що підтверджує припущення, зроблені раніше щодо загального погіршення фізичного стану військовослужбовців, внаслідок перенесеної контузії. Відповідно до статистичних вимог ця кількість не може бути оцінена як значуща, але з позицій прогнозування стану бойової здатності військовослужбовців вона повинна бути врахована. Як і при аналізі результатів попереднього тесту, це повинно бути враховане як один із напрямків програми фізичної підготовки ерогенної спрямованості військовослужбовців, які перенесли контузію.

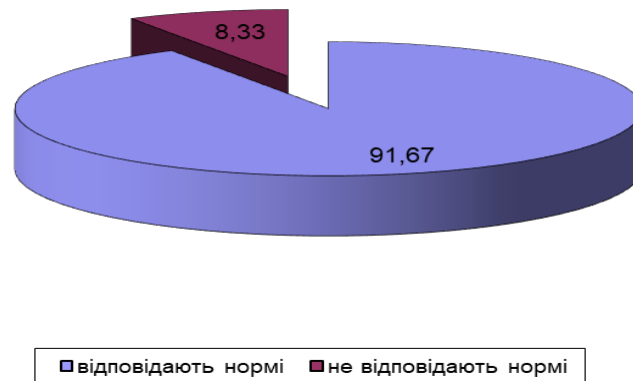


Рис. 4. Розподіл учасників дослідження за результатами тесту на швидкісну витривалість (%)

Дослідження швидкісно-силової витривалості для оцінки фізичної підготовленості, – згинання розгинання рук в упорі лежачи протягом 30 с показали підвищений рівень швидкісно-силової витривалості респондентів, середній результат яких склав $33,57 \pm 1,16$ раз при віковому нормативі $17,80 \pm 0,23$ раз ($t = 4,99$, $p < 0,05$).

Результати (рис. 5) свідчать, що переважна кількість учасників, а саме 97,22 % показали результати краще за віковий норматив і лише 2,78 % не змогли виконати функціональну пробу належним чином. Можливі передумови таких результатів також є підставою для включення вправ на розвиток швидкісно-силової витривалості у комплекс фізичних вправ програми для адаптації до фізичного навантаження військовослужбовців із перенесеною контузією.

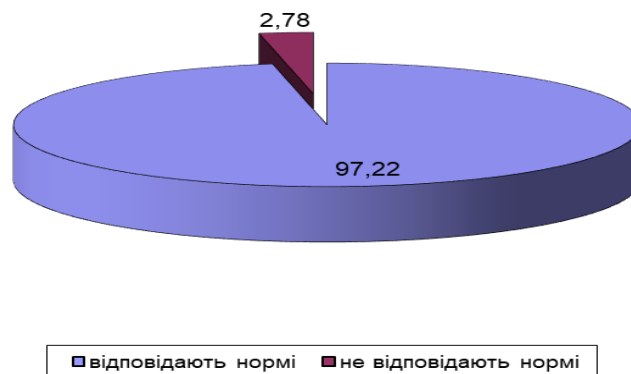


Рис. 5. Розподіл учасників дослідження за результатами тесту на швидкісно-силову витривалість (%)

Результати дослідження з бігу на дистанцію 2000 опинилися на позитивному рівні. Середній результат склав $320,45 \pm 18,76$ с при віковому нормативі $548,93 \pm 8,21$ с, що показує суттєве перебільшення ($t=12,18$, $p < 0,001$). При індивідуальному аналізі отриманих результатів з'ясовано, що всі учасники впоралися з тестом належним чином. На наш погляд, це є наслідком як звичності використаної вправи для фізичної підготовки військовослужбовців, так і тим, що результат, закладений у систему КОНТРЕКС-2 значно більший, ніж нормативи, призначені для цієї професійної групи. Тобто в цьому випадку ми не можемо говорити про достатню інформативність використаного тесту.

Висновки. Таким чином, дослідження особливостей фізичної підготовленості військовослужбовців, які мали контузію, дозволяє зробити певні висновки, а саме:

дослідження повинно бути комплексним;

тести, які використовуються, повинні дати змогу оцінити основні фізичні якості, важливі для оцінки бойової здатності військовослужбовців;

випробування мають відповідати основним вимогам до скринінг-тестів, що дозволяє рекомендувати їх для використання у моніторингу стану військовослужбовців, які мали контузію.

На наш погляд, тести системи КОНТРЕКС-2 найбільш відповідають вимогам дослідження особливостей фізичної підготовленості військовослужбовців, яка має широко розроблені оцінні вікові нормативи.

Результати тестування учасників довели, що переважна більшість має достатній рівень фізичної підготовленості та виконує запропоновані тести краще, ніж передбачено віковими нормативами, закладеними у систему КОНТРЕКС-2, за

виключенням «естафетного тесту», який оцінює швидкість реакції. Зменшення швидкості реакції відбиває розбалансування процесів сприйняття та переробки інформації, яке є ілюстрацією порушення нервової системи, що виникають внаслідок контузії.

Разом з тим, при виконанні майже усіх тестів є певна частка респондентів, які показують результати гірші, ніж вікові нормативи. Величина цієї підгрупи коливається в межах від 2 до 19 % учасників. На наш погляд, це є непрямим відбиттям впливу перенесеної контузії на фізичний стан військовослужбовців та пов'язано із загальним погіршенням здоров'я, яке викликає зменшення рухової активності, кратності та тривалості занять фізичною підготовкою. Все зазначене потребує врахування при обґрунтуванні та розробці програми фізичної підготовки ерогенної спрямованості та адаптації стану організму військовослужбовців, які мали контузію.

Література

1. Матвейко О. (2017). Застосування засобів фізичної підготовки для прискорення реабілітації військовослужбовців після отримання травм. *Молодіжний науковий вісник*. 2017;27. С. 161-166.
2. Матвейко О., Кунинець С., Боярчук О., Романчук В., Яворський А. (2019). Засоби фізичного виховання – напрям відновлення боєготовності військовослужбовців після контузії головного мозку. *Український журнал медицини, біології, спорту*. 2019;4(3). С. 13-19.
3. Одеров А., Фіщук І., Свищ Я., Пилипчук І., Дух Т., Лашта В. (2022). Удосконалення спеціальних якостей військовослужбовців засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, Вип. 6. С. 135-141.
4. Одеров А.М., Лещінський О.В., Первачук О.І., Бабич М.О. та ін. (2023). Якість військово-професійної підготовки курсантів - як складова успішного виконання спеціальних завдань. *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 : Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, Вип. 3 (161) 23. – С. 131-135 (doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30)
5. Одеров А.М., Романчук С.В., Афонін В.М. (2017). Дослідження суб'єктивної думки учасників бойових дій щодо важливості фізичної підготовленості військовослужбовців. *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. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, Вип. 5 К (86). С. 286-292
6. Романчук С. (2015). Дослідження фізичної підготовленості військовослужбовців під час ведення бойових дій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2015;3(1):316-319.
7. Романчук С., Ролюк О., Воронцов О., Яворський А. (2017). Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2017; 6(90):47-52
8. A. Oderov, V. Klymovych, S. Romanchuk et al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
9. A. Oderov, V. Klymovych, S. Romanchuk, O. Lesko, M. Korchagin (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*. Vol. 17 (3). pp. 79-83. doi: 10.26773/smj.191017.
10. Artur Oderov, Mykola Korchagin & Serhii Romanchuk (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. – 2020. – Vol. 18 (2) – pp. 79-82. – ISSN 1451-7485, eISSN 2337-0351, (doi: 10.26773/smj.200612).
11. de Araujo L., Sanches M.G.M., Turi B. C., Monteiro H.L. Physical Fitness and Injuries: 54 Weeks of Physical Training among Military Police Officers. *Revista brasileira de medicina do esporte*. 2017; 23(2): 98-102 (doi: 10.1590/1517-869220172302158877).
12. de Oliveira I.M., Vila M.H., Burgos-Martos F J., Cancela J.M. Physical fitness in Spanish naval cadets. A four-year study. *International Maritime Health*. 2021;72(1):10-17 (doi: 10.5603/IMH.2021.0002).
13. Funch O., Hasselstrom H. A., Gunnarsson T. P. Validation and Practical Applications of Performance in a 6-Min Rowing Test in the Danish Armed Forces. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(4):1395 (doi: 10.3390/ijerph18041395)
14. Tait J.L., Bulmer S., Drain J. R., Main L.C. Associations between inflammatory markers and well-being during 12 weeks of basic military training. *European Journal of Applied Physiology*. 2021; 121(3):849-86 (doi: 10.1007/s00421-020-04554-8).
15. Heyer G.L., Young J.A., Fischer A.N. Lightheadedness after concussion: not all dizziness is vertigo. *Clin J Sport Med*. 2018;28:272-277 (doi: org/10.1097/JSM.0000000000000445).
16. McCabe C.T., Watrous J.R., Galarnau M.R. Health Behaviors Among Service Members Injured on Deployment: A Study From the Wounded Warrior Recovery Project. *Military Medicine*. 2021;186(1-2):67-74 (doi: 10.1093/milmed/usaa242).
17. Stevelink SAM, Opie E., Pernet D e.a. Probable PTSD, depression and anxiety in 40,299 UK police officers and staff. *Prevalence, risk factors and associations with blood pressure*. *Plos one*. 2020; 15(11):e0240902 (doi: 10.1371/journal.pone.0240902).

References

1. Matveiko O. Zastosuvannia zasobiv fizychnoi pidhotovky dlia pryskorennia reabilitatsii viiskovosluzhbovtziv pislia otrymannia travm [Use of means of physical training to accelerate the rehabilitation of servicemen after injuries]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk*. 2017;27. pp. 161-166.
2. Matveiko O., Kunynets S., Boyarchuk O., Romanchuk V., Yavorskyi A. Zasoby fizychnoho vykhovannia – napriam vidnovlennia boiehotovnosti viiskovosluzhbovtziv pislia kontuzii holovnoho mozku [Means of physical education - the direction of restoring the combat readiness of servicemen after a brain contusion]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii, sportu*. 2019;4(3). pp. 13-19.
3. Oderov A., Romanchuk S., Liudovyk T., Fishchuk I., Svyshch Ya., Pylypchak I., Dukh T., Lashta V. (2022). Udoskonalennia spetsialnykh yakosti viiskovosluzhbovtziv zasobamy fizychnoho vykhovannia [Improvement of special qualities of military personnel by means of physical education]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni I. Ohienka*. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny, Vyp. 6. pp. 135-141.
4. Oderov A.M., Leshchynskyi O.V., Pervachuk O.I., Babych M.O. ta in. (2023). Yakist viiskovo-profesiinoi pidhotovky kursantiv - yak skladova uspishnoho vykonannia spetsialnykh zavdan [The quality of military-professional training of cadets - as a component of successful performance of special tasks]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova*. Serii №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O.V.Tymoshenka. – Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M.P.Drahomanova, Vyp. 3 (161) 23. – S. 131-135 (doi: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
5. Oderov A.M., Romanchuk S.V., Afonin V.M. Doslidzhennia subiektyvnoi dumky uchasnykiv boiovykh dii shchodo vazhlyvosti fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtziv [Research of subjective opinion of combatants on the importance of physical fitness of servicemen]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova*. Serii №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury /fizychna kultura i sport : Zb. naukovykh prats / Za red. O.V.Tymoshenka. – K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2017. – Vyp. 5 K (86). pp. 286-292.
6. Romanchuk S. Doslidzhennia fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtziv pid chas vedennia boiovykh dii [Study of the physical fitness of servicemen during hostilities]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova*. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2015;3(1):316-319.
7. Romanchuk S., Roliuk O., Vorontsov O., Yavorskyi A. Fizychni navantazhennia viiskovosluzhbovtziv u suchasnomu boiu [Physical activity of servicemen in modern combat.]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu*. 2017; 6(90):47-52.
8. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk et.al. (2020). "Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen". *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82. (doi: 10.26773/smj.200612).
9. A.Oderov, V.Klymovych, S.Romanchuk, O.Lesko, M.Korchagin (2019). Motivation of forming students healthcare culture on principles of interdisciplinary integration. *SportMont Journal*. Vol. 17 (3). pp. 79-83. doi: 10.26773/smj.191017.
10. Artur Oderov, Mykola Korchagin & Serhii Romanchuk (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. – 2020. – Vol. 18 (2) – pp. 79-82. – ISSN 1451-7485, eISSN 2337-0351, (doi: 10.26773/smj.200612).
11. de Araujo L., Sanches M. G. M., Turi B. C., Monteiro H. L. Physical Fitness and Injuries: 54 Weeks of Physical Training among Military Police Officers. *REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE*. 2017; 23(2): 98–102. DOI 10.1590/1517-869220172302158877
12. de Oliveira I. M., Vila M. H., Burgos-Martos F. J., Cancela J. M. Physical fitness in Spanish naval cadets. A four-year study. *International Maritime Health*. 2021;72(1):10–17. DOI 10.5603/IMH.2021.0002
13. Funch O., Hasselstrom H. A., Gunnarsson T. P. Validation and Practical Applications of Performance in a 6-Min Rowing Test in the Danish Armed Forces. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(4):1395. DOI 10.3390/ijerph18041395
14. Tait J. L., Bulmer S., Drain J. R., Main L. C. Associations between inflammatory markers and well-being during 12 weeks of basic military training. *European Journal of Applied Physiology*. 2021; 121(3):849-860. DOI: 10.1007/s00421-020-04554-8
15. Heyer G.L., Young J.A., Fischer A.N. Lightheadedness after concussion: not all dizziness is vertigo. *Clin J Sport Med*. 2018;28:272-277 (doi: org/10.1097/JSM.0000000000000445).
16. McCabe CT., Watrous J.R., Galarnau M.R. Health Behaviors Among Service Members Injured on Deployment: A Study From the Wounded Warrior Recovery Project. *Military Medicine*. 2021; 186(1-2): 67-74 (doi: 10.1093/milmed/usaa242).
17. Stevelink SAM, Opie E., Pernet D e.a. Probable PTSD, depression and anxiety in 40,299 UK police officers and staff. Prevalence, risk factors and associations with blood pressure. *PLOS ONE*. 2020; 15(11): e0240902 (doi: 10.1371/journal.pone.0240902).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).23
УДК 796-053.7:616

Петрачков О.В.
кандидат педагогічних наук, доцент, заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
начальник навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України
Жембровський С.М.
кандидат педагогічних наук, доцент, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і
спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України

ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛ РЕСПУБЛІКИ ЛИТВИ

У роботі проаналізовано особливості планування військово-фізичної підготовки у військовій частині, які взаємопов'язані з процесом реалізації заходів бойової підготовки, повсякденної діяльності та демонструють злагоджену та системну діяльність командирів та фахівців фізичної підготовки з: специфіки завдань покладених на військову частину, вимог до рівня підготовленості особового складу та підрозділів, кадрового та матеріально-технічного забезпечення; вироблення замислу, направлено на реалізацію поставлених цілей та виконання завдань; надання інструкцій щодо використання засобів фізичної підготовки, критеріїв та термінів їх оцінювання, всебічного забезпечення, відповідно до існуючого ресурсу в процесі навчання; документальне оформлення та схвалення плануючих документів. З метою забезпечення необхідної організації військово-фізичної підготовки проведені наукові дослідження, здійснено обґрунтування та впроваджено досвід сучасних підходів в системі фізичної підготовки і визначені принципи планування, які повинні використовуватися під час розроблення програм, а саме: регулярності (систематичності); поступового підвищення фізичного навантаження; відновлення; балансу; різноманітності; специфічності.

Ключові слова: військовослужбовці, військово-фізична підготовка, Збройні сили, країни НАТО, планування, Республіка Литва.

Petrachkov Oleksandr, Serhii Zhebrovskiy. Features of Military Fitness Planning in the Lithuanian Armed Forces.

The paper analyses the peculiarities of military fitness planning in the military units. These peculiarities are interconnected with the process of implementing of combat training, daily activities and demonstrate the coordinated and systematic activity of commanders and physical fitness specialists in terms of: the specifics of the tasks assigned to the military units, requirements for the level of preparedness of personnel and units, personnel and logistics support; development of a plan aimed at the realization of set goals and performance of tasks; provision of instructions on the use of physical fitness equipment, criteria and terms of their evaluation, comprehensive support, in accordance with the existing resource in the training process; documentation and approval of planning documents. In order to ensure the necessary organization of military fitness, scientific researches were conducted, substantiation was carried out and the experience of modern approaches in the system of physical fitness was implemented, and planning principles were determined, which should be used during the development of programs, namely: regularity (systematic); gradual increase in physical activity; restoration; balance; diversity and specificity.

Keywords: military personnel, military fitness, Armed Forces, NATO countries, planning, Republic of Lithuania.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Після розпаду радянського союзу розпочалось формування національної системи фізичної підготовки (далі – ФП) Збройних Сил (далі – ЗС) Республіки Литви, в якій враховувалися вимоги, принципи і підходи до функціонування системи фізичного виховання (далі – ФВ) та спорту країн Балтії та провідних країн членів НАТО. Відповідно до вимог статей 10 та 25 Закону “Про фізичну культуру і спорт” Міністерство оборони та інші структури національної оборони Литовської Республіки, відповідно до їх компетенції зобов'язуються: організувати і забезпечувати військово-фізичну підготовку (далі – ВФП); дозволяти військовослужбовцям займатися обраним видом спортом і приймати участь в спортивних змаганнях; заходи ФВ і спорту проводити тільки фахівцями в галузі ФВ та спорту; стейкхолдерам під час проведення заходів фізичної культури (далі – ФК) і спорту повинен перевіряти, чи має особа потрібну освіту або дійсний дозвіл на здійснення діяльності у сфері фізичної культури і спорту, і якщо порушується положення цієї статті, людина несе адміністративну відповідальність.

Концепцією ФП Литовської Республіки було передбачено виконання наступних завдань, а саме: створення доктрини з навчання ФП для всіх видів збройних сил; створення доктрини спортивної організації і визначення принципів її діяльності; створення системи тестування ФП з урахуванням специфіки видів збройних сил; спільно з державними органами виконавчої влади створення національної системи підготовки тренерів, спеціалістів та інструкторів відповідно до процесів ліцензування; створення системи медичного контролю та нагляду за фізичним станом той категорії, хто займається під час проведення заходів ФП; внесення змін у нормативно-правові та законодавчі акти щодо зобов'язання проведення всіх видів спортивної діяльності лише особами з відповідним рівнем освіти; розробка та затвердження програм ФП для видів збройних сил, початкової військової підготовки та для військовослужбовців з обмеженими функціональними можливостями; створення центру ФП при Військовій школі імені Стасиса Раштикіса та покладення на нього функцій з підготовки інструкторів та спеціалістів ВФП, участі у керівництві, організації та реалізації напрямів розвитку ФП і спорту у ЗС, розробці та впровадженні нормативних документів, здійснення моніторингу, аналізу та ведення обліку оцінювання рівня фізичної підготовленості у військах; розробка та реалізація

програми розвитку інфраструктури спорту та інших видів забезпечення на основі вимог викладених у доктрині навчання ФП.

Після введення Концепції фізичної підготовки в Національній системі оборони розпочався основний етап створення системи ФП, в якому визначалася мета, завдання, принципи, шляхи і засоби ВФП за умовами ефективного виконання зобов'язань перед партнерами країн НАТО щодо реформування ЗС. Трансформація системи реалізується на основі наукових досліджень та досвіду країн альянсу. В Концепції ФП встановлено, що ВФП є основною частиною бойової підготовки та проводиться з метою забезпечення фізичної готовності військовослужбовців, що стає регламентуючим чинником для його подальшого військової зростання.

Теоретичне та експериментальне дослідження проводилося у відповідності до плану наукової та науково-технічної діяльності Національного університету оборони України на 2023-2024 рр., у науково-дослідній роботі навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій за темою "Оптимізація змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану", шифр роботи "Тюнінг 1".

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукових праць показує, що питання системи фізичної та бойової підготовки провідних країн є поширеною серед науковців, а саме в дослідженнях Є. Анохіна, О. Воронцова, С. Глазунова, М. Корчагіна, Т. Круцевич, О. Лойко, А. Магльованого, А. Одерова, Н. Пангеловой, О. Петрачкова, А. Петрука, С. Романчука, Ю. Фіногенова, [1, 3, 5-15]. Особливості організації фізичної підготовки Литовської Республіки відображені в наукових дослідженнях С. Жембровського, А. Канапінскіне, Г. Хмель-Дунай [2, 4, 16].

Тому **метою цього дослідження** було проаналізувати особливості планування військово-фізичної підготовки в ЗС Литовської Республіки.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури і документів, які регламентують систему планування військово-фізичної підготовки в ЗС Литовської Республіки.

Виклад основного матеріалу дослідження. В керівних документах висвітлено, що фізична підготовка є основою злагодженого розвитку особистості та елементом індивідуальної підготовки і поділяється на загальну, спортивну, допоміжну, військово-фізичну, спеціальну та прикладну. Військово-фізична підготовка – це безперервний та систематичний процес, який організовується в системі бойової підготовки і проводиться з метою виконання бойових та навчально-бойових завдань під час навчання з моменту їх отримання і до кінцевого виконання. Цей процес спрямований на розвиток фізичних та спеціальних якостей, військово-прикладних навичок, які необхідні для професійної діяльності, і він не повинен організовуватися заради тренувань, спрямованих лише для процесу оцінювання. Основними елементами ВФП та їх складовими є: сила (максимальна, силова витривалість, гіпертрофічна); витривалість (аеробна, анаеробна); мобільність (швидкість, спритність, гнучкість, координація та рівновага). Метою ВФП є забезпечення належного рівня фізичної підготовленості військовослужбовців для виконання навчально-бойових та реально-бойових завдань в особливих, несприятливих та екстремальних умовах військової служби під впливом великих фізичних навантажень, пов'язаних із військово-професійною діяльністю та створення умов для відновлення нервово-психічного напруження у зв'язку з інтенсивною розумовою діяльністю в умовах дефіциту часу. Основними завданнями ВФП є: організація та проведення основних заходів ФП на високому рівні; зняття нервово-психологічного напруження; формуванням до здорового способу життя; розвиток лідерства; нестримної жаги до перемог; стрімкого прагнення до самовдосконалення та кар'єрного зросту; командного духу.

З метою забезпечення необхідної організації та проведення ВФП проведені наукові дослідження, здійснено обґрунтування та впроваджено досвід сучасних підходів в системі ФП і визначені принципи планування, які повинні використовуватися під час розроблення програм, а саме: регулярності (систематичності); поступового підвищення фізичного навантаження; відновлення; балансу; різноманітності; специфічності.

Впровадження принципу "**регулярності**" передбачає проведення всіх заходів ВФП на систематичній основі та циклічне використання у програмах підготовки навчання однакових вправ через визначений період часу. Принцип "**поступового підвищення фізичного навантаження**" використовується через дозоване збільшення (зменшення) потужності та вибору фізичних вправ у програмах підготовки відповідно до рівня фізичної підготовленості за допомогою впровадження різних методів тренувань. Реалізація принципу "**відновлення**" вимагає використовувати в програмах ФП інтенсивності заходів бойової підготовки, фізичних вправ, які впроваджувалися на попередніх заняттях з метою надання відпочинку для часткового чи повного відновлення функціонального стану організму. Застосування принципу "**балансу**" передбачає планування заходів з дотриманням використання рівномірного розподілу всіх елементів ФП (форм, вправ) протягом навчання. Впровадження принципу "**різноманітності**" полягає у використанні під час тренування однакових вправ різних методів, підготовчих та допоміжних вправ, ускладнення (послаблення) умов виконання. Принцип "**специфічності**" відіграє основну роль у досягненні поставлених завдань, які повинен виконувати військовослужбовець на полі бою та вимагає вибір спеціальних фізичних вправ відповідно до специфіки військової спеціальності та бойовому призначенню підрозділу і покладених на нього конкретних завдань.

Процес планування ВФП здійснюється у три етапи планування та передбачає: довгострокове (один рік); короткострокове (квартал) та поточне (місяць, тиждень) (рисунк).

АЛГОРИТМ ПЛАНУВАННЯ ВФП У ВІЙСЬКОВІЙ ЧАСТИНІ



Рисунок. Алгоритм планування ВФП у військовій частині

Під час реалізації довгострокового планування фахівці ФП надають командирам інформацію для проведення аналізу, діючої оцінки стану ВФП у підрозділах, вироблення замислу та надання вказівок, а саме: фактичний стан ФП підрозділу у минулому році; реальний рівень фізичної підготовленості військовослужбовців (за тестом фізичної придатності, військово-прикладними тестами та вправами) та фізичної працездатності (за функціональними пробами) за минулий рік; виявлені недоліки під час попередньої перевірки та шляхи щодо їх усунення; на якому рівні повинен бути підготовлений особовий склад та підрозділи у наступному році і скільки необхідно часу на їх навчання; рекомендований обсяг фізичного навантаження, мети та очікуваного результату від процесу ВФП.

Діяльність спеціаліста ФП в цьому періоді вимагає розроблення пропозицій до річного плану військової частини у якому: формулюється мета та визначені завдання ВФП для військових частин, підрозділів, категорій військовослужбовців; розподіляють військових фахівців на підрозділи відповідно рівню їх фізичної підготовленості (за якість сили, витривалості, мобільності) та назначають для них етапи тренувань (підготовчу, розвивальну, підтримуючу); визначаються вимоги до рівня фізичної підготовленості (мінімальна кількість балів за тестом фізичної придатності для військовослужбовців кожного підрозділу, зміст та норми прикладних вправ) та час їх оцінювання.

На другому етапі планування, після затвердження річного плану в/ч, фахівець фізичної підготовки здійснює розробку квартальних навчальних планів (на кожний етап тренувань) та програм ВФП на навчальний рік.

Третій етап планування відзначається роз'ясненням вимог до змісту, кількості та послідовності проведення всіх форм ФП (з урахуванням збільшення чи зменшення заходів) відповідно досягнутого рівня фізичної підготовленості (за попередній етап навчання), кількісних змін у складі навчальних груп для проведення занять, оперативних завдань, які з'являються під час виконання бойових навчань. Нормативним документом, який регламентує процеси планування є місячні та тижневі плани, в який розкриваються місяці, дні тижня, спрямованість та тематика групових занять (за потребою індивідуальних занять та занять ранковою фізичною зарядкою). Програма ВФП – це документ, в якому відображено мету та завдання ВФП на кожному етапі навчання, порядок її організації, елементи підготовки фахівців, тема занять та послідовність їх проведення (навчальні питання, інструкція для інструктора з фізичної підготовки, зміст підготовчої, основної та заключної частини), тривалість процесу навчання та форми контролю, яка спортивна база, тренажери та інші елементи повинні бути використані в процесі підготовки.

Висновки. Визначені в керівних документах особливості планування ВФП у військовій частині взаємопов'язані з процесом реалізації заходів бойової підготовки, повсякденної діяльності та демонструють злагоджену та системну діяльність командирів та фахівців фізичної підготовки з: специфіки завдань покладених на військову частину, вимог до рівня підготовленості особового складу та підрозділів, кадрового та матеріально-технічного забезпечення; вироблення замислу, направлено на реалізацію поставлених цілей та виконання завдань; надання інструкцій щодо використання засобів ФП, критеріїв та термінів їх оцінювання, всебічного забезпечення, відповідно до існуючого ресурсу в процесі навчання; документальне оформлення та схвалення плануючих документів (складання додатків до планів, програм, графіків, план-конспектів тощо).

Перспективи подальших досліджень полягає у вивченні системи фізичної підготовки азіатських країн.

Література

1. Жембровський С.М. Індивідуальна самостійна фізична підготовка офіцерів зарубіжних армій. Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2013. Вип. 4. С. 99–110.
2. Жембровський С.М., Шемчук В.А. Організація та проведення фізичної підготовки у Збройних Силах Литовської Республіки. Методичні рекомендації. Київ. НУОУ. 2019. 51 с.

3. Глазунов С.І. Сучасні тенденції та підходи до визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців збройних сил зарубіжних країн. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Випуск 7 (127). С. 38–45. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).07
4. Канапінскіне А. Особливості проведення військово-фізичної підготовки в Республіці Литва. Тези II Міжнародної науково-практичної конференції. Київ. НУОУ. 2019. С. 117.
5. Магльований А., Петрук А, Лесько О., Кожух Н. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій. Спортивна наука України. 2015. № 5 С. 16–20.
6. Пангелова Н.С., Мінкін Д.О. Організація фізичної підготовки в арміях провідних країн світу. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. 2015. Вип. 8. С. 268–273.
7. Романчук С., Небожук О., Одеров А., Кузнецов М., Романчук В., Боярчук О., Тичина І. Інноваційні дослідження змісту фізичної підготовки Збройних Сил іноземних держав як елементу підготовки військового професіоналу. Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. 2021. Вип. 23. С. 46–51.
8. Barkov V., Verbin N., Zhebrovsky S., Petrachkov O. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.
9. Griban G., Kobernyk O., Khurtenko O. Physical Fitness Level of Students of Higher Educational Institutions from a Historical Perspective. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020. Vol.9. P. 162–171.
10. Oleniev D., Petrachkov O., Verbyn N., Shemchuk V., Tiazhyna A. Dynamics of the Professional Endurance Indicators in Officers of the Operational Level in a Higher Military Educational Institution During Training. Canada (Lifescience Global) : Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment. 2021. № 5 (T. 9). P. 495–503.
11. Petrachkov O., Vysochina N. Sports and health related technologies in physical preparation of military servicemen. Sport. Olympism. Health: materials of the International Scientific Congress. Chisinau. Moldova. 2019. P. 148–149.
12. Petrachkov O., Vysochina N. The role of sports and health technologies in the physical training of military. III Sport és Innováció Nemzetközi Konferencia. Budapest. Hungary. 2019. P. 67–68.
13. Petrachkov O, Yarmak O, Biloshitskiy V, Andrieieva O, Mykhaylov V, Chepurnyi V, Malakhova O. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. Journal of Physical Education and Sport. 2022. 22(9). P. 2182–2189. <https://doi:10.7752/jpes.2022.09278>
14. Petrachkov O., Yarmak O., Shostak R., Andrieieva O. The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. Journal of Physical Education and Sport 23 (1). P. 162–169.
15. Petrachkov O., Zhebrovskiy S. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova. 2023. Issue 6 (166). P. 126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
16. Rasa Jankauskienė. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? Medicina (Kaunas). 2008. 44(5). P. 346–349.

References

1. Zhebrovskiy S.M. Individual physical fitness of commissioned officers of foreign armies. Collection of scientific works of NADPSU. Series: Pedagogical and psychological sciences. 2013. Issue 4. P. 99–110.
2. Zhebrovskiy S.M., Shemchuk V.A. Organization and conduct of physical fitness in the Lithuanian Armed Forces. Guidelines. Kyiv. NUOU. 2019. 51 p.
3. Glazunov S.I. Modern trends and approaches to determining the level of physical fitness of servicemen of the armed forces of foreign countries. Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova. 2020. Issue 7 (127). P. 38–45. DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).07
4. Kanapinskinė A. Peculiarities of military physical fitness in the Republic of Lithuania. Abstracts of the 2nd International Scientific and Practical Conference. Kyiv. NUOU. 2019. P. 117.
5. Magliovaniy A., Petruk A, Lesko O., Kozhukh N. Physical training in the system of formation of military specialists of leading foreign armies. Sports Science of Ukraine. 2015. No. 5. P. 16–20.
6. Pangelova N.E., Minkin D.O. Organization of physical fitness in the armies of the world leading countries. Bulletin of Ivan Ohienko KPNU. 2015. Issue 8. P. 268–273.
7. Romanchuk S., Nebozhuk O., Oderov A., Kuznetsov M., Romanchuk V., Boyarchuk O., Tychyna I. Innovative studies of the content of physical fitness of the Armed Forces of foreign countries as an element of military professional training. Bulletin of Ivan Ohienko KPNU. 2021. Issue 23. P. 46–51.
8. Barkov VI, Verbin NB, Zhebrovsky SM, Petrachkov OV. Provision of Physical Training of Servicemen: a tutor's manual. Kiev. NUOU. 2016. 88 p.
9. Griban, G., Kobernyk, O., Khurtenko, O. Physical Fitness Level of Students of Higher Educational Institutions from a Historical Perspective. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2020. Vol.9. P. 162–171.
10. Oleniev D., Petrachkov O., Verbyn N., Shemchuk V., Tiazhyna A. Dynamics of the Professional Endurance Indicators in Officers of the Operational Level in a Higher Military Educational Institution During Training. Canada (Lifescience Global) : Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment. 2021. № 5 (T. 9). P. 495–503.
11. Petrachkov O., Vysochina N. Sports and health related technologies in physical preparation of military servicemen. Sport. Olympism. Health: materials of the International Scientific Congress. Chisinau. Moldova. 2019. P. 148–149.
12. Petrachkov O., Vysochina N. The role of sports and health technologies in the physical training of military. III Sport és Innováció Nemzetközi Konferencia, Budapest, Hungary. 2019. P. 67–68.
13. Petrachkov O, Yarmak O, Biloshitskiy V, Andrieieva O, Mykhaylov V, Chepurnyi V, Malakhova O. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. Journal of Physical Education and Sport. 2022. 22(9). P. 2182–2189. <https://doi:10.7752/jpes.2022.09278>

14. Petrachkov O., Yarmak O., Shostak R., Andrieieva O. The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. *Journal of Physical Education and Sport* 23 (1). P. 162–169.
15. Petrachkov O., Zhembrovskiy S. The Peculiarities of Physical Fitness Test System of the British Armed Forces. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanova*. 2023. Issue 6 (166). P. 126–131. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).27
16. Rasa Jankauskienė. Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūno kultūra ar kūno kultas? *Medicina* (Kaunas). 2008. 44(5). P. 346–349.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).24
УДК 796.912 (0)

Петронюк Анастасія
аспірантка кафедри історії та теорії олімпійського спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ У ОДИНОЧНОМУ ТА ПАРНОМУ ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ ЯК СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ

На сучасному етапі розвитку фігурного катання його технічна та композиційна складові зазнали кардинальних змін, навіть у порівнянні з 2000-ми роками. Якщо на початку минулого сторіччя основу змагальної програми складали фігури, які вимагають лише навичок ковзання і потребують не стільки координації, скільки технічних навичок, то сучасна програма змагань передбачає виконання широкого арсеналу технічних та хореографічних елементів, серед яких навички ковзання є лише одним з критеріїв оцінювання. Зростання кількості виконання багатооберткових стрибків та збільшення варіативності обертань є основним вектором, що визначає спрямованість спортивної підготовки і вимагає підвищеної уваги до цих елементів зі сторони тренерів та спортсменів. Різноманіття змагальної програми спонукає спортсменів, тренерів та хореографів до вдосконалення елементів техніки за різними критеріями, а також деталізації її складових, чого важко досягнути без їх систематизації. Технічні елементи були розподілені на класи М. Паніном-Коломенкіним, О. Мішиним, О. Чайковською. Систематизація елементів значно полегшує тренерську роботу та є незамінною при суддівстві. Однак, у сучасній науковій літературі питання систематизації основних технічних елементів висвітлено фрагментарно, що підкреслює актуальність даної роботи.

Ключові слова: Фігурне катання на ковзанах; координаційна складність; техніка фігурного катання; оцінювання елементів, суддівство.

Anastasiia Petroniuk Systematization of elements in single and pair figure skating as a component of sport. At the current stage of development of figure skating, its technical and compositional components have undergone drastic changes, even compared to the 2000s. If at the beginning of the last century, the basis of the competition program was formed by figures that require only skating skills and require not so much coordination as technical skills, then the modern competition program involves the performance of a wide arsenal of technical and choreographic elements, among which skating skills are only one of the evaluation criteria. Globalization and evolution of figure skating have brought this sport to a completely new level, expanding the number of disciplines and the variability of technical elements. The increase in the number of performing multi-turn jumps and the increase in the variability of rotations is the main vector that determines the direction of sports training and requires increased attention to these elements on the part of coaches and athletes. The diversity of the competitive program encourages athletes, coaches and choreographers to improve the elements of the technique according to various criteria, as well as to detail its components, which is difficult to achieve without their systematization. Technical elements were divided into classes by M. Panin-Kolomenkin, O. Mishin, and O. Tchaikovsky. Systematization of elements greatly facilitates coaching and is indispensable in judging and also provides an elementary understanding of the components of the sport directly for the athlete. However, in modern scientific literature, the issue of systematization of the main technical elements is highlighted in a fragmentary way, which emphasizes the relevance of this work.

Keywords: figure skating; coordination complexity; figure skating technique; evaluation of elements, judging.

Мета. Статтю присвячено систематизації технічних елементів у одиночному та парному фігурному катанні на ковзанах, на підставі їх координаційної складності. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової, науково-методичної та спеціальної літератури, досвіду тренерської практики, порівняння та зіставлення, педагогічні спостереження. **Результати.** Надана характеристика елементів у одиночному та парному фігурному катанні на ковзанах. Визначена їх координаційна складність, виділені спільні та відмінні елементи техніки у різних дисциплінах. Встановлений взаємозв'язок між координаційною складністю, рівнем виконання елементу та шкалою їх оцінювання. **Висновки.** Надана систематизація елементів за наступними критеріями: елементи підвищеної координаційної складності, елементи високої координаційної складності, елементи середньої координаційної складності.

Вступ. Фігурне катання на ковзанах – важкокоординаційний вид спорту, який одним із перших увійшов до програми Олімпійських ігор. На сучасному етапі його розвитку технічна та композиційна складові цього виду спорту зазнали кардинальних змін. Різноманіття змагальної програми спонукає спортсменів, тренерів та хореографів до вдосконалення структурних елементів техніки за різними критеріями, що неможливо без їх систематизації. У науковій літературі технічні елементи були розподілені на класи М. Паніном-Коломенкіним, О. Мішиним, О. Чайковською. Так, відповідно до наявної класифікації, елементи поділяються на: стрибки, обертання, спіралі, доріжки кроків у одиночному фігурному катанні. У парному фігурному катанні до перерахованих елементів додаються викиди, підкрути та тодеси [3, 6, 7]. Однак, незважаючи на багаторічну історію розвитку фігурного катання,

у сучасній науковій літературі систематизація основних технічних елементів надана частково, що підкреслює актуальність даної роботи.

Мета дослідження – систематизувати технічні елементи у одиночному та парному фігурному катанні на ковзанах, на підставі їх координаційної складності.

Завдання дослідження: 1) систематизувати технічні елементи одиночного та парного фігурного катання 2) виділити спільні та відмінні технічні елементи в залежності від дисципліни (одиночне та парне катання).

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової, науково-методичної та спеціальної літератури, досвіду тренерської практики, порівняння та зіставлення, педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Починаючи з давніх часів, коли фігурне катання, більшою мірою, було засобом пересування і дотепер, цей вид спорту зазнав колосальних змін за всіма критеріями підготовки. На сучасному етапі розвитку спорту фігурне катання включає 5 дисциплін, кожна з яких складається з елементів, виконання яких висуває різні вимоги до рівня розвитку координаційних здібностей спортсмена [3]. Кожен вид фігурного катання на ковзанах має свою класифікацію в залежності від наступних характеристик виконуваних елементів: координаційна складність, структура рухів, характер рухів. Вони відрізняють одні види фігурного катання від інших і, таким чином, представляють специфіку кожної дисципліни [4], що є підґрунтям для спортивного відбору та важливою складовою у плануванні спортивної підготовки.

Аналіз фахової літератури дозволяє відзначити, що однією з перших робіт, у якій представлений науковий підхід до аналізу та класифікації техніки елементів фігурного катання на ковзанах є робота М. Паніна-Коломенкіна «Мистецтво катання на ковзанах» 1938 року [4].

Класифікація, надана О. Мішиним [3] має такі ознаки:

- 1) за видами спорту: одиночне катання, парне катання, спортивні танці на льоду та синхронне катання;
- 2) за видами програм: коротка, довільна;
- 3) за елементами фігурного катання: стрибки, спіралі, стрибки у обертання, обертання, кроки.

Дослідження свідчать, що кожна країна розробляє свої національні класифікаційні вимоги для різних напрямків фігурного катання (спортивного та оздоровчого), для різного віку та з урахуванням специфічних особливостей розвитку виду спорту в даній країні. Сучасною тенденцією змісту таких національних класифікацій є їхня логічна пов'язаність із класифікаційними вимогами ISU (Міжнародний союз ковзанярів) [5]. Незважаючи на те, що різні дисципліни у фігурному катанні на ковзанах мають різний технічний набір елементів, є спільні елементи для декількох дисциплін. Парне фігурне катання поряд з виконанням характерних лише для цієї дисципліни елементів, також включає техніку, притаманну одиночному катанню: роздільні кроки, багатообертні стрибки, обертання та стрибки у обертанні (таб. 1). Особливістю є те, що ці елементи обидва партнери мають виконувати як одне ціле, тобто створити враження єдності дій [3, 6, 7].

Таблиця 1

Спільні та відмінні елементи у одиночному та парному фігурному катанні на ковзанах

Одиночне фігурне катання	Парне фігурне катання
стрибки	стрибки
обертання	обертання
стрибок у обертання	стрибок у обертання
комбіноване обертання зі зміною ноги та без	комбіноване обертання зі зміною ноги та без
кроки	кроки
хореографічна послідовність	хореографічна послідовність
	підтримки
	підкрути
	викиди
	тодеси
	парні сольні та комбіновані обертання

Спираючись на різноманіття елементів в залежності від дисципліни, програма тренувань на початкових етапах спортивної підготовки здебільшого включає елементи одиночного фігурного катання. Це пояснюється тим, що 1-3 рік спортивної підготовки має на меті всебічну підготовку та опанування широкого спектру технічних прийомів [1].

На основі цього можна виділити схильність спортсменів до виконання окремих груп елементів у з метою визначення їх подальшої спеціалізації. Нещодавні дослідження [6], у яких прийняли участь 343 фігуристи різного рівня підготовки показали, що представники одиночного та парного катання, а також танців на льоду, як правило, були більш спритними, сильними та гнучкими за синхроністів. Тому, виконання елементів цих дисциплін вимагає більшого рівня розвитку фізичних якостей та можуть бути віднесені до даної категорії.

Таким чином, виконання елементів одиночного, парного фігурного катання та танців на льоду висувають вищі вимоги до фізичної підготовки спортсменів, аніж до представників синхронного фігурного катання [7, 8, 9].

Спираючись на матеріали наукової літератури [3, 6] та досвід передових спортивних клубів, елементи одиночного та парного фігурного катання можна систематизувати за наступними критеріями: за проявом рухових якостей, за координаційною складністю, за типом відштовхування (стрибки).

Одним із критеріїв класифікації елементів є взаємозв'язок між впливом елементів різних дисциплін на формування статури спортсмена. Так, фігуристи-початківці, як правило, мають більшу окружність кінцівок, товщину шкірних складок та більш ендоморфні за фігуристів вищого класу. Більш того, фігуристи одиночного і парного фігурного катання, а також танцюристи елітного рівня дещо відрізняються за соматотипом [8, 9].

Фігуристи-одиночники мають дещо більші показники у порівнянні з парниками. Наприклад, середні показники зросту учасників Чемпіонату світу з фігурного катання 2022 року становили: 159 см у одиночниць, 158 см у парниць та 163 см у

представниць танців на льоду. Як результат, характер вправ, що входять до різних дисциплін, мають різну спрямованість як на формування тілобудови, так і на рівень прояву рухових якостей.

Рівень розвитку основних рухових якостей є передумовою успішного виконання технічних елементів, так само як виконання технічних елементів є показником рівня розвитку рухових якостей. Незважаючи на те, що успішне виконання вправ є результатом комплексної підготовки та вимагає розвитку декількох рухових якостей [1] (наприклад, виконання обертання однаково вимагає від спортсмена прояву витривалості та сили), виокресливши переважну спрямованість вправ маємо наступний критерій.

За проявом рухових якостей виділяють такі елементи:

- елементи, що вимагають прояву гнучкості: обертання, спіралі;
- елементи, що вимагають прояву сили: стрибки;
- елементи, що вимагають прояву витривалості: доріжки кроків.

Офіційна класифікація Міжнародного союзу ковзанярів є основним документом, що дозволяє систематизувати елементи. Об'єктивне оцінювання технічних елементів програми є неможливим без визначення їх координаційної складності. У документах ISU наведено дані про базову вартість всіх елементів. Також кожен елемент має коефіцієнт складності (таб. 2).

Таблиця 2

Координаційна складність елементів одиночного фігурного катання

Назва елемента	Максимальна кількість балів, в яку елемент може бути оцінений
Хореографічна послідовність	6
Кроки	5
Комбіноване обертання без зміни ноги	5
Комбіноване обертання зі зміною ноги	5
Обертання зі зміною ноги	4,3
Стрибок у обертання	4,3
Обертання	3
Стрибки	13

Найскладнішим елементом одиночного фігурного катання є стрибки (таб. 3). Здатність до якісного виконання багатообертових стрибків є основним критерієм відбору до даної дисципліни.

Таблиця 3

Координаційна складність елементів парного фігурного катання

Назва елемента	Максимальна кількість балів, в яку елемент може бути оцінений
Парні комбіновані обертання	7
Парні обертання	5,2
Тодес	7
Викиди	8
Підкрутки	9
Підтримки	8
Хореографічна послідовність	6
Кроки	5,3
Комбіноване обертання без зміни ноги	5,1
Комбіноване обертання зі зміною ноги	4
Обертання зі зміною ноги	4,9
Стрибок у обертання	4,9
Обертання	3
Стрибки	13

Парне катання, у свою чергу, характеризується більшим технічним арсеналом, так як включає ще й елементи одиночного фігурного катання.

Однак, в даній дисципліні основний акцент спрямований не на стрибки, а на якісне виконання парних елементів [2].

Спираючись на коефіцієнти складності, представлені ISU, елементи можна систематизувати за наступними категоріями:

1) елементи підвищеної координаційної складності, що вимагають надвисокого рівня розвитку рухових здібностей (до них належать: а) у одиночному фігурному катанні: стрибки; б) у парному фігурному катанні: підтримки, викиди, підкрутки);

2) елементи високої координаційної складності (до них належать: а) у одиночному фігурному катанні: комбіноване обертання зі зміною ноги, кроки, хореографічна послідовність, стрибок у обертання, обертання зі зміною ноги; б) у парному фігурному катанні: тодес, парне комбіноване обертання).

3) елементи середньої координаційної складності (до них належать: а) у одиночному фігурному катанні: обертання без зміни ноги; б) у парному фігурному катанні: парні обертання).

Систематизація технічних елементів, наведена вище, має загальний характер та орієнтована на найвищий коефіцієнт

складності кожного з елементів, представлених Міжнародним союзом ковзанярів. Таким чином, чим важчий елемент, тим більшу координаційну вартість він матиме[5].

Елементи підвищеної координаційної складності, тобто стрибки, також розподіляються в залежності від кількості обертів та типу стрибка. За типом відштовхування стрибки поділяються на зубцеві (виконуються з зубчика ковзана) та реберні (відштовхування відбувається з ребра леза) (таб. 4). Зубцеві стрибки вважаються складнішими для виконання та мають вищу базову вартість.

Таблиця 4

Класифікація стрибків за типом відштовхування (одиначне та парне фігурне катання)

Зубцеві стрибки	Реберні стрибки
Тулуп	Аксель
Фліп	Рітбергер
Лутц	Сальхов

Поглиблена систематизація технічних елементів є важливою складовою розуміння особливостей кожної з дисциплін, успішної побудови програми тренувальних занять, критерієм ефективності спортивного відбору на різних етапах, компетентності тренера та професіоналізму судді.

Висновки:

1. На сучасному етапі фігурне катання на ковзанах характеризується широким технічним арсеналом, що надає йому статусу одного з найскладніших важкокоординаційних видів спорту. Проте, незважаючи на тисячолітню історію розвитку, питання систематизації технічних елементів у сучасній науковій літературі висвітлено фрагментарно, що є підставою для пошуку та розширення критеріїв їх систематизації.

2. На основі координаційної складності технічні елементи були систематизовані за наступними категоріями: елементи підвищеної координаційної складності, елементи високої координаційної складності, елементи середньої координаційної складності.

Перспективи подальших досліджень передбачають систематизацію елементів танців а льоду та синхронного фігурного катання, а також розширення критеріїв для подальшої поглибленої систематизації елементів розглянутих дисциплін.

Література

1. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.
2. Cabell L, Bateman E. Biomechanics in figure skating. In: The Science of Figure Skating. 1st Edition. London, England: Routledge; 2018. p. 13–34.
3. Gorman B, Schrodt B. Figure skating [Internet]. Thecanadianencyclopedia.ca. [cited 2022 Jun 8]. Available from: <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/figure-skating>
4. Hines JR. Historical dictionary of figure skating [Internet]. Scarecrow Press; 2011. Available from: <https://books.google.at/books?id=LSEkqy6BS44C>
5. ISU Communications - International Skating Union [Internet]. Isu.org. [cited 2022 Jun 15]. Available from: <https://www.isu.org/inside-isu/isu-communications/communications>
6. King DL, Arnold AS, Smith SL. A kinematic comparison of single, double, and triple axels. J Appl Biomech [Internet]. 1994 [cited 2022 Jun 9];10(1):51–60. Available from: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jab/10/1/article-p51.xml>
7. King DL. Performing triple and quadruple figure skating jumps: implications for training. Can J Appl Physiol [Internet]. 2005 [cited 2022 Jun 10];30(6):743–53. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16485524/>
8. Monsma DV, Malina RM. Anthropometry and somatotype of competitive female figure skaters 11–22 years. Variation by competitive level and discipline. J Sports Med Phys Fitness [Internet]. 2005 [cited 2022 Jun 15];45(4):491–500. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16446680/>
9. Slater LV, Vriner M, Zapalo P, Arbour K, Hart JM. Difference in agility, strength, and flexibility in competitive figure skaters based on level of expertise and skating discipline. J Strength Cond Res [Internet]. 2016 [cited 2022 Jun 4];30(12):3321–8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27100316/>
10. Teodoreanu C. Home - International Skating Union [Internet]. Org. [cited 2022 Jun 15]. Available from: <http://www.isu.org>.

Reference

1. Platonov VM. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia. Kyiv: Persha drukarnia, 2020. 704 s.
2. Cabell L, Bateman E. Biomechanics in figure skating. In: The Science of Figure Skating. 1st Edition. London, England: Routledge; 2018. p. 13–34.
3. Gorman B, Schrodt B. Figure skating [Internet]. Thecanadianencyclopedia.ca. [cited 2022 Jun 8]. Available from: <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/figure-skating>
4. Hines JR. Historical dictionary of figure skating [Internet]. Scarecrow Press; 2011. Available from: <https://books.google.at/books?id=LSEkqy6BS44C>
5. ISU Communications - International Skating Union [Internet]. Isu.org. [cited 2022 Jun 15]. Available from: <https://www.isu.org/inside-isu/isu-communications/communications>
6. King DL, Arnold AS, Smith SL. A kinematic comparison of single, double, and triple axels. J Appl Biomech [Internet]. 1994 [cited 2022 Jun 9];10(1):51–60. Available from: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jab/10/1/article-p51.xml>
7. King DL. Performing triple and quadruple figure skating jumps: implications for training. Can J Appl Physiol [Internet]. 2005 [cited 2022 Jun 10];30(6):743–53. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16485524/>

8.DV, Malina RM. Anthropometry and somatotype of competitive female figure skaters 11-22 years. Variation by competitive level and discipline. J Sports Med Phys Fitness [Internet]. 2005 [cited 2022 Jun 15];45(4):491–500. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16446680/>

9.Slater LV, Vriner M, Zapalo P, Arbour K, Hart JM. Difference in agility, strength, and flexibility in competitive figure skaters based on level of expertise and skating discipline. J Strength Cond Res [Internet]. 2016 [cited 2022 Jun 4];30(12):3321–8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27100316/>

10. Teodoreanu C. Home - International Skating Union [Internet]. Org. [cited 2022 Jun 15]. Available from: <http://www.isu.org>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).25
УДК: 796.012.2:799.315.2:615.825

Петрук І.Д.,
старший викладач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії
Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука,
лікар спортивної медицини, Рівне
Сніжко Ю.А.,
викладач кафедри фізичної культури і спорту
Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, Рівне

ПСИХОФІЗИЧНІ АСПЕКТИ ПОВЕРНЕННЯ ДО АКТИВНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Пропонується огляд літератури, авторське дослідження щодо психофізичних аспектів повернення до спортивної діяльності після травм у атлетів. Особливість дослідження полягає у врахуванні таких психофізичних аспектів повернення до спорту як фізична і психологічна готовність повернення до активної спортивної діяльності.

Головною метою дослідження було розробити та науково обґрунтувати критерії ефективності повернення до активних занять спортом відповідно до психофізичних показників атлетів. Протягом дослідження були використані наступні методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, експертна оцінка результатів практичної діяльності автора у професійному спорті, анкетування, спостереження тощо.

В процесі дослідно-аналітичної роботи встановлено важливість використання мультидисциплінарного, командного підходу, врахування психологічних і фізичних факторів для ефективного повернення до занять спортом.

Практичне значення отриманих результатів полягає у розробці необхідних стратегій, які можуть зменшити ризик спортивної травми та наслідки її виникнення у професійному спорті.

Ключові слова: відновлення, реабілітація, профілактика, спорт, травма, індивідуальність, психологія.

Petruk I., Snizhko J. Psychophysical aspects of returning to active sports activities. This review of literature encompasses the author's research on the psychophysical aspects involved in athletes return to sports after injuries. The study emphasizes the consideration of both physical and psychological readiness as crucial aspects of resuming sports activities.

The primary objective of this research was to develop and establish scientifically grounded criteria for evaluating the effectiveness of returning to active sports, aligning with athletes' psychophysical indicators. To achieve this goal, the researchers employed various methods, including an analysis and synthesis of information from scientific and methodological literature, expert evaluations of the author's practical experiences in professional sports, questionnaires and observations.

Throughout the research process, it became evident that adopting a multidisciplinary team approach and accounting for psychological and physical factors are vital for facilitating an effective return to sport. The obtained results hold practical significance, primarily in the development of strategies aimed at mitigating the risks of sports injuries and their subsequent consequences in professional sports. By implementing the findings of this study, practical guidelines can be established to minimize injury occurrences and enhance the overall well-being and performance of athletes.

In conclusions, this literature review and research contribute to a deeper understanding of the psychophysical aspects involved in athletes' return to active sports activities. By acknowledging the significance of both of physical and psychological readiness, professionals can develop targeted interventions and strategies to facilitate a successful return to sport while reducing the potential negative impacts of injuries in the realm of professional sports.

Keywords: recovery, rehabilitation, prevention, sport, injury, individuality, psychology.

Постановка проблеми. Значна поширеність травм, великий відсоток професійних спортсменів з травмами в анамнезі, короткострокові та довгострокові негативні наслідки захворюваності атлетів потребують розширення пошуку критеріїв ефективності фізичної реабілітації в спорті та повернення до активної спортивної діяльності.

В руслі зростання вимог до підтримання працездатності спортсменів на необхідному рівні окреслюється необхідність зменшення частоти виникнення та наслідків спортивних травм, врахування у практичній діяльності впливу індивідуально-психологічних особливостей особистості спортсмена на процес відновлення [2, 3].

Аналіз літературних джерел.

Захворюваність на спортивні травми та їх поширеність відрізняються відповідно від виду спорту та категорій спортсменів. І, на жаль, негативні наслідки травм можуть вплинути на різні сфери життєдіяльності, що стосуються фізичного, психологічного, професійного, фінансового чи соціального аспектів. Це важливий виклик для профілактики травм та їх реабілітації [5, 6].

За останні десятиліття зросла обізнаність про психофізичні фактори у виникненні спортивних травм і в процесі їх реабілітації, що призвело до значних досліджень цих тем. Останнім часом зростає інтерес до психологічних аспектів повернення до спорту після травм, особливо середнього та важкого ступеня тяжкості [9, 10, 13].

Мета дослідження. Головною метою дослідження було розробити та науково обґрунтувати критерії ефективності повернення до активних занять спортом.

Основні завдання дослідження.

1. Аналіз і узагальнення основних літературних даних і джерел.

2. Визначити сучасні ефективні критерії повернення спортсменів до активної спортивної діяльності після травм.

Матеріал і методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, експертна оцінка результатів практичної діяльності автора у професійному спорті, анкетування, спостереження тощо.

Виклад основного матеріалу. Важливе місце у зменшенні кількості випадків первинних спортивних травм, повторних травм, появі наслідків травм відіграє профілактика травм і ефективна реабілітація.

Спортивні травми є наслідком комбінації та взаємодії кількох факторів, включно із внутрішніми, зовнішніми факторами ризику, механізмом виникнення травми та інш. [8, 16].

Підходи до вирішення питання ефективності повернення до спортивної діяльності повинні бути комплексними з активною участю всіх учасників цього процесу. Як свідчить досвід практичної професійної діяльності автора в спорті, позитивні результати досягаються при залученні фахівців спортивної медицини, фізичних терапевтів до мультидисциплінарної команди та їх постійний контакт з штатними лікарями спортивної медицини, фізичними терапевтами спортивного клубу, тренерами команди.

Профілактику виникнення повторних травм можна вирішити за рахунок ефективної реабілітації. Цей період повернення до спортивної діяльності має за мету контроль процесу загоєння пошкодженої тканини, відновлення функції, допомоги спортсмену у поверненні до спортивних занять, мінімізації ризиків виникнення повторної травми. Психологічні, фізичні фактори відіграють вирішальну роль у відновленні атлетів після спортивної травми.

Цікавою є стадійна модель повернення до спорту Тейлора, що складається з п'яти фізичних і психологічних етапів, включаючи: «первинне повернення», «підтвердження відновлення», «повернення фізичної і технічної здібності», «високоінтенсивне тренування» та «повернення до змагань». Небезпечними є нереалістичні очікування щодо здатності реабілітованої ділянки витримувати підвищене навантаження та бажання повернутися до цих навантажень занадто швидко. Основна мета другого етапу полягає в розумінні спортсменами того, що вони пройшли реабілітацію успішно та готові переходити на третій етап повернення фізичних і технічних здібностей. На третьому етапі основна увага приділяється відновленню рівня фізичної підготовки та технічної майстерності спортсменів для підготовки до пізніших стадій. Четвертий етап означає завершення ідентифікації спортсменів як реабілітованих [15].

Обговорення зі спортсменами особливостей повернення до змагань, перенаправлення їх уваги на позитивні аспекти в період залучення до змагань є корисним для них. Так, наприклад, в командних видах спорту в цей період кваліфіковані тренери не заявляють спортсменів в основному складі команди на матч, дозволяють приймати участь у змаганні обмежену кількість часу, що може негативно впливати на, в першу чергу, психологічний стан спортсмена. Тому важливим є індивідуальний підхід до спортсмена.

Модель повернення до спорту, запропонована Тейлором є корисною, оскільки нагадує практикуючим клініцистам і тренерам, що спортсменам може знадобитися певний час до здатності конкурувати на повну силу. Розуміння різних етапів повернення до спорту допоможуть зробити іноді тривале повернення до повноцінного функціонування більш керованим для спортсменів. Це також дасть спортсменам відчуття передбачуваності та контролю за їх переходом від реабілітації до тренувального та змагального навантаження.

Значення психологічних факторів у поверненні до спортивної активності проаналізована автором статті на прикладі процесу реабілітації та повернення до спорту атлетів футбольного клубу „Верес” та гандбольного клубу „Рівне” після пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. Анкетування емоційних реакцій (n=5) виявило занепокоєння спортсменів, які вперше отримали травму, стосовно процесу відновлення та виникнення повторної травми через важливість травмованої кінцівки для активної спортивної діяльності відповідно до тесту CAN та помірну впевненість і відсутність впевненості, психологічної готовності у повернення до спорту відповідно до шкали IPRRS.

Інші фактори, такі як соціально-демографічні, біологічні та соціальні можуть відігравати важливу роль у процесі відновлення та здатності спортсмена повернутися до повноцінної діяльності. Якщо спортсмен відчуває підтримку від всіх фахівців залучених до процесу відновлення, не відчуває негативного тиску з-боку тренера зацікавленому у якнайшвидшому поверненні атлета, тоді він може відчувати більшу психологічну впевненість на відміну від спортсменів, що ізольовані та відчують стурбованість через повернення до основного складу команди.

Важливість психологічних аспектів відновлення була підтверджена автором статті у своїх дослідженнях, що стосуються процесу реабілітації. Так, була проаналізована важливість мотивації, яка може бути двох видів – зовнішньою та внутрішньою. До першої відносять зовнішні фактори, що впливають на психологію спортсмена. Заохоченням проходить всі призначені сеанси для нього будуть як втрата спортивної форми, відповідно й заробітку, так і примус тренера, мотивація реабілітолога, спеціаліста з масажу. Внутрішня мотивація йде від власної особи спортсмена і допомагає йому в швидшому одужанні, досягненні високих спортивних результатів. Практика показала – свідома участь спортсмена в процесах відновлення, реабілітації має велике значення для кінцевого результату [4].

Більшість спортсменів, на щастя, є високомотивованими і з задоволенням виконують усі передбачені процедури. В командних видах спорту, збірних командах неабияке значення має також групова мотивація, коли спортсмени об'єднані разом спільною метою. У збірних командах, клубах, де є велика кількість спортсменів, у першу чергу реабілітаційні заходи проводять віковим спортсменам, котрі повільніше відновлюються та спортсменам після перенесених повторних травм чи з травмами важкої ступені тяжкості. Подібна черговість важлива не тільки в суто вузькому професійному розумінні, але і в індивідуально-психологічному для них самих.

Будь-яка травма, отримана спортсменом, є джерелом змін не тільки в його фізичному, але й в психічному стані. Тому характер цих змін, як і їх інтенсивність, залежать від важкості пошкодження, особливостей нервової системи і особистості спортсмена. Важливо вміти враховувати типи психічних реакцій спортсмена. Так, при зниженій активності належить тактовно налагодити контакт, виявити солідарність. При індивідуальній розгубленості виказати доброзичливість і співчуття, але водночас й твердість. За гіперактивності дати змогу виговоритись, однак здійснювати контроль тощо [1, 3].

Спеціалісту для ефективнішої реабілітації важливі авторитет та довіра спортсменів. А ще – уміння пояснити кожному черговість проведення тих чи інших процедур реабілітаційної програми, незалежно від „титулів”, переконати в необхідності дотримання індивідуальної програми відновлення працездатності. Під час проведення процедури потрібно створити у спортсмена оптимістичний настрій, довести йому, що тонус і сила м'язів у нього, наприклад, покращуються відповідно до періоду реабілітації і він буде повноцінно тренуватися через встановлений термін. Це – психологічно важливий момент, бо націлює спортсмена на боротьбу, однак не варто наголошувати на ньому постійно, оскільки втрачається психологічний ефект.

Протягом практичної діяльності автора із збірною Саудівської Аравії з велосипедного спорту було звернуто увагу на метод психічної регуляції та психічні об'єкти впливу і формування трьома її видами: аутогенним, гетерогенним, екзогенним. Виокремлено такі психічні об'єкти впливу як особистість та світогляд, мотивація та психічна стійкість. Вплив на формування психічної стійкості проводився за допомогою профілактики психічного перенапруження, відновлення та відпочинку, формування навичок релаксації. Психічний стан спортсмена в процесі психічної регуляції об'єднує суб'єктивні та психофізіологічні ефекти релаксації, концентрації, мобілізації. Аналіз співпраці із спортсменами Саудівської Аравії показав, що для ефективного відновлення важливим є використання у формі спеціально розроблених комплексів таких засобів психічної регуляції як ментальна та фізична релаксація з урахуванням загальних і спеціальних психологічних особливостей спортсменів окремого регіону [14].

Позитивним психологічним чинником вважаємо здійснення реабілітації травмованих атлетів у спортивних відновних центрах. Як відомо, спортсмен унаслідок довготривалої травми неспроможний взяти участь у повноцінній діяльності професійного клубу, тому стурбований станом своєї фізичної працездатності, піддається ostracizmu від провідних гравців. Внаслідок – депресивний стан, який не сприяє швидкому видужуванню. Тому перебування разом з іншими спортсменами в таких відновних, реабілітаційних центрах природно спонукає до збільшення групової мотивації і продуктивності проведених процедур, а виздоровлення хворого значно поліпшується.

Ключовими факторами ефективності реабілітації та повернення спортсмена до активної діяльності є застосування сучасних протоколів реабілітації. Сучасні протоколи реабілітації підкреслюють командну роботу та належне планування реабілітації. Команду з реабілітації має очолювати підготовлений спортивний фізіотерапевт, який має розуміння протоколів і втручачь, необхідних на різних етапах. Спеціальні протоколи реабілітації після травм необхідно вводити відповідно до виду спорту, а також наявних засобів реабілітації. Першочерговими цілями мають бути безпечне повернення до спорту та мінімізація виникнення повторних травм. Виконання цих цілей передбачає поетапну реабілітацію, чітке розмежування гострої та хронічної фази травми. Тісна координація з тренерами є обов'язковою і всі повинні розуміти, що фаза відновлення має вирішальне значення. Необхідно враховувати особливості реабілітації спортсменів і використовувати модель активної реабілітації з метою уникнення тривалої іммобілізації, яка потенційно негативно впливає на м'язовий тонус, силу м'язів. Перехід від одного етапу реабілітації до іншого має ґрунтуватися на функціональних критеріях, а не на основі часу. Результати спеціальних функціональних тестів визначають перехід до наступної фази, однак ключовим фактором є загоєння тканин.

Травма повинна пройти нормальний фізіологічний процес відновлення та регенерації. Виконання плану реабілітації та відновлення, увага до спортсмена та його визнання фізіологічно та психологічно готовим повернутися до індивідуальної та командної діяльності – важливий компонент повернення до спорту [12].

Рішення про повернення до активної спортивної діяльності не приймається ізольовано, а всією командою, учасниками реабілітаційного процесу. Важливо враховувати відповідні критерії повернення до спорту [7, 11]. Як приклад, можна навести ефективність використання автором тестів „ isometric hamstring and quadriceps strength, single leg hop test, single leg squat test or step up” із врахуванням психологічної готовності відповідно до шкали „ ACL return to sport after injury Scale” для надання дозволу до виконання бігових навантажень спортсменам після пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба наведених у таблиці 1.

Таблиця 1

Критерії повернення до бігових навантажень спортсменів

Тип травми	Критерії повернення до бігових навантажень
Пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба	Біль по візуальній аналоговій шкалі < 2/10 Розгинання коліна (ROM) 95% від непошкодженої зв'язки Повне активне розгинання коліна Відсутність припухлості Ізометрична сила проксимального сухожилку двоголового м'яза стегна і квадрицепса > 70% від нетравмованої ноги Стрибкові тести на одну ногу > 70% від нетравмованої ноги

	Тест присідання або піднімання однієї ноги без збільшення вальгуса коліна. Висока психологічна готовність повернення до спорту: шкала повернення до спорту після травми передньої хрестоподібної зв'язки (ACL return to sport after injury Scale)
--	---

У спортсменів з високою психологічною готовністю результати виконаної програми реабілітації та терміни повернення до активної спортивної діяльності вирізнялися ефективністю і швидшим поверненням до повноцінних спортивних тренувань.

Отже, під час побудови програми реабілітації важливо пам'ятати про природний процес загоєння та опиратися на результати функціональних тестів із врахуванням психологічного компонента.

Висновки. Проблема розуміння факторів ризику та механізмів виникнення травм а також практичних стратегій, які можуть зменшити ризик спортивної травми, наслідки її виникнення, сприяти безпечному поверненню у професійний спорт потребує подальшого дослідження в майбутньому. Необхідний цілісний, багатофакторний підхід із врахуванням мультидисциплінарності, комплексності, індивідуальності, психологічних аспектів. Врахування цих чинників буде позитивно впливати на короткострокове та довгострокове здоров'я спортсменів.

Література

1. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності : підруч. [для студ. вищих навч. закладів] / М. С. Корольчук. – К. : Ельга ; Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
2. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності: Монографія. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 240 с.
3. Петрук І.Д. Відновлення психофізичних якостей спортсменів зі стрільби кульової: монографія/ І.Д. Петрук. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. – 263 с.
4. Петрук І.Д. Спортивний масаж : навчальний посібник / І.Д. Петрук. – Рівне: Волинські обереги, 2007. – 152 с.
5. Bahr R., Clarsen B., Derman W., Dvorak J., Emery C., Finch C., et al. (2020). International Olympic Committee consensus statement: methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sport 2020 (including STROBE Extension for Sport Injury and Illness Surveillance (STROBE-SIIS). *Br. J. Sport. Med.* 54, 372-389. 10.1136/bjsports-2019-101969- DOI – PMC – PubMed.
6. Bahr R., Krosshaug T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *Br. J. Sport. Med.* 39, 324-329. 10.1136/bjism.2005.018341 – DOI – PMC – Pubmed.
7. Barber-Westin SD, Noyes FR. Factors used to determine return to unrestricted sports activities after anterior cruciate ligament reconstruction. *Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic & Related Surgery* 2011; 27 (12): 1697-705.
8. Bittencourt N., Meewisse W., Mendonca L., Nettel-Aguirre A., Ocarino J., Fonseca S. Complex systems approach for sports injuries: moving from risk factor identification to injury pattern recognition-narrative review and new concept. *Br. L. Sports Med.* 2016 : 50 (21): 1309-1314. Doi: 10.1136/bjsports-2015-095850.
9. Chan D., Hagger M., & Spray S. (2011). Treatment motivation for rehabilitation after a sport injury: application of the trans-contextual model. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, pp. 83-92.
10. Clement D., Granquist M., Arvinen-Barrow M. Psychosocial aspects of athletic injuries as perceived by athletic trainers. *J. Athl. Train.* 2013; 48 (4): 512-521.
11. Carson F., Polman R. (2012). Experiences of professional rugby union players returning to competition following anterior cruciate ligament reconstruction. *Physical Therapy in Sport*. 13, pp. 35-40.
12. Draovitch P., Patel S., Marrone W., Grundsteine J. The Return-to-Sport Clearance Continuum Is a Novel Approach Toward Return to Sport and Performance for the Professional Athlete. *Arthroscopy: Sports Medicine and Rehabilitation*. 2022; Volume 4, Issue 1, Pages e93-e101.
13. Kamphoff C., Thomae J., Hamson-Utley JJ. Integrating the psychological and physiological aspects of sport injury rehabilitation: rehabilitation profiling and phases of rehabilitation. In: Arvinen-Barrow M., Walker N., editors. *The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation*. New York, NY: Routledge; 2013. pp. 134-155.
14. Petruk, I. D. The value of psychological training of athletes on the example of the Saudi national team of cycling / I. D. Petruk.- Budapest : The Scientific Heritage, December 2017, Vol.2, No18, p.56-61.
15. Taylor J., & Taylor S. (1997). *Psychological approaches to sports injury rehabilitation*. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, 1997. 304 pages. ISBNN: 0-8342-0973-X.
16. Fronza H., Stolf S., Taguchi C., Coto N., Padilha A. Determinants for traumatic orofacial injuries in sport: Extrinsic factors in a scoping review. *Dent. Traumatol.* 2020 Dec; 36 (6): 598-606. Doi: 10.1111/edt.12597.

References

1. Korolchuk M.S. Psychophysiology of activity: tutorial. [for students higher education institutions] / M. S. Korolchuk. – K.: Elga; Nika Center, 2003. – 400 p.
2. Oliyuk N.A., Voitenko S.M. Psychological features of sports activity: Monograph. – Vinnytsia: VNAU, 2020. – 240 p.
3. Petruk I.D. Restoration of psychophysical qualities of shot put athletes: monograph/ I.D. Petruk - M.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. - 263 p.4. Petruk I.D. Sports massage: study guide / I.D. Petruk - Rivne: Volynski oberegy, 2007. - 152 p.
4. Petruk I.D. Sports massage: study guide / I.D. Petruk - Rivne: Volynski oberegy, 2007. - 152 p.
5. Bahr R., Clarsen B., Derman W., Dvorak J., Emery C., Finch C., et al. (2020). International Olympic Committee consensus statement: methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sport 2020 (including STROBE Extension for Sport Injury and Illness Surveillance (STROBE-SIIS). *Br. J. Sport. Med.* 54, 372-389. 10.1136/bjsports-2019-101969- DOI – PMC – PubMed.
6. Bahr R., Krosshaug T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *Br. J. Sport. Med.* 39, 324-329. 10.1136/bjism.2005.018341 – DOI – PMC – Pubmed.
7. Barber-Westin SD, Noyes FR. Factors used to determine return to unrestricted sports activities after anterior cruciate

- ligament reconstruction. *Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic & Related Surgery* 2011; 27 (12): 1697-705.
8. Bittencourt N., Meewisse W., Mendonca L., Nettel-Aguirre A., Ocarino J., Fonseca S. Complex systems approach for sports injuries: moving from risk factor identification to injury pattern recognition-narrative review and new concept. *Br. J. Sports Med.* 2016 : 50 (21): 1309-1314. Doi: 10.1136/bjsports-2015-095850.
 9. Chan D., Hagger M., & Spray S. (2011). Treatment motivation for rehabilitation after a sport injury: application of the trans-contextual model. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, pp. 83-92.
 10. Clement D., Granquist M., Arvinen-Barrow M. Psychosocial aspects of athletic injuries as perceived by athletic trainers. *J. Athl. Train.* 2013; 48 (4): 512-521.
 11. Carson F., Polman R. (2012). Experiences of professional rugby union players returning to competition following anterior cruciate ligament reconstruction. *Physical Therapy in Sport*. 13, pp. 35-40.
 12. Draovitch P., Patel S., Marrone W., Grundsteine J. The Return-to-Sport Clearance Continuum Is a Novel Approach Toward Return to Sport and Performance for the Professional Athlete. *Arthroscopy: Sports Medicine and Rehabilitation*. 2022; Volume 4, Issue 1, Pages e93-e101.
 13. Kamphoff C., Thomae J., Hamson-Utley JJ. Integrating the psychological and physiological aspects of sport injury rehabilitation: rehabilitation profiling and phases of rehabilitation. In: Arvinen-Barrow M., Walker N., editors. *The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation*. New York, NY: Routledge: 2013. pp. 134-155.
 14. Petruk, I. D. The value of psychological training of athletes on the example of the Saudi national team of cycling / I. D. Petruk.- Budapest : The Scientific Heritage, December 2017, Vol.2, No18, p.56-61.
 15. Taylor J., & Taylor S. (1997). *Psychological approaches to sports injury rehabilitation*. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers, 1997. 304 pages. ISBNN: 0-8342-0973-X.
 16. Fronza H., Stolf S., Taguchi C., Coto N., Padilha A. Determinants for traumatic orofacial injuries in sport: Extrinsic factors in a scoping review. *Dent. Traumatol.* 2020 Dec; 36 (6): 598-606. Doi: 10.1111/edt.12597.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).26

Прокопенко А.О.
викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Prokopenko A.O.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТЕНІСОМ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ

За даними науково-методичної літератури, розв'язанням проблеми реалізації потенційних можливостей організму дітей молодшого шкільного віку може стати побудова процесу фізичного виховання на підставі використання елементів тенісу. Форма організації занять та методичні прийоми тенісу мають значний потенціал для їх реалізації з метою активізації рухової активності, оздоровлення дітей молодшого шкільного віку. Мета – встановлення кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються тенісом з метою оздоровлення. Методи. Аналіз науково-методичної літератури, джерел мережі Інтернет; педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості; антропометрія; динамометрія; методи математичної статистики. Результати кореляційного аналізу показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що займаються тенісом з метою оздоровлення засвідчують значний вплив показників ДТ і МТ на показники кистьової динамометрії правої та лівої рук. Простежується загальна тенденція значного впливу показників фізичного розвитку на результати виконання рухових тестів. Виявлено притаманні дітям з порушеннями постави особливості виконання рухових тестів, що може бути ознакою функціональної моторної асиметрії.

Ключові слова: діти молодшого шкільного віку, біогеометричний профіль постави, фізичний розвиток, фізична підготовленість, оздоровлення, теніс.

Annotation. Prokopenko Anastasiia. Features of the manifestation of correlation relationships between the indicators of physical development and physical fitness of primary school age children playing tennis for the purpose of health. According to scientific and methodical literature, the solution to the problem of realizing the potential capabilities of the body of primary school age children can be the construction of the process of physical education based on the use of elements of tennis. The form of organization of classes and methodical techniques of tennis have a significant potential for their implementation in order to activate motor activity and improve the health of primary school age children. Goal – to establish correlation relationships between indicators of physical development and physical fitness of primary school age children who play tennis for the purpose of health improvement. Methods. Analysis of scientific and methodical literature, Internet sources; pedagogical testing of the level of physical fitness; anthropometry; dynamometry; methods of mathematical statistics. The results of the correlation analysis of indicators of physical development and physical fitness of children of primary school age, who play tennis for the purpose of improving health, testify to the significant influence of body length and body weight indicators on indicators of hand dynamometry of the right and left hands, as well as a general trend of significant influence of anthropometric indicators on the results of performance tests. A general trend of a significant influence of physical development indicators on the results of motor tests is observed. Specific features of performing motor tests for children with postural disorders have been revealed, which may be a sign of functional motor asymmetry.

Keywords: primary school age children, biogeometric posture profile, physical development, physical fitness, health improvement, tennis.

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Сучасний етап розвитку процесу системи освіти характеризується обмеженим використанням інноваційних засобів фізичного виховання, неефективним плануванням та формальним відношенням до проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у школі, що негативно впливає на формування гармонійно розвинутої, морально та фізично здорової особистості [2]. Тому, необхідно розглядати потенціал різних видів спорту у напрямку оздоровлення дітей шкільного віку. Аналіз сучасних літературних джерел свідчить про те, що найкращі умови для формування всебічно розвинутої особистості молодшого школяра створюються в процесі його включення до спеціально організованої позашкільної рухової активності [4, 5]. Найбільшою популярністю користуються спортивні ігри, що визначається високою емоційністю та високим рівнем зацікавленості дітей у даному виді діяльності, серед яких особливе місце займає теніс [7, 8, 9, 10, 11].

За даними дослідження Павлової Т. В., Діденко Т. В. [6] 6,60 % дітей молодшого шкільного віку в позаурочний час віддають перевагу саме заняттям з тенісу.

За даними дослідження О. Бар-Ора і Т. Роуланда [1], гра в теніс, порівняно з іншими спортивними іграми, здійснює значний вплив на гармонійний фізичний розвиток, розвиток усіх рухових якостей, пам'яті та органів чуттів.

Проаналізувавши дані сучасних досліджень можна зазначити, що розв'язанням проблеми реалізації потенційних можливостей організму дітей молодшого шкільного віку може стати побудова процесу фізичного виховання на підставі використання елементів тенісу [8]. Теніс не тільки дозволяє цікаво, різноманітно організувати дозвілля, а й допомагає зміцнити здоров'я і підвищити рухову активність молодших школярів. Форма організації занять та методичні прийоми тенісу мають значний потенціал для їх реалізації з метою активізації рухової активності, оздоровлення дітей молодшого шкільного віку [8].

Теніс є складно-координаційним видом спорту, завдяки йому досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється фонд їх рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму [3].

Завдяки грі в теніс відбувається активізація розвитку та зміцнення опорно-рухового апарату, функціонування основних систем і внутрішніх органів. Підготовка тенісистів насичена різноманітними засобами, що комплексно впливають на руховий апарат, спрямована на розвиток здібностей швидко-силового характеру. Здійснюється цілеспрямований вплив на різні компоненти здоров'я та рухові здібності [11].

Регулярні заняття тенісом добре впливають на багато систем організму, зокрема розвивають дихальну систему. Під час гри в теніс зростає споживання кисню до 2-3 л·хв⁻¹. Навіть при невеликих фізичних навантаженнях зміни дихання чітко виражені. При грі в теніс кількість подихів на хвилину може становити 30-40. При збільшенні навантажень зростає і швидкість кровотоку. Так, в спокої за 1 хв через серце проходить 4-5 л крові. А ось при грі в теніс воно здатне перекачувати до 35 літрів крові за 1 хв.

В той же час, асиметрична техніка тенісу може призвести до асиметричного розподілу м'язової маси та незбалансованого м'язового тону [13]. Ці диспропорції призведуть до неправильного росту тіла і навіть можуть спричинити порушення в структурі скелета [13]. Наслідки вважаються особливо шкідливими, оскільки можуть призвести до травм і перевантажень суглобів, а з часом до дегенеративних змін [12]. Це може бути особливо небезпечним для дітей, які знаходяться на стадії інтенсивного скелетного та м'язового розвитку.

Дослідження виконано відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини», номер державної реєстрації 0121U107944.

Мета дослідження – встановлення кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, які займаються тенісом з метою оздоровлення.

Методи та організація дослідження.

Учасники: для участі у педагогічному експерименті були залучені 75 школярів у віці 6-10 років, які займаються тенісом з метою оздоровлення. Попередньо була отримана згода батьків щодо участі їх дітей у дослідженні. Дослідження проводилося на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України (кафедра кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації) та тенісного клубу «Sportrend».

Процедура (організація дослідження): відповідно до мети дослідження було визначено наступні групи методів:

- теоретичні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, передового досвіду;
- емпіричні методи дослідження: педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку; антропометричні методи дослідження; метод динамометрії;
- методи математичної статистики: статистичний аналіз даних, отриманих в процесі дослідження.

Обробка даних дослідження проводилася з використанням електронних таблиць «Excel 2019» (Microsoft, США) і програмного пакету математичної статистики «Statistica 10.0» (StatSoft, США).

Виклад основного матеріалу дослідження.

Для з'ясування структури взаємозв'язків показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку було проведено кореляційний аналіз.

Порівняльний аналіз показників рухових тестів і фізичного розвитку у віковій групі 6 років виявив наявність кореляційного взаємозв'язку у хлопчиків та дівчат між величинами показників кистьової динамометрії правої та лівої руки і МТ ($r = 0,95$ та $r = 0,96$ у хлопчиків; $r = 0,77$ та $r = 0,78$ у дівчат). У хлопчиків кореляційний зв'язок існує між показниками «Набивання тенісного м'яча вгору» правою рукою і ОГК ($r = -0,87$), а також показниками «Набивання тенісного м'яча вгору» лівою рукою і показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» лівою рукою ($r = -0,87$). У дівчат високий ступінь кореляційного взаємозв'язку ($r =$

- 0,8 та $r = - 0,78$) спостерігається між показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» правою та лівою рукою і ДТ. Окрім цього, у дівчат встановлено взаємозв'язок між показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» правою рукою та між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» правою рукою, «Набивання тенісного м'яча вниз» лівою рукою ($r = 0,80$, $r = 0,81$ відповідно). Простежено високий ступінь взаємозв'язку між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» лівою рукою та показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» лівою рукою, «Набивання тенісного м'яча вниз» лівою рукою ($r = 0,80$, $r = 0,88$).

У віковій групі 7 років у хлопчиків встановлено взаємозв'язок між даними ДТ і кистьової динамометрії правої руки ($r = 0,78$). Спостерігаємо високий ступінь кореляційного взаємозв'язку між показниками «Човникового бігу 4x8 м» та показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» правою рукою, «Набивання тенісного м'яча вверх» лівою рукою ($r = 0,79$, $r = 0,81$). При цьому в дівчат встановлено високий ступінь взаємозв'язку між показниками «Човникового бігу 4x8 м» та показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» лівою рукою ($r = - 0,83$).

У дівчат семирічного віку між показниками ДТ й МТ, ОГК та кистьової динамометрії лівої руки визначено високий ступінь взаємозв'язку ($r = 0,92$, $r = 0,80$, $r = 0,92$ відповідно), а так само взаємозв'язок МТ і ОГК ($r = 0,77$), кистьової динамометрії лівої руки ($r = 0,83$). Виявлено кореляційний взаємозв'язок між ОГК та показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» правою рукою ($r = 0,75$). Спостерігаємо високий ступінь взаємозв'язку між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» правою рукою та показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» правою рукою ($r = - 0,94$), а також між даними кистьової динамометрії правої руки та показниками «Човникового бігу 4x8 м» ($r = 0,83$).

У віковій групі 8 років у хлопчиків та дівчат встановлено кореляційний взаємозв'язок високого ступеня між показниками ДТ та МТ ($r = 0,78$ і $r = 0,74$ відповідно); між даними ОГК і ДТ, МТ ($r = 0,96$ і $r = 0,83$ у хлопчиків; $r = 0,88$ і $r = 0,88$ у дівчат); показниками кистьової динамометрії правої руки і МТ ($r = 0,80$ як у хлопчиків, так і у дівчат), показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» лівою рукою ($r = - 0,79$ і $r = 0,73$). Додатково у хлопчиків простежується взаємозв'язок між показниками кистьової динамометрії правої руки і показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» правою рукою ($r = - 0,80$).

У хлопчиків виявлено взаємозв'язок між даними ДТ і показниками кистьової динамометрії правої руки ($r = 0,88$), «Метанням тенісного м'яча на дальність» правою та лівою рукою ($r = - 0,85$, $r = - 0,75$ відповідно). Простежено високий ступінь взаємозв'язку між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» лівою рукою та кистьовою динамометрією лівої руки ($r = - 0,85$); показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» правою рукою та «Човникового бігу 6x8» ($r = - 0,73$). При цьому в дівчат помічено взаємозв'язок високого ступеня між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» лівою рукою та показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» правою рукою ($r = 0,77$); показниками «Човникового бігу 6x8» та «Набиванням тенісного м'яча вниз» лівою рукою ($r = - 0,76$).

У дівчат восьми років встановлено помірний ступінь кореляційного взаємозв'язку між даними ДТ і показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» лівою рукою ($r = 0,71$). Простежено високий ступінь кореляційного взаємозв'язку між показниками кистьової динамометрії лівої руки та показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» правої та лівої руки ($r = 0,72$, $r = 0,82$ відповідно).

У віковій групі 9 років у хлопчиків та дівчат визначено наявність кореляційних взаємозв'язків високого ступеня між показниками ДТ та МТ ($r = 0,92$ і $r = 0,90$ відповідно), ДТ й ОГК ($r = - 0,96$ і $r = 0,88$), МТ і ОГК ($r = 0,83$ у хлопчиків і $r = 0,88$ у дівчат). Встановлено кореляційний взаємозв'язок між показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» лівою рукою та «Набивання тенісного м'яча вверх» правою рукою як у хлопчиків ($r = 0,82$), так і у дівчат ($r = 0,78$). Спостерігаємо також взаємозв'язок між показниками кистьової динамометрії правої та лівої рук у хлопчиків ($r = 0,90$) і дівчат ($r = 0,97$).

У хлопчиків додатково спостерігається взаємозв'язок між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» правою рукою та «Набивання тенісного м'яча вверх» лівою рукою ($r = - 0,80$), «Метання тенісного м'яча на дальність» правою рукою ($r = 0,83$).

У дівчат даної вікової групи простежено високий ступінь взаємозв'язку показників кистьової динамометрії правої та лівої рук і даних ДТ, МТ, ОГК ($r = 0,91$, $r = 0,97$, $r = 0,81$ для правої руки, $r = 0,86$ $r = 0,96$, $r = 0,79$ для лівої руки). Простежено кореляційний взаємозв'язок і між показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» правою рукою та показниками кистьової динамометрії правої та лівої рук ($r = 0,75$ і $r = 0,79$ відповідно).

У віковій групі 10 років у хлопчиків та дівчат визначено наявність кореляційних взаємозв'язків високого ступеня між показниками ДТ та МТ ($r = 0,96$ і $r = 0,77$ відповідно), МТ й кистьової динамометрії правої руки ($r = 0,70$ і $r = 0,75$).

У дівчат спостерігається кореляційний взаємозв'язок високого ступеня ОГК з даними ДТ, МТ ($r = 0,90$ для обох показників).

У хлопчиків в даний віковий період простежується значно більша кількість кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Так, спостерігаємо високий ступінь взаємозв'язків між показниками кистьової динамометрії правої руки і ДТ ($r = 0,79$), кистьової динамометрії лівої руки ($r = 0,87$). Простежено наявність взаємозв'язків між показниками «Набивання тенісного м'яча вниз» лівою рукою та ОГК ($r = 0,73$), показниками «Метання тенісного м'яча на дальність» лівою рукою ($r = - 0,93$). Високий ступінь кореляційного взаємозв'язку ($r = - 0,82$) спостерігається між показниками «Човникового бігу 6x8» і «Набиванням тенісного м'яча вверх» правою рукою.

Отже, у хлопчиків та дівчат у віковому періоді 8-10 років спостерігається кореляційний взаємозв'язок показників ДТ та МТ, що свідчить про відповідність віковій динаміці змін періодів «витягування» та «повноти». Окрім цього, у дівчат у зазначеному віковому періоді спостерігається тенденція до збереження кореляційних взаємозв'язків між показниками ДТ і ОГК, МТ і ОГК. У хлопчиків натомість дані кореляційні взаємозв'язки не спостерігаються у десятирічному віці.

Аналіз структури взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку дає змогу засвідчити збереження кореляції між показниками «Набивання тенісного м'яча вверх» правою та лівою руками у восьмирічних та дев'ятирічних хлопчиків, а також показниками кистьової динамометрії правої та лівої рук у хлопчиків дев'яти та десяти років. У дівчат у віковому аспекті простежується лише кореляційний взаємозв'язок між показниками МТ та кистьовою динамометрією лівої руки у шестирічному, семирічному та дев'ятирічному віці.

В процесі аналізу стану постави дітей молодшого шкільного віку було з'ясовано певні особливості їхньої фізичної

підготовленості. Так, у дітей із низьким та задовільним рівнем розвитку силових здібностей не домінуючої руки, простежується наявність порушень постави, переважно сколіотичної постави. Окрім цього подібна тенденція спостерігалась за показниками виконання рухових тестів, а саме діти з проявами порушень постави у фронтальній площині мали знижені показники виконання рухових тестів не домінуючою кінцівкою. Загальна кількість досліджуваних які мали сколіотичну поставу складала 26,67 % від загальної кількості учасників дослідження (n = 20).

Окрім цього, спостерігається збільшення кількості проявів сколіотичної постави у віковому аспекті, що може засвідчувати прояви функціональної моторної асиметрії у дітей молодшого шкільного віку.

Висновки. Результати кореляційного аналізу показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що займаються тенісом з метою оздоровлення засвідчують значний вплив МТ на інші показники фізичного розвитку, що засвідчує відповідність віковій динаміці змін періодів «витагування» та «повноти». Так, у віковий період 8 років у хлопчиків спостерігається збільшення впливу МТ на інші показники фізичного розвитку, а саме ДТ ($r = 0,78$) і ОГК ($r = 0,73$), що мало своє продовження у віковому періоді дев'ять років.

Натомість у дівчат ця тенденція не підтвердилася та збільшення кореляційних взаємозв'язків МТ з іншими показниками були виявлені у віковий період сім та дев'ять років.

Результати кореляційного аналізу показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, що займаються тенісом з метою оздоровлення засвідчують значний вплив показників ДТ і МТ на показники кистьової динамометрії правої та лівої рук, а також загальну тенденцію значного впливу антропометричних показників на результати виконання рухових тестів.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні структури взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей інших вікових груп, які займаються тенісом з метою оздоровлення.

Література

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения: пер. с англ. Киев : Олимп. лит., 2009. 528 с.
2. Гончарова Н. М. Передумови розробки концепції здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2018. № 2. С. 22-27. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1342445>
3. Гончарова Н. М., Бутенко Г. О., Прокопенко А. О., Родіоненко М. В. Теніс як засіб підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти* : матеріали 1-ї Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 17 трав. 2018 р., Київ / редкол.: Коробейніков Г. В., Кашуба В. О., Гамалій В. В. Київ, 2018. С. 123–126.
4. Єременко (Спичак) Н. П. Ефективність використання фітнес-програми з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. № 3 (111). С. 61–65.
5. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2019. № 7 (26). С. 49–55.
6. Павлова Т. В., Діденко Т. В. Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку в позаурочних заняттях. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2017. № 5 (87). С. 74–78.
7. Прокопенко А. О., Гончарова Н. М., Нагорна В. О. Рівень розвитку координаційних здібностей тенісистів 7-10 років. *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. 10-ї міжнар. наук. конф., м. Київ, 24-25 трав. 2017 р. Київ, 2017. С. 154-155. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf
8. Прокопенко А., Гончарова Н., Назаренко Л., Константиновська Н. Аналіз досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2020. № 9 (28). С. 61–67. URL: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-61-67](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-61-67).
9. Трачук С. В., Нападій А. П., Кедріч Г. В. Інновації в позаурочній роботі з фізичного виховання з молодшими школярами (на прикладі міні-тенісу). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2018. № 2(152). С. 161-164.
10. Ханюкова О. В., Мітова О. О., Афанасьєв С. М., Данильченко Д. В. Застосування елементів міні-тенісу в позашкільний час для підвищення розвитку фізичних якостей дівчат 8-9 років. *Спортивні ігри*. 2014. № 10. С. 192-198.
11. Шуба Л., Шуба В. Використання елементів тенісу як засобу підвищення фізичної активності дітей початкової школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 4(48). С. 74-81.
12. Kazunori I., Koichi N. et al. Low back pain and lumbar disc degeneration are related to weight category in collegiate wrestlers. *Med Sci Sports Exerc*. 2006. Vol. 38(5). Supplement: 51.
13. Sanchis-Moysi J., Dorado C., Vicente-Rodriguez G., et al. Inter-arm asymmetry in bone mineral content and bone area in postmenopausal recreational tennis players. *Maturitas*. 2004. № 48(3). P. 289-298.

Reference

1. Bar-Or, O., & Rowland, T. (2009). Children's health and motor activity: from physiological foundations to practical application: translation from English. Olympic literature.
2. Goncharova, N. M. (2018). Preconditions of the concept of health forming technologies in the process of physical education of primary schoolaged children. *Health, sports, rehabilitation*. 2, 22-27. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1342445>
3. Goncharova, N. M., Butenko, G. O., Prokopenko, A. O., Rodionenko, M. V. (2018). Tennis as a means of improving the physical condition of children of primary school age. *Actual problems of physical culture, sports, physical therapy and occupational therapy: biomechanical, psychophysiological and metrological aspects: materials of the 1st All-Ukr. of the electronic scientific and practical conference with international participation*, 123-126.
4. Ieremenko (Spichak), N. (2019). Efficiency of the use of the fitness program of healthy aerobics for girls of younger school age. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*. 3(111), 61-65.

5. Ieremenko, N., Kovalova, N., Bobrenko, S. (2019). Characteristics of Physical State and Motor Activity of Children of Younger School Age. *Physical culture, sports and the health of the nation: a collection of scientific papers*. 7(26), 49-55.
6. Pavlova, T. V., Didenko, T. V. (2017). Peculiarities of motor activity of children of primary school age in the after school classes. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*. 5(87), 74-78.
7. Prokopenko, A. O., Goncharova, N. M., & Nagorna, V. O. (2017). The level of coordination abilities development of 7-10 years old tennis players. *Youth and the Olympic Movement: coll. abstracts of reports of the 10th international sciences. conf.* 154-155. Retrieved from https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/nufzsu%20konferentsii/zbirnik_tez_2017_na_sajt.pdf
8. Prokopenko, A., Goncharova, N., Nazarenko, L., Konstantinovska, N. (2020). Experience analysis of motor activity increase of primary school age children in the process of physical and recreational classes. *Physical culture, sports and the health of the nation: a collection of scientific papers*. 9(28), 61-67. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9\(28\)-61-67](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-61-67).
9. Trachuk, S. V., Napadii, A. P., & Kedrych, G. V. (2018). Innovations in extracurricular work on physical education with younger schoolchildren (on the example of mini-tennis). *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Pedagogical sciences*, 2(152), 161-164.
10. Khanyukova, O. V., Mitova, O. O., Afanasyev, S. M., & Danylchenko, D. V. (2014). Application of elements of mini-tennis in extracurricular time to increase the development of physical qualities of girls 8-9 years old. *Sports games*, 10, 192-198.
11. Shuba L., & Shuba, V. (2019). The use of elements of tennis as a means of increasing the physical activity of primary school children. *Physical education, sports and health culture in modern society*, 4(48), 74-81.
12. Kazunori I., Koichi, N. et al. (2006). Low back pain and lumbar disc degeneration are related to weight category in collegiate wrestlers. *Med Sci Sports Exerc*. 38(5). Supplement: 51.
13. Sanchis-Moysi, J., Dorado, C., Vicente-Rodriguez, G., et al. (2004). Inter-arm asymmetry in bone mineral content and bone area in postmenopausal recreational tennis players. *Maturitas*, 48(3), 289-298.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).27

УДК: 796.01[796.32]

Рачок М.М.,
старша викладачка кафедри фізичного виховання
Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, м. Київ
Калугін І.Г.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, м. Київ
Єльцов Д.С.,
старший викладач кафедри фізичної культури і спорту
Державного торговельно-економічного університету,
Київського національного торговельно-економічного університету, м. Київ

СУЧАСНИЙ ДОСВІД, ЗМІСТ ТА СПЕЦИФІКА МОНІТОРИНГУ НАВАНТАЖЕННЯ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

Моніторинг тренувального навантаження надає інформацію про фізичні вимоги виду спорту, в якому змагається атлет. Тренерський склад повинен використовувати цю інформацію для прийняття рішень щодо періодизації і планування тренувального процесу за для оптимізації продуктивності та запобігання виникнення травм. У наведеному нижче огляді представлено сучасний стан знань щодо моніторингу зовнішніх і внутрішніх навантажень у баскетболі. Мета дослідження вивчення сучасного досвіду, змісту та специфіки моніторингу тренувального навантаження в баскетболі з точки зору його застосовності щодо кваліфікації гравців, використаної методології, типу даних, що реєструються, та зв'язку з результативністю і травматизмом. Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; метод систематизації. Результати. Визначено основні положення сучасного моніторингу впливу навантаження на баскетболістів високого класу як єдиної системи своєрідного менеджменту адаптаційними процесами їх організму. Висновки. На підставі проведених досліджень виокремлені тенденції формування сучасної системи дослідження навантаження на організм баскетболістів високого класу і методів та технологій їх використання щодо попередження виникнення професійних захворювань і травм.

Ключові слова: моніторинг, навантаження, баскетбол, баскетболісти, травматизм.

Rachok M., Kalugin I., Yeltsov D. Modern experience, content and specifics of monitoring the workload of high-class basketball players. Training load monitoring provides information about the physical requirements of the sport in which the athlete competes. Coaching staff should use this information to make decisions about the periodization and planning of the training process to optimize performance and prevent injuries. The following review presents the current state of knowledge on monitoring of external and internal loads in basketball. The purpose of the study is to examine the current experience, content and specifics of training load monitoring in basketball in terms of its applicability to player qualifications, the methodology used, the type of data recorded, and the relationship with performance and injury. Materials and methods of the study. To solve the set purpose of the research we used the following methods: analysis and generalization of data of the special scientific and methodical literature; monitoring of information resources of the Internet; method of systematization. Results. The main provisions of modern monitoring of influence of a load on high-

class basketball players as a single system of a peculiar management of adaptation processes of their organism are defined. Conclusions. On the basis of the conducted researches the tendencies of formation of the modern system of research of load on an organism of high-class basketball players and methods and technologies of their use for the prevention of occurrence of occupational diseases and injuries are allocated.

Key words: monitoring, stress, basketball, basketball players, injuries.

Постановка проблеми. Тренування - це процес виконання систематичних вправ з метою набуття специфічних спортивних навичок та вдосконалення фізичних здібностей. Коли спортсмени тренуються належним чином, вправи викликають функціональну адаптивну реакцію в їх організмі і саме ці адаптаційні процеси призводять до зміни рівня фізичної працездатності, формують стійкість до травм або визначають майбутній стан здоров'я [1, 12].

Фізичні вправи викликають психофізіологічну відповідь, і саме ця відповідь забезпечує стимул для адаптації. Одна вправа може генерувати стимул, який розвиває гостру адаптаційну відповідь, тоді як систематичне повторення цього стимулу і пов'язаної з ним реакції необхідне для вироблення хронічної адаптації. Даний стимуляційний ефект повинен застосовуватися протягом достатнього періоду часу і бути достатньо вираженим для запобігання дизадаптації до початку змагань [1, 12].

Баскетбол - це високоорганізований вид спорту з короткими періодами інтенсивної активності, що зазвичай тривають менше трьох секунд, за якими слідує тривалі періоди помірної активності та відновлення. Через цю особливу структуру та реакцію організму на навантаження, дуже важливо визначити відповідне тренувальне навантаження, щоб забезпечити адекватну гостру та хронічну адаптацію [7].

Тренувальне навантаження було визначено як змінну, яка може допомогти досягти бажаної реакції на тренування, якщо нею правильно керувати. Метою моніторингу тренувального навантаження є оптимізація цього процесу, полегшення прийняття рішень та зменшення факторів ризику травмування [6].

Аналіз літературних та інформаційних джерел визначає робоче навантаження як суму зовнішнього навантаження та внутрішнього навантаження [6, 8].

Під "зовнішнім навантаженням" розуміється будь-який зовнішній стимул, якому піддається спортсмен і який викликає різні фізіологічні та психологічні реакції після взаємодії з іншими біологічними та екологічними факторами. Реакція людини на взаємодію з біологічними стресовими факторами, які впливають на спортсмена під час тренувань і змагань, відома як "внутрішній стрес" [6].

Тренери можуть виявити можливі взаємозв'язки між навантаженням і ризиком травм, проводячи відповідний моніторинг спортсменів. Постійний контроль і точний аналіз як спортивних, так і неспортивних навантажень також є важливим компонентом моніторингу працездатності та емоційного благополуччя спортсменів [6].

Моніторинг тренувань також може покращити розуміння реакції на тренування, виявити втому, визначити потреби у відновленні, забезпечити зворотний зв'язок для спортивного планування та інформувати про прийняття рішень щодо тренувальних програм. Моніторинг тренувань також важливий для управління людськими ресурсами з метою виконання змагальних програм і забезпечення терапевтичних рівнів навантажень, які мінімізують ризик травм і захворювань [5].

Мета дослідження вивчення сучасного досвіду, змісту та специфіки моніторингу тренувального навантаження в баскетболі з точки зору його застосовності щодо кваліфікації гравців, використовуваної методології, типу даних, що реєструються, та зв'язку з результативністю і травматизмом.

Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; метод систематизації.

Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури дозволив визначити основні положення сучасного моніторингу впливу навантаження на баскетболістів високого класу як єдиної системи своєрідного менеджменту адаптаційними процесами їх організму.

Моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет та метод систематизації дозволили виокремити тенденції формування сучасної системи дослідження навантаження на організм баскетболістів високого класу і методів та технологій їх використання щодо попередження виникнення професійних захворювань і травм.

Виклад основного матеріалу дослідження. Показники зовнішнього навантаження включають кількісну оцінку тренувального та змагального навантаження, якому піддаються спортсмени, на основі таких змінних, як тривалість тренувань або змагань (секунди, хвилини, години, дні); частота тренувань або змагань (наприклад, щоденні, щотижневі, щомісячні заняття); тип тренувань або змагань; аналіз даних про місцезнаходження (наприклад, використання супутникових систем глобального позиціонування); потужність/швидкість/прискорення виконаних рухів; нервово-м'язова функція; кількість повторень рухів (кидки, метання, стрибки, зміна напрямку); відстань (пройдені кілометри, біг, їзда на велосипеді, плавання) [4].

Внутрішнє навантаження вимірюється шляхом оцінки таких змінних, як фізіологічні та психологічні реакції на конкретне навантаження; характер сприйняття навантаження (RPE); щоденний аналіз життєвих потреб спортсменів (DALDA); шкала загального якісного відновлення (TQR); біохімічна/гормональна/імунологічна оцінка стану організму; психомоторна швидкість та психофізіологічний статус спортсмена; частота серцевих скорочень та її співвідношення; варіабельність серцевого ритму; концентрація лактату в крові тощо [3, 4].

Перемога в баскетболі вимагає поєднання специфічних для цього виду спорту тренувань для оптимізації продуктивності, розвитку потенціалу гравців у конкретних змагальних ситуаціях та обмеження впливу на гравців сценаріїв ризику травм [4].

Аналіз цих змінних має на меті надати інформацію для досягнення двох цілей: максимізації результативності та мінімізації травм. У командних видах спорту кращі результати досягаються при відносно невеликих щотижневих змінах навантаження, а ризик травм нижчий, ніж при великих змінах навантаження [4].

Якщо спортсмени досягають таких навантажень поступово і контролювано, то високі навантаження та інтенсивні

фізичні тренування мають захисний ефект щодо травм завдяки своїй ролі в опосередкуванні адаптації та фізичного розвитку. Надмірне і швидке збільшення навантаження, якому піддаються спортсмени відповідно до їхньої здатності витримувати тренувальні навантаження, є одним з основних факторів, що підвищують ризик травм і знижують працездатність [3].

У цьому контексті взаємозв'язок між гострим і хронічним навантаженням може бути використаний для моделювання змін між навантаженням і ризиком травм. Гостре навантаження зазвичай визначається як навантаження за останній тиждень, тоді як хронічне навантаження визначається як кумулятивне навантаження за останні чотири тижні. Якщо хронічне навантаження поступово зростає до вищого рівня, а гостре навантаження знаходиться на нижчому рівні, спортсмен адекватно підготовлений до змагань. З іншого боку, якщо гостре навантаження перевищує хронічне, спортсмен недостатньо підготовлений і має високий ризик отримання травми [5, 9].

Тренувальні навантаження контролюються за допомогою відповідних методів та засобів. Перші не потребують фінансових витрат і їх надійність підтверджена. Крім того, процедура збору даних є простою і дозволяє всьому тренерському складу співпрацювати у зборі даних. Однак, оскільки технології надають більш об'єктивну інформацію про тренувальний процес, багато тренерів і спортсменів вважають за краще використовувати технологічні інструменти для моніторингу тренувань [4].

Моніторинг тренувального навантаження різною мірою застосовується на всіх рівнях баскетболу як виду спорту. Ці процеси застосовуються як в елітних командах (спортсмени, які займаються спортом на професійному рівні), так і в командах нижчої кваліфікації (спортсмени, які є частиною університетської команди або команди другого дивізіону і поєднують спорт з іншим видом діяльності, наприклад навчанням) [4, 5].

У літературі є приклади, коли моніторинг під час тренувань застосовується до цілих тренувальних сесій, змодельованих змагальних завдань і невеликих ігор, що використовуються як засіб оптимізації продуктивності і результативності як самого тренувального процесу, так і змагальної діяльності. Крім того, для моніторингу навантаження, пов'язаного з офіційними змаганнями, тепер також можна використовувати технічні методи, використовуючи обладнання, яке відповідає правилам змагань і схвалене відповідною асоціацією спортсменів або федерацією [4].

Моніторинг тренувального навантаження є важливою темою як у науковій літературі, так і в професійній практиці [4, 10].

У високо кваліфікованому баскетболі тренери повинні використовувати командну роботу, щоб максимально наблизити тренувальні заняття до вимог змагань. Належний моніторинг зовнішнього навантаження відіграє вирішальну роль у цьому процесі. Однією з найпростіших і тому найпоширеніших змінних для його запису є загальна тривалість тренування, яка надає кількісну інформацію про вплив, який отримують гравці. У матчах фіксуються зіграні хвилини, а визначення співвідношення ігрового часу до загального ігрового часу дає можливість тренерам проаналізувати інформацію щодо внеску кожного гравця в загальний результат всієї команди [4, 10].

Однак, найбільш важливими змінними, які фіксуються при дослідженні зовнішнього навантаження, є кількість прискорень та уповільнень, висока інтенсивність прискорень та уповільнень (2 м/с^2), пройдена відстань, кількість стрибків та змін напрямку руху, максимальна швидкість (км/год) та максимальне прискорення (м/с^2) [4, 10].

Ще одним дуже важливим показником є так зване навантаження на гравця або навантаження на тіло. Цей показник виражається як векторна величина, отримана шляхом ділення квадратного кореня з суми миттєвих швидкостей зміни прискорення в кожній з трьох площин. Крім того, знаючи різні типи рухів, які відбуваються під час гри, такі як ходьба ($6,0 \text{ км/год}$), біг ($6,0\text{-}12,0 \text{ км/год}$), біг з прискоренням ($12,1\text{-}18 \text{ км/год}$), вправи високої інтенсивності ($18,1\text{-}24,0 \text{ км/год}$) і спринтерська дистанція ($24,0 \text{ км/год}$), можна зробити досить надійні прогнози щодо фактичних вимог виду спорту [4, 11].

Баскетболісти високого класу зазвичай бігають коротші дистанції ($1,991\text{-}6,310 \text{ м}$), що може бути пов'язано з їх більш економним пересуванням на майданчику. У матчі загальна кількість прискорень становить $43\text{-}145$, загальна кількість прискорень високої інтенсивності - $1\text{-}15$, загальна кількість уповільнень - $24\text{-}95$, а загальна кількість уповільнень високої інтенсивності - $4\text{-}40$. На тренуваннях загальна кількість прискорень коливається від $16,9$ до $59,8$, прискорень високої інтенсивності - від $1,9$ до $7,2$, загальних уповільнень - від $16,4$ до 93 , а уповільнень високої інтенсивності - від $1,6$ до 12 [4, 11].

Крім того, в баскетболі високого класу вимірюють механічне навантаження (зміну швидкості гравця під час гри, кожен рівень включає ваговий коефіцієнт для врахування інтенсивності прискорень та уповільнень), фізіологічне навантаження (маса/середня швидкість/відстань), фізіологічну інтенсивність (фізіологічне навантаження/час гри), механічну інтенсивність (механічне навантаження/час гри), максимальну швидкість ходьби (окремі гравець досягає $0\text{-}20\%$ від максимальної швидкості), максимальна швидкість бігу ($0\text{-}20\%$ від максимальної швидкості), максимальна швидкість бігу ($40\text{-}60\%$ від максимальної швидкості бігу), максимальна швидкість бігу ($60\text{-}80\%$ від максимальної швидкості бігу), спринтерська максимальна швидкість ($60\text{-}80\%$ від максимальної швидкості бігу), максимальна швидкість (гравець індивідуально досягає $0,80\%$ від максимальної швидкості), середня швидкість нападу (середня швидкість нападу (м/год)), середня швидкість захисту (середня швидкість захисту (м/год)), співвідношення прискорення/сповільнення тощо [4, 11].

Найбільш часто використовуваними змінними внутрішнього навантаження для баскетболістів високого класу є низка кількісних психологічних опитувальників, таких як опитувальник відновлення-стресу (REST-Q), DALDA, Вісконсинський опитувальник симптомів верхніх дихальних шляхів-21 (WURSS-21) тощо. З фізіологічної точки зору у дослідженнях використовують слину та інші імунологічні середовища організму, також такі показники діяльності ведучих систем організму як частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, частота дихання, варіабельність серцевого ритму на сьогодні є достатньо поширеними у поєднанні із технологією GPS. Так встановлено, що максимальна частота серцевих скорочень серед баскетболістів високого класу під час здійснення завдань тренувальної спрямованості складає $187\text{-}198 \text{ уд/хв}$, при цьому середня частота серцевих скорочень знаходиться в межах $150\text{-}170 \text{ уд/хв}$. Найпростішим показником біохімічної складової моніторингу є рівень молочної кислоти – лактату в організмі баскетболістів і на сучасному етапі досліджень його значення серед спортсменів високого класу встановлено в межах від $5,1$ до $6,3 \text{ ммоль/л}$ [4, 10].

Найбільш часто визначені в науково-методичній літературі тести для оцінки рівня фізичної робото здатності – рівня тренуваності баскетболістів високого класу є стрибковий тест і тест YO-YO Intermittent Recovery level

Для оцінки рівня спеціальної підготовленості використовувалися тести на прояв спритності та швидкості, такі як спринтерський біг на 20 м або човниковий біг [4, 10].

Окремо використовуються тести для оцінки рівноваги, прояву силових здібностей окремих м'язових груп, гнучкості та симетрії окремих біологів.

Водночас, статистика ігор та показники, які вона надає для кожного гравця, також повинні використовуватись для визначення ефективності гравців, зокрема мова йде про статистичні показники, такі як рейтинг ефективності гравця (PER) і коефіцієнт використання (Usg%) тощо [4, 10].

Моніторинг тренувального навантаження також може допомогти запобігти виникненню травм. Збільшення часу на тренування та змагання призводить до покращення результатів команди, але також підвищує ризик травматизму. Однак збільшення кількості травм не пов'язане з погіршенням загальної результативності команди. Навіть якщо травми не впливають на загальну результативність команди, важливо контролювати навантаження гравців, щоб уникнути ризику травмування через індивідуальний вплив [4, 10].

Крім того, було помічено, що гравці, які сповільнюються або долають меншу відстань під час матчу, мають вищий ризик травмування. Таким чином, підвищення рівня зовнішнього навантаження знижує ризик травм [4, 10].

Спортсмени з низьким рівнем зовнішнього навантаження повинні бути ідентифіковані, щоб можна було застосувати відповідні профілактичні стратегії для запобігання травмам в індивідуальному порядку. Планування сезону повинно враховувати мінімальну і максимальну можливу тривалість, включаючи кількість тренувань і матчів. В елітному баскетболі дані показують, що середня кількість травм на команду за сезон становить 23, причому більше травм трапляється на тренуваннях (в середньому 13 за сезон), ніж в іграх (в середньому 10 за сезон). Однак середній показник травматизму за сезон (травми на 1000 годин) становив 5 загалом, 3 на тренуваннях і 40 в іграх [4, 10].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Сучасний виклик для спортсмена високого класу формується першочергово на основі чіткого і безпомилкового процесу управління тренувальною та змагальною діяльністю за допомогою вже перевірених на практиці надійних та інформаційних моніторингових методів і заходів.

Такий моніторинг навантаження слід проводити на всіх рівнях розвитку і функціонування баскетболу як виду спорту. Враховуючи різні рекомендації, представлені у статті, що відображають набутий практичний досвід відомих фахівців тренерської справи планування має бути орієнтоване від мікроциклу до макроциклу з урахуванням специфіки адаптаційних процесів гравців. У цьому контексті встановлення відповідного графіка для щоденного моніторингу навантаження спортсмена може бути дуже корисним як спосіб оптимізації продуктивності та запобігання травмам.

Reference

1. Aoki MS, Ronda LT, Marcelino PR, et al. Monitoring training loads in professional basketball players engaged in a periodized training program. *J Strength Cond Res* 31: 348–358, 2017.
2. Arede J, Ferreira AP, Esteves P, GonzaloSkok O, Leite N. Train smarter, play more: Insights about preparation and game participation in youth national team. *Res Q Exerc Sport* 91: 583–593, 2020.
3. Arruda AF, Aoki MS, Freitas CG, Coutts A, Moreira A. Planning and monitoring training loads during an in-season basketball period. *Strength Cond J* 6: 85–89, 2013.
4. Caparro's T, Casals M, Solana A', Pen'a J. Low external workloads are related to higher injury risk in professional male basketball games. *J Sport Sci Med* 17: 289–297, 2018.
5. Claudino JG, Cronin J, Meze'ncio B, et al. The countermovement jump to monitor neuromuscular status: A metaanalysis. *J Sci Med Sport* 20: 397–402, 2017.
6. Conte D, Kolb N, Scanlan AT, Santolamazza F. Monitoring training load and well-being during the in-season phase in national collegiate athletic association division i men's basketball. *Int J Sports Physiol Perform* 13: 1067– 1074, 2018.
7. Hulin BT, Gabbett TJ, Blanch P, et al. Spikes in acute workload are associated with increased injury risk in elite cricket fast bowlers. *Br J Sports Med* 48: 708– 712, 2014.
8. Hulin BT, Gabbett TJ, Caputi P, Lawson DW, Sampson JA. Low chronic workload and the acute:chronic workload ratio are more predictive of injury than betweenmatch recovery time: A two-season prospective cohort study in elite rugby league players. *Br J Sports Med* 50: 1008–1012, 2016.
9. Mujika I, Padilla S. Detraining: Loss of training induced physiological and performance adaptation. Part I. Short term insufficient training stimulus. *Sport Med* 30: 79–87, 2000. Stojanovic E, Stojiljkovi c N, Stankovi c R, et al. Recreational basketball small-sided games elicit high-intensity exercise with low perceptual demand. *J Strength Cond Res* 1: 10, 2019.
10. Scanlan AT, Wen N, Tucker PS, Dalbo VJ. The relationships between internal and external training load models during basketball training. *J Strength Cond Res* 28: 2397–2405, 2014.
11. Twist C, Highton J. Monitoring fatigue and recovery in rugby league players. *Int J Sports Physiol Perform* 8: 467–474, 2013. Vaquera A, Sua'rez-Iglesias D, Guiu X, et al. Physiological responses to and athlete and coach perceptions of exertion during small-sided basketball games. *J Strength Cond Res* 32: 2949–2953, 2018.
12. Vazquez-Guerrero J, Reche X, Cos F, Casamichana D, Sampaio J. Changes in external load when modifying rules of 5-on5 scrimmage situations in elite basketball. *J Strength Cond Res* 1: 10–15, 2018.
13. Vazquez-Guerrero J, Suarez-Arrones L, Go'mez DC, Rodas G. Comparing external total load, acceleration and deceleration outputs in elite basketball players across positions during match play. *Kinesiology* 50: 228–234, 2018.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).28
УДК: 796.1-055.2+796.015-053.7

Рачок М.М.,
старша викладачка кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету
імені Вадима Гетьмана, м. Київ
Калугін І.Г.,
старший викладач кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету
імені Вадима Гетьмана, м. Київ
Єльцов Д.С.,
старший викладач кафедри фізичної культури і спорту
Державного торговельно-економічного університету,
Київського національного торговельно-економічного університету, м. Київ

СТРАТЕГІЯ ОНОВЛЕННЯ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ ВИКЛАДАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Реформа викладання баскетболу у закладах вищої освіти є важливою частиною інновацій сучасних навчальних планів здобувачів вищої освіти. Баскетбол дуже популярний серед студентів закладів вищої освіти через його сильну командну роботу, емоційність, активність та видовищність. В даний час все ще існують окремі питання до системи викладання баскетболу, що криються як у методиці та змісті викладання, так і у практиці оцінювання ефективності його викладання для студентів. Специфіка викладання навчальної програми, спортивний інвентар, національна політика щодо студентського спорту тощо чинять сьогодні певний вплив на окремі компоненти реформування системи викладання баскетболу. Мета дослідження – розробити основні положення стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти шляхом систематизації факторів впливу та тенденцій розвитку студентського баскетболу. Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; метод систематизації; контент-аналіз. Результати. Отримані дані визначили стратегію дослідження основних положень оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти; наповнили зміст і структуру системи реформування викладання баскетболу у закладах вищої освіти; забезпечили розробку теоретичних засад концептуалізації системи оновлення теорії і практики викладання баскетболу у практиці фізичного виховання. Висновки. Отримані результати дали змогу виокремити і представити у статті характеристику першої складової - теоретичні засади стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти.

Ключові слова: викладання баскетболу, студенти, реформування, фізичне виховання, заклади вищої освіти, студентський спорт

Rachok M., Kalugin I., Yeltsov D. Strategy for update of theory and practice of basketball teaching in institutions of higher education. The reform of basketball education in higher education institutions is an important part of modern curricular innovations for higher education students. Basketball is very popular among students in higher education institutions because of its strong teamwork, emotional, active, and recreational nature. Currently, there are still some problems in the basketball education system, both in the methodology and content of education and in the practice of evaluating the effectiveness of that education on students. The specifics of instruction, such as curriculum, sports facilities, and national policies regarding student sports, have a certain impact on certain components of reform of the basketball education system. The purpose of this study is to systematize the influencing factors and trends in the development of student basketball in order to formulate key provisions for strategies to update the theory and practice of basketball education in higher education institutions. Materials and methods of research. To determine the set research objectives, we used the following methods: analysis and generalization of data from special scientific and methodological literature, monitoring of Internet information resources, methods of systematization, content analysis. Results. The obtained data define the research strategy of the main provisions on updating the theory and practice of basketball coaching in higher education institutions, fill in the content and structure of the reform system of basketball coaching in higher education institutions, update system of theory and practice of basketball coaching in physical training practice. The results of the study provided the theoretical basis for the conceptualization of the system of basketball coaching theory and practice in physical training practice. Conclusion. The obtained results made it possible to extract and present in the paper the characteristics of the first element of the theoretical basis of the strategy of updating the theory and practice of basketball coaching in institutions of higher education.

Key words: teaching basketball, students, reforms, physical education, institutions of higher education, student sports

Постановка проблеми. На розвиток баскетболу впливають такі масштабні спортивні події, як Олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи, змагання чемпіонату Національної баскетбольної асоціації тощо. Він популярний серед студентів університетів завдяки своєму сильному командному духу та гнучкості. Баскетбол також популярний в університетах по всій країні, де організовуються студентські баскетбольні ліги [1, 7].

Зважаючи на різноманітний розвиток цього виду спорту, традиційна баскетбольна освіта вже не може задовольнити сучасні потреби здобувачів вищої освіти. Шляхом постійного розвитку та реформування викладачі повинні перетворити баскетбол на масовий вид спорту, рекреаційний вид спорту тощо, щоб більше студентів могли займатися баскетболом і досягати як власні особисті здобутки, так і покращувати ефективність процесу фізичного виховання [3, 8].

Аналіз літературних та інформаційних джерел демонструє сучасний погляд на поставлену проблематику тезисний зміст якого визначає, що для більшості студентів викладання баскетболу у закладах вищої освіти поступово розвивається в напрямку спортивного дозвілля та популярного спортивного спрямування, де основна увага приділяється вихованню у них потреби до формування сталих, здорових звичок щодо раціональної фізичної активності і відповідних форм для її забезпечення [2, 6].

Приймаючи даний підхід, що ґрунтується на розумінні необхідності оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти шляхом систематизації факторів впливу та тенденцій розвитку студентського баскетболу виникає потреба у їх концептуалізації та визначення першочергово теоретичних засад даного стратегічного напрямку [4, 5].

Мета дослідження – розробити основні положення стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти шляхом систематизації факторів впливу та тенденцій розвитку студентського баскетболу.

Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; метод систематизації; контент-аналіз.

Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури першочергово передбачав визначення основних положень у підході до оновлення теорії та практики викладання баскетболу у системі фізичного виховання закладів вищої освіти.

Моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет та метод систематизації дозволили виокремити фактори впливу і тенденції розвитку сучасного студентського баскетболу, що лягли в основу положень стратегії оновлення викладання баскетболу для здобувачів вищої освіти поєднаних контент-аналізом у єдину структурну систему.

Виклад основного матеріалу дослідження. Отримані результати проведеного нами дослідження дозволили встановити, сформулювати та структурувати основні положення стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти шляхом систематизації факторів впливу та тенденцій розвитку студентського баскетболу (рис. 1).

Перший напрям запропонованої нами стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти включає положення, що висвітлюють сучасний стан навчання баскетболу в системі фізичного виховання і є першочерговими щодо необхідності введення інноваційних змін, а саме мова йде про:

- єдину методику навчання баскетболу;
- нераціональну організацію змісту тренувальних занять з баскетболу для студентів;
- недоліки оцінювання викладачів та їх діяльності щодо викладання баскетболу [5].



Рис. 1 Схематична структура стратегії оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти

Положення про єдину методику навчання баскетболу в закладах вищої освіти виділяє питання стандартизованих підходів у методиці його викладання в системі фізичного виховання. Оскільки більшість викладачів фізичного виховання мають спільну освітню філософію і трудову етику, їхні методи викладання слідує одній і тій ж схемі викладення навчального матеріалу протягом тривалого часу при повній відсутності спроб інноваційного реформування моделі освітньої діяльності. У процесі викладання баскетболу в більшості педагогі дають лише теоретичну інформацію при цьому абсолютно авторитарно, позбавляючи таким чином студентів можливості задіяти активне мислення і приймати участь в активному навчальному процесі. Під час організації та проведення практичних занять використовуються загальноприйняті абсолютно однакові методи, що у довгостроковій перспективі призводить лише до пасивної форми участі студентів в навчальному процесі, вони втрачають інтерес та зацікавленість як до самих занять, так і до баскетболу як виду рухової активності, що не сприяє розвитку навчальних програм з курсу баскетболу і знижує ефективність самого процесу фізичного виховання [5, 7].

Положення про нераціональну організацію змісту тренувальних занять з баскетболу у закладах вищої освіти акцентує увагу на тому, що кожне заняття потребує задіяння відносно значної кількості студентів, а специфіка баскетболу як виду спорту

вимагає опанування значного спектру технічних прийомів та тактичних взаємодій. Під час проведення занять у багаточисельних академічних групах зміст навчального процесу, запланований викладачем, стає необґрунтованим, адже навіть за умови групової організації роботи ефективність педагогічного процесу буде низькою. Окремо слід зауважити, що робоча документація планування навчального процесу, яку розробляє викладач також дуже часто набуває неповноцінності: викладання баскетболу за планом розподіляється на декілька окремих частин, курсів, модулів тощо, які між собою за змістом абсолютно не зв'язані [5, 7].

Положення щодо недоліків оцінювання викладачів та їхньої діяльності визначає, що у більшості закладів вищої освіти аналіз ефективності та якості навчального процесу зазвичай проводиться наприкінці кожного семестру. Однак студенти проходять значну кількість курсів навчальних дисциплін кожного семестру, що ускладнює для них можливість всебічно оцінити викладання за один раз від 10 або більше курсів. Як наслідок, здобувачі часто копіюють або передоручають оцінку якості власного навчання одногрупникам або взагалі не приймають в даному процесі участь. Через природу фізичного виховання, оцінка навчального процесу повинна здійснюватися взаємозалежно: викладач оцінює студента, студент повинен виводити обґрунтовану оцінку та пропозиції щодо роботи викладача за для спонукання до підвищення професійних навичок педагога і досягнення позитивних результатів спільної роботи [5, 7].

Другий напрям запропонованої нами стратегії визначає зміст факторів оновлення студентської баскетбольної освіти:

- відсутність належних спортивних ресурсів в закладах вищої освіти;
- брак інноваційних лідерських навичок у викладацького складу;
- вплив державної політики та автономізації закладів вищої освіти [8].

Сприятливі оновленню теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти можуть і повинні педагогічні ресурси, що включають викладачів, студентів, навчальне обладнання та навчальний простір. Проте якщо з розвитком освітньої реформи заклади вищої освіти розширили свої автономії та можливості для підготовки здобувачів, кількість студентів за останнє десятиріччя мала тенденцію до збільшення, то решта педагогічних ресурсів навпаки зменшувались, обмежувались і деградувала. Цей процес диференціації прискорили умови нашого сьогодення: п'яти років дистанційної форми організації освітнього процесу через пандемію та широкомасштабне вторгнення [8].

Положення про брак інноваційних лідерських навичок у викладацького складу визначає проблематику «професійного вигорання» педагогів. Більшість викладачів закладів вищої освіти ведуть свою педагогічну діяльність протягом багатьох років, що призводить до формування інерції мислення і деформації пізнання, знищення мотивації до реформування власної професійної діяльності. Підкреслює дану проблематику занижені вимоги до кваліфікаційного рівня викладачів та поступливе ставлення до якості їх професійної діяльності з боку керівництва [1, 8].

Визначення впливу державної політики та автономізації закладів вищої освіти у якості третього положення напряму висвітлення факторів оновлення студентської баскетбольної освіти розкриває не тільки недоліки у прийнятті відповідних законів та нормативно-правових актів на рівні державного управління, але і брак конкретних реформ на рівні самих закладів вищої освіти: система викладання баскетболу не має конкретних планів та положень щодо реформування; відсутня регулярна підготовка викладачів з баскетболу відносно оновлення системи викладання; моніторинг навчального процесу низько ефективний оскільки не висвітлює фактори, що сприятимуть прогресу системи викладання [4, 8].

Третій напрям включив в себе демонстрацію тенденцій реформування викладання баскетболу у закладах вищої освіти, зокрема:

- індивідуалізація навчального процесу;
- популяризація рекреаційного баскетболу;
- активізація самостійної роботи студента;
- максимізація змагального компоненту у викладенні баскетболу для студентів [4, 6].

Положення індивідуалізації навчального процесу визначає цілі баскетбольної освіти, що повинні бути сформульовані відповідно до різних рівнів володіння теоретичними знаннями і практичними уміннями здобувачів вищої освіти; групові тренування повинні бути адаптовані до реальної ситуації поєднання роботи зі студентами з різним рівнем підготовленості; співставлення здобувачів з різним рівнем підготовленості дозволяє педагогу групувати учнів відповідно до їхніх навчальних здібностей за для ефективного використання навчального часу і простору, долучення студентів до навчального процесу безпосередньо у якості активного учасника, організатора та керівника [6].

Тенденція популяризації рекреаційного баскетболу визначає аспекти соціалізації студентства, відображає перехід студентства у суспільство, підкреслює синтез сучасного студентського життя із соціальним у процесах навчання, тренування та працевлаштування. Студенти не повинні вивчати баскетбол на заняттях з фізичного виховання, а повинні вчитись щодо самоорганізації власної рухової активності засобами баскетболу. Тому реформування баскетбольної освіти в напрямку дозвілля та рекреації - це діяльність з адаптації до потреб студентів [1, 6].

Тенденція активізації самостійної роботи студента включає оновлення системи викладання баскетболу, що зосереджено на визначенні здобувачів вищої освіти як головних дійових осіб навчального процесу. Викладачі повинні проводити освітню діяльність з фізичного виховання як основного компоненту навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти, розвиваючи їх самостійну роботу, підтримуючи ініціативу щодо виконання обов'язків тренера-викладача, арбітра, організатора занять та масових заходів, заохочуючи до участі в управлінні їх власним навчальним процесом [6].

Тенденція максимізації змагального компоненту у викладенні баскетболу для студентів передбачає розвиток студентського спорту, підтримку баскетбольних ліг, стимулювання ентузіазму та прищеплення цінностей чесною спортивною боротьби.

Висновки. Викладацька діяльність у баскетболі є важливою частиною студентського спорту. Однак, такі фактори, як брак ресурсів, застарілі методи викладання та деформовані умови освітнього процесу виступають на заваді процесу оновлення теорії та практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти.

Передовою тенденцією реформування баскетболу у системі фізичного виховання вищої освіти є переорієнтування на рекреаційний напрям підготовки, навчання самостійній організації занять для впорядкування власної рухової активності,

формування ініціативних та свідомих відгуків особистості з повноцінним розумінням відповідальності перед собою і соціумом, готовим до викликів сучасності.

Тенденція розвитку реформи викладання баскетболу в коледжах та університетах викладання баскетболу в коледжах чітко визначена, що є орієнтиром для реформування викладання баскетболу для людини.

Перспективи подальших досліджень. На підставі проведених нами досліджень була розроблена стратегія оновлення теорії і практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти шляхом систематизації факторів впливу та тенденцій розвитку студентського баскетболу. Викладені положення представленої стратегії у подальших дослідженнях передбачається розширити до теоретичних засад авторської концепції реформування методики викладання баскетболу в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Література

1. Васькевич С. С. Використання інноваційних технологій в баскетболі [Електронний ресурс] / С. С. Васькевич, В. В. Шкондя // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2020. - Вип. 6. - С. 27-30. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2020_6_8
2. Олійник М. О. Роль баскетболу в підготовці поліцейських у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / М. О. Олійник // Нотатки сучасної науки. - 2022. - № 3. - С. 52-53. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/notmodsc_2022_3_43
3. Оріщук Р. О. Особливості проведення онлайн-занять з баскетболу у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень [Електронний ресурс] / Р. О. Оріщук, В. М. Печена, О. В. Мартинюк // Молодий вчений. - 2021. - № 3(2). - С. 175-177. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2021_3\(2\)_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2021_3(2)_16)
4. Рачок М. М. Загальні питання розвитку витривалості у студентів спеціальних медичних груп [Електронний ресурс] / М. М. Рачок, Н.М. Александрова, О.О. Ковтун // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2016. - Вип. 10. - С. 100-103. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_10_28
5. Zhao, J. Y. Analysis of Influencing Factor and Development Trend of College Basketball Teaching Reform. Education Modernization, 2019, 6(64): 77-78. available at: <https://www.atlantis-press.com/article/125932743.pdf>
6. Zhang., T. T. Discussion on Influencing Factors and Development Trend of College Basketball Teaching Reform. Contemporary Sports Technology, 2019, 9(16):136-137. available at: <https://www.semanticscholar.org/paper/Discussion-on-the-Reform-of-College-Basketball-Liu/064ead0b41c73894aea81235258fc0885b4bcad1>
7. Chen, Z. X. Analysis on Influencing Factors and Development Trend of College Basketball Teaching Reform. Contemporary Sports Technology, 2018, 8(33):94-95. available at: <https://francis-press.com/index.php/papers/6306>
8. Zhou, Z. T. Analysis on Influencing Factors and Development Trend of College Basketball Teaching Reform. Research on Transmission Competence, 2018, 2(24):210. available at: https://www.academia.edu/30694458/The_Effect_of_Optimism_Level_On_Career_Decision_Making_Competence_And_Professional_Results_Expect

Reference

1. Vaskevich S. (2020), "The use of innovative technologies in basketball", available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2020_6_8
2. Oliynyk M. (2022), "The role of basketball in the training of police officers in higher educational institutions", available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/notmodsc_2022_3_43
3. Orishchuk R. (2021), "Peculiarities of conducting online basketball classes in institutions of higher education during the quarantine period", available at: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2021_3\(2\)_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2021_3(2)_16)
4. Rachok M. (2016), "General questions of endurance development in students of special medical", available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2016_10_28
5. Zhao, J. Y. (2019), "Analysis of Influencing Factor and Development Trend of College Basketball Teaching Reform", available at: <https://www.atlantis-press.com/article/125932743.pdf>
6. Zhang., T. T. (2019), "Discussion on Influencing Factors and Development Trend of College Basketball Teaching Reform", available at: <https://www.semanticscholar.org/paper/Discussion-on-the-Reform-of-College-Basketball-Liu/064ead0b41c73894aea81235258fc0885b4bcad1>
7. Chen, Z. X. (2018), "Analysis on Influencing Factors and Development Trend of College Basketball Teaching Reform", available at: <https://francis-press.com/index.php/papers/6306>
8. Zhou, Z. T. (2018), "Analysis on Influencing Factors and Development Trend of College Basketball Teaching Reform", available at: https://www.academia.edu/30694458/The_Effect_of_Optimism_Level_On_Career_Decision_Making_Competence_And_Professional_Results_Expect

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).29
УДК: 769/799

Решетняк А.О.
Харківська державна академія фізичної культури
Домчук А. А.,
Лебединський фаховий медичний коледж імені професора М.І. Ситенко, Україна, м. Лебедин.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦІАЛЬНО - ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ В ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ 16-17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

В статті проведено аналіз рухової діяльності в різних змагальних вправах з пауерліфтингу, який дозволив розробити тренувальний план ударного мікроциклу у підготовчому періоді юних спортсменів експериментальної групи. Виконання будь-якої фізичної або силової вправи пов'язане з певним режимом роботи м'язів, причому м'язова сила при цьому значно зростає. У пауерліфтингу змагальними вправами є: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачі, станова тяга. Мета роботи полягає у розробленні комплексів вправ з урахуванням м'язових груп, що забезпечують виконання змагальних вправах з пауерліфтингу юних пауерліфтерів 16-17 років. В процесі дослідження визначено, що завдяки знанням анатомії м'язів, що беруть участь в тому чи іншому русі, можна видозмінити будь-яку вправу для отримання потрібного результату у формуванні м'язів плечового пояса або м'язів грудей, спини, рук, ніг, сідниць або живота, а також удосконалити техніку виконання будь-якої вправи. Проведене наприкінці підготовчого періоду тестування свідчить про більш значні по відношенню до контрольної групи результати дослідної групи в жимі штанги лежачі ($t=3,23$, $p<0,01$), присіданні зі штангою ($t=2,93$, $p<0,05$), та становій тязі ($t=2,20$, $p<0,05$).

Ключові слова. пауерліфтинг, м'язові групи, змагальні вправи.

Reshetnyak A.O., Domchuk A.A. Experimental introduction of specially - preparatory exercises in the training of young powerlifters 16-17 years old in the preparatory period. Abstract. The article analyzes motor activity in various competitive powerlifting exercises, which made it possible to develop a training plan for a shock microcycle in the preparatory period for young athletes of the experimental group. The performance of any physical or strength exercise is associated with a certain mode of muscle work, and muscle strength increases significantly. In powerlifting, competitive exercises are: squats with a barbell on the shoulders, bench press, deadlift. The purpose of the work is to develop sets of exercises based on muscle groups that ensure the performance of competitive exercises in powerlifting by young powerlifters 16-17 years old. The maximum force that a person can show depends, on the one hand, on the biomechanical characteristics of the movement (the length of the shoulder levers, the possibility of its implementation with the help of the largest muscles, etc.), on the other hand, on the magnitude of the tension of individual muscle groups. The study involved young powerlifters 16-17 years old in the amount of 24 athletes. The control group carried out the training process according to the traditional methodology used in the Youth Sports School. Experimental according to the methodology developed by us, taking into account the use of complexes of exercises for each competitive exercise. In the course of the study, it was determined that, thanks to the knowledge of the anatomy of the muscles involved in a particular movement, it is possible to modify any exercise to obtain the desired result in the formation of the muscles of the shoulder girdle or muscles of the chest, back, arms, legs, buttocks or abdomen, as well as improve the technique of performing any exercise. Testing carried out at the end of the preparatory period indicates more significant results of the experimental groups in relation to the control group in bench press ($t=3,23$, $p<0,01$), squat with a barbell ($t=2,93$, $p<0,05$), and deadlift ($t=2,20$, $p<0,05$).

Keywords powerlifting, muscle groups, competitive exercises.

Постановка проблеми. Виконання будь-якої фізичної або силової вправи пов'язане з певним режимом роботи м'язів, причому м'язова сила при цьому значно зростає. У пауерліфтингу змагальними вправами є: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачі, станова тяга.

Максимальна сила, яку може проявити людина, залежить, з одного боку, від біомеханічних характеристик руху (довжини плечових важелів, можливості його виконання за допомогою найбільш великих м'язів і ін.), з іншого від величини напруги окремих м'язових груп [1]. Так, виконання тяги в пауерліфтингу передбачає повне випрямлення ніг і спини, тому в залежності від роботи основних м'язових груп при її виконанні розрізняють кілька режимів їх прояви:

- 1) **статичний (ізометричний) режим**, при якому м'яз проявляє максимальну силу, але довжина його не змінюється;
- 2) **долаючий (концентричний) режим**, при якому м'яз скорочується і зменшує свою довжину, коли стикається з подоланням будь-якого опору;
- 3) **поступаючий (ексцентричний) режим**, при якому м'яз напружується і подовжується, коли відбувається протидія опору.

При цьому необхідно враховувати, що м'язову силу потрібно проявляти як при повільних, так і при швидких рухах швидко-силового характеру.

Тому знання анатомічних та фізіологічних особливостей м'язової діяльності сприяє ефективності техніки виконання вправ, та дозволяє опрацювати різноманітні м'язи.

Мета дослідження: передбачає визначення фазового складу техніки та м'язових груп що, приймають участь у змагальних вправах з пауерліфтингу, та сформувати комплекси вправ для проведення досліджень щодо їх ефективності використання. У дослідженні приймали участь юні пауерліфтери 16-17 років у кількості 24-х спортсменів, які були поділені на

контрольну (12 осіб) і експериментальну (12 осіб). Контрольна група здійснювали тренувальний процес за традиційною методикою, що використовуються у ДЮСШ. Експериментальна за розробленою нами методикою з урахуванням використання комплексів вправ для кожної змагальної вправи.

Завдання дослідження: 1. Виявити м'язові групи, що приймають участь у руховій діяльності в різних фазах змагальних вправ з пауерліфтингу;

2. Розробити комплекси спеціально орієнтованих вправ для розвитку рухових якостей та їх сполучення при виконанні змагальних вправ з пауерліфтингу та визначити ефективність їх використання.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження використовувалися методи аналізу науково-методичної літератури, кінозйомка, спостереження, методи математичної статистики. Аналіз рухової діяльності при виконанні змагальних вправ в пауерліфтингу, здійснювався з використанням кінозйомки - Sports Code – у різних модифікаціях для різних користувачів. Основними Sports Code є: Sports Code GAME BREAKER Plus, Sports Code PRO, Sports Code ELITE, Sports Code PLAYER.

Присідання зі штангою на плечах передбачає зняття штанги зі стійок під час якого спина пряма або прогнута в поперековому відділі хребта за рахунок напруги довгих і найширших м'язів спини (статичний, що утримує режим роботи м'язів). М'язи ніг працюють в динамічному режимі. Основне навантаження припадає на чотириграві м'язи стегна, менше навантаження - на м'язи гомілки [3].

У стартовому положенні м'язи ніг, спини, шиї, рук і плечового пояса напружені (статичний режим). Голова піднята, м'язи шиї напружені для збільшення силового потенціалу спини за рахунок шийно тонічного рефлексу м'язів. М'язи рук і плечового пояса напружені і допомагають утримувати спортивний снаряд на спині.

У фазі опускання під час згинання ніг м'язи рук здійснюють роботу в режимі що утримує м'язи ніг - в динамічному режимі, що уступає. М'язи спини працюють в статичному режимі.

При присіданні зі штангою на плечах в роботу залучаються насамперед м'язи нижніх кінцівок. Слід зазначити, що в момент проходження «мертвої точки» довга головка двоголового м'яза вступає в режим що переборює, надаючи допомогу сідничному м'язу в розгинанні кульшового суглоба. Тому саме розгинання тазостегнового суглоба відчувається атлетом як найбільша складність при підйомі з присідання [2].

Проведені нами виміри співпадають з даними [3, 6, 9], та свідчать, що за проміжок часу від нижньої точки присіду до «мертвої точки» складає 0, 16 -0, 20 с, а кут в гомілковостопному суглобі змінюється на 8 градусів.

Розгинач - камбаловидний м'яз, будучи досить розтягнутий при опусканні в присід (відносна довжина 1,18 м), працює практично в ізометричному режимі (швидкість зміни довжини м'яза 0,01 м / с), що дозволяє їй розвивати велику силу тяги навіть при невеликому плечі (0,007 м) щодо центру обертання в гомілковостопному суглобі та створювати достатній м'язовий момент.

Антагоніст камбаловидного м'яза - передній великогомілковий м'яз, працюючи в режимі, що уступає з малою швидкістю зміни довжини (0,015 м / с), але маючи більше плече сили тяги створює м'язовий момент, який можна порівняти з моментом камбаловидного м'яза. Відбувається незначне, плавне розгинання гомілковостопного суглоба з кутовою швидкістю руху гомілки щодо стопи 0,6 град / с. [2, 5, 7, 8].

Основна функція рук і плечового пояса - утримання штанги на плечах за рахунок статичної напруги м'язів.

Під час фіксації штанги в фінальному положенні відповідно до правил змагань м'язи спини, ніг, рук і плечового пояса напружені (статичний режим). Повернення снаряда на стійки відбувається за рахунок роботи м'язів ніг в динамічному режимі, а також м'язів рук, плечового пояса і спини, які продовжують перебувати в режимі, що утримує.

Присідання - рухова дія, в якій м'язи нижніх кінцівок працюють злагоджено. Ця вправа є однією з найефективніших для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок.

Враховуючи проведений аналіз структури рухів м'язових груп при виконанні змагальної вправи нами розроблені комплекси спеціально-підготовчих вправ для юнаків 16-17 років.

Спеціальні засоби підготовки для змагальної вправи присідання зі штангою.

1. *Ланцюги та мотузки.* Цей засіб, як ніякий інший, дозволяє збільшити присід. У нижній фазі, коли м'язи ще не набрали інерцію, вони слабкіше, ніж вгорі, тому в нижній фазі менший опір створює таке ж навантаження на м'язи, як більший опір у верхній фазі. Таким чином, зможливо розвинути велику швидкість в нижній фазі присідань і подолати мертву точку вгорі. Цей спосіб дозволяє розвивати швидкісну силу, що є одним з найважливіших факторів, які впливають на силові показники атлета, зокрема на м'язи стабілізатори та м'язи нижніх кінцівок.

2. *Присідання зі штангою на грудях,* одна з основних вправ, яку повинні виконувати атлети з довгими кінцівками. Внаслідок цього, атлети, встаючи з присіду, відразу ж нахиляються вперед, інстинктивно перекладаючи навантаження на більш сильні м'язи.

3. *Присідання на гімнастичну лаву* полягає в тому, щоб навчитися виходити з нижньої фази, передаючи потрібне навантаження в цільові м'язові групи(які). В даному випадку атлет, у вихідному положенні, повністю нівелює всю інерцію, яку накопичує в негативній фазі, після чого здійснює рух за рахунок сили м'язів ніг.

4. *«Недосід»* Дана вправа дозволяє використовувати більшу вагу, ніж класичні присідання зі штангою, що допомагає досягти зрушень. Виконувати цю вправу ефективно, в першу чергу, атлетам з довгими кінцівками.

5. *«Бинти»* ефективний спосіб розвитку швидкісних якостей атлета. Бинти є довгі нарезинені стрічки, які атлет намотує на колінний суглоб, та фіксує меніск, знижуючи ймовірність травми. Покращує рухливість коліна, за рахунок чого атлет більш швидко встає з присіда, як наслідок більш висока швидкість виконання вправи дозволяє використовувати і більш важкі робочі ваги, що, врешті-решт, допомагає збільшити присід

Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві. При виконанні другої змагальної вправи - жиму штанги, лежачи на горизонтальній лаві, робота м'язових груп має свої закономірності.

У вихідному положенні грудні, дельтовидні, найширші м'язи спини, довгий розгинач тулуба, сідниць, м'язи ніг несуть статичне навантаження. У фазі опускання снаряда на груди триграві м'язи рук та великі грудні м'язи працюють в ексцентричному режимі. М'язи спини і ніг здійснюють роботу в статичному режимі, зберігаючи опору і вихідне положення.

«Зрив» штанги з грудей здійснюється різким і сильним напруженням усіх м'язів-стабілізаторів і одночасним скороченням грудних і найширших м'язів.

Після потужного «зриву» з грудей найширші м'язи підхоплюють рух, потім в роботу послідовно включаються дельтовидні м'язи та трицепси.

Під час фіксації штанги в кінцевому положенні м'язи рук, плечового пояса, тулуба і ніг напружені (ізометричний режим) для утримання штанги в нерухомому положенні відповідно до правил змагань.

Повернення снаряда на стійки здійснюється спортсменом за рахунок режиму роботи м'язів спини і ніг, що утримують, динамічного режиму роботи м'язів рук і плечового пояса.

Спеціальні вправи для жиму лежачі.

1. *Жим лежачи з паузою в змагальній манері* - це одна з основних вправ в силовому комплексі, призначений для напруження змагального руху. З причини того, що атлети на тренуваннях, як правило, виконують жим лежачи без паузи, дана вправа націлена перш за все на відпрацювання зриву і розгону штанги.

2. *Жим лежачи з тривалою паузою (2, 3 секунди)* ще сильніше переводить акценти на зрив. Головна перевага даної вправи - це те, що вона дозволяє відпрацювати навички тривалого нерухомого утримання штанги на грудях.

3. *Жим лежачи з ланцюгами або гумою в швидкісній манері* представляє собою показники потужності вправи, яке розраховано на підвищення потужності всього руху. Проте, дана вправа дозволяє також відпрацювати зрив штанги і додатково отримати навантаження в необхідній фазі.

4. *Жим на похилій лаві* переводить навантаження на передні пучки дельтоподібних м'язів і верх грудей. Саме на дельтовидні м'язи лягає істотне навантаження на «зриві», тому дану вправу також можна застосовувати для нівелювання початкової фази жиму лежачи.

5. *Дожим з бруска 3, 5, 8 см* дає можливість акцентовано опрацювати фазу, в якій атлет має проблеми.

6. *Жим лежачи середнім хватом* дає можливість змістити навантаження на трицепси.

7. **Жим з зупинками** - здійснюється з паузами по ходу позитивної фази руху.

Наступною змагальною вправою у пауерліфтингу є **тяга штанги** яка здійснюється з нерухомого стартового положення, спина атлета пряма або прогнута за рахунок роботи найширших і довгих м'язів-розгиначів спини. Голова піднята для поліпшення шийно-тонічного рефлексу м'язів. Чотириглаві м'язи, що приводять рух стегна і розгиначів гомілки знаходяться в тонусі. М'язи кисті, рук і плечового пояса незначно напружені.

При динамічному старті відбувається попереднє розтягнення м'язів-розгиначів спини і ніг, що беруть участь в підйомі снаряда за рахунок роботи м'язів що долає. У момент відділення штанги від помосту чотириглаві м'язи ніг починають скорочуватися в динамічному режимі що долає, а м'язи-розгиначі спини - в ізометричному режимі. Руки утримують снаряд протягом усього підйому. Попередній розгін штанги приводять м'язи стегна і розгиначі ніг і спини що функціонують в режимі що долає, а м'язи рук, особливо кисті, утримують штангу.

При виконанні вправи тяги в роботу включається приблизно 75% м'язів атлета. М'язові групи здійснюють кілька видів м'язового скорочення: концентричне, ексцентричне та ізометричне. У роботі беруть участь гомілковостопний, колінний, тазостегновий суглоби, які впливають на місце з'єднання хребта і тазу. При виконанні вправи хребет відчуває сильне компресійне навантаження по всій довжині. Всі рухи виконуються в сагітальній площині виконання вправ.

У гомілковостопному суглобі виконується рух Plantar Flexion, де антогоністом є литкові м'язи гомілки і внутрішній м'яз гомілки. У колінному суглобі виконується рух - розгинання коліна, де антогоністом є чотириглавий м'яз стегна. У тазостегновому суглобі при класичному способі тяги виконується рух - розгинання стегна, де антогоністами є сідничний і двоголовий м'язи стегна. У місці з'єднання хребта і тазу відбувається рух - випрямлення або розгинання спини, де антогоністами є прямі м'язи спини. Крім перерахованих м'язів в роботу включені найширші м'язи спини і ромбовидні м'язи, трапеції, біцепси і м'язи передпліч.

У фазі фінального зусилля відбувається максимальна робота м'язів і розгиначів ніг і спини в режимі що долає для повного випрямлення ніг і тулуба. Така ж тенденція простежується в роботі м'язів шиї. Для відведення плечей назад м'язи верхньої частини спини (трапеціївидна, дельтовидні) працюють долаючому режимі.

При досягненні фінальної пози м'язи спини, ніг, рук і плечового пояса утримують штангу в нерухомому положенні згідно з правилами змагань, працюючи в статичному режимі.

Після команди і сигналу судді спортсмен опускає снаряд на поміст, супроводжуючи його руками, за рахунок роботи м'язів спини і ніг спочатку в режимі що поступається, потім без навантаження[4].

Спеціальні засоби підготовки для змагальної вправи станової тяги

Ланцюги та мотузки. (один з кращих методів тренування швидкісних показників і рівномірного розподілу навантаження в різних частинах амплітуди руху).

1. *Тяга з підставок* допомагає в подоланні середньої фази руху, та кінцевої фази руху.

2. *Тяга штанги стоячи на підставках* допомагає в подоланні початкової фази руху.

3. *Тяга штанги на прямих ногах* виконується з середньою вагою, для укріплення м'язів спини.

4. *Тяга штанги до колін*, виконується з гумовими мотузками, які дають постійне навантаження під час підйому.

5. *Класична тяга с утриманням у верхній точці*, допомагає в подоланні кінцевої фази руху.

6. *Тяга сумо*, забезпечує тілу зниження центру тяжиння, підвищуючи стійкість спортсмена с вагою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведений аналіз рухової діяльності в різних змагальних вправах з пауерліфтингу, дозволив розробити тренувальний план ударного мікроциклу з СФП у підготовчому періоді юних спортсменів експериментальної групи (табл. 1).

Таблиця 1

Тренувального план спортсменів експериментальної групи в ударному мікроциклі підготовчого періоду

День мікроцикла	Вправи	Величина навантаження	контроль
Понеділок	Станова тяга (сумо) 5x5; 80% Станова тяга (класична з ланцюгами) 5x5 80% Гіперекстензія – 5x10; 45% жим лежачи класичний – 4x5; 80% «пуловер» зі штангою або гантелями – 3x10. 50% Тяга штанги до підборіддя – 4x10; 60% підйом штанги стоячи вперед – 4x10. 60% Розгинання рук на верхньому блоці – 4x10. 60%	Велике	Педагогічне спостереження за технікою виконання
Вівторок	Присідання зі штангою на плечах – 4x3; 60% Присідання на плечах на гімнастичну лаву – 4x5; 50% Вправи на тренажері(розгинання ніг)– 4x10; 60% Жим лежачи вузьким хватом 4x8 75% Французький жим лежачи 4x10.; 50% Жим штанги сидячи 4x8 75% Махи гантелей в сторони сидячи 4x10 50%	Середнє	Педагогічне спостереження за технікою виконання
Четверг	Станова тяга 6x3;80 % станова тяга (сумо з ланцюгами або резиновим еспандером) 5x5;80% «Гіперекстензія» – 5x10;50 %жим лежачи класичний – 4x5. 80% «Пуловер» – 3x10;50% тяга штанги до підборіддя – 4x10. 60% Підйом штанги стоячи перед собою над головою– 4x10; 55% розгинання рук на верхньому блоці(тренажер) – 4x10.60%	Велике	Педагогічне спостереження за технікою виконання
Субота	Присідання зі штангою на плечах– 4x3; 75%присідання в машині Смітта – 4x6-8. 70% Присідання зі штангою на плечах з затримкою – 4x8; 50% згинання та розгинання рук зі штангою стоячи 4x8;60%. Згинання та розгинання рук з гантелями сидячи поперемінно 4x12 ;70%	Середнє	Педагогічне спостереження за технікою виконання

Впровадження експериментальної програми у підготовчому періоді дозволило отримати більш високі показники змагальних вправ ніж в контрольній групі (табл.2, рис 1).

Таблиця 2

Результати змагальних вправ пауерліфтерів контрольної та експериментальної групи ($n_1 = 12$ $n_2 = 12$)

Вправи		Контрольна група ($n_1 = 12$)	Експериментальна група($n_2 = 12$)	t	p
		X±m			
Жим штанги лежачі	на початок	93,33±1,13	94,20±1,23	0,52	p>0,05
	на кінець	97,76±2,77	107,95±2,90	3,23	p<0,05
	t	1,48	4,36		
	p	p>0,05	p<0,001		
Присідання зі штангою	на початок	162,15±2,33	165,25±2,44	0,92	p>0,05
	на кінець	166,80±1,86	174,48±1,85	2,93	p<0,05
	t	2,09	3,02		
	p	p>0,05	p<0,01		
Станова тяга	на початок	192,1±3,33	193,3±3,47	0,25	p>0,05
	на кінець	196,5±3,28	206,8±3,34	2,20	p<0,05
	t	0,94	2,81		
	p	p>0,05	p<0,05		

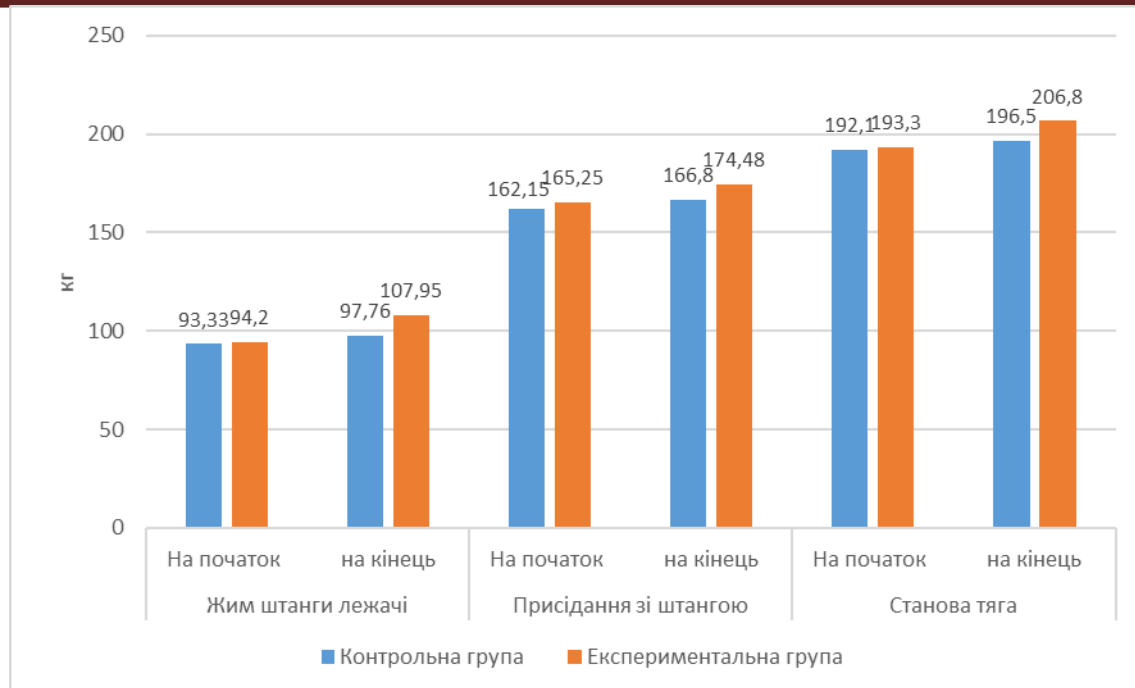


Рисунок 1. Результати змагальних вправ пауерліфтерів контрольної та експериментальної групи ($n_1 = 12$ $n_2 = 12$)

Проведене наприкінці підготовчого періоду тестування свідчить про більш значні по відношенню до контрольної групи результати дослідної групи в жимі штанги лежачі ($t=3,23$, $p<0,01$), присіданні зі штангою ($t=2,93$, $p<0,05$), та становій тязі ($t=2,20$, $p<0,05$).

Висновок: Таким чином, завдяки знанням щодо роботи м'язів, що беруть участь в тому чи іншому русі, можна видозмінити будь-яку вправу для отримання потрібного результату у формуванні м'язів плечового пояса або м'язів грудей, спини, рук, ніг, сідниць або живота, а також можна удосконалювати техніку виконання будь-якої вправи.

Перспективи подальших досліджень: виявити окремі технічні характеристики вправ та їх рівень рухових якостей що необхідні для виконання змагальних вправ з пауерліфтингу.

Література:

1. Бичкова А. Ю., Полулященко Ю. М., Дубовой О. В., Бичков О. М., Ковальов Д. О. Становлення національної федерації пауерліфтингу України // Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини : Зб. наук. праць. Харків. 2017. Вип. 1. С. 244 – 247.
2. Воробйов А. І. Про структуру силової підготовки // Пауерліфтинг України. ДО. 1992. № 1. 7 с.
3. Добровольська Н., Середенко Л., Гуржеєва Н., Черяк О., Хафізов Р. Аналіз динаміки адаптаційних можливостей спортсменів у процесі тренувальної діяльності // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. №1 (5). с. 80–83.
4. Олешко В.Г Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетіці: підручник. 2018. К.: Олімпійська література, 332 с.
5. Решетняк, А., Мулик, В., Окунь, Д. Вплив спеціальних силових навантажень на показники основних груп м'язів юних пауерліфтерів різної кваліфікації // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022. №12 (158). с. 113-117. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).25)
6. Sawyer J.C., Wood R.J., Davidson P.W., Collins S.M., Matthews T.D., Gregory SM, et al. Effects of a short-term carbohydrate restricted diet on strength and power performance // J Strength Cond Res 37: 2255–2262, 2013.
7. Paz, Â.A.; Aidar, F.J.; de Matos, D.G.; de Souza, R.F.; van den Tillaar, R.; Reis, V.M. Comparison of Post-Exercise Hypotension Responses in Paralympic Powerlifting Athletes after Completing Two Bench Press Training Intensities // Medicina 2020, 56, 156 p.
8. International Paralympic Comite (IPC). Rules. Official Website of IPC Powerlifting. Available online: <http://www.paralympic.org/powerlifting/about> (accessed on 10 January 2020).
9. Neves E.B., Moreira T.R., Lemos R., Vilaça-Alves, J., Rosa, C., Reis, V.M. Using skin temperature and muscle thickness to assess muscle response to strength training. // Braz. J. Sports Med. 2015, 21, pp. 350–354.

Reference:

1. Bychkova A. Ju., Poluljashhenko Ju. M., Dubovoj O. V., Bychkov O. M., Kovaljov D. O. (2017) Stanovlennja nacional'noji federaciji pauerliftyngu Ukrajinu // Integhracijni pytannja suchasnykh tekhnologhij, sprjamovanykh na zdorov'ja ljudyiny : Zb. nauk. pracj. Kharkiv. Vyp. 1. S. 244 – 247. [in Ukrainian].
2. Vorobjov A. I. Pro strukturu sylovoji pidghotovky // Pauerliftyng Ukrajinu. DO. 1992. № 1. 7 s. [in Ukrainian].
3. Dobrovoljsjka N., Seredenko L., Ghurzhejeva N., Cherjak O., Khafizov R. (2009) Analiz dynamiky adaptacijnykh mozhlyvostej sportsmeniv u procesi trenuvajnoji dijalnosti // Fyzyczne vykhovannja, sport i kuljtura zdorov'ja u suchasnomu suspiljstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nac. un-tu im. Lesi Ukrajinu. Lucjk: Volyn. nac. un-t im. Lesi Ukrajinu, №1 (5). s. 80–83. [in Ukrainian].
4. Oleshko V.H Teoriya ta metodyka treners'koyi diyal'nosti u vazhkyi atletytsi: pidruchnyk. 2018. K.: Olimpijs'ka literatura, 332

s. [in Ukrainian].

5. Reshetniak, A., Mulyk, V., Okun, D. (2022) Vplyv spetsialnykh sylovykh navantazhen na pokaznyky osnovnykh hrup miaziv yunykh pauerlifteriv riznoi kvalifikatsii // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), №12 (158). s. 113-117. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).25) [in Ukrainian].

6. Sawyer J.C., Wood R.J., Davidson P.W., Collins S.M., Matthews T.D., Gregory SM, et al. Effects of a short-term carbohydrate restricted diet on strength and power performance // J Strength Cond Res 37: 2255–2262, 2013.

7. Paz, Â.A.; Aidar, F.J.; de Matos, D.G.; de Souza, R.F.; van den Tillaar, R.; Reis, V.M. Comparison of Post-Exercise Hypotension Responses in Paralympic Powerlifting Athletes after Completing Two Bench Press Training Intensities // Medicina 2020, 56, 156 p.

8. International Paralympic Comite (IPC). Rules. Official Website of IPC Powerlifting. Available online: <http://www.paralympic.org/powerlifting/about> (accessed on 10 January 2020).

9. Neves E.B., Moreira T.R., Lemos R., Vilaça-Alves, J., Rosa, C., Reis, V.M. Using skin temperature and muscle thickness to assess muscle response to strength training. // Braz. J. Sports Med. 2015, 21, pp. 350–354.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).30

Рихаль Володимир,
доктор філософії (фізична культура і спорт), кафедра теорії і методики фізичної культури,
ЛДУФК ім. Івана Боберського
Пітин Мар'ян,
д-р наук з фіз. виховання і спорту, кафедра теорії спорту та фізичної культури,
ЛДУФК ім. Івана Боберського
Окопний Андрій,
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, кафедра педагогіки і психології, ЛДУФК ім. Івана Боберського
Котельник Андрій,
президент Академії боксу ім. А. Котельника, віце-президент Федерації Боксу України,
Мисишин Петро,
аспірант ЛДУФК ім. Івана Боберського
Ворончак Микола,
аспірант ЛДУФК ім. Івана Боберського
Амізян Андрій,
магістрант ЛДУФК ім. Івана Боберського

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ ВІКОМ 11-13 РОКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАСОБІВ ІЗ ПІДВИЩЕНИМИ ВИМОГАМИ ДО КООРДИНАЦІЇ РУХІВ І ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ

Змагальна діяльність юних боксерів передбачає виконання спеціалізованих рухових дій високої координаційної складності в різних функціональних станах і різних умовах зовнішнього середовища. Мета: визначити вплив комплексної методики розвитку координації рухів і вестибулярної стійкості боксерів віком 11-13 років на рівень їхньої спеціальної фізичної підготовленості. Методи: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Експериментальна програма передбачала авторський набір засобів із підвищеними вимогами до координації рухів і вестибулярної стійкості у підготовчій та основній частинах заняття. Результати. За усіма без винятку тестами зі спеціальної фізичної підготовленості суттєву перевагу отримали юні боксери експериментальної групи. У всіх випадках вона набула на рівні $p \leq 0,01$. За значеннями перевага боксерів експериментальної над контрольної групи мала достатньо великий розкид значень. Висновки. Під впливом авторської програми у спортсменів експериментальної групи достовірно підвищився рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, про що свідчить порівняння результатів тестування на початку та в кінці дослідження.

Ключові слова: юні боксери, фізична підготовка, координаційна складність, тести, методика, ефективність.

Volodymyr Rykhal, Maryan Pityn, Andriy Okopnyy, Andriy Kotelnik, Petro Mysyshyn, Mykola Voronchak, Andriy Amizyan. Improvement of the special physical conditioning of boxers aged 11-13 years using means with increased requirements for coordination of movements and vestibular stability. Competitive activity of young boxers involves the performance of specialized motor actions of high coordination complexity in various functional states and different environmental conditions. Purpose: to determine the impact of a comprehensive methodology for the development of coordination of movements and vestibular stability of boxers aged 11-13 years on the level of their special physical conditioning. Methods: theoretical analysis of literary sources, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Organization. The following tests were used number of strokes in 8 seconds; average force of strokes in 8 seconds; number of strokes in 40 s; average force of strokes in 40 seconds; accuracy of strokes; coefficient 8/40. The pedagogical experiment involved 25 athletes (CG, n=12 and EG, n=13). The experimental program provided the author's set of means with increased requirements for coordination of movements and vestibular stability in the preparatory and main parts of a training. Results. It was established that for all tests for determination of special physical

conditioning in boxing, young athletes of the experimental group received a significant advantage. In all cases, it acquired at the level of $p \leq 0.01$. The advantage of boxers experimental over the control group had a sufficiently large spread of values. The smallest significant differences were observed in the "Accuracy of strokes" test – 0.46 beats, 5.9% at $p \leq 0.05$, while the largest recorded in the control exercise "Strokes in 40 seconds" – 21.41 strokes, 19.3% at $p \leq 0.01$. Conclusions. Under the influence of the author's program, athletes of the experimental group significantly increased the level of development of special physical qualities, as evidenced by a comparison of the test results at the beginning and end of the study.

Keywords: young boxers, physical conditioning, coordination complexity, tests, methodology, efficiency.

Постановка проблеми. У боксерів на сьогодні значно збільшився обсяг рухової діяльності, що здійснюється у динамічних умовах, що постійно змінюються. Успішність її виконання вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації і переключення уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності.

До того ж, в змагальній діяльності більш успішно проявляють себе боксери, що мають високий рівень сенсорно-перцептивних здібностей, які проявляються в удосконаленні таких спеціалізованих відчуттів, як «відчуття рингу», «відчуття суперника», «відчуття удару» [3, 12]. В той самий час зростаюча спортивна майстерність вимагає від боксерів не тільки високо керованих навичок, але, головним чином, здатності швидко вирішувати будь-які рухові завдання в межах змагальної діяльності [4, 6, 7, 14, 15].

На сьогодні методика підготовки юних боксерів спрямована, перш за все, на ретельне відпрацювання певних технічних навичок і тактичних умінь, концентрований розвиток спеціальних фізичних здібностей. Разом з тим, не створюються необхідні умови для вдосконалення психофізіологічних характеристик, що знаходяться в основі формування координаційних та швидкісних здібностей у специфічній руховій діяльності боксерів.

Багато дослідників [3, 6, 9, 12] вважають, що найбільш ефективно координаційні здібності розвиваються в умовах відсутності стомлення. Разом з тим, змагальна діяльність юних боксерів передбачає виконання спеціалізованих рухових дій високої координаційної складності в різних функціональних станах і різних умовах зовнішнього середовища.

Суперечливість і невирішеність багатьох питань розвитку спеціальних фізичних якостей юних боксерів обумовлюють актуальність даної роботи і вимагають подальших наукових досліджень.

Мета дослідження: визначити вплив комплексної методики розвитку координації рухів і вестибулярної стійкості боксерів віком 11-13 років на рівень їхньої спеціальної фізичної підготовленості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У групі показників спеціальної фізичної підготовленості визначали такі: кількість ударів за 8 с; середня сила ударів у часовому відтинку 8 с; кількість ударів за 40 с; середня сила ударів у часовому відтинку 40 с; точність ударів; коефіцієнт 8/40.

Методика «Тест 8 с» є показником спеціалізованої креатин-фосфатної працездатності; «Тест 40 с» – гліколітичної працездатності; показник точності ударів вказує на співвідношення виконаних ударів до зафіксованих електронним зчитувачем; показник коефіцієнта 8/40 – співвідношення кількості ударів у різних відтинках 8 та 40 секунд. Усі тести проведені відповідно рекомендацій М.П. Савчина.

Для вирішення завдань дослідження нами було проведено педагогічний експеримент, в якому взяли участь 25 спортсменів, що склали контрольну (n=12) та експериментальну групи (n=13). Експеримент тривав з 01.11.2020 по 31.04.2021 року у спортивних відділеннях Громадської організації «Об'єднана Федерація Боксу Яворівського району Львівської області України». Вік спортсменів складав 11-13 років, стаж занять від двох до трьох років. Зі спортсменами контрольної групи тренування проводилося за традиційною програмою ДЮСШ. В експериментальній групі в тренувальний процес була впроваджена розроблена програма підготовки.

Програма передбачала включення авторського набору засобів до підготовчої та основної частин занять, що становило 60% від загального часу. Всього в експериментальній групі протягом 4 місяців було проведено 42 тренувальних заняття.

Таблиця 1

Орієнтовний комплекс вправ на основі засобів із підвищеними вимогами до координації рухів і вестибулярної стійкості

№	Зміст вправ
Спеціально-підготовчі вправи на швидкість і координацію руху (дозування по 1')	
1	Тренер імітує прямі удари, а учні швидко і вибірково захищаються (підставка, відхилення, ухил і т.д.)
2	Тренер імітує прямі удари, а учні миттєво захищаються і реагують відповідним одиночним контрударом (прямо)
3	Тренер, стоячи перед групою в бойовій стійці, розкриває окремі частини тіла. Учні миттєво і вибірково імітують відповідні прямі удари
Вправи, що виконуються на дистанції більшій, ніж бойова	
4	Відстань між боксерами 2-3 кроки. Один боксер імітує різні поодинокі, подвійні удари, його суперник відповідно до удару приймає той чи інший захист та імітує контратаку (прямий удар) (дозування по 2 × 1')
Вправи в бою з тінню	
5	За командою тренера різко збільшується темп виконання різних дій (дозування по 4 × 15')
Вправи на бойових дистанціях	
6	Боксери рухаються друг перед другом. Один з них прагне порушити дистанцію. За командою тренера «Стоп!» Обидва боксери зупиняються і дистанція перевіряється
7	Боксери пересуваються один перед одним на різних дистанціях. Одні з боксерів розкриває на мить рукавичку. Це служить сигналом для атаки противника. Противник може атакувати тільки в тому випадку, коли рукавичка знаходиться у відкритому положенні на ударній дистанції. Атакуючі дії можуть бути самими різними (дозування по 2 × 1')

8	Боксер навмисно розкриває окремі частини тіла. Партнер вибірково реагує прямим ударом або поєднанням ударів і застосовує захист від можливих контрударів (дозування по 2 × 1')
Вправи на снарядах (мішках) (дозування по 1')	
9	По хлопку (команді) тренера боксер завдає одиночний прямий удар на рівні голови, два хлопки – на рівні тулуба, три хлопки – боксер наносить серію з двох ударів (один на рівні голови, інший – на рівні тулуба).
10	По хлопку тренера боксер робить захист від уявного удару, по двом хлопкам – боксер робить захист і контрудар одиночний прямий, по трьом хлопкам – боксер робить захист від уявного удару завдає одиночний удар і тут же робить знову захист
Вправи на лапах (дозування по 2 × 1')	
11	Боксер реагує на певне положення лап одиночним ударом
12	Боксер завдає ударів по лапах, коли вони знаходяться тільки на певній дистанції (середній, далекий, ближній)

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз літературних джерел показує, що проблема розвитку координаційних потребує подальшого вивчення.

У сучасних підходах до розвитку спеціальних фізичних якостей у юних боксерів недостатньо повно представлена технологія їх підготовки за допомогою комплексного впливу на координацію рухів і вестибулярну стійкість. До того ж навчання елементам бою проводиться занадто вузько, не узгоджується з основними компонентами, тактичними складовими бою, а також його тренувальними формами.

Основними напрямками наукового пошуку фахівців, які розробляють технології формування спеціальної фізичної підготовленості є: аналіз техніки і обґрунтування методики навчання в структурі формування координаційних здібностей, вдосконалення фізичної та технічної підготовленості на основі розвитку даної якості, вивчення психолого-педагогічних аспектів у процесі багаторічної підготовки. У той же час тренери не озброєні знаннями про критерії формування координаційних здібностей у юних боксерів.

В процесі занять використовувалися наступні регулятори підвищення інтенсивності виконання координаційних завдань [2, 8, 9, 11, 12]:

- підвищення координаційної складності завдань на основі збільшення діапазону варіативності вправ;
- підвищення вимог до точності, швидкості, доцільності, економічності та стабільності виконання технічних прийомів одночасно;
- виконання координаційних вправ в умовах дефіциту часу;
- зміна способу і окремих параметрів виконання рухових дій;
- зміна умов в ході виконання рухових завдань;
- зменшення пауз між завданнями і серіями координаційних вправ;
- виконання складних координаційних завдань на тлі стомлення.

Логіка побудови доказової бази ефективності авторської програми вимагала з'ясування рівня результатів спортсменів експериментальної та контрольної груп (табл. 2).

Таблиця 2

Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості боксерів віком 11-13 років за час педагогічного експерименту

№	Показник	Юні боксери віком 11-13 років			
		Експериментальна група (n=13)		Контрольна група (n=12)	
		Вихідні дані ПЕ	Кінцеві дані ПЕ	Вихідні дані ПЕ	Кінцеві дані ПЕ
1	кількість ударів за 8 с (рази)	29,88±4,7	39,91±2,0	30,20±4,8	33,65±4,3
	середня сила ударів (кгс)	23,74±2,9	32,18±2,3	24,71±3,1	28,83±3,3
2	кількість ударів за 40 с (рази)	89,92±8,8	132,45±9,7	86,25±9,3	111,04±10,2
	середня сила ударів (кгс)	15,61±2,5	22,32±3,0	16,01±3,3	19,64±4,1
3	точність ударів (рази)	7,46±2,0	8,18±1,7	7,21±3,0	7,72±2,1
4	Коефіцієнт 8/40 (од.)	0,63±0,1	0,79±0,2	0,68±0,1	0,70±0,1

Аналіз початкових результатів вказав, що суттєвих переваг спортсменів експериментальної чи контрольної групи не було. Були незначні відмінності ($p > 0,05$) за результатами більшості вправ, серед них: кількість ударів упродовж 8 с, точність ударів за середньо груповими показниками – 1,10–5,87% ($p > 0,05$). За низкою показників спостерігалися вищі значення у боксерів контрольної групи (від 1,56 до 6,81%, $p > 0,05$).

Цілеспрямоване застосування засобів із підвищеними вимогами до координації рухів і вестибулярної стійкості юних боксерів експериментальної групи упродовж тривалості педагогічного експерименту дало такі результати.

Отримані результати пов'язані з рівнем спеціальної працездатності юних боксерів експериментальної групи за усіма тестами дали змогу зафіксувати достовірні позитивні зміни.

Отримані результати вказали, що юні боксери експериментальної групи за підсумками програми застосування засобів боксу із підвищеними вимогами до координації рухів і вестибулярної стійкості підвищили свою спеціальну фізичну підготовленість. Основні зміни та покращення показників спеціальної фізичної підготовленості відбулося на фоні загального достовірного підвищення показників цієї групи [13, 14]. Також при схожих показниках спеціальної фізичної підготовленості, перевага у результативно важливих навиках перебуває на стороні боксерів експериментальної групи.

Абсолютні та відносні прирости становлять у контрольній вправі «Удари 8 с» – 10,03 удари (33,5, $p \leq 0,01$), середній показник сили ударів зазнав значних позитивних змін на 8,44 кгс (35,5%, $p \leq 0,01$), контрольна вправа «Удари 40 с» – приріст становив 42,53 удари (47,2%, $p \leq 0,01$) та показник середньої сили ударів за цією тривалістю зріс на 6,71 кгс (42,9%, $p \leq 0,01$). До того ж за підсумковими результатами контрольної вправи на визначення точності ударів відбулося достовірне покращення результату, що становило 1,09 удари (14,6%, $p \leq 0,05$), а за коефіцієнтом 8/40 спостерігалася підвищення значення до 0,79 од.

Для юних боксерів контрольної групи також відбулися суттєві зміни за показниками спеціальної фізичної підготовленості. Найбільші з них зафіксовані у таких контрольних вправах: кількість виконання ударів за 8 с, кількість ударів за 40 с та точність ударів по снаряду. Зміни за ними становили 3,45 удари (11,4%, $p \leq 0,01$), 24,79 удари (28,7%, $p \leq 0,01$) та 0,51 удари (7,1%, $p \leq 0,05$). За рештою контрольних показників наявні недостовірні зміни в межах 1,22–2,73% ($p > 0,05$). Також особливу увагу заслуговує розрахункове значення коефіцієнта «8/40». За ним спостерігалася незначне збільшення, що загалом свідчить про певні прогалини у спеціальній фізичній підготовці юних боксерів контрольної групи. Тобто засвідчено тенденцію до підвищення кількості ударів в одній із вправ та відсутності синхронності підвищення й перенесення цього рівня результату та схожу вправу більшої тривалості.

Пошук пояснень для виявлених достовірних змін у рівні спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів контрольної групи наштовхнуло нас на кумулятивний вплив певних чинників підготовки у системі тренувань боксерів віком 11-13 років. З однієї сторони для цієї групи проводився достатньо ефективний навчально-виховний процес із залученням спеціальної фізичної підготовки. Хоча їх спрямованість відрізнялася від запропонованого нами експериментального чинника (засобів із підвищеними вимогами до координації рухів і вестибулярної стійкості), проте дало змогу їм загалом підвищити окремі результати юних боксерів у тестах зі спеціальної фізичної підготовленості. , у тому числі з тих проявів фізичних якостей, які безпосередньо чи опосередковано впливають на спеціальну працездатність у боксу. З іншої – структура та зміст проведення педагогічного експерименту та загалом дослідження носили відкритий характер. Тому поінформованість учнів контрольної групи певною мірою могла їх стимулювати до самостійного удосконалення тих чи інших навиків пов'язаних із боксом. Окрім того кожен із боксерів контрольної групи систематично відвідував заняття з цього виду спорту. Тобто в структурі та змісті навчально-тренувального процесу могли бути присутні елементи характерні (за специфікою залучення та м'язової діяльності) до тестів, що були застосовані [1, 4, 6, 7].

Для підтвердження зазначеного ми провели порівняння результатів боксерів контрольної та експериментальної груп. Адже за більшістю показників і в одній, і в іншій відбулися певні зміни.

Встановлено, що за усіма без винятку тестами на визначення спеціальної фізичної підготовленості з боксу суттєву перевагу отримали юні спортсмени експериментальної групи, у всіх випадках $p \leq 0,01$.

За значеннями перевага боксерів експериментальної над контрольної групи мала достатньо великий розкид значень. Найменші достовірні відмінності спостерігалися за показникам тесту «Точність ударів» – 0,46 удари, 5,9% при $p \leq 0,05$, а найбільшою зафіксована у контрольній вправі «Удари за 40 с» – 21,41 удари, 19,3% при $p \leq 0,01$.

Отримані менші значення пов'язані із тим, що виконання вправи на точність передбачало лише дванадцять ударів і тому не могло суттєво позначитися на абсолютних значеннях результату тесту юних боксерів віком 11-13 років. Водночас чинники виконання контрольної вправи «Удари 40 с» і її тривалість забезпечують результативність на суттєво вищих абсолютних значеннях. Це стало причиною відмінностей у результатах юних боксерів експериментальної та контрольної груп.

Важливим з огляду на специфіку проявів спеціальної фізичної підготовленості з боксу є значення коефіцієнту «8/40». Адже він вказує на перенос підготовленості за спеціальними проявами швидко-силового витривалості за умов виконання роботи відносно малої та середньої тривалості, тобто 8 та 40 с. Тому підвищення цього показника є одним із важливих компонентів загальної ефективності запропонованої програми застосування засобів із підвищеними вимогами до координації рухів і вестибулярної стійкості в навчально-вихованому процесі юних боксерів віком 11–13 років із метою удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

Висновки. 1. Координаційна підготовка в боксі повинна включати спеціалізовані засоби і методи варіативної спрямованості, які дозволяють формувати базу рухових кондицій і навичок. Тим самим створюються додаткові резерви для подальшого зростання рівня спеціальної фізичної підготовленості юних боксерів. У віці 11-13 років у юних боксерів спостерігається більш інтенсивний розвиток компонентів координаційних здібностей: здатність до узгодження і підпорядкування окремих рухів у цілісну рухову діяльність. 2. Під впливом авторської програми у спортсменів експериментальної групи достовірно підвищився рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, про що свідчать результати тестування на початку та в кінці дослідження. Спортсмени, що склали контрольну групу, та тренувалися за традиційною програмою також покращили свої результати протягом педагогічного дослідження, однак ці зміни мали недостовірний характер.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення зміни показників загальної фізичної підготовленості юних боксерів за підсумками реалізації експериментальної програми.

Література

1. Белых С. И. Эффективные методы подготовки кикбоксеров. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2009. № 3. С. 332-335.
2. Богуславский В. Г. *Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров*: учеб.-метод. пособ. Киев, 2009. 37 с.
3. *Бокс*. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2004. 102 с.
4. Бутенко Б. І. *Спеціалізована підготовка боксера*. М.: Фізкультура і спорт, 2007. 175 с.
5. Діленян М. О. *Бокс і кикбоксинг*: навч. посіб. з фіз. виховання і спорту. Одеса: Юридична література, 2002. 192 с.
6. Дубенчук А. І. *Бокс*. Харків: Ранок, 2010. 112 с.

7. Жадан А. Б. Удосконалення ударних рухів боксерів на основі використання технічних засобів контролю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01. Львів, 2006. 16 с.
8. Келлер В.С., Платонов В.М. *Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів*. Київ: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269.
9. Кличко В. В. *Методика определения способностей боксеров в системе многоэтапного спортивного отбора*: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01. Киев, 2000. 18 с.
10. Мулик В. В., Мулик К. В. Засвоєння елементів техніки у поєднанні з розвитком рухових якостей юними спортсменами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2015. № 129 (4). С. 131-135.
11. Остьянов В. Н. *Обучение и тренировка боксеров*. Киев, 2011. 272 с.
12. Платонов В. Н. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Общая теория и ее практические приложения. Київ, 2004. 808 с.
13. Савчин М., Сколоздра Я., Михалик Б., Залуць Т. Комп'ютеризація хронодинамометричних вимірів в ударних одноборствах. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2008. Вип. 12, т. 1. С. 307–14.
14. Савчин М. *Тренованість боксера та її діагностика* : навч. посіб. Київ, 2003. 220 с.
15. Сергієнко Л. П. *Тестування рухових здібностей школярів*. Київ: Олімп. література, 2001. 438 с.

References

1. Belykh, S. I. (2009) Effective methods of training kickboxers. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. Kharkiv,. No. 3. P. 332-335. (in Ukrainian)
2. Boguslavskiy, V. G. (2009). *Methodology of the combined development of special endurance and technical perfection of young boxers*: educational method. help. Kyiv, 37 p. (in Ukrainian)
3. *Boxing*. (2004). Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills. Kyiv. 102 p. (in Ukrainian)
4. Butenko, B.I. (2007). *Specialized boxer training*. M.175 p.
5. Dilenyanyan, M.O. (2002). *Boxing and kickboxing: education*. manual with physics education and sports. Odesa: Legal Literature, 192 p. (in Ukrainian)
6. Dubenchuk, A. I. (2010). *Boxing*. Kharkiv: Ranok, 112 p. (in Ukrainian)
7. Zhadan, A. B. (2006). *Improvement of punching movements of boxers based on the use of technical means of control*: autoref. thesis 24.00.01. Lviv, 16 p. (in Ukrainian)
8. Keller, V.S., & Platonov, V.M. (1993). *Theoretical and methodological foundations of training athletes*. Kyiv. 269 p. (in Ukrainian)
9. Klitschko, V. V. (2000). *Methodology for determining the abilities of boxers in the system of multi-stage sports selection*: autoref. thesis ... candidate sciences in physics vsp. and sports: 24.00.01. Kyiv, 18 p. (in Ukrainian)
10. Mulyk, V.V., & Mulyk K.V. (2015). Learning the elements of technique in combination with the development of movement qualities by young athletes. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports*, No. 129 (4). p. 131-135. (in Ukrainian)
11. Ostyanov, V.N. (2011). *Training and training of boxers*. Kyiv. 272 p.
12. Platonov, V.N. (2004). The system of training athletes in Olympic sports. *General theory and its practical applications*. Kyiv, 808 p.
13. Savchyn, M., Skolozdra, Ya., Mykhalyk, B., & Zaluts, T. (2008). Computerization of chrono-dynamometric measurements in shock duels. *Young sports science of Ukraine*: coll. of science from the field of physics culture and sports. Lviv, Is.12, vol. 1. pp. 307–14. (in Ukrainian)
14. Savchyn, M. (2003). *Training of a boxer and its diagnosis*: training. manual. Kyiv,. 220 p. (in Ukrainian)
15. Sergienko, L.P. (2001). *Testing motor abilities of schoolchildren*. Kyiv: Olymp. literature,. 438 p. (in Ukrainian).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).31

Улан А. М.,
к. фіз. вих., доцент, доцент кафедри історії і теорії олімпійського спорту,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Кос Р. С.,
аспірант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Бурега Д. О.,
магістрант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ГЕНЕТИЧНИХ СХИЛЬНОСТЕЙ

Улан А.М., Кос Р.С., Бурега Д.О. Характерні особливості змагальної діяльності кваліфікованих футболістів з урахуванням їх генетичної схильності. У роботі розглянуто питання особливостей ведення гри кваліфікованими футболістами з урахуванням генетичної схильності до володіння однією з кінцівок. Результати аналізу змагальної діяльності 8 футболістів з ведучою лівою ногою та 8 футболістів з ведучою правою ногою у матчах, де вони провели більшість часу на полі, дозволили визначити, що спортсмени у ході ведення гри віддають перевагу у виконанні техніко-тактичних дій ведучій кінцівці. При цьому результати аналізу літератури свідчать про те, що моторну асиметрію нижніх кінцівок футболістів варто урахувати при виборі їх ігрової позиції з метою побудови найбільш виграшної тактики гри команди. При цьому особливої уваги вартують спортсмени з лівосторонньою асиметрією. Вони, завдяки незначній своїй чисельності у світі, можуть бути незвичними та «незручними» суперниками для правшів, тим самим підсилюючи ефективність гри команди. Перспективою подальших досліджень є аналіз світового та вітчизняного досвіду у плануванні багаторічної підготовки, спортивному відборі та поглибленій спеціалізації спортсменів-футболістів в школах та приватних клубах, з урахуванням моторної асиметрії нижніх кінцівок.

Ключові слова: функціональна асиметрія, асиметрія нижніх кінцівок, ігрове амплуа, техніко-тактичні дії, спортивний відбір, орієнтація підготовки.

Ulan Alina, Kos Ruslan, Buhera Dmytro. Characteristic features of qualified football players' competitive activity, taking into account their genetic predisposition. Features of playing the game by qualified football players, taking into account their genetic predisposition to possessing one of the limbs, were considered in this work. The competitive activity of 16 football players was analyzed. Among them, 8 athletes have the leading left leg, another 8 athletes have the leading right leg. Those matches where athletes spent most of the playing time on the field were analyzed. The results of the analysis made it possible to determine that football players perform technical and tactical actions with the leading limb during the game. At the same time, the results of the literature analysis indicate that the football players' lower limbs motor asymmetry should be taken into account when choosing their playing position. This can contribute to the construction of the most winning tactics of the team's game. At the same time, athletes with left-sided asymmetry deserve special attention. Due to their small number in the world, they can be unusual and "uncomfortable" opponents for players with right asymmetry. This makes it possible to strengthen the effectiveness of the team's game. The perspective of further research is the analysis of world and domestic experience in planning long-term training, sports selection and specialization of football athletes in schools and private clubs, taking into account lower limbs motor asymmetry.

Key words: functional asymmetry, lower limb asymmetry, playing role, technical and tactical actions, sports selection, training orientation.

Постановка проблеми. Високі спортивні досягнення вимагають врахування всіх складових функціональної підготовленості організму спортсменів. Функціональна асиметрія головного мозку є однією з найважливіших можливостей людини у вирішенні рухових завдань. Існує значна кількість даних [1, 2, 5], що свідчать про роль різноманітних асиметрій у спортивній діяльності, їх своєрідну динаміку в процесі тренування. Проте низка ключових питань моторної та сенсорної асиметрії досі залишається нез'ясованою, і їх вирішення потребує подальших досліджень та обговорення. У різних видах спорту виявляють різні профілі сенсомоторної асиметрії, але досі не зрозуміло, якою мірою різноманітні особливості є результатом цілеспрямованого тренувального процесу, а якою – наслідком генетичного впливу. Деякі характеристики функціональної асиметрії можуть бути досить стійкими, обумовлені певним генотипом, не піддаються впливу тренувального процесу і можуть стати перешкодою для досягнення високих спортивних результатів у разі їх нераціонального використання [1].

Для спортивних педагогів особливий інтерес викликає моторна асиметрія, яка впливає на технічні показники у вибраному виді спорту. Під моторною асиметрією розуміється сукупність ознак нерівності функцій рук, ніг, половин тулуба та особи у формуванні загальної рухової поведінки та її виразності.

Один з прикладів використання функціональної асиметрії в спорті - це визначення домінуючої руки або ноги спортсмена. Відомо, що домінуюча сторона мозку відповідає за контроль за відповідною стороною тіла. Наприклад, в єдиноборствах та контактних видах спорту, визначення такої генетичної особливості, як моторна асиметрія верхніх кінцівок, може сприяти вибору раціональної стійки та техніки удару. А в спортивних іграх знання про домінуючу руку, ногу чи сторону тіла можуть допомогти у постановці техніки удару, вибору ігрової позиції, формуванні тактики змагальної діяльності спортсмена та, як наслідок, сприяти підвищенню її результативності [5].

Зв'язок роботи з важливими науковими та практичними завданнями. Робота виконана відповідно до плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр., тема «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (номер державної реєстрації теми № 0121U108197).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен функціональної асиметрії людини розглядається фізіологами, психологами, клініцистами, спортивними педагогами та іншими фахівцями вже багато років. Його вивчення почалося з відкриття П. Броком у 1861 р. центру мовної моторики у лівій півкулі головного мозку [6]. Однак і зараз тематика функціональної асиметрії людини, як і раніше, викликає величезний інтерес серед вчених. Це підтверджується численними публікаціями про дослідження генетичних та соціокультурних факторів формування функціональної асиметрії [1, 2, 6] та оцінку її впливу на різні види діяльності людини, у тому числі її фізичну працездатність [2, 3, 7].

Мета дослідження – визначити вплив моторної асиметрії нижніх кінцівок футболістів на особливості ведення гри.

Для вирішення поставленої мети були використані наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури та матеріалів мережі Інтернет, метод синтезу на аналізі, відео-аналіз. Було проаналізовано ігрову діяльність 16 футболістів серед яких 8 гравців з ведучою лівою ногою та 8 – з ведучою правою, які за ігровими позиціями є фланговими гравцями оборонної (8) та атакуючої (8) лінії. Серед техніко-тактичних дій, які оцінювались: ведення м'яча, обманні рухи, удари, точні передачі, завершені в умовах достатнього часу

Результати досліджень та їх обговорення. Серед проаналізованих гравців з лівою асиметрією ніг: Фоден, Салах, Ді Марія, Шакірі, Зінченко, Сака, Зієш та Доан; серед гравців з правою асиметрією: Пулішч, Феліш, Гріліш, Даніло Луїс да Сілва, Аканджі, Веа, Феліпе Андерсон та Ріс Джеймс. Переважну кількість проаналізовано на основі останніх матчів, проведених на футбольному полі гравцями. Сумарно оцінювані ТТД дали змогу виявити якій нозі віддає перевагу гравець в ході ведення гри при певних її умовах.

Так, українець Олександр Зінченко - гравець футбольного клубу Лондонський «Арсенал», граючи на позиції лівого захисника, вміло володіє лівою ногою, що й відображається в його грі: більшість дотиків до м'яча виконує ведучою лівою ногою, рідко, за умови ліміту часу, виконує передачі в один дотик правою. У грі проти команди «Крістал Пелес», в якій Олександр грав на полі 65 хвилин ігрового часу, він двічі успішно зіграв у відборі м'яча, зробив одне перехоплення, заблокував небезпечний удар, виграв 4 з 5 єдиноборств і взяв участь в організації третьої гольової атаки. Зінченко майже не здійснював помилок при передачах: з 49 пасів 47 виявились точними (96%). При участі в гольовій атаці ТТД дії виконував лівою ногою, що є властиво для нього. Загалом за матч виконання ТТД складає: лівою ногою - 85%, правою - 15%.

21-річний форвард Англії Букайо Сака відзначився дублем та гольовою передачею. Сака грає на позиції правого нападника та часто грає обома ногами у різних ігрових ситуаціях. В деяких моментах при підключеннях в атаку міг прокинути під праву ногу та віддати прострільну передачу в штрафну зону, а в деяких випадках зміщувався під ліву ногу для нанесення удару. При тому контролює м'яч нестандартно, під лівою ногою, хоча якщо слідувати тенденціям футболу, м'яч слід тримати під дальньою ногою від суперника (в його випадку це права). Прийом м'яча здійснював обома ногами. В ігровому моменті зіграв в три дотики правою та здійснив гольову передачу. В періоди з достатньою кількістю часу в ігровій ситуації він постійно контролював м'яч лівою. В гольових моментах забив м'ячі також лівою ногою. Статистика з матчу – контроль м'яча лівою становить 68%, в той час як правою 32%.

Філ Фоден – лівий півзахисник футбольного клубу «Манчестер Сіті». У матчі Манчестер Сіті - Бернлі Фоден зіграв весь матч. Відзначився гольовою передачею та двома небезпечними ударами по воротах, які в майбутньому завершилися добиванням від тіммейта голом. Слід відмітити, що Фоден в цьому матчі мав можливість грати на обох флангах атаки та, якщо на лівому він грав лише лівою при всіх ситуаціях, то на правому він зберігав м'яч під неробочою ногою, щоб забезпечити «чисту» гру. В моментах з третім і п'ятим голом, які завершилися добиванням після Фодена, наносив удар відповідно до флангу лівою та правою ногою. Особливість його гри в тому, що на правому фланзі він створив більше ігрових моментів за рахунок його правої «неведучої» ноги, а на лівому – за рахунок лівої. У підсумку ігрових моментів його схильність до володіння лівою ногою становить 74%, правою - 26%.

Мухамед Салах, який наразі грає на позиції правого нападника у футбольному клубі «Ліверпуль», в сезоні 2022-2023 рр., забив 20 голів, і виконав 10 гольових передач, що може свідчити про те, що він відіграє ключову роль в команді. У матчі проти Манчестер Юнайтед ліверпульці забили 7 голів, з яких у активі Мохамеда - 2 голи та 2 гольові передачі. В ігрових моментах з дефіцитом часу грав правою ногою, але переважно виконує ТТД лівою. В моментах з володінням м'яча на коротких дистанціях технічно обіграє гравців лівою ногою. Більшу кількість прийомів м'яча та передач виконав лівою. В моменті з гольовими передачами відзначився двічі передачею з правого флангу лівою. У підсумку 88% ТТД виконав лівою та 12% правою ногою.

Аргентинець Анхель ді Марія, який грає за італійську команду «Ювентус» зіграв у матчі проти команди Інтер в чемпіонаті Італії на позиції лівого нападника, де продемонстрував уміння як технічно володіти м'ячем ведучою ногою, так і завдавати удари по воротах суперника неведучою. У більшості ігрових моментів здійснював прийоми лівою ногою, але при умовах, коли цього вимагала гра, задіював і праву. Таким чином, 76% виконаних ТТД лівою ногою і 24% - правою.

Джердан Шакірі – гравець футбольного клубу «Чикаго Файр», граючи на позиції правого півзахисника, майже у всіх ігрових моментах володів м'ячем лівою ногою. В ігрових епізодах також намагався знайти вільний простір для потужного удару із зміщенням до середини з лівої ноги. В сумі мав 94% контролю м'яча лівою ногою, та лише 6% правою.

Мароканець Хакім Зієш, у останній грі за команду «Челсі» проти «Борусії Дортмунд» зіграв 90 хв часу на позиції правого нападника та у всіх зручних для нього моментах грав ведучою лівою ногою. Можна припустити, що тактика його гри передбачала зміщення в центр під ліву ногу та пошук подальших можливостей для здійснення атаки або її завершення ударом. Таким чином захисники, які порушували правила у грі проти нього, не встигали за діями Хакіма, який при цьому ще й є незручним для них суперником з ведучою лівою ногою. Передачі фланговому захиснику віддавав лівою ногою, навіть в моментах, коли м'яч летів під праву ногу. У відсотковому співвідношенні виконано 87% ТТД ведучою лівою та 13% правою ногою.

Доан Ріцу на сьогоднішній день грає в команді німецької ліги Фрайбург на позиції правого нападника. В матчі проти італійської команди «Ювентус Доан» в ігрових моментах грав переважно лівою ногою, незначну кількість разів опинявся в ситуаціях, які вимагали гри правою. В дриблінзі Доан використовував виключно ліву ногу. У підсумку 84% виконаних ТТД лівою ногою та 16% - правою (рис. 1).

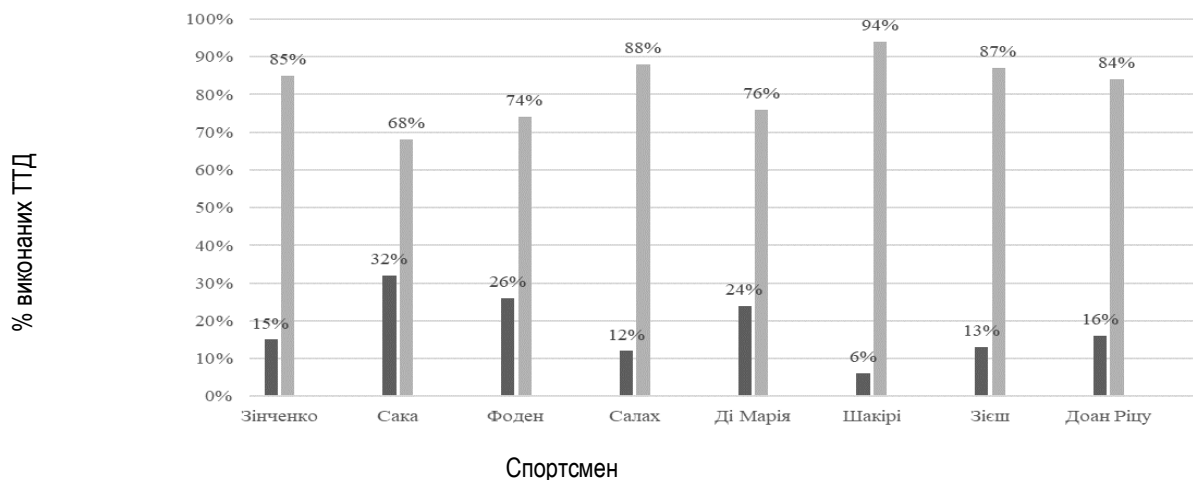


Рис. 1. Відсоток виконаних техніко-тактичних дій протягом матчу футболістами з лівою ведучою ногою: - правою ногою; лівою ногою

Серед проаналізованих спортсменів з ведучою правою ногою - гравець з США Крістіан Пулішич в матчі проти Нотінгем Фореста зіграв 87 хвилин на лівому фланзі. Здійснив всі дотики ведучою правою ногою: точну передачу, ведення м'яча, обіграш суперника та удар-подачу в площину воріт. Загально оцінюючи гру Пулішича можна свідчити про те, що він є небезпечним гравцем для захисників суперника, він має хороший дриблінг, швидке прийняття рішення та сильну ведучу праву ногу, яку переважно використовував у грі (82%), в деяких моментах лише для корегування дриблінгу, грав лівою (18%).

Партнер по команді Пулішича, Жоау Феліш, також грає на лівому фланзі атаки з ведучою правою ногою. На відміну від Пулішича, Жоау має більшу різноманітність дій у володінні м'ячем обома ногами. Створивши у матчі проти «Евертона» декілька небезпечних моментів, можна відзначити його високу точність в передачах парвою ногою. Але в деяких моментах загострював атаку своїми нестандартними передачами лівою. Вцілому, виконує ТТД обома ногами, коли цього вимагає ситуація, тому в моменті з голом ударив на влучність у дальній кут воріт неведучою ногою. У підсумку маємо 68% виконаних ТТД ведучою ногою, та 32% неведучою.

Гравець клубу «Манчестер Сіті» Джек Гріліш майже всю кар'єру грає атакуючим фланговим півзахисником та має праву ведучу ногу. У останньому матчі за «Манчестер Сіті» проти команди «Саутгемптон» забив м'яч правою ногою, хоча перед цим в ігровому моменті зіграв двічі лівою. Прийняв м'яч зручно під ліву, дальню від гравця, ногу та направив м'яч ударом у ближній кут воріт також лівою, проте воротар команди суперників відбив м'яч на «зручну» ногу Гріліша, який в один дотик переправив м'яч у вільний кут воріт. В наступному ж моменті також перший дотик був здійснений лівою ногою, та наступне ведення з гольовою передачею – правою, що свідчить про гру футболіста «зручною» для даного момента ногою. Проте, слід зазначити, що більшу частину ігрового часу Джек виконує ТТД правою ногою: володіння м'ячем, дриблінг та обігрування. Звідси невелика перевага у виконання ТТД правою (62%) над лівою (38%) ногою.

Аналізуючи останню гру Феліпе Андерсона, атакуючого гравця італійського клубу «Лацио», проти суперника ФК «Ювентус», можна засвідчити, що при участі в гольовій атаці Феліпе використовував тільки праву ногу, здійснюючи прийом і ведення м'яча, обіграш і прострільну передачу. В інших моментах також виконував дії ведучою ногою задля більшої точності та контролю м'яча. Більшість передач було виконано правою ногою з правого флангу, навіть коли гравець зміщувався, здавалося б, під ліву ногу в центр. Значну кількість разів опинявся в середині поля, де також використовував праву ногу для зручного прийому та передачі в обидві сторони. У підсумку гри маємо 88% володіння м'ячем ведучою ногою, та 12% неведучою.

Гравець французької команди «Ліль» Тімоті Веа грає на позиції правого вінгера, рідше - правого захисника та виконує великий обсяг роботи у матчі. В останній грі чемпіонату Франції виконував дії обома ногами, але в більш напружених моментах віддавав перевагу ведучій. Так, можна було спостерігати, як Веа, граючи на позиції правого захисника, виконував ТТД як правою (80%) так і лівою (20%) ногою, але коли необхідно було виконати передачі або навіси у штрафний майданчик – француз віддавав перевагу виключно ведучій правій.

Гравець футбольного клубу «Манчестер Сіті» Аканджі Мануель грає на позиції правого захисника. У проаналізованому матчі проти «Саутгемптона» Аканджі грав виключно правою ногою (92% виконаних ТТД), що дозволило йому виконувати відбори, перехвати, передачі з мінімальними витратами часу. Лише в одному ігровому моменті з відбором м'яча намагався виконати дії лівою ногою (8%), що не привело до бажаного результату.

Оцінюючи його останню гру Ріса Джеймса, гравця ФК «Челсі», проти «Вулверхемптона», можна засвідчити, що грав він виключно ведучою правою ногою. Навіть коли ситуація вимагала зіграти лівою, наприклад при зміщенні в середину, Джеймс все одно віддавав перевагу ведучій. Виконував кутові удари, передачі, прийоми, ведення м'яча, обігрування та довгі передачі верхом правою ногою. За результатами аналізу 86% ТТД виконує правою та 14% лівою ногою.

Захисник футбольного клубу «Ювентус» Даніло Луїс да Сілва грає на позиції лівого захисника та має ведучу праву ногу, що не притаманне для даного амплуа. В матчі Кубка Італії проти «Інтера» більшість своїх передач він виконав лівою ногою,

що вимагав від нього фланг. У моментах з достатньою кількістю часу на виконання ТТД та коли суперники не створювали перешкод у контролі м'яча використовував ведучу праву ногу. Проте, в багатьох моментах гри Даніло використовував ліву з метою розгортання швидкої атаки, чи для переведення гри на інший фланг. Ефективність його гри правою та лівою ногою фактично однакова: 55% виконаних ТТД правою ногою, та 45% лівою.

За результатами здійсненого аналізу можна стверджувати, що всі гравці з ведучою правою ногою в процесі гри віддають перевагу у виконанні ТТД ведучою ногою, навіть в моментах, де зручніше б було виконати прийом субдомінантною ногою. Незначна кількість (31% випробуваних) гравців в процесі гри та ігрових ситуацій перелаштовуються на гру ліву в залежності від свого розташування на футбольному полі.

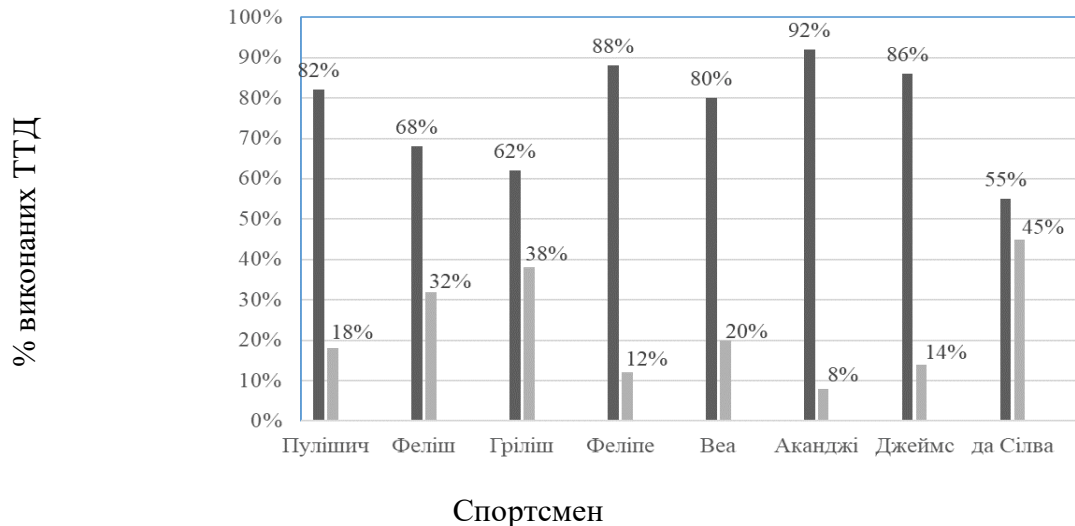


Рис. 2. Відсоток виконаних техніко-тактичних дій протягом матчу футболістами з ведучою правою ногою: ■ -правою ногою; □ - лівою ногою

В атакуючих зонах моторна асиметрія нижніх кінцівок гравців не враховується у грі на певному фланзі, її урахування та застосування залежить більшою мірою від загальної стратегії гри від головного тренера [4]. Тобто, в залежності від стилю гри команди, гравці на позиціях крайніх атакуючих можуть відігравати різні «домашні заготовки», наприклад зміщення в центр, або гра вздовж флангу. Відповідно до цього гравець виконує ТТД «зручною» в даній ситуації ногою. Гравці в атакуючих зонах можуть виконувати прострільні передачі та подачі обома ногами, удари по воротах та націлені передачі переважно ведучою ногою, але в непередбачуваних змагальних ситуаціях, коли гравець має на меті неочікувано та нестандартно зіграти, – виконує дії також і неведучою ногою (близько 30-35 % ігрових моментів).

Захисники, в свою чергу, здебільшого виконують дії ведучою ногою, задля більшої їх точності та надійності, що вимагається від даного ігрового амплуа, але попри це є випадки (приблизно 18-25% усіх ігрових моментів), коли гравець «підлаштовується» під змагальну ситуацію та виконує дії неведучою ногою задля успіху в тій чи іншій ігровій ситуації.

Висновки. Аналіз робіт фахівців свідчить про необхідність урахування в процесі спортивного відбору, орієнтації підготовки та побудови тренувального процесу такої генетично-детермінованої особливості спортсмена як функціональна асиметрія, де важливе значення для більшості видів спорту має уподобання спортсмена виконувати рухи в певну сторону ведучою нижньою та верхньою кінцівкою (моторна асиметрія). У футболі урахування моторної асиметрії нижніх кінцівок спортсменів може служити чинником при виборі його ігрової позиції. Аналіз матчів провідних футболістів світу дозволив встановити, що спортсмени віддають перевагу у виконання техніко-тактичних дій в ході гри ведучій кінцівці, що свідчить про актуальність визначення та урахування латеральних уподобань спортсмена в процесі побудови його підготовки.

Перспективою подальших досліджень є аналіз світового та вітчизняного досвіду у плануванні багаторічної підготовки, спортивного відборі та поглибленій спеціалізації спортсменів-футболістів в школах та приватних клубах, з урахуванням моторної асиметрії нижніх кінцівок.

Література

1. Бердичевская Е.М., Гронская А.С. Функциональные асимметрии и спорт // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. М.: Научный мир, 2009. С. 647–691.
2. Москвина Н.В., Москвин В.А. Леворукость в спорте высших достижений // Спортивный психолог. 2010. № 2 (20). С. 25–29.
3. Улан А., Иваненко О. Моторна асиметрія як критерій вибору ігрового амплуа у футболі // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2020. № 28. С. 290–298.
4. Улан А., Кос Р., Иваненко О. Вікові особливості спортивної кар'єри футболістів різних ігрових амплуа. PCS [інтернет]. 27, Вересень 2020 [цит. за 25, Липень 2023];(5(125):151-5. доступний у: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/174>
5. Улан А., Шинкарук О. Функціональна асиметрія у спорті: особливості прояву та підходи до використання в процесі орієнтації підготовки фехтувальників // Наука в олімпійському спорті. 2019. №1. С. 24–35. https://doi.org/10.32652/olympic2019.1_4
6. Чуприков А. П., Волков Е. А. Проблемы леворукости. Учебное пособие. Атолл: Николаев, 2004. - 87 с.
7. Ulan A, Balkovyi I. Ігрова спеціалізація у футболі з урахуванням моторної асиметрії спортсменів. Fiz. vihov. sport kul't. zdor. suchas. susp. [інтернет]. 31, Березень 2022 [цит. за 25, Липень 2023];(1(57):66-73. доступний у: <http://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/2379>

Reference

1. Berdychevskaia E.M., Hronskaia A.S. (2009). "Funktsyonalnue asymmetry v sporte", Rukovodstvo po funktsyonalnoi mezhpolusharnoi asymmetry, M.: Nauchnui myr, pp. 647–691.
2. Moskvina N.V., Moskvina V.A. (2010). "Levorukost v sporte vysshih dostizheniy", Sportivnyy psiholog, № 2 (20), pp. 25–29.
3. Ulan A., Ivanenko O. (2020). "Motorna asymetriia yak kryterii vyboru ihrovoho amplua u futboli", Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats, № 28, pp. 290–298.
4. Ulan A., Kos R., Ivanenko O. (2023). "Vikovi osoblyvosti sportyvnoi kariery futbolistiv riznykh ihrovyykh amplua", PCS [internet]. 27, Veresen 2020 [tsyt. za 25, Lypen 2023];(5(125):151-5. dostupnyi u: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/174>
5. Ulan A., Shynkaruk O. (2019). "Funktsionalna asymetriia u sporti: osoblyvosti proiavu ta pidkhody do vykorystannia v protsesi orientatsii pidhotovky fekhturnykh", Nauka v olimpiyskom sporte, №1, pp. 24–35. https://doi.org/10.32652/olympic2019.1_4
6. Chuprikov A. P., Volkov E. A. (2004). "Problemi levorukosti. Uchebnoe posobie", Atoll: Nikolaev, 87 p.
7. Ulan A, Balkovyi I (2022). "Ihrova spetsializatsiia u futboli z urakhuvanniam motornoj asymetrii sportsmeniv", Fiz. vihov. sport kul't. zdor. suchas. susp. [internet]. 31, Berezen 2022 [tsyt. za 25, Lypen 2023];(1(57):66-73. dostupnyi u: <http://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/2379>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).32

УДК: 796.32+ 613.8:613.7

Футорний С.М.,

професор, завідувач кафедри спортивної медицини

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Шахліна Л.Г.,

професор кафедри спортивної медицини

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Маслова О.В.,

доцент кафедри спортивної медицини

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Коломієць Т.В.,

старший викладач кафедри спортивної медицини

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Гопей А.М.,

викладач кафедри спортивної медицини

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Яковенко Т.Ю.,

Здобувач ступеня магістра кафедри спортивної медицини

Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОБҐРУНТУВАННЯ ПРЕВЕНТИВНИХ ЗАСОБІВ ДЕСИНХРОНОЗУ У ПРАКТИЦІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Спортсмени, які подорожують, відчують втому від перельотів і зміни часових поясів, що посилює їх суб'єктивний тягар і може вплинути на спортивний результат, підвищити ризик захворювань і виникнення травм. Літературні джерела щодо профілактики десинхронозу від перельотів та зміни часових поясів у спортсменів обмежені, що визначає актуальність досліджуваного питання. Мета дослідження – визначити початкові положення обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; метод систематизації; соціологічні методи дослідження (бесіда, анкетування). Результати. Базуючись на доступних теоретико-методичних фізіологічних принципах і результатах практичних досліджень нами здійснено спробу обґрунтувати проблематику десинхронозу і необхідність його профілактики серед спортсменів, що спеціалізуються у спортивних іграх. Висновки. Отримані результати дали змогу визначити і представити у статті базові основи обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Ключові слова: десинхроноз, спортсмени, ігрові види спорту, часовий пояс, порушення сну.

Futoryni S., Shakhlina L., Maslova O., Kolomiets T., Hopeni A., Yakovenko T. Substantiation of preventive means of desynchronization in the practice of training athletes in game sports. Traveling athletes experience fatigue from flights and time zone changes, which increases their subjective burden and can affect their sports performance, increase the risk of illness and injury. Literature sources on the prevention of desynchronization from flights and time zone changes in athletes are limited, which determines the relevance of the study. The purpose of this study is to determine the initial provisions of substantiation of preventive means of desynchronization in the practice of training athletes in game sports. Materials and methods of research. To determine the set research objectives, we used the following methods: analysis and generalization of data from special scientific and methodological literature, monitoring of Internet information resources, methods of systematization, content analysis, Sociological research methods (interview, questionnaire). Results. Based on available theoretical and methodological physiological principles and results of practical researches

we made an attempt to substantiate the problem of desynchronization and the necessity of its prevention among sportsmen specializing in sports games. Conclusions. The obtained results made it possible to define and present in the article the basic bases of substantiation of preventive means of desynchronization in the practice of training of sportsmen in game sports.

Key words: desynchronosis, athletes, game sports, time zone, sleep disorders.

Постановка проблеми. Перетин часових поясів призводить до зміни звичного ритму «день – ніч». При цьому показники внутрішнього біологічного годинника у людини в перші дні перебування на новому місці не збігаються з місцевим астрономічним часом [3]. Внаслідок цього відбувається зсув добових ритмів активності і спокою, бадьорості і сну, які десинхронізовані з добовими ритмами фізіологічних процесів організму (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, температура тіла, швидкість проведення збудження по нервових волокнах, фізична працездатність, концентрація гемоглобіну, імунні фактори тощо) [3, 6]. Неузгодженість – «десинхроз» триває до тих пір, поки організм не пристосується до місцевого часу і обидва цикли не врівноважаться [2].

Аналіз літературних та інформаційних джерел формує сучасний погляд на поставлене питання узагальнений зміст якого визначає, що адаптація спортсмена до нових умов і відновлення середнього рівня працездатності настає трохи раніше, ніж повна адаптація організму, необхідна для досягнення рекордних результатів [9].

Різка зміна поясного часу супроводжується рядом фізіологічних реакцій організму, які несприятливо впливають на функціональну готовність та фізичну працездатність спортсменів. Враховуючи той факт, що в сучасному спорті переможця та переможеного розділяють частки секунди і на результат може впливати будь-що, навіть незначний фактор, вирішення проблеми десинхронозу є на сьогодні актуальним як для лікарів команд і тренерів, так і для самих спортсменів [7, 10].

Мета дослідження – визначити початкові положення обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури; моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет; метод систематизації; соціологічні методи (бесіда, анкетування).

Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури першочергово передбачав визначення основних актуальних питань щодо вивчення проблематики десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Моніторинг інформаційних ресурсів мережі інтернет та метод систематизації дозволили виокремити основні питання, сформулювати мету і визначити базові методи дослідження за для розробки базових основ обґрунтування превентивних засобів десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Соціологічні методи дослідження та метод систематизації даних дозволили практично визначити базові аспекти обґрунтування необхідності превентивних засобів для попередження десинхронозу у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури і моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет дозволили визначити, що адаптація організму щодо переміщення на чотири і більше часових пояси має три стадії: перша стадія (початкова, 2-4 доби) – порушення добового ритму синхронізації основних процесів життєдіяльності, прийомів їжі, якісної відповіді організму на навантаження тренувального процесу і змагальної діяльності, що протікають за місцевим часом; друга стадія (медіальна, 7-14 діб) - активна перебудова психофізіологічних функцій у бік відновлення сну, апетиту, настрою, самопочуття, підвищення функціонального стану нервової і м'язової систем організму, особливо вегетативних функцій, проте пригнічення процесів відновлення організму після значного обсягу або високо інтенсивної фізичної активності, зниження реактивності організму і ризик загострення хронічних захворювань; третя стадія (завершальна, 5-15 діб) – формування нового добового ритму, врівноваження більшості фізіологічних процесів, покращення здатності забезпечувати перенесення значних фізичних та психоемоційних навантажень, поліпшення опірності та резистентності організму [1, 8].

Теоретико-методичні основи дослідження питань десинхронозу серед спортсменів, спричиненого зміною часового поясу під час їх переміщення у нові географічні умови, дали нам змогу визначити взаємозалежність із напрямом спортивної діяльності, спортивною спеціалізацією та кваліфікацією самого спортсмена [5, 6].

Так, у спортсменів, що спеціалізуються в циклічних видах спорту, спрямованих на переважний розвиток витривалості, спостерігається відносно невисока реактивність вегетативних функцій порівняно до представників інших видів спорту. Так, під час першої стадії спостерігається невиражена зміна спортивної працездатності із поступовим зниженням в наступні дві-три доби. Друга стадія (процес становлення нового добового ритму) протікає більш тривалий час, що позначається на термінах всього періоду адаптації організму і характеризується короткочасним підвищенням працездатності після чого розвивається друга хвиля нестійкого стану з явними значними перепадами функціонування систем організму на тлі тенденції до підвищення їх активності. На завершення формується тривала третя стадія поліпшення загального стану і спортивної працездатності на 11-12 добі загального процесу адаптації [4].

У швидко-силових і складно-координаційних видах спорту особливість адаптації спортсменів до нового добового ритму має виражений індивідуальний характер і високу реактивність вегетативних функцій організму. Зокрема у першу стадію відбувається погіршення координаційних здібностей, що характеризується уповільненням рухів, зниженням активності розумових процесів (пам'яті, уваги, мислення), пригніченням орієнтації у просторі і часі, появою технічних і тактичних помилок тощо. У другій стадії процеси синхронізації відбуваються більш активно, порівняно із організмом спортсменів, що задіяні в інших напрямках фізичної діяльності. Спортивна працездатність в перші дві доби не змінюється з подальшим істотним зниженням на 3-4 добу, у зв'язку з чим в даний період не рекомендується використовувати максимальні навантаження за загальним обсягом, інтенсивністю, психічною та координаційною напруженістю. Завершується перехід до нового добового циклу стабілізацією діяльності систем організму на 8-10 добі після зміни часового поясу із значним підвищенням реактивності, активізацією

діяльності центральної нервової системи та стабілізацією вегетативних функцій організму [4].

Практичні аспекти дослідження визначеної нами мети були здійснені у шість етапів на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Перший етап досліджень включив розробку анкети і проведення опитування з приводу вивчення основних скарг та ступеня їх прояву під час формування і розвитку десинхронозу (рис 1).

Для участі в нашому дослідженні було запрошено 22 спортсмени, що спеціалізуються у волейболі, мають вади слуху і входять до складу Національної збірної команди України з волейболу. За гендерним чинником співвідношення чоловіків і жінок складало 10 чоловіків та 12 жінок-спортсменок.

Другий етап практичних досліджень включив проведення бесіди зі спортсменами щодо частоти та кількості їх переїздів за для участі у тренувальному і змагальному процесах, питань проведення спеціальної підготовки і застосування засобів профілактики десинхронозу до, під час і після їх переміщення.

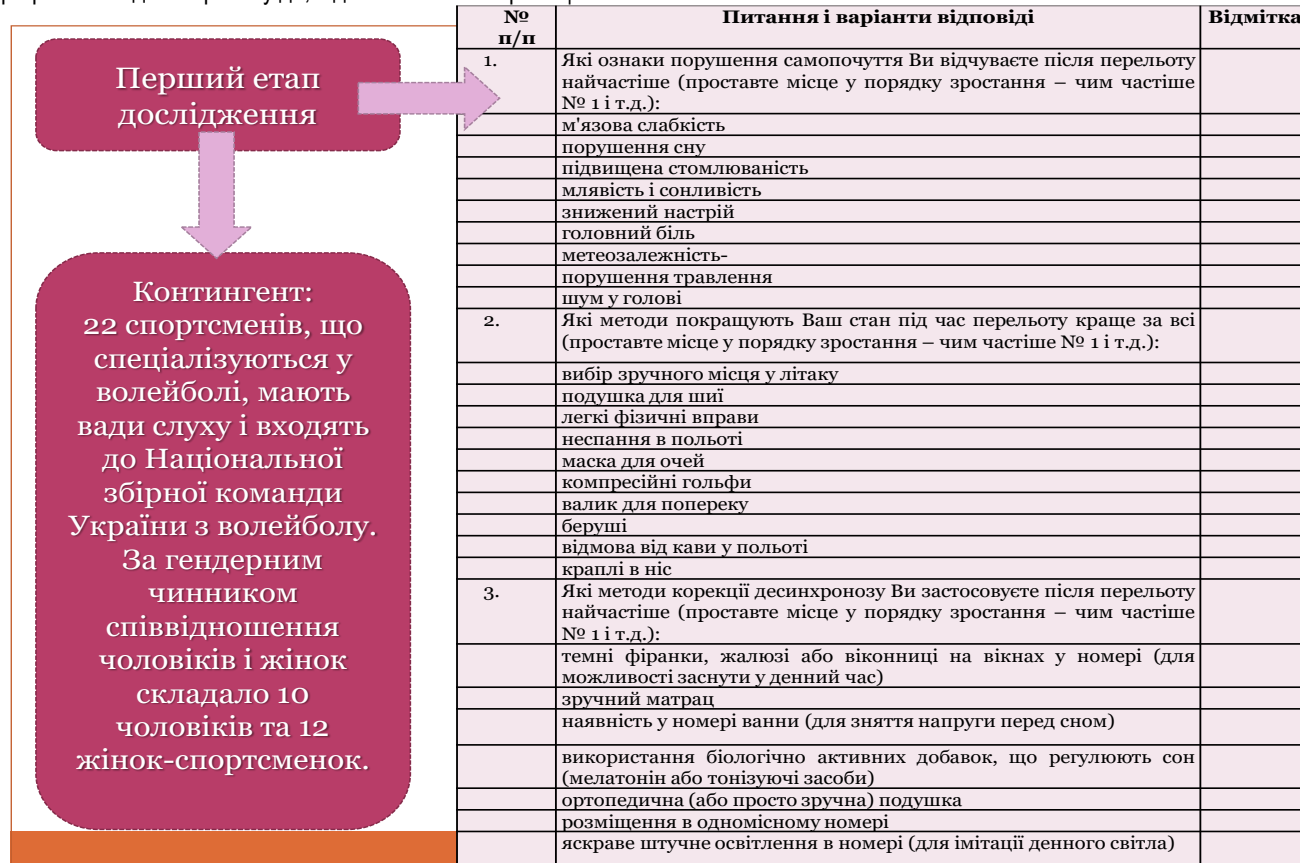


Рис. 1 Схема першого етапу практичної частини дослідження

Встановлено, що всі 100 % обстежуваного контингенту, щонайменше один раз на місяць здійснюють географічне переміщення в межах від одного до семи часових поясів. Також визначено, що всі 100 % спортсменів протягом трьох діб після переміщення відмічають зниження фізичної і розумової роботоzдатності, іноді відчувають загальне погіршення стану організму і прояв ознак хворобливого стану. Визначним є той факт, що 94 % спортсменів ніколи не чули про саме поняття «десинхронозу», можливі наслідки ризику його виникнення та засоби профілактики даного стану.

Третій етап досліджень був спрямований на підвищення рівня освіченості спортсменів, що прийняли участь на попередніх етапах дослідження у питанні десинхронозу: нами було розроблено інформаційний буклет, в якому розкрито поняття десинхронозу, специфіка його виникнення, симптоми прояву і засоби профілактики з конкретними інструкціями щодо їх застосування (рис. 2).

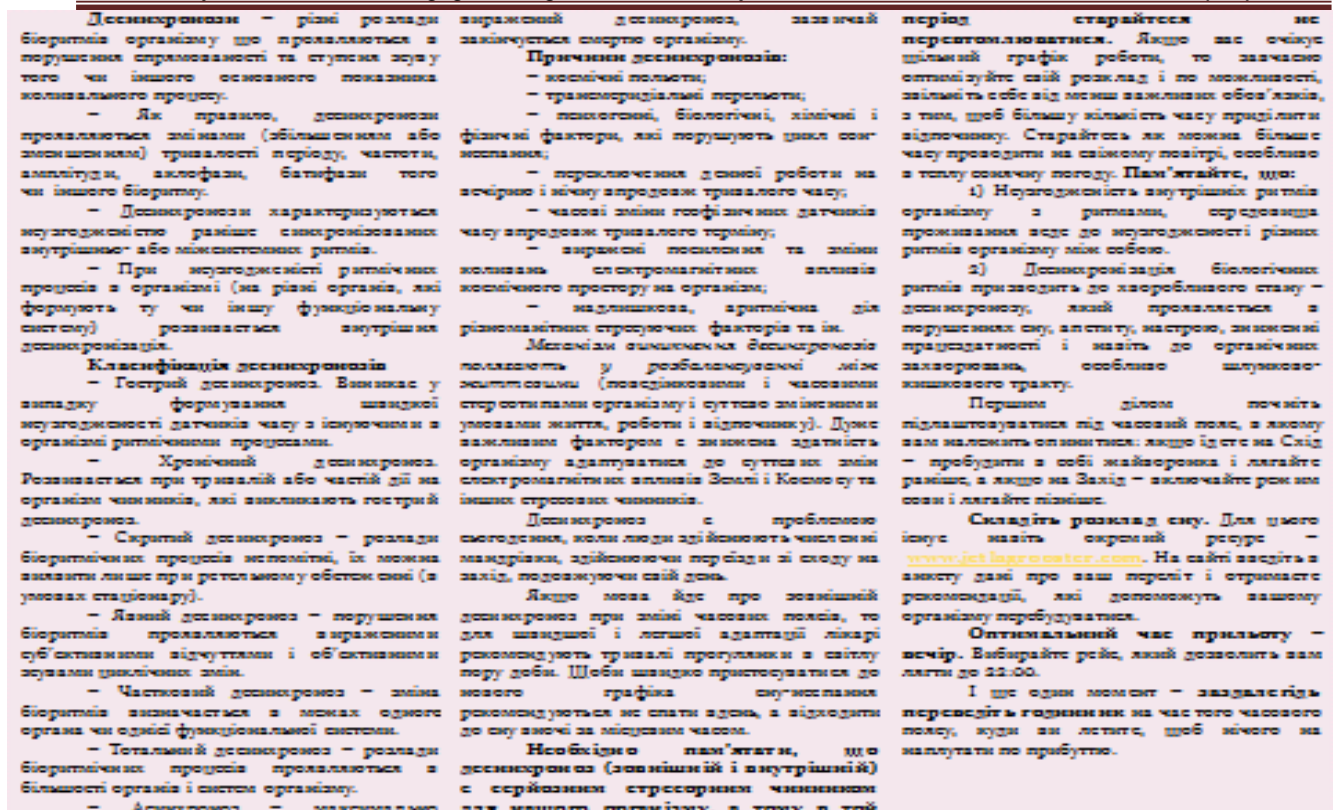


Рис. 2. Макет інформаційного буклету з проблематики десинхронізації у спортсменів

Четвертий етап дослідження дав можливість визначити основні скарги що характеризують функціональний стан спортсменів під час розвитку десинхронізації. Ними виявились: м'язова слабкість (91%), порушення сну (86%), підвищена стомлюваність (86%), млявість та сонливість (100%), які яскраво виражені протягом перших трьох днів, а потім практично зникають до п'ятого дня розвитку десинхронізації.

П'ятий етап практичних досліджень показав ступінь значущості різних методів профілактики, що сприяють поліпшенню самопочуття, та їх задіяння у спортсменів під час переміщення у нові географічні умови. Намив виявлено, що найбільше сприяють поліпшенню самопочуття безпосередньо під час тривалого перельоту: вибір зручного місця в салоні літака (86%), сон під час перельоту (77%), подушка для шиї, валик для попереку, беруші, маска для очей та компресійні гольфи (до 27%), виконання легких фізичних вправ (36%). Щодо сну чи неспання у польоті думки спортсменів розійшлися, проте більшість, як уже зазначено, високо оцінюють сон у польоті, не спати воліють лише 30,8%.

Шостий етап дав можливість визначити значущість методів корекції після переміщення до нових географічних умов, до прикладу гігієна сну, а саме використання біологічно активних добавок, що регулюють сон (86%) (рис. 3).

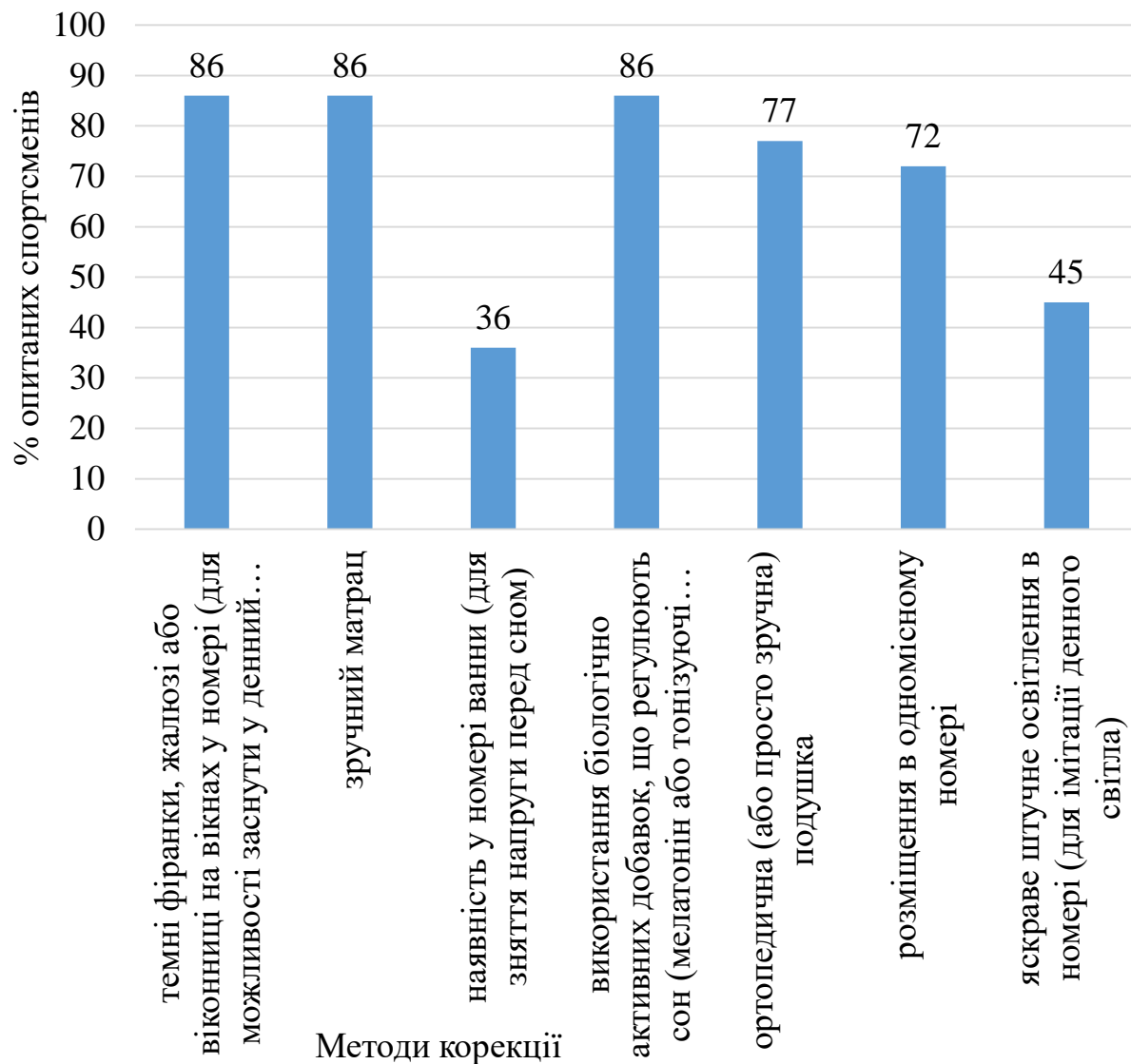


Рис. 3. Значущість методів корекції десинхронізації після переміщення серед спортсменів, що спеціалізуються в ігрових видах спорту

У підсумку, слід відзначити, що спортсмени позитивно ставляться до використання запропонованих методів, однак мають низький рівень поінформованості про їхнє існування, що вимагає створення доступного інформаційного засобу, який може поширюватись серед атлетів.

Крім того, лікар команди спільно з тренерським складом має забезпечити спортсмена індивідуальним набором засобів профілактики та корекції десинхронізації.

Висновки. Отримані результати дослідження показали, що теоретико-практичні основи обґрунтування превентивних засобів десинхронізації серед спортсменів, що спеціалізуються у спортивних іграх визначаються відмінною особливістю більш швидкого пристосування функціонального стану нервової і м'язової систем, демонстрації провідних фізичних якостей, оскільки це обумовлено наявним досвідом адаптації, придбаним при неодноразових переїздах на змагання в контрастні поясно-кліматичні місцевості.

При цьому слід відмітити, що тривалість стадії адаптації у спортсменів, що спеціалізуються в спортивних іграх при переміщенні через часові пояси знаходиться в прямій залежності від різниці поясного часу: чим більше вона, тим довше термін адаптації, а синхронізація ритмів після перельоту (переїзду) відбувається в середньому зі швидкістю 90 хв в день.

Досвід показує, що найважливіше значення в процесі тимчасової адаптації набуває режим і фізична діяльність спортсмена в перші дві доби після перельоту, особливо примусовий перший нічний сон і перші тренувальні заняття.

Перспективи подальших досліджень. На підставі проведених нами досліджень були визначені базові основи обґрунтування превентивних засобів десинхронізації у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту. Викладені положення у подальших дослідженнях передбачається розширити до теоретичних засад авторської технології обґрунтування превентивних засобів десинхронізації у практиці підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Література

- 1.Тимченко Г.М., Темченко В.О. Система моніторингування здоров'я студентів з використанням хронобіологічного підходу // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: «Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт». – 2014. – №118 (3). – С. 266–272.Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118%283%29__66
- 2.Тимченко Г.М., Жукова Л.Б. Використання хронобіологічних паспортів як засобів оптимізації режиму дня студентів класичного університету при плануванні режиму занять фізичною культурою // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2015. – №4. – С. 99–103. Режим доступу: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/203>
- 3.Tymchenko, G., Pienov, V. Diagnostic tools for the root causes of desynchronosis in students who are professionally involved in sports. The Journal of V.N.Karazin Kharkiv National University. Series «Biology», 2019, 32: 123-131. available at: <https://doi.org/10.26565/2075-5457-2019-32-15>
- 4.Broatch J., Bishop D., Zadow E., Halson S. Effects of Sports Compression Socks on Performance, Physiological, and Hematological Alterations After Long-Haul Air Travel in Elite Female Volleyballers. J. Strength Cond. Res., 2019, 33(2): 492–501. available at: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003002>
- 5.Claudino J., Gabbet T., de Sá Souza H., Simim M., Fowler P., de Alcantara Borba D., Melo M. Which parameters to use for sleep quality monitoring in team sport athletes? A systematic review and meta-analysis. BMJ Open Sport Exerc. Med., 2019, 5(1): e000475. available at: <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000475>
- 6.Paragliola R., Corsello A., Troiani E., Locantore P., Papi G., Donnini G., Pontecorvi A. Cortisol circadian rhythm and jet-lag syndrome: evaluation of salivary cortisol rhythm in a group of eastward travelers. Endocrine. 2021 Feb 4. available at: <https://doi.org/10.1007/s12020-021-02621-4>
- 7.Matthew B. Baird, Irfan M. Asif. Medications for Sleep Schedule Adjustments in Athletes. Sports Health., 2018, 10(1): 35–39. available at: <https://doi.org/10.1177/1941738117743205>
- 8.Racinais S., Périard J.D. Benefits of heat re-acclimation in the lead-up to the Tokyo Olympics. Br. J. Sports Med., 2020, 54(16): 945– 946. available at: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102299>
- 9.Samuels, Charles H.. Jet Lag and Travel Fatigue: A Comprehensive Management Plan for Sport Medicine Physicians and High-Performance Support Teams. Clin. J. Sport Med., 2012, 22(3): 268-273. available at: <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e31824d2eeb>
10. Silva M.G., Paiva T., Silva H.H. The elite athlete as a special risk traveler and the jet lag's effect: lessons learned from the past and how to be prepared for the next Olympic Games 2020 Tokyo. J. Sports Med. Phys. Fitness., 2019, 59(8): 1420–1429. available at: <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.08894-1>
11. Vitale K., Owens R., Hopkins S.R., Malhotra A. Sleep Hygiene for Optimizing Recovery in Athletes: Review and Recommendations. Int. J. Sports Med., 2019, 40(8): 535–543. available at: <https://doi.org/10.1055/a0905-3103>

Reference

- 1.Tymchenko G.M., Temchenko V.O. (2014), "The system of monitoring the health of students using the chronobiological approach", available at: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118%283%29__66
- 2.Tymchenko G.M., Zhukova L.B. (2015), "Use of chronobiological passports as means of optimizing the mode of day for students of the classical university when planning the regime of physical culture classes", available at: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/203>
- 3.Tymchenko, G., Pienov, V. (2019), "Diagnostic tools for the root causes of desynchronosis in students who are professionally involved in sports", available at: <https://doi.org/10.26565/2075-5457-2019-32-15>
- 4.Broatch J., Bishop D., Zadow E., Halson S., (2019) "Effects of Sports Compression Socks on Performance, Physiological, and Hematological Alterations After Long-Haul Air Travel in Elite Female Volleyballers", available at: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003002>
- 5.Claudino J., Gabbet T., de Sá Souza H., Simim M., Fowler P., de Alcantara Borba D., Melo M. (2019), "Which parameters to use for sleep quality monitoring in team sport athletes? A systematic review and meta-analysis", available at: <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000475>
- 6.Paragliola R., Corsello A., Troiani E., Locantore P., Papi G., Donnini G., Pontecorvi A. (2021), "Cortisol circadian rhythm and jet-lag syndrome: evaluation of salivary cortisol rhythm in a group of eastward travelers", available at: <https://doi.org/10.1007/s12020-021-02621-4>
- 7.Matthew B. Baird, Irfan M. Asif. (2018), "Medications for Sleep Schedule Adjustments in Athletes", available at: <https://doi.org/10.1177/1941738117743205>
- 8.Racinais S., Périard J.D. (2020), "Benefits of heat re-acclimation in the lead-up to the Tokyo Olympics", available at: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102299>
- 9.Samuels, Charles H.. (2012), "Jet Lag and Travel Fatigue: A Comprehensive Management Plan for Sport Medicine Physicians and High-Performance Support Teams", available at: <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e31824d2eeb>
10. Silva M.G., Paiva T., Silva H.H. (2019), "The elite athlete as a special risk traveler and the jet lag's effect: lessons learned from the past and how to be prepared for the next Olympic Games 2020 Tokyo", available at: <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.18.08894-1>
11. Vitale K., Owens R., Hopkins S.R., Malhotra A. (2019), "Sleep Hygiene for Optimizing Recovery in Athletes: Review and Recommendations", available at: <https://doi.org/10.1055/a0905-3103>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).33
УДК: 378.02-796.85:355.232.22(477)

Хацаюк О. В.,
заслужений тренер України,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3
Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків,
викладач кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету службово-бойової діяльності НГУ
Київського інституту Національної гвардії України, м. Київ
Коломосць О. Д.,
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету №2
Донецького державного університету внутрішніх справ,
провідний фахівець з організації наукової роботи
Кіровоградського науково-дослідного експертно-криміналістичного центру МВС України, м. Кропивницький
Гогоць В. Д.
старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, м. Полтава
Кузьменко В. Л.,
викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету №2
Донецького державного університету внутрішніх справ, м. Кропивницький
Олексієнко С. В.,
викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету №2
Донецького державного університету внутрішніх справ, м. Кропивницький
Кислиця С. М.,
викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки факультету №2
Донецького державного університету внутрішніх справ, м. Кропивницький

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРАВООХОРОНЦІВ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАХОДІВ ФІЗИЧНОГО ВПЛИВУ (СИЛИ) В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Відповідно до результатів аналізу спеціалізованої науково-методичної літератури встановлено, що актуальним питанням формування тактичної підготовленості майбутніх офіцерів до застосування прийомів службово-прикладного рукопашного бою в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (СБД) – присвячено недостатню кількість наукових праць, що підкреслює актуальність обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є конструювання та апробація змістово-функціональної моделі формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником у змодельованих екстремальних умовах СБД.

В результаті емпіричного дослідження нами сконструйовано та апробовано змістово-функціональну модель формування готовності майбутніх офіцерів до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником у змодельованих екстремальних умовах СБД. При порівнянні показників до та після апробації зазначеної вище змістово-функціональної моделі встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах зросли відносно вихідних та проміжних показників, і ці відмінності є переважно достовірними (Eg , $P \leq 0,05$).

Ключові слова: заходи фізичного впливу, компетентності, майбутні офіцери, професійна освіта, професійно-прикладні навички, рукопашна підготовка, рухові навички, спеціальна фізична підготовка

Khatsaiuk Oleksandr, Kolomojets Oleksandr, Hohots Vasyl, Kuzmenko Victor, Oleksiienko Serhii, Kyslytsia Serhii.
Tactical preparedness of future law enforcement officers to use measures of physical influence (force) in extreme conditions of service and combat activity. Summarizing the results of the analysis of the scientific methodical and reference literature, it is established, that the urgent issue of forming the tactical preparedness of representatives of the institutions of the security and defense sector of Ukraine (SDSU) to use the techniques of service-applied hand-to-hand combat in extreme conditions of service-combat activity (SCA) – an insufficient number of scientific works are devoted to it. This emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of scientific research.

The main goal of the study is the construction and approval of a content-functional model of the formation of the readiness of future law enforcement officers to use tactical schemes of hand-to-hand combat with the enemy in simulated extreme SCA conditions.

As a result of the empirical study, the members of the research group constructed and tested a content-functional model for the formation of the readiness of future law enforcement officers to use tactical schemes for conducting hand-to-hand combat with the enemy in simulated SDSU conditions. When comparing indicators before and after approbation of the above-mentioned content-functional model, it was established that the results obtained at the end of the pedagogical experiment in the studied groups Kg and Eg increased relative to the initial and intermediate indicators, and these differences are mostly reliable (Eg , $P \leq 0.05$).

Prospects for further research in the chosen field of scientific intelligence include the development of tactical schemes for hand-

to-hand combat with the enemy in the aquatic environment.

Keywords: *measures of physical influence, competences, future officers, professional education, professional-applied skills, hand-to-hand training, movement skills, special physical training*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Беручи до уваги наукові концепції провідних учених і практиків у напрямі організації системи багаторічної підготовки майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України [7, 9, 11, 12], враховуючи досвід викладання дисциплін: «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», «Спеціальна фізична підготовка», «Фізичне виховання та методика фізичної підготовки», а також анкетування фахівців бойової та спеціальної підготовки – прослідковується необхідність удосконалення професійних компетентностей майбутніх офіцерів інституцій сектору безпеки і оборони України (СБОУ).

Необхідно виділити, що на сьогодні в існуючих наукових дослідженнях недостатньо проаналізовано процес формування тактичного мислення у напрямі застосування прийомів службово-прикладного рукопашного бою (заходів фізичного впливу, сили) представниками інституцій СБОУ, зокрема – майбутніми офіцерами-правоохоронцями під час виконання ними завдань за призначенням.

Попередній аналіз спеціальної та довідкової літератури (В. Шемчук, Н. Вербин, О. Нестеров, М. Василенко, Є. Малахов [20], Ю. Давигора [6], А. Турчинов, В. Шемчук, А. Одеров, В. Климович, М. Саморок [16] та інш.) свідчить про те, що процес конструювання ефективних тактичних схем застосування заходів фізичного впливу (сили) в екстремальних умовах службово-бойової діяльності (СБД) – є збалансованою та унікальною системою, яка забезпечує успішне вирішення поставлених завдань та свідчить про сформованість професійних компетентностей представників досліджуваної категорії. Важливо підкреслити, що індивідуальні тактичні схеми ведення двоборства із супротивником (супротивниками) у майбутніх офіцерів інституцій СБОУ формуються в процесі спеціальної фізичної підготовки, занять обраним видом одноборства та під час самостійної роботи.

Підсумовуючи вище викладене доцільно констатувати, що на сьогодні актуальним і своєчасним є пошук дієвих та ефективних педагогічних моделей, організаційно-педагогічних умов, технологій, методик тощо формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців (представників різних категорій) інституцій СБОУ до застосування тактичних схем ведення двоборства із супротивником (супротивниками) під час виконання ними та майбутнім підлеглим особовим складом завдань за призначенням.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи і дослідно-конструкторських робіт кафедр: тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Харківського національного університету внутрішніх справ; тактико-спеціальної підготовки факультету №2 Донецького державного університету внутрішніх справ; вогневої та спеціальної підготовки факультету СБД Київського інституту НГУ, а також профільних кафедр закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, вищих військових навчальних закладів (закладів вищої освіти які здійснюють підготовку офіцерів запасу) відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний науковий проєкт «Тактика-РБ», 2021-2023 р.р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап, 1 блок, січень-квітень 2022 р.) у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку наукових праць: Т. Білоус [2], Ю. Ненька [13], М. Боровика [3], Н. Височіної, Л. Гуніної, О. Хацаюка, Л. Котляренко, Р. Головащенко, А. Івченко [5] та інших учених і практиків (А. Бухуна, Я. Павлова, О. Моргунова, С. Полторака, Д. Швеця) – у яких розкриваються актуальні питання організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів-правоохоронців.

Цікавими за своїм змістом, сутнісними характеристиками та науковою новизною є наукові праці: О. Іванова [8], С. Бортника, О. Моргунова, В. Артем'єва, І. Хомко [4], О. Хацаюка, В. Оленченка, А. Корольова, О. Кравченко [17] та інших фахівців (І. Вако, Є. Лозового, О. Соколова, А. Чудика, О. Ярещенко) – розкриваються особливості формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до застосування заходів фізичного впливу (сили) у різних умовах службово-бойової діяльності.

Заслужують уваги наукові праці учених: О. Хацаюка, О. Єлісеєвої, В. Жукова, В. Клименка, Ю. Бережного [18], П. Рибалки, М. Калюжного, А. Красілова, А. Титовича, О. Головченка [14], В. Шемчука, О. Хацаюка, О. Шемчук [20] – у яких визначаються ефективні педагогічні технології, моделі (організаційно-педагогічні умови, методики тощо), які частково забезпечують формування тактичної підготовленості представників інституцій СБОУ до застосування арсеналу службово-прикладного рукопашного бою в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

Підсумовуючи результати моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел (аналізу науково-методичної та довідкової літератури) встановлено, що актуальним питанням формування тактичної підготовленості представників інституцій СБОУ до застосування прийомів службово-прикладного рукопашного бою (заходів фізичного впливу, сили) в екстремальних умовах службово-бойової діяльності – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є конструювання та апробація змістово-функціональної моделі формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником у змодельованих умовах службово-бойової (екстремальної) діяльності.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

11) провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи професійної освіти майбутніх офіцерів-правоохоронців;

12) здійснити аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі формування готовності майбутніх офіцерів інституцій СБОУ до застосування заходів фізичного впливу (сили) у різних умовах службово-бойової діяльності;

13) визначити ефективні педагогічні технології, моделі (організаційно-педагогічні умови, методики тощо), які забезпечують формування тактичної підготовленості представників інституцій СБОУ до застосування арсеналу службово-прикладного рукопашного бою в екстремальних умовах службово-бойової діяльності;

14) визначити сутнісні характеристики, критерії та рівні сформованості тактичної підготовленості майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу (сили) в екстремальних умовах СБД.

Методи дослідження (на емпіричному рівні): абстракції, вимірювання, експеримент, експертних оцінок, опитування, порівняння, спостереження, тестування. Крім цього використано досвід організації системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців (правоохоронців) інституцій СБОУ.

Виклад основного матеріалу дослідження. У подальшому (1 етап, 2 блок) на підставі аналізу спеціальної та довідкової літератури [2, 8, 9, 12, 16, 18, 20] членами науково-дослідної групи (НДГ) визначені сутнісні характеристики формування тактичної підготовленості майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу (сили) в екстремальних умовах СБД, а саме:

1) сформульовано визначення «готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до професійної діяльності у напрямі застосування заходів фізичного впливу (сили) під час виконання завдань за призначенням із використанням раціонального тактичного мислення» – особистісне утворення, яке формується шляхом акцентованого педагогічного впливу на формування у майбутніх офіцерів готовності до: захисту України; побудови раціональних та ефективних тактичних схем застосування прийомів службово-прикладного рукопашного бою (табельної вогнепальної зброї та інших засобів активної оборони) під час виконання завдань за призначенням, що забезпечує перевагу над супротивником (супротивниками) із мінімальною витратою сил, засобів тощо; умілого та ефективного застосування заходів фізичного впливу (сили) в екстремальних умовах СБД; підняття престижу національних службово-прикладних односторонств на міжнародній арені та забезпечує узгодження ними знань про зміст та структуру професійної діяльності, а також вимог цієї діяльності до: рівнів теоретичних знань, практичних навичок, стану психофізичної готовності, технічної та тактичної підготовленості майбутніх підлеглих військовослужбовців (правоохоронців різних категорій та вікових груп), а також сформованих ключових компетентностей професійної діяльності зі сформованими та усвідомленими ними в процесі розвитку можливостями та потребами;

2) виділено низку спільних компонентів, а саме: ціннісно-мотиваційний, когнітивний, практичний та оцінний.

Надалі (1 етап, 3 блок), беручи до уваги наукові праці учених і практиків: О. Хацаюка, А. Вороніна, О. Кравченко [19], Ю. Самсонова, С. Ільченка, О. Маркова, Н. Партико, С. Бородіна, К. Дяченка, В. Кушнарєва [15], Ю. Белашова, О. Кириченко, Є. Безбородова, С. Шабатури, М. Делямби [1] – членами НДГ визначені:

1) критерії сформованості готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до побудови раціональних тактичних схем ведення двоборства із супротивником (супротивниками): аналітико-оцінний, змістовий та мотиваційний;

2) підходи (для досягнення мети дослідження): діяльнісний, комплексний, особистісно-зорієнтований, системний, та структурний;

3) рівні: відмінний, добрий, задовільний та незадовільний.

В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи нами сконструйовано змістово-функціональну модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником у змодельованих умовах службово-бойової (екстремальної) діяльності (рис. 1).

У динаміці 3 етапу (червень 2022 р. – червень 2023 р.) з метою визначення ефективності сконструйованої нами зазначеної вище змістово-функціональної моделі проведено педагогічний експеримент, у якому прийняли участь здобувачі вищої освіти (курсанти) вищих військових навчальних закладів (закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання) системи МВС України: Харківського національного університету внутрішніх справ (ХНУВС, n=32 чол.), Київського інституту Національної гвардії України (КІНГУ, n=28 чол.), Національної академії Національної гвардії України (НАНГУ, n=37 чол.) та Донецького державного університету внутрішніх справ (ДДУВС, n=28 чол.).

Надалі учасників педагогічного експерименту було розподілено на дві групи: контрольна (Кг, n=62 чол.) та експериментальна (Ег, n=63 чол.), що були репрезентативними за показниками індивідуальної тактичної підготовленості у напрямі застосування ними заходів фізичного впливу (сили). Крім цього, відповідно до аналізу даних експерименту доцільним є виділення наступних типів завдань: опис даних, встановлення збігів характеристик досліджуваних груп (Кг та Ег) та визначення розбіжностей характеристик Кг та Ег.



Рис. 1. Змістово-функціональна модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником

Необхідно підкреслити, що майбутні офіцери Кг та Ег суттєво не розрізнялися за рівнем сформованості готовності до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником (супротивниками) у змодельованих екстремальних умовах СБД, завдяки чому була забезпечена однорідність складу досліджуваних груп на початку проведення педагогічного експерименту. Надалі з дотриманням теоретичних положень членами НДГ було проведено дослідно-експериментальну роботу (у 3 етапи: константувальний, формувальний та контрольний).

Необхідно відмітити, що константувальний етап дослідно-аналітичної роботи був спрямований на: здійснення аналізу існуючої педагогічної моделі (із відповідними організаційно-педагогічними умовами) формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу (сили) у різних умовах СБД; визначення суперечностей між

практичною підготовленістю та теоретичними знаннями представників досліджуваної категорії у напрямі застосування ними прийомів службово-прикладного рукопашного бою у змодельованих умовах СБД; відбір та розподіл курсантів до Кг та Ег; визначення рівня сформованості теоретичних знань та практичних навичок застосування заходів фізичного впливу (сили) на відповідному етапі багаторічної професійної підготовки шляхом проведення константувального зрізу та порівняння отриманих статистичних даних Кг та Ег.

У свою чергу, на формувальному – етапі наукового дослідження членами НДГ реалізовано та сконструйовано змістово-функціональну модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником у змодельованих умовах службово-бойової (екстремальної) діяльності (рис. 1). Крім цього, розроблено та теоретично обґрунтовано організаційно-педагогічні умови, які забезпечують досягнення поставлених перед нами завдань, що забезпечують досягнення головної мети дослідження. Необхідно підкреслити, що у представників Кг, які прийняли участь в педагогічному експерименті процес відбувався традиційно (відповідно до діючих програм навчання та комплексів навчально-методичного забезпечення).

Важливим є те, що заключний контрольний етап наукового дослідження передбачав порівняння здобутих рівнів сформованості готовності представників Кг та Ег до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником (супротивниками) у змодельованих екстремальних умовах службово-бойової діяльності. У динаміці заключного етапу, членами НДГ здійснено узагальнення отриманих результатів педагогічного експерименту та відпрацьовані висновки щодо динаміки сформованості зазначеної вище готовності.

Розглянемо результати константувального етапу експериментального дослідження. Відповідно до специфіки та напрямку дослідження, беручи до уваги результати аналізу вихідних даних експерименту нами виділені наступні завдання: опис даних; встановлення збігів характеристик досліджуваних груп (Кг та Ег); встановлення розбіжностей характеристик двох груп (Кг та Ег). Необхідно підкреслити, що результати педагогічного експерименту розглянуті членами НДГ із використанням порядкової шкали (діагностику рівня сформованості готовності майбутніх офіцерів НГУ (курсантів Кг та Ег) до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником (супротивниками) у змодельованих екстремальних умовах СБД надано на рис. 2).

Відповідно до розрахунків із використанням комп'ютерної програми «Статистика в педагогіці» [10] отримані наступні результати: в процесі порівняння Ег та Кг до початку експерименту емпіричне значення критерію χ^2 складає $0,1479 \pm 0,0007$, (критичне $7,811 \pm 0,003$). Оскільки емпіричне менше за критичне, то характеристики порівнюваних груп збігаються на рівні значущості 0,05, отже зроблено статистично обґрунтований висновок, що обидві групи (Кг та Ег) є статистично схожими. Отже, умова для проведення константувального експерименту – витримана.

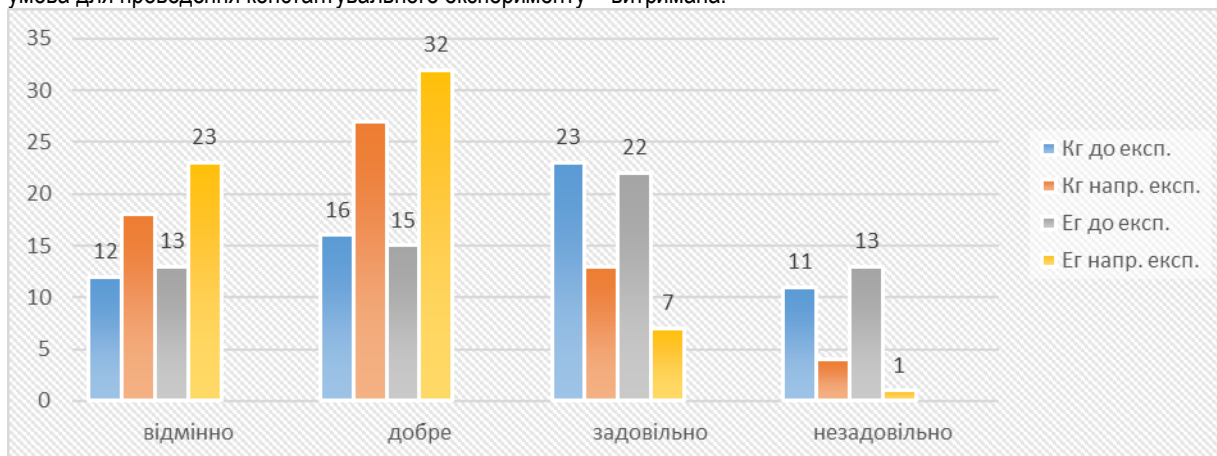


Рис. 2. Результати сформованості готовності представників Кг та Ег до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником (супротивниками) у змодельованих екстремальних умовах службово-бойової діяльності

На контрольному етапі експерименту членами НДГ визначено рівень сформованості готовності представників Ег та Кг до застосування тактичних схем у змодельованих екстремальних умовах СБД; здійснено порівняння груп (Кг та Ег) за статистичним критерієм, а також аналіз отриманих експериментальних даних.

В процесі моніторингу стану сформованості досліджуваних показників наприкінці педагогічного експерименту, членами НДГ отримані наступні результати:

1) в процесі порівняння Кг до початку експерименту та Кг після його завершення емпіричне значення критерію χ^2 складо $3,704 \pm 0,002$, а критичне $7,811 \pm 0,003$. Оскільки емпіричне менше за критичне, то характеристики порівнюваних груп збігаються на рівні значущості 0,05. Таким чином, обидві групи є статистично подібними;

2) в процесі порівняння Кг та Ег наприкінці педагогічного експерименту встановлено, що емпіричне значення критерію χ^2 складає $13,7781 \pm 0,0019$, а критичне $7,815 \pm 0,002$. Достовірність розбіжностей характеристик порівнюваних груп становить 95 %. Отже, обидві групи є статистично різні;

3) в процесі порівняння Ег до початку експерименту з Ег після його завершення з'ясовано, що емпіричне значення критерію χ^2 складає $25,6044 \pm 0,0002$, а критичне $7,814 \pm 0,002$. Достовірність розбіжностей характеристик порівнюваних груп становить 95 %. Таким чином, обидві групи є статистично різні.

Враховуючи вище викладене доцільно констатувати, що необхідні умови для організації педагогічного експерименту – витримані, а у представників Ег спостерігалася позитивна динаміка сформованості готовності до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником (супротивниками) у змодельованих екстремальних умовах СБД (результати

діагностування сформованості досліджуваних показників представників Ег та Кг надано у табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка рівнів сформованості готовності курсантів Кг та Ег до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником (супротивниками) у змодельованих екстремальних умовах службово-бойової діяльності

Рівні	Кг, n=62 чол.			Ег, n=63 чол.		
	до експ. (чол./%)	напр. експ. (чол./%)	динаміка (чол./%)	до експ. (чол./%)	напр. (чол./%)	динаміка (чол./%)
відмінний	12/19	18/29	6/10	13/21	23/37	10/16
добрий	16/26	27/44	11/18	15/24	32/51	17/27
задовільний	23/37	13/21	-10/-16	22/35	7/11	-15/-24
незадовільний	11/18	4/6	-7/-12	13/21	1/2	-12/-19

Підсумовуючи вище викладене доцільно відмітити позитивну динаміку сформованості готовності майбутніх офіцерів (представників Ег) до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником (супротивниками) у змодельованих екстремальних умовах СБД. Крім цього, членами НДГ встановлено, що в динаміці педагогічного експерименту значно зменшилася кількість курсантів Ег із незадовільним рівнем сформованості на 19% та задовільним – на 24%, водночас збільшилася кількість курсантів досліджуваної категорії, які мають добрий рівень сформованості готовності до застосування тактичних схем в професійній діяльності на 27% та відмінний на 16% відповідно. Необхідно підкреслити, що у представників Кг зазначені вище зміни виражені несуттєво (див. табл. 1).

Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета дослідження – досягнута.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи сконструйовано та апробовано змістово-функціональну модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником у змодельованих умовах службово-бойової (екстремальної) діяльності.

Розроблена нами змістово-функціональна модель складається із наступних блоків: цільового (визначає: мету, завдання, підходи, компоненти готовності та організаційно-педагогічні умови); організаційного (визначає: необхідне навчально-методичне забезпечення, інтерактивні технології (методи) та кадрове забезпечення) та результативно-перевірочного (визначає: критерії, рівні, методи та кінцевий результат).

Аналіз отриманих емпіричних даних засвідчив позитивну динаміку сформованості готовності майбутніх офіцерів (представників Ег) до застосування тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником у змодельованих умовах службово-бойової (екстремальної) діяльності. При порівнянні показників до та після апробації сконструйованої членами НДГ змістово-функціональної моделі встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах Кг та Ег зросли відносно вихідних та проміжних показників, і ці відмінності є переважно достовірними (Ег, $P \leq 0,05$).

Аналізуючи отримані результати доцільно зробити висновок, що у представників Ег значним чином розширено технічний арсенал службово-прикладного рукопашного бою. Крім цього, у представників Ег спостерігався приріст техніки та тактики застосування заходів фізичного впливу (сили) у змодельованих екстремальних умовах СБД (завдяки підвищенню теоретичного рівня).

Результати дослідження впроваджені у систему спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців: КИНГУ, НАНГУ, ХНУВС та ДДУВС. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення тактичних схем ведення рукопашної сутички із супротивником у водному середовищі.

Література

- Белашов Ю.О., Кириченко О.О., Безбородов Є.В., Шабатура С.О., Делямба М.М. Критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до застосування протитанкового ракетного комплексу «Стугна-П» у екстремальних умовах службово-бойової діяльності. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2022. – Вип. 49 (1). С. 26-31.
- Білоус Т.Л. Формування професійної готовності до роботи в екстремальних умовах у майбутніх працівників ОВС : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Слов'янськ, 2015. 278 с.
- Боровик М.О. Педагогічні умови формування фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції в процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Старобільськ, 2020. 24 с.
- Бортник С.М., Моргунов О.А., Артем'єв В.О., Хомко І.Г. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України: метод. рек. Харків : ХНУВС, 2017. 136 с.
- Височіна Н., Гуніна Л., Хацаюк О., Котляренко Л., Головащенко Р., Івченко А. Модель психофізичної готовності майбутніх офіцерів до виконання завдань за призначенням. *Військова освіта*. Київ, 2021. – Вип. 1 (43). С. 24-43.
- Давигора Ю.І. Тактична підготовка правоохоронців у контексті нової концепції діяльності Національної поліції України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 7 (127). С. 56-62.
- Добровольський В.Б. Удосконалення фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Дніпро, 2018. 228 с.
- Іванов О.Л. Методика навчання рукопашного бою в системі фізичної підготовки майбутніх офіцерів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Хмельницький, 2013. 16 с.
- Откидач В.С. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки курсантів засобами військово-спортивних багатоборств : дис. ... доктора філософії : 017 Фізична культура і спорт, 01 Освіта/Педагогіка. Дніпро, 2023. 242 с.
- Комп'ютерна програма «Статистика в педагогіці» URL: <http://www.mtas.ru/uploads/stat.zip> 26.06.2023).

11. Кузнецов М.В. Удосконалення фізичної підготовки кандидатів у підрозділи сил спеціальних операцій Збройних Сил України : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Львів, 2017. 236 с.
12. Любчик Р.І. Формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до службово-бойової діяльності в процесі професійної підготовки : дис. ... доктора філософії : 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Харків, 2023. 424 с.
13. Ненько Ю.П. Теоретико-методологічні засади професійно-орієнтованої комунікативної підготовки майбутніх офіцерів служби цивільного захисту : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Рівне, 2018. 512 с.
14. Рибалко П.Ф., Калюжний М.Г., Красілов А.Д., Титович А.О., Головченко О.І. Апробація педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу проти переважаючого за силою правопорушника. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2021. – Вип. 33 (1). С. 108-112.
15. Самсонов Ю., Ільченко С., Марков О., Партико Н., Бородин С., Дяченко К., Кушнар'єв В. Критерії та сформованості готовності здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в практичній стрільбі до змагальної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 2 (146). С. 106-111.
16. Турчинов А., Шемчук В., Одеров А., Климович В., Саморок М. Педагогічна модель формування навичок рукопашного бою майбутніх офіцерів до дій в екстремальних умовах. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2020. – Вип. 28 (4). С. 179-187.
17. Хацаюк О.В., Оленченко В.В., Корольов А.І., Кравченко О.В. Формування військово-прикладних навичок рукопашного бою у майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2019. – Вип. 17 (2). С. 215-226.
18. Хацаюк О.В., Єлісеєва О.С., Жуков В.Л., Клименко В.П., Бережний Ю.М. Модель формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу в різних умовах службово-оперативної діяльності. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2020. – Вип. 29 (2). С. 174-178.
19. Хацаюк О., Воронін А., Кравченко О. Критерії, показники та рівні сформованості готовності майбутніх офіцерів Національної гвардії України до виконання завдань за призначенням. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Дрогобич, 2020. – Вип. 27 (5). С. 168-176.
20. Шемчук В., Хацаюк О., Шемчук О. Фізична готовність курсантів – складова професійних компетентностей: монографія. London-Chisinau : Dodo Books Indian Ocean Ltd. and OmniScriptum S.R.L. publishing group, 2023. 53 с.
21. Шемчук В.А., Вербин Н.Б., Нестеров О.С., Василенко М.М., Малахов Є.В. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів засобами службово-прикладних єдиноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – Вип. 71 (2). С. 241-248.

References

1. Belashov Y.O., Kyrychenko O.O., Bezborodov E.V., Shabatura S.O., Delyamba M.M. Criteria, indicators and levels of readiness of future officers of the National Guard of Ukraine to use the anti-tank missile complex "Stugna-P" in extreme conditions of service and combat activity. *Innovative pedagogy*. Odessa, 2022. – Issue 49 (1). P. 26-31.
2. Bilous T.L. Formation of professional readiness to work in extreme conditions among future employees of Internal Affairs Bodies: Thesis ... Candidate Ped. Sciences: 13.00.04. Sloviansk, 2015. 278 p.
3. Borovyk M.O. Pedagogical conditions for the formation of physical endurance of future officers of the National Police in the process of professional training: Thesis ... Candidate Ped. Sciences: 13.00.04. Starobilsk, 2020. 24 p.
4. Bortnyk S.M., Morgunov O.A., Artemiev V.O., Khomko I.G. Tactics of self-defense and personal safety of employees of the National Police of Ukraine: Guidelines. Kharkiv: KNU of Internal Affairs, 2017. 136 p.
5. Vysochina N., Gunina L., Khatsaiuk O., Kotlyarenko L., Golovashchenko R., Ivchenko A. Model of psychophysical readiness of future officers to perform assigned tasks. *Military education*. Kyiv, 2021. – Issue 1 (43). P. 24-43.
6. Davihora Yu.I. Tactical training of law enforcement officers in the context of the new concept of the National Police of Ukraine. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2020. – Issue 7 (127). P. 56-62.
7. Dobrovolsky V.B. Improving the physical training of female cadets of higher military educational institutions: Thesis ... Candidate of sciences in physical education and sports: 24.00.02. Dnipro, 2018. 228 p.
8. Ivanov O.L. The method of training hand-to-hand combat in the system of physical training of future officers: Thesis ... Candidate Ped. Sciences: 13.00.02. Khmelnytsky, 2013. 16 p.
9. Otkydach V.S. Improvement of special physical training of cadets by means of military and sports all-around: Thesis ... Doctor of Philosophy: 017 Physical culture and sport, 01 Education/Pedagogy. Dnipro, 2023. 242 p.
10. Computer program "Statistics in Pedagogy" URL: <http://www.mtas.ru/uploads/stat.zip> (access date: 06.26.2023).
11. Kuznetsov M.V. Improving the physical training of candidates for special operations units of the Armed Forces of Ukraine: Thesis ... Candidate of sciences in physical education and sports: 24.00.02. Lviv, 2017. 236 p.
12. Lyubchych R.I. Formation of physical readiness of future officers of the National Guard of Ukraine for service and combat activity in the process of professional training: Thesis ... Doctor of Philosophy: 015 Professional educations (by specialization). Kharkiv, 2023. 424 p.
13. Nenko Yu.P. Theoretical and methodological principles of professionally oriented communicative training of future officers of the civil protection service: Thesis ... Doc. Ped. Sciences: 13.00.04. Rivne, 2018. 512 p.
14. Rybalko P.F., Kalyuzhny M.G., Krasilov A.D., Tytovych A.O., Golovchenko O.I. Approbation of pedagogical conditions for the formation of the readiness of future law enforcement officers to use measures of physical influence against an offender who is superior in strength. *Innovative pedagogy*. Odessa, 2021. – Issue 33 (1). P. 108-112.
15. Samsonov Yu., Ilchenko S., Markov O., Partiko N., Borodin S., Dyachenko K., Kushnaryov V. Criteria and formation of

readiness of higher education graduates who specialize in practical shooting for competitive activities. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2021. – Issue 2 (146). P. 106-111.

16. Turchynov A., Shemchuk V., Oderov A., Klymovych V., Samorok M. Pedagogical model of formation of hand-to-hand combat skills of future officers for actions in extreme conditions. Current issues of humanitarian sciences. Drohobych, 2020. – Issue 28 (4). P. 179-187.

17. Khatsaiuk O.V., Olenchenko V.V., Korolev A.I., Kravchenko O.V. Formation of military-applied hand-to-hand combat skills in future officers of the National Guard of Ukraine. Innovative pedagogy. Odesa, 2019. – Issue 17 (2). P. 215-226.

18. Khatsaiuk O.V., Eliseeva O.S., Zhukov V.L., Klymenko V.P., Berezhny Yu.M. A model for the formation of the readiness of future law enforcement officers to apply measures of physical influence in various conditions of service and operational activity. Innovative pedagogy. Odesa, 2020. – Issue 29 (2). P. 174-178.

19. Khatsaiuk O., Voronin A., Kravchenko O. Criteria, indicators and levels of readiness of future officers of the National Guard of Ukraine to perform assigned tasks. Current issues of humanitarian sciences. Drohobych, 2020. – Issue 27 (5). P. 168-176.

20. Shemchuk V., Khatsaiuk O., Shemchuk O. Physical fitness of cadets is a component of professional competencies: monog. : Dodo Books Indian Ocean Ltd. and OmniScriptum S.R.L. publishing group (London-Chisinau), 2023. 53 p.

21. Shemchuk V.A., Verbyn N.B., Nesterov O.S., Vasylenko M.M., Malakhov E.V. Pedagogical model of improving the special physical fitness of future officers by means of service-applied martial arts. Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools. Zaporizhzhia, 2020. – Issue 71 (2). P. 241-248.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).34
УДК: 796.323.2.015.3

Цуй Веньпен, аспірант
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ
Безмилов М.М.
Доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ МОДЕЛЮВАННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ 3Х3

В статті розглядаються особливості змагальної діяльності в баскетболі 3х3 та ті суттєві зміни, які відбулись в технології підготовки спортсменів після включення цього різновиду баскетболу до програми Олімпійських ігор в м. Токіо (2020). Представлені відмінності основних параметрів загальної діяльності у баскетболі 3х3 порівняно із класичним баскетболом 5х5. Систематизовані і розглянуті основні методичні положення, які необхідно враховувати під час моделювання змагальної діяльності в баскетболі 3х3: 1) багаторічна динаміка змін ключових параметрів техніко-тактичної діяльності протягом тривалого часу (наявність суттєвого тренду даних); 2) рівень протидіючої сторони в матчі (вплив суперника на якість реалізації власних дій); 3) врахування ігрового часу на майданчику; 4) врахування віку баскетболіста тощо. Представлена класифікація основних показників змагальної діяльності в баскетболі 3х3 за наступними групами: 1) кількісні показники змагань; 2) результативні показники гри; 3) техніко-тактичні дії допоміжного характеру; 4) техніко-тактичні дії видовищного характеру.

Ключові слова: система спортивних змагань, змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, баскетбол 3х3, спортивна підготовка, моделювання, управління і контроль.

Cui Wenpeng, Mykola Bezmylov Features of modeling competitive activity in 3x3 basketball. *The article examines the features of competitive activity in 3x3 basketball and the significant changes that occurred in the technology of training athletes after the inclusion of this type of basketball in the program of the Olympic Games in Tokyo (2020). Differences in the main parameters of general activity in 3x3 basketball compared to classic 5x5 basketball are presented. The necessity of modeling the main technical and tactical actions performed by high-class basketball players during competitive activities in 3x3 competitions is substantiated. Systematized and considered the main methodological provisions that must be taken into account when modeling competitive activity in 3x3 basketball: 1) multi-year dynamics of changes in key parameters of technical and tactical activity over a long period of time (presence of a significant data trend); 2) the level of the opponent in the match (the influence of the opponent on the quality of the implementation of one's own actions); 3) consideration of playing time on the court; 4) taking into account the age of the basketball player, etc. Prospective options for the application of model characteristics of competitive activity during purposeful training of teams within the framework of the game season are considered. The classification of the main indicators of competitive activity in 3x3 basketball according to the following groups is presented: 1) quantitative indicators of the competition; 2) performance indicators of the game; 3) technical and tactical actions of an auxiliary nature; 4) technical and tactical actions of a spectacular nature. The need to carry out further scientific research aimed at establishing and systematizing the key components of ensuring and implementing the structure of competitive activity in 3x3 basketball is substantiated.*

Key words: system of sports competitions, competitive activity, technical and tactical actions, 3x3 basketball, sports training,

modeling, management and control.

Постановка проблеми. Одним із важливих напрямів вдосконалення системи спортивної підготовки є підвищення якості управління тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності в конкретному виді спорту, так і індивідуальних можливостей спортсменів [1, 3, 6].

Всебічні знання про структуру змагальної діяльності в конкретному виді спорту, факторах її забезпечення та реалізації, створюють передумови для досягнення заданого спортивного результату. Особливої актуальності проблема дослідження структури змагальної діяльності набуває в тих видах спорту які зовсім нещодавно отримали міжнародне визнання та були включені до програми Олімпійських ігор. Розуміння ключових структурних ланок змагальної діяльності, компонентів їх забезпечення та реалізації, створює суттєву перевагу над суперниками, особливо на перших етапах розвитку нового виду спорту [1, 3, 4, 11].

У зв'язку з цим, визначення особливостей змагальної діяльності в баскетболі 3x3, систематизація ключових компонентів її забезпечення та реалізації, побудова модельних характеристик основних техніко-тактичних дій спортсменів у матчі є, на наш погляд, важливим завданням наукового дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Включення баскетболу 3x3 в програму Олімпійських ігор 2020 року в Токіо призвело до підвищення уваги фахівців щодо вивчення різних аспектів побудови процесу підготовки баскетболістів в цьому різновиді баскетболу. Значна кількість робіт авторів присвячені сьогодні питанням дослідження відмінностей структури змагальної діяльності класичного баскетболу та баскетболу 3x3. Дослідження проведені Montgomery P.G. [10, 11] і співавт., показали, що фізичні навантаження в баскетболі 3x3 вдвічі перевищують аналогічні показники класичного баскетболу. Автори розраховували «дозу» навантажень яку отримують спортсмени за одну хвилину ігрового часу на підставі аналізу різноманітних рухових дій (прискорення, стрибки, зміни напрямку рухів, загальна пройдена дистанція, тощо).

Це погоджується із опублікованими раніше матеріалами досліджень Heggán A. [9] і співавт., які за допомогою сучасної GPS системи аналізу рухів дій спортсменів («Catapult Sport») встановили особливості кінематичних параметрів рухів під час змагальної діяльності баскетболістів в класичному баскетболі та баскетболі 3x3. Спортсмени в баскетболі 3x3 попри загальну меншу пройдену дистанцію за матч (м), отримували більшу «дозу» фізичного навантаження за хвилину ігрового часу (у.о.). При цьому, кількість прискорень понад $1,5$ та 2 м/с^{-1} у спортсменів в баскетболі 3x3 майже втричі більше ніж під час класичної гри. В баскетболі 5x5 спостерігалась більша кількість повільних переміщень гравців – менше $0,5 \text{ м/с}^{-1}$ (вдвічі у порівнянні із баскетболом 3x3).

Більш висока інтенсивність рухової діяльності також супроводжувалась меншою тривалістю ігрових відрізків та досить короткими інтервалами відпочинку в грі. За даними Daniel Conte [7] співвідношення ігрового часу (LT) та часу відпочинку (ST) в паузах гри 3x3 наближається до одиниці - $0,92 \pm 0,13$. В класичному баскетболі тривалість ігрового відрізка є у півтора-два рази довшою ніж тривалість зупинки.

Суттєві відмінності спостерігаються і у структурі виконання різноманітних кидків в матчі. Проведені словенськими фахівцями на чолі із Frane Ergulj [8] дослідження показали, що під час баскетбольного матчу 3x3 виконується значно більша кількість дальніх (6,75 м) та штрафних кидків при меншому відсотку їх реалізації у порівнянні із класичною грою. Автори пояснюють такий розподіл кидків специфічними умовами змагальної діяльності в баскетболі 3x3 в режимі інтенсифікації рухових дій.

Під час змагальної діяльності баскетболісти виконують велику кількість різноманітних техніко-тактичних дій, кожне з яких може вплинути на перебіг спортивного поєдинку [2, 4, 5, 9–13]. Важливим завданням, на наш погляд, є систематизація та дослідження особливостей реалізації техніко-тактичних дій баскетболістами високого класу в баскетболі 3x3 та визначення тих методичних положень які потрібно враховувати під час моделювання різних структурних компонентів змагальної діяльності гравців та команди.

Мета дослідження – дослідити особливості та визначити методичні положення моделювання змагальної діяльності в баскетболі 3x3.

Матеріали та методи дослідження – аналіз літературних джерел та Всесвітньої мережі Internet, опитування експертів, педагогічне спостереження, контент-аналіз. Дослідження базується на аналізі літературних джерел, а також думок експертів, щодо особливостей змагальної діяльності в баскетболі 3x3 та її характерних відмінностей порівняно із класичним баскетболом. Були проаналізовані наукові статті, протоколи статистики та інші методичні документи, в яких розглядаються актуальні проблеми підготовки в баскетболі 3x3.

Виклад основних результатів дослідження. Добре відомо, що процес моделювання різних сторін підготовленості спортсменів високого класу в ігрових видах спорту методично складний та багатofакторний процес. На даному рівні кваліфікації повною мірою проявляється індивідуальна обдарованість гравця, його неординарність та безпосередність, які дозволяють спортсмену досягати найвищих результатів в складних умовах змагальної боротьби [1, 3, 4, 6].

Чіткі модельні кількісні та якісні показники техніко-тактичної діяльності, на наш погляд, є важливою складовою ефективного управління підготовкою спортсменів в баскетболі 3x3. Вони забезпечують необхідні передумови для оптимізації тренувального процесу та підвищення ефективності змагальної діяльності.

В баскетболі 3x3 процес створення моделей ускладнюється тим, що результат в матчі обумовлений впливом великої кількості факторів (індивідуальні особливості та вік гравця, прояв провідних сторін підготовленості, роль у команді та ін.).

Під час змагальної діяльності баскетболісти виконують велику кількість техніко-тактичних дій як у захисті, так і у нападі. На відміну від класичного баскетболу, ситуація на майданчику в баскетболі 3x3 розгортається більш динамічно, адже фази етапного переходу від захисту до нападу і навпаки, просто відсутні. Після завершення власної атаки команда миттєво вимушена захищатися, а потім знову володіє м'ячем для організації подальших атакуювальних дій. В таких умовах змагальної боротьби

випадають транзитійні дії організації гри команди, яким значну увагу приділяють під час підготовки в класичному баскетболу 3х3.

Серед важливих методичних положень, які потрібно враховувати під час створення модельних характеристик техніко-тактичних дій в баскетболі 3х3, на наш погляд, можуть бути рекомендовані наступні (рис. 1).

Важливим методичним положенням, яке необхідно враховувати під час створення модельних характеристик, є вивчення динаміки змін показників змагальної діяльності у спортсменів високої кваліфікації на найбільш престижних міжнародних змаганнях протягом тривалого часу. Постійне збільшення рівня реалізації техніко-тактичних дій, наприклад, від одних змагань до інших, значно ускладнює інформативність створених раніше моделей.

Одним із ключових методичних положень під час розробки та подальшого використання модельних характеристик техніко-тактичної діяльності в баскетболі 3х3 має бути врахування рівня спортивної майстерності команди-суперниці з якою велася очна боротьба.

Процес реалізації техніко-тактичних дій в матчі не зводиться лише до вміння гравця точно виконувати прийоми та дії, але й значною мірою в його здатності подолати супротив суперника, рівного, а інколи і вищого за рівнем своєї спортивної майстерності, який у своє чергу намагається завадити гравцеві ефективно виконати техніко-тактичну дію.

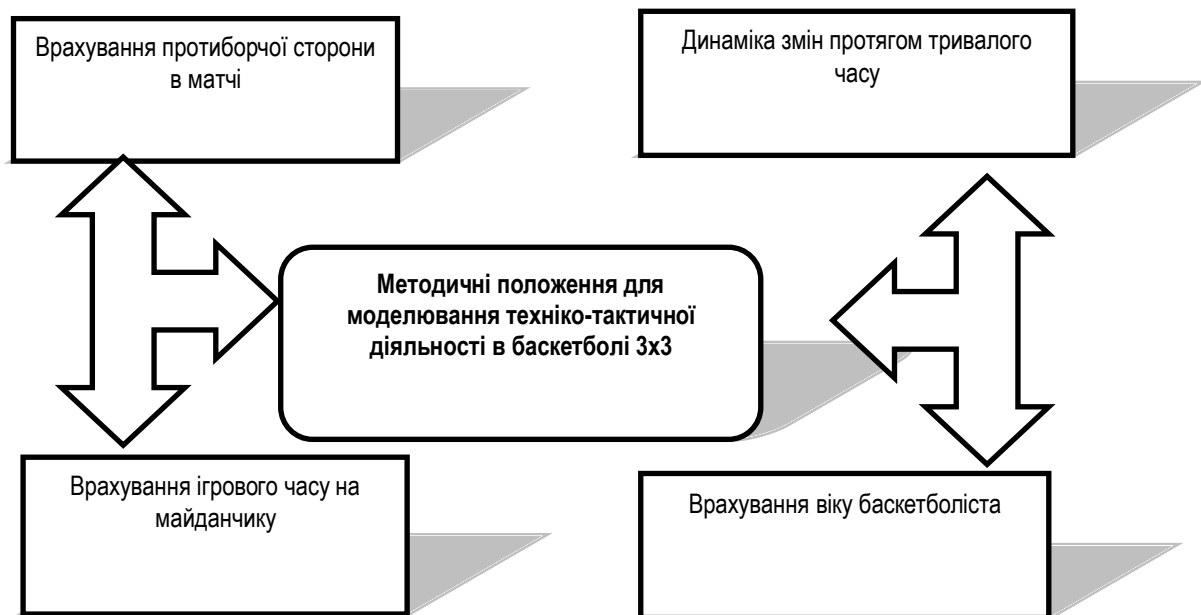


Рисунок 1 – Ключові методичні положення для моделювання техніко-тактичної діяльності в баскетболі 3х3

Як показує практика, при зустрічі різних за своїм рівнем майстерності команд показники ефективності ігрових дій більш сильної команди значно зростають, як за окремими техніко-тактичними діями, так і за підсумковими рейтингами ефективності.

В той самий час, у більш слабкої команди, показники ігрових дій будуть помітно знижуватись. При цьому, в процесі оцінювання ефективності змагальної діяльності баскетболістів в такому матчі важко буде зрозуміти, що саме стало головною причиною успіху або невдачі, власна сила або слабкість протиборчої сторони в конкретному матчі.

Існування подібної проблеми створює певні технічні складнощі під час використання розроблених модельних характеристик для баскетболістів високого класу. Тобто, коректно їх використовувати можна лише в тому випадку, коли порівнюються приблизно схожі за рівнем своєї спортивної майстерності колективи.

Одним із найбільш важливих методичних положень, яке потрібно враховувати під час створення модельних характеристик техніко-тактичної діяльності баскетболістів, на думку багатьох фахівців, є врахування реального ігрового часу який було проведено спортсменом на майданчику в конкретному матчі. Баскетболіст не проводить на корті всі десять хвилин чистого ігрового часу. Такі випадки в баскетболі 3х3 зустрічаються вкрай рідко (отримання травми одним із гравців, дискваліфікація тощо). До складу команди входить чотири спортсмена, один з яких отримує тимчасовий відпочинок і в наступній паузі гри, зазвичай, одразу ж змінює партнера по команді. В середньому, гравець в баскетболі 3х3 проводить на майданчику від 6 до 8 хвилин ігрового часу.

На думку вітчизняних та зарубіжних фахівців, хвилина ігрового часу є оптимальним умовним показником який дозволяє точно оцінити ефективність змагальної діяльності баскетболістів та їх відповідність модельним характеристикам незалежно від того часу, який було проведено гравцями на майданчику. На основі встановлених модельних параметрів реалізації основних ігрових дій в хвилину ігрового часу можна побудувати екстраполяційні моделі реалізації техніко-тактичних дій в різні часові відрізки матчу.

Важливим фактором, який також може вплинути на оцінювання техніко-тактичної діяльності баскетболістів, є вік гравця. В баскетбольній команді високого класу можуть виступати спортсмени різного віку (від 19 до 40 років). Звичайно, в найбільш відповідальних змаганнях до складу команди залучаються найбільш досвідчені та підготовлені баскетболісти середній вік який сьогодні становить від 25 до 32 років.

Найбільш високі рейтинги ефективності протягом змагань в класичному баскетболі 5х5 мають гравці у віці 25-26 років. У більш молодих спортсменів показники рейтингів ефективності, як в окремо взятому матчі, так і на турнірі загалом, в цілому є значно нижчими. Цікавим дослідженням, на наш погляд, є визначення найбільш оптимального віку для ефективної змагальної

діяльності в баскетболі 3x3 та встановлення особливостей змагальної діяльності баскетболістів різних вікових груп.

Стратегічно правильним, на наш погляд, можна вважати рішення FIBA 3x3 організувати престижні міжнародні змагання для баскетболістів юнацьких та молодіжних вікових категорій (U 17, U 18, U 21 та U 23), на яких гравці можуть здобувати важливий міжнародний досвід та поступово адаптуватися до більш високоінтенсивного дорослого баскетболу. Крім того, участь спортсменів у таких змаганнях дозволяє набирати важливі рейтингові очки, які у подальшому впливають на статус (міжнародний рейтинг) спортсмена та перспективи збірних команд країни здобути перевагу, за рахунок вищого загального рейтингу, під час кваліфікації (в деяких випадках пряма кваліфікація на турнір без попередніх відбіркових поєдинків) та отримати сприятливу турнірну сітку на змаганнях.

На сучасному етапі розвитку баскетболу 3x3, враховуючи представлені на офіційних сайтах рекомендації та статистичні показники, моделювання змагальної діяльності, на наш погляд, найбільш доцільно здійснювати за наступними напрямками та окремими показниками (рис. 2). Звичайно цей розподіл за групами є досить умовним. Під час подібної класифікації ми керувались певною змістовою схожістю тих техніко-тактичних елементів та інших показників змагальної діяльності які виконують баскетболісти протягом матчу. Найбільш цінною, з точки зору досягнення позитивного результату в матчі, є група яка відображає кінцеві результативні показники (набрані очки, ефективність влучань та володінь м'яча, коефіцієнти корисних дій та ін.). Можна демонструвати яскраві дії видовищного характеру (данки, блок-шоти, неординарні передачі та ін.), однак поступитись більш прагматичному суперникові, якій зробив акцент в своїх діях на надійність та простоту вирішення змагальних завдань та ін.

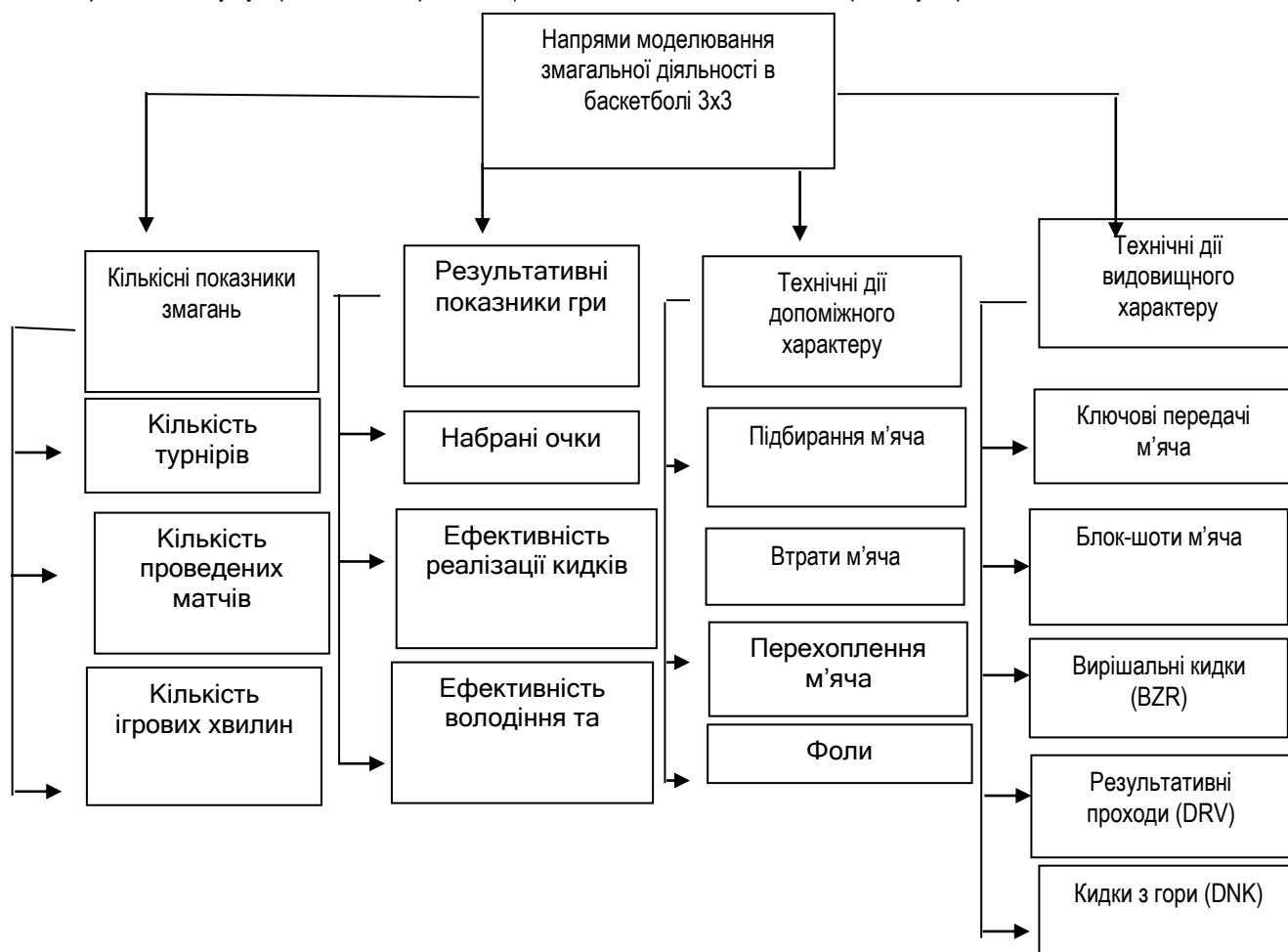


Рисунок 2 – Перспективні напрями та показники для моделювання змагальної діяльності в баскетболі 3x3

Досить цікавим дослідженням, на наш погляд, є також вивчення кількісних параметрів змагальної діяльності в баскетболі 3x3 протягом ігрового сезону (матчі, кількість турнірів, проведених хвилин на майданчику, щільність ігрового сезону та ін.). Останніми роками можна спостерігати тенденцію створення власного ігрового сезону для професійних команд в баскетболі 3x3, який сьогодні триває фактично з березня по листопад місяць і включає велику кількість турнірів (різних за своєю рейтинговою і кваліфікаційною значущістю) як на клубному рівні, так і на рівні національних збірних команд.

Висновки. Моделювання змагальної діяльності спортсменів в баскетболі 3x3 методично складний та багатофакторний процес який потребує врахування багатьох важливих положень та специфіки змагальної діяльності у цьому відносно новому різновиді баскетболу який нещодавним рішенням МОК був включений в програму Олімпійський ігор сучасності. Всебічне дослідження структури змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів, визначення провідних компонентів в системі забезпечення і реалізації змагальної діяльності, є принципово важливим завданням на даному етапі становлення та розвитку баскетболу 3x3.

Серед значущих методичних положень, які необхідно враховувати під час розробки модельних характеристик

змагальної діяльності та її подальшого оцінювання можна виділити: 1) вивчення багаторічної динаміки змін протягом тривалого часу; 2) врахування сили протидіючої сторони в матчі; 3) врахування реального ігрового часу, який було проведено гравцем на майданчику; 4) врахування віку баскетболіста.

Рекомендовані сьогодні показники змагальної діяльності для оцінювання ігрових дій в баскетболі 3x3 умовно можна розподілити на чотири основні групи: 1) кількісні показники змагань; 2) результативні показники гри; 3) техніко-тактичні дії допоміжного характеру; 4) техніко-тактичні дії видовищного характеру.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із розробкою модельних характеристик змагальної діяльності для баскетболістів різного рівня кваліфікації та статі. Вивчення індивідуальної динаміки ключових показників змагальної діяльності протягом багаторічної кар'єри баскетболістів на міжнародному рівні та ін.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Безмилов М.М., Шинкарук О.А. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації та популяризації баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2020. № 28. С. 112–131.
2. Мусієнко А.В., Несен О.О., Цимбалюк Ж.О. Аналіз показників техніко-тактичних дій у баскетболі 3x3. Спортивні ігри. 2023. № 1(27) С. 40–50
3. Холопов В, Безмилов М. Особливості реалізації стандартних положень під час розіграшу м'яча з позиції «check-ball» командами високої кваліфікації в баскетболі 3 × 3. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. № 4. С. 43–52.
4. Шинкарук О. А., Безмилов М. М. Теоретико-методичні засади розробки та використання модельних характеристик техніко-тактичних дій баскетболістів високої кваліфікації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 35–44.
5. Andrianova R, Guimaraes, Fedoseev D, Isakov M. Specific features of 3×3 basketball: factor analysis of the key performance indicators and their impact on game performance in the elite leagues. Journal of Physical Education and Sport © (JPES), Vol. 22 (10). P. 2575 – 2581.
6. Bompa T, Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. IL: Kinetics H, editor. 2009. 411 p.
7. Conte D, Straigis F, Clemente F, Gómez M, Tessitore A. Performance profile and game-related statistics of FIBA 3x3 Basketball World Cup 2017. Biology sport. 2019. V. 36 (2). P. 149–154.
8. Erculj F, Vidic M, Leskošek B. Shooting efficiency and structure of shooting in 3x3 basketball cooperated to 5v5 basketball. International journal of Sports Science & Coaching. 2019. V 15 (1). P. 91– 98.
9. Herrán A, Usabiaga O, Castellano J. Comparacion del perfil fisico entre 3x3 y 5x5 en baloncesto formatio. Physical Profile Comparison Between 3x3 and 5x5 Basketball Training. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2017. V. 17 (67). P. 435–447.
10. Montgomery P.G., Maloney B.D. 3×3 Basketball: Performance Characteristics and Changes During Elite Tournament Competition. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2018. V 13(10). P.1349–1356.
11. Montgomery P.G., Maloney D.B. 3x3 Basketball Competition: Physical and physiological characteristics of elite players. J Phy Fit Treatment & Sports. 2018. V. 5 (3). DOI: 10.19080/JPFMTS.2018.05.555664.
12. (2016) FIBA History: The birth of 3x3 basketball: International Basketball Federation. [Електронний ресурс].
13. (2015) FIBA 3x3 Rules of the Game: International Basketball Federation. [Електронний ресурс].

References

1. Bezmylov M.M., Shynkaruk O.A. Tendentsii ta aktualni problemy pidhotovky basketbolistiv vysokoho klasu v suchasnykh umovakh hlobalizatsii ta populyaryzatsii basketbolu. Fyzychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2020. № 28. S. 112–131.
2. Musiienko A.V., Nesen O.O., Tsybaliuk Zh.O. Analiz pokaznykiv tekhniko-taktychnykh dii u basketboli 3x3. Sportyvni hry. 2023. № 1(27) S. 40–50
3. Kholopov V, Bezmylov M. Osoblyvosti realizatsii standartnykh polozhen pid chas rozihrashu miacha z pozytsii «check-ball» komandamy vysokoi kvalifikatsii v basketboli 3 × 3. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2020. № 4. S. 43–52.
4. Shynkaruk O. A., Bezmylov M. M. Theoretical and methodological principles of development and use of model characteristics of technical and tactical actions of highly qualified basketball players. Theory and methodology of physical education and sports. 2013. № 2. P. 35–44.
5. Andrianova R, Guimaraes, Fedoseev D, Isakov M. Specific features of 3×3 basketball: factor analysis of the key performance indicators and their impact on game performance in the elite leagues. Journal of Physical Education and Sport © (JPES), Vol. 22 (10). P. 2575 – 2581.
6. Bompa T, Haff G. Periodization: Theory and Methodology of Training. IL: Kinetics H, editor. 2009. 411 p.
7. Conte D, Straigis F, Clemente F, Gómez M, Tessitore A. Performance profile and game-related statistics of FIBA 3x3 Basketball World Cup 2017. Biology sport. 2019. V. 36 (2). P. 149–154.
8. Erculj F, Vidic M, Leskošek B. Shooting efficiency and structure of shooting in 3x3 basketball cooperated to 5v5 basketball. International journal of Sports Science & Coaching. 2019. V 15 (1). P. 91– 98.
9. Herrán A, Usabiaga O, Castellano J. Comparacion del perfil fisico entre 3x3 y 5x5 en baloncesto formatio. Physical Profile Comparison Between 3x3 and 5x5 Basketball Training. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2017. V. 17 (67). P. 435–447.
10. Montgomery P.G., Maloney B.D. 3×3 Basketball: Performance Characteristics and Changes During Elite Tournament Competition. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2018. V 13(10). P.1349–1356.
11. Montgomery P.G., Maloney D.B. 3x3 Basketball Competition: Physical and physiological characteristics of elite players. J Phy Fit Treatment & Sports. 2018. V. 5 (3). DOI: 10.19080/JPFMTS.2018.05.555664.
12. (2016) FIBA History: The birth of 3x3 basketball: International Basketball Federation. [Електронний ресурс].
13. (2015) FIBA 3x3 Rules of the Game: International Basketball Federation.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).35
УДК: 78.016:796/799

Чепелюк Анна Вікторівна
кандидат педагогічних наук, доцент, кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту,
факультет здоров'я людини та природничих наук, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана
Франка, м.Дрогобич.
Мальона Світлана Богданівна
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент, кафедра теорії та методики фізичної культури, факультет фізичного виховання і спорту,
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ,
Прощь Тетяна Андріївна
доктор філософії, викладач, кафедра психічного та фізичного здоров'я, Факультет 2,
Львівська медична академія імені Андрея Крупинського, м. Львів.

ОСВІТНІ ТРЕНДИ 2023 РОКУ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПІДГОТОВКИ ОСВІТНІХ КАДРІВ

Стаття присвячена детальному дослідженню сучасних освітніх трендів 2023 року в галузі фізичного виховання та підготовки освітніх кадрів. В статті визначено поняття освітніх трендів як перспективних змін в освітньому середовищі та виявлено, що вони спрямовані на підвищення якості вищої освіти та сприяють вирішенню викликів, які стоять перед освітянами. Доведено, що реалізація освітніх трендів у галузі фізичного виховання та підготовки освітніх кадрів вимагає опори на наявні в педагогічній теорії і практиці уявлення про підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Підкреслено, що інноваційні зміни в галузі фізичного виховання та у підготовці педагогів можуть відбуватися на рівні змісту, використання ефективних освітніх інструментів, оцінювання та організації освітнього процесу. На основі аналізу науково-педагогічної літератури в статті виокремлено освітні тренди, що переважатимуть у 2023 році: перехід до дистанційної освіти, використання інформаційно-комунікаційних технологій, реалізація міждисциплінарної співпраці, впровадження інноваційних освітніх технологій, удосконалення системи оцінювання навчальних досягнень студентів, створення інклюзивного середовища та створення безпечного освітнього середовища. У статті представлено аналіз позитивних змін у сфері фізичного виховання та у підготовці фахівців освітньої галузі, а також описано специфіку імплементації освітніх трендів для підвищення ефективності та результативності вищої освіти.

Ключові слова: освітні тренди, інноваційні технології, виклики, фізичне виховання, професійна підготовка

Anna Chepeliuk, Svitlana Malona, Tetiana Prots. Educational trends of 2023 in the field of physical training and education of teaching staff

The article concerns the detailed investigation of contemporary educational trends of 2023 in the field of physical training and education of teaching staff. The notion of education trends was defined as prospective changes within the educational environment and it was found that these trends are oriented towards enhancement of the quality of education and solving the existing challenges. We proved that realization of educational trends in the field of physical training and education of teaching staff requires the consideration of contemporary ideas about training of future specialists of physical culture and sports in pedagogical theory and practice. It was revealed that innovative changes in the field of physical training and education of teaching staff may occur at the different levels like content, using of pedagogical instruments, assessment, organization of educational process. We differentiated educational trends that are typical for 2023. They are the following: transition to distance learning; using of information and communication technologies; realization of interdisciplinary links; implementation of innovative pedagogical technologies; improvement of assessment; creation of inclusive educational environment; building of secure educational environment. The article analyzes the positive changes in the field of physical training and education of teaching staff. It was found that implementation of these educational trends makes physical training and education of teaching staff more efficient and helps to prevent a number of challenges arising due to external or internal factors. Also, the research explains the main peculiarities of realization of educational trends in order to enhance the efficiency and results of higher education.

Keywords: educational trends, innovative technologies, challenges, physical training, professional education.

Постановка проблеми. Сучасність характеризується складними безпековими, соціально-економічними та політичними проблемами. Сьогоднішній етап науково-технічного прогресу, стрімкі трансформації в усіх сферах людської діяльності та триваюча російська агресія призвели до збільшення інтенсивності розумової праці, психологічних і фізичних навантажень. Сучасне суспільство висуває нові вимоги до освіти, однією з яких є виховання здорового молодого покоління. Тому перед закладами вищої освіти (далі — ЗВО) стоїть завдання вдосконалення професійної підготовки й фізичного виховання майбутніх фахівців, формування гармонійної та розвиненої особистості. В цьому контексті можна стверджувати, що підготовка педагогічних кадрів у галузі фізичного виховання є важливою науковою проблемою, що відбувається в умовах війни, формуючи унікальний досвід та доповнюючи професійну діяльність новим змістом.

Аналіз літературних джерел. Теоретична основа цієї статті базується на дослідженнях А. Заїкіна та Е. Жигульова [4]. Водночас низка дослідників зосередили увагу на освітніх трендах XXI століття, у тому числі з урахуванням запровадження воєнного стану (Д. Дзвінчук [3] та М. Кондратюк [5]. Т. Сорока [11] проаналізував роль інформаційних технологій в створенні

безпечного освітнього середовища у ЗВО. В. Ляшенко [6] та Т. Мицкан [7] писали про підготовку майбутніх учителів фізичної культури до інноваційної діяльності, а О. Отравенко та Н. Довгань [8] розкрили особливості фізичного виховання в умовах глобальних викликів. Певні питання інноваційного навчання фізичної культури вивчали А. Афанасєв [1] (інтерактивні технології), Т. Денисовець [2], А. Протасова [9] (інформаційно-комунікаційні технології (далі — ІКТ)), Р. Слухенська [10] (дистанційне навчання). Важливими є наукові результати О. Форостян [12], які стосуються викладання дисципліни «Фізична культура» в умовах інклюзивного середовища, а Х. Шавель та С. Концовська [13] досліджували вдосконалення оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури. Аналіз літератури з питань розвитку майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту свідчить про те, що, незважаючи на наявність великої кількості наукових праць, проблема потребує детального вивчення, а наявний стан справ в системі вищої освіти вимагає розроблення методів реагування на сучасні виклики.

Мета статті — здійснити детальний аналіз сучасних освітніх трендів та перспективних змін в галузі фізичного виховання та підготовки освітніх кадрів. Завдання статті стосуються характеристики розвитку галузі фізичного виховання та підготовки освітніх кадрів у 2023 році з урахуванням тенденцій розвитку вищої освіти та необхідності здійснення освітньої діяльності в особливих умовах, виокремлення позитивних змін в галузі фізичного виховання та підготовки освітніх кадрів, спричиненими освітніми тенденціями 2023 року.

Виклад основного матеріалу дослідження. Початок ХХІ століття характеризується глобальними процесами, економічною інтеграцією, гармонізацією освіти [3]. Водночас система освіти України в умовах воєнного стану зазнала значної трансформації, було закладено підвалини інтеграції до Європейського Союзу. Очевидно, що якісна освіта є необхідною умовою для формування демократичного суспільства, а також для розвитку духовного та інтелектуального потенціалу нації, патріотичного виховання громадян, економічного розвитку та підвищення авторитету нашої країни у світі [5].

Сучасні освітні тренди покликані підвищити якість освіти та сприяють вирішенню викликів, які постали перед освітянами. Аналізуючи освітні тренди в галузі фізичного виховання треба зазначити, що їхня реалізація вимагає опори на наявні в педагогічній теорії і практиці уявлення про підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, а освітній процес ЗВО розглядається через теоретичні положення фізичної культури та використання її в практичній діяльності [5]. Беручи до уваги, що головними вимогами сучасної освіти є гнучкість, доступність, безперервність, інформатизація [3] та безпечність [11], трендами, які формують освітні тенденції у 2023 році є: перехід на дистанційне навчання; використання ІКТ; реалізація міжпредметних зв'язків; імплементація інноваційних педагогічних технологій (проектні технології, інтерактивні методи, ігрові технології); удосконалення системи оцінювання; створення інклюзивного та безпечного освітнього середовища.

На цей час є чітке розуміння того, що формування професійних компетентностей майбутніх фахівців під час навчання у вищих навчальних закладах неможливе без використання міждисциплінарної інтеграції. Зважаючи на це, можна стверджувати, що міжпредметні зв'язки — важлива дидактична умова і засіб активізації навчальної діяльності, який допомагає більш глибоко засвоїти знання та систематизувати їх, а також сформувати самостійний пізнавальний інтерес у здобувачів освіти [4]. Використання міжпредметних зв'язків у галузі фізичного виховання та підготовки освітніх кадрів є передумовою для правильного конструювання освітнього процесу, вдосконалення змісту, форм і методів навчання, а їх реалізація здійснюється завдяки вдосконаленню змісту деяких навчальних дисциплін, упровадження інтегрованих курсів, бінарних уроків (наприклад, урок фізичне виховання та англійська мова, фізичне виховання та інформатика тощо).

На сьогодні дистанційне навчання є однією із найпопулярніших і найпоширеніших форм педагогічної взаємодії. Проте викладання дисципліни «Фізичне виховання» вимагало розроблення нових форм роботи зі здобувачами освіти, а також врахування сучасних теорій навчання на основі інтерактивних та соціоігрових методів роботи. Так, заняття з фізичного виховання відбувається синхронно чи асинхронно за допомогою відеореєстраторів, які демонструють виконання різних вправ. Комплекси вправ обов'язково попередньо перевірялися викладачами на дотримання методики оздоровчого тренування. Важливою умовою є супроводження завдань рекомендаціями щодо виконання вправ та техніки безпеки [10]. Дистанційне навчання дає можливість використовувати широкий вибір каналів комунікацій з використанням сучасних електронних мереж для живого спілкування між учасниками навчального процесу, особливо коли очне навчання неможливе.

В контексті фізичного виховання ІКТ стосуються використання мультимедійних проєктів, навчально-методичних та ігрових комплексів, електронних посібників, інтерактивної дошки, різноманітних комп'ютерних програм [9]. ІКТ дають можливість здійснювати швидкий доступ до багатьох джерел інформації та обробляти інформаційні матеріали; моделювати освітні процеси; здійснювати інформаційне забезпечення суб'єктів педагогічної взаємодії та забезпечувати якісний освітній процес; поєднувати індивідуальні та групові форми роботи, вибудовувати індивідуальні освітні траєкторії [2; 9]. ІКТ забезпечують спілкування між учасниками освітнього процесу, дають можливість обмінюватися інформацією, передавати текст, фото, аудіо та відеофайли. Крім того, сучасні вчителі використовують ІКТ для створення власного освітнього простору на веб-ресурсах з метою подальшого професійного розвитку та обміну педагогічним досвідом [2].

Інноваційні педагогічні технології — важливий аспект функціонування сучасної системи вищої освіти. В галузі фізичного виховання та підготовки освітніх кадрів можна говорити про імплементацію інтерактивних технологій [1], ігрових методів та проєктного навчання. Використання інтерактивних методів є перспективним напрямом підвищення ефективності викладання фізичного виховання, головною особливістю якого є виконання викладачем ролі модератора або організатора навчального процесу, що дає змогу залучити а студентів до активно роботи та вирішення навчально-пізнавальних завдань. Інтерактивні технології включають спільні проєкти в парах або малих групах, командні фізичні вправи, індивідуальні або командні змагання, ситуаційні вправи, симуляції та навчання навичкам фізичних рухів у колі [1].

Ігрові технології дають можливість зробити звичайне заняття цікавим та корисним для здобувачів освіти. Ігри допомагають не лише підвищити фізичну активність, а й навчають студентів самостійно мислити, активно вирішувати творчі завдання, моделювати життєві ситуації [1; 8]. Можна стверджувати, що ігрові технології в галузі фізичного виховання та підготовки освітніх кадрів включають імітаційні, ситуаційні, сюжетно-рольові ігри, ігри з використанням мультимедійних технологій, рухливі та спортивні ігри, в тому числі розминки чи енергізатори, естафети, спортивні квести [1].

Проєктна технологія дає змогу одночасно вирішувати кілька освітніх завдань, наприклад, розвиток особистісних

компетенцій студентів, інтеграція освітніх процесів та активізація пізнавальної діяльності студентів [6]. Також така технологія дає можливість будувати навчання через цілеспрямовану діяльність студентів, залучати їх до активної роботи та враховувати їхні особисті інтереси. Навчальні проєкти, які студенти виконують самостійно під час визначеного проміжку часу, можуть бути ігровими, інформаційними, пошуковими, творчими, а форми роботи — груповими чи індивідуальними.

Важливим є вдосконалення оцінювання навчальних досягнень студентів. Інноваційні технології дають можливість застосовувати активне та інтерактивне оцінювання, горизонтальне оцінювання та самооцінювання [7]. Широке використання ІКТ зробило доступним електронне тестування [8]. Оцінювання може бути руховим, візуальним, вербальним, письмовим, творчим, індивідуальним або груповим. Важливою умовою ефективного використання методів оцінювання у сфері фізичного виховання є врахування функціональних можливостей організму здобувачів освіти [13].

Останнім часом зростає науково-дослідницький інтерес до проблеми створення інклюзивного освітнього середовища. На думку О. Форостян [12], педагогічними умовами інклюзії є інклюзивна спрямованість навчального змісту, спрямування уваги учнів на елементи здоров'язбереження, персоналізація навчання та використання колективних форм роботи. Необхідно зазначити, що фізична реабілітація є ефективним засобом соціального захисту, тому створення інклюзивного середовища в ЗВО та підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до реалізації моделі інклюзивного навчання набуває особливої актуальності.

Сучасна складна ситуація в українській системі вищої освіти вимагає створення безпечного освітнього середовища для розвитку майбутніх фахівців. Головною особливістю такого середовища є використання змішаного або дистанційного навчання, що реалізується за допомогою комп'ютерних технологій, мультимедійних презентацій, інтерактивних підручників. Водночас викладач фокусується на створенні сприятливої психологічної атмосфери, оскільки зараз студенти перебувають у стані хронічної психологічної напруженості та потребують психологічної допомоги. Створення безпечного освітнього середовища також вимагає від викладача готовності використовувати різноманітні навчальні матеріали, відігравати провідну роль у класі та індивідуалізувати навчання [11].

Зазначені освітні тренди мають низку переваг та стають каталізаторами позитивних змін у галузі фізичного виховання та підготовки освітніх кадрів, які сприяють трансформаційним процесам у її структурі та менеджменті. У таблиці 1 представлено детальний аналіз переваг та позитивних змін у галузі фізичного виховання та підготовки освітніх кадрів.

Таблиця 1

Аналіз переваг та позитивних змін у галузі фізичного виховання та підготовки освітніх кадрів

Освітні тренди	Переваги та позитивні зміни
Дистанційне навчання	Підвищення мотивації, розвиток творчих навичок, усвідомлення особистої відповідальності за збереження власного здоров'я [10]; самоосвітня діяльність [8].
Використання ІКТ	Збагачення змісту навчання, активізація когнітивних процесів, вдосконалення контролю та оптимізація техніки рухів, графічне зображення навчальної інформації, підвищення мотивації, розвиток творчих навичок, реалізація індивідуалізації навчання [9]; розвиток самостійності та критичного мислення [2].
Реалізація міжпредметних зв'язків	Формування професійної компетентності, підвищення мотивації, розвиток навичок самоосвіти, формування готовності до інноваційної діяльності [4].
Імплементация інноваційних педагогічних технологій	Розвиток професійно важливих компетентностей, рухових здібностей та навичок здорового способу життя, моделювання реальних ситуацій, формування соціальної активності та самостійності, активізація пізнавальної діяльності, формування всебічно розвиненої особистості [1]; розвиток самостійного мислення, забезпечення активної та творчої взаємодії [8]; формування дослідницьких навичок та лідерських якостей [6].
Вдосконалення системи оцінювання	Забезпечення об'єктивності, всебічності та гнучкості контролю [7]; врахування функціональних можливостей організму здобувачів освіти [13].
Створення інклюзивного середовища	Індивідуалізація навчання, покращення фізичного та психологічного стану, підвищення функціональних можливостей організму, формування соціальних навичок, підвищення мотивації, підтримка комунікації [12].
Безпечне освітнє середовище	Забезпечення освітнього процесу та позитивного психологічного клімату, формування психологічної адаптивності [11].

Джерело: розроблено авторами

Висновки. Сучасні освітні тенденції та перспективні зміни свідчать про те, що вони покликані підвищити якість освіти та сприяти вирішенню викликів, які стоять перед освітянами. Реалізація освітніх трендів у галузі фізичного виховання вимагає опори на наявні в педагогічній теорії і практиці уявлення про підготовку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, а освітній процес ЗВО, що здійснює підготовку студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, розглядається через теоретичні та практичні положення фізичної культури. Інноваційні зміни в галузі фізичного виховання та підготовки освітніх кадрів можуть відбуватися на рівні змісту, педагогічного інструментарію, оцінювання та організації освітнього процесу. З огляду на те, що основними вимогами сучасної освіти є гнучкість, доступність, безперервність, інформатизація та безпека, виокремлено такі освітні тренди, які будуть актуальними у 2023 році: перехід до дистанційної освіти, використання ІКТ, реалізація міждисциплінарної співпраці, впровадження інноваційних освітніх технологій та сучасних систем оцінювання, створення інклюзивного та безпечного освітнього середовища. Ці освітні тенденції мають багато переваг і є каталізатором позитивних змін у сфері фізичного виховання та у підготовці педагогічних кадрів, які обумовлюють трансформаційні процеси в її структурі та менеджменті.

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується визначити методологічні засади впровадження інноваційного навчання в систему фізичного виховання ЗВО та розробити методичні рекомендації щодо використання інноваційних технологій у системі вищої освіти.

Література

1. Афанасьєв А. Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 2(130). С. 16–18. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2\(130\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).03) (дата звернення 16.06.2023)
2. Денисовець Т., Хоменко П., Долідже А., Оліфер Д. Інформаційно-комунікаційні технології у професійній діяльності фахівців фізичної культури та спорту з використанням компетентнісного підходу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 1(159). С. 72–76. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).18) (дата звернення 16.06.2023)
3. Дзвінчук Д. І., Озьмінська І. Д. Освітні тренди ХХІ століття. *Освітній дискурс*. 2020. № 21(3). С. 7–19. DOI: 10.33930/ed.2019.5007.21(3)-1 (дата звернення 16.06.2023)
4. Заїкін А., Жигульова Е., Рябцев С., Марчук В., Марчук Д., Козак Є. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування здоров'я молодших школярів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 17. С. 22–27. – Режим доступу: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.22-27> (дата звернення 16.06.2023)
5. Кондратюк М. В., Дятленко Н. М., Гончаренко А. М. Освітній процес в Україні (2022-2023): проблеми, виклики, тренди. *Академічні візії*. 2023. № 19. Режим доступу: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/360> (дата звернення 16.06.2023)
6. Ляшенко В. В., Ляшенко К. І. Готовність вчителя фізичної культури до інноваційної діяльності. Зб. статей за матеріалами VIII Міжнар. наук.-прак. онлайн-конф. Слов'янськ, 2021. С. 388–394. Режим доступу: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7756/1/2021.pdf> (дата звернення 16.06.2023)
7. Мицкан Т. С., Іваночко В. М. Інновації диференційованого розвитку фізичних здібностей у школярів. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. № 9. С. 68–80. Режим доступу: <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.9> (дата звернення 16.06.2023)
8. Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко В. І. Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2022. № 3(351). С. 6–20. Режим доступу: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-6-20](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20) (дата звернення 16.06.2023)
9. Протасова А. Педагогічні умови підготовки майбутніх вихователів до фізичного виховання засобами інформаційно-комунікаційних технологій. *Вища школа*. 2019. № 6(189). С. 18–21. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2019-6\(189\)-18-21](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2019-6(189)-18-21) (дата звернення 16.06.2023)
10. Слухенська Р., Решетілова Н., Єрохова А., Маланій В. Специфіка фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 6(151). С. 138–141. Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).30) (дата звернення 16.06.2023)
11. Сорока Т. П., Соколов Ю. В. Роль сучасних інформаційних технологій в створенні безпечного освітнього середовища для підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти. Організація безпечного освітнього середовища – виклик сучасності: перспективи та рішення: науковий, методичний, інформаційний збірник Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти. Тернопіль: ТОКІППО, 2023. С. 328–332. Режим доступу: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/28684/1/Soroka_sokotov_Bezr_seredov.pdf (дата звернення 16.06.2023)
12. Форостян О. І. Професійна готовність студентів до викладання дисципліни «Фізична культура» в умовах інклюзивного середовища. *Olympicus*. 2023. № 2. С. 61–68. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-2-10> (дата звернення 16.06.2023)
13. Шавель Х., Концовська С. Функціональні можливості дихальної та серцево-судинної систем організму юних спортсменів 7-10 років, які займаються дайто-рю айкі-дзюдзюцу. Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації: зб. тез доповідей Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2021. С. 66–70. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/26302/1/Шавель%20Концовська.pdf> (дата звернення 16.06.2023)

Reference

1. Afanasiev, A. (2021). Mozhlivosti zastosuvannya interaktyvnykh metodiv navchannia fizychnoi kultury starshoklasnykiv [Possibilities to use interactive methods of teaching of physical culture to senior pupils]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova – Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 2(130), 16–18. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2\(130\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).03) (accessed 16.06.2023) [in Ukrainian]
2. Denysovets, T., Khomenko, P., Dolidze, A., & Oliner, D. (2023). Informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii u profesiini diialnosti fakhivtsiv fizychnoi kultury ta sportu z vykorystanniam kompetentnisnoho pidhody [Information and communication technologies in professional activity of specialists of physical culture and sport using competence-based approach]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova – Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, (1(159), 72–76. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).18) (accessed 16.06.2023) [in Ukrainian]
3. Dzvynchuk, D. I. & Ozminska, I. D. (2020). Osvitni trendy XXI century [Educational trends of the XXI century]. *Osvitnii dyskurs – Educational discourse*, 21(3), 7–19. DOI 10.33930/ed.2019.5007.21(3)-1 (accessed 16.06.2023) [in Ukrainian]

4. Zaikin, A., Zhyhuliova, E., riabtsev S., Marchuk, V., Marchuk, D., & Kozak. Ye. (2020). Pedagogichni umovy pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kutury do formuvannia zdorovia molodshykh shkoliariv [Pedagogical conditions of training of future teachers of physical culture to formation of health among younger pupils]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka – Bulletin of Kamianets-Podilskiy National University named after Ivan Ohienko*. Physical Training, sport, and human health, 17, 22–27. Retrieved from <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.22-27> (accessed 16.06.2023) [in Ukrainian]
5. Kondratiuk, M. V., Diatlenko, N. M., & Honcharenko, A. M. (2023). Osvitnii protses v Ukraini (2022-2023): problem, vyklyky, trendy [Educational process in Ukraine (2022-2023): problems, challenges, and trends]. *Akademichni vizii – Academic visions*, 19. Retrieved from <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/360> (accessed 16.06.2023) [in Ukrainian]
6. Liashenko, V. V. & Liashenko, K. I. (2021). Hotovnist vchytelia fizychnoi kutury do innovatsiinoi diialnosti [Readiness of physical culture teacher to innovative activity]. *Proceedings of VIII International scientific and practical online-conference* (pp. 388-394). Sloviansk. Retrieved from <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7756/1/2021.pdf> (accessed 16.06.2023) [in Ukrainian]
7. Mytskan, T. S. & Ivanochko, V. M. (2021). Innovatsii dyferentsiiovanoho rozvytku fizychnykh zdibnostei u shkoliariv [Innovations of differentiated development of physical abilities among pupils]. *Rehabilitation and Recreation*, 9, 68–80. Retrieved from <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.9> (accessed 16.06.2023) [in Ukrainian]
8. Otravenko, O. V., Dovhan, N. Yu., Hancheva, V. I., & Honcharenko, V. I. (2022). Novitni tekhnologii navchannia fizychnii kulturi uchnivskoi molodi v umovakh hlobalnykh zmin i vyklykiv [Innovative technologies of physical culture teaching to pupils amid global changes and challenges]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical sciences*, 3(351), 6–20. Retrieved from [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3\(351\)-6-20](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20) (accessed 16.06.2023) [in Ukrainian]
9. Protasova, A. (2019). Pedagogichni umovy pidhotovky maibutnikh vykhovateliv do fizychnoho vykhovannia zasobamy informatsiino-komunikatsiinykh tekhnologii [Pedagogical conditions of education of future teachers to physical training using information and communication technologies]. *Vyshcha shkola – Higher school*, 6(189), 18–21. DOI [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2019-6\(189\)-18-21](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2019-6(189)-18-21) (accessed 16.06.2023) [in Ukrainian]
10. Slykhenska, R., Reshetilova, N., Yerokhova, A., & Malanii, V. (2022). Spetsyfika fizychnoi aktyvnosti studentiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [Peculiarities of students' physical activity during distance learning]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova – Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, 6(151), 138–141. Retrieved from [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6\(151\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).30) (accessed 16.06.2023) [in Ukrainian]
11. Soroka, T. P. & Sokotov, Yu. V. (2023). Rol suchasnykh informatsiinykh tekhnologii v stvorenni bezpechnoho osvithoho seredovyscha dlia maibutnikh fakhivtsiv u zakladakh vyshchoi osvity [The role of modern information technologies in creation of secure educational environment for future specialists in institutions of higher education]. In *Organization of secure educational environment – challenge of modern times: prospects and solutions: scientific, methodological, information collection of scientific works of Ternopil regional municipal institute of post-graduate pedagogical training* (pp. 328-332). Ternopil: TOKIPPO. Retrieved from http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/28684/1/Soroka_sokotov_Bezp_seredov.pdf (accessed 16.06.2023) [in Ukrainian]
12. Forostian, O. I. (2023). Profesiina hotovnist studentiv do vykladannia dystsypliny «Fizychna kultura» v umovakh inkluzyvnoho seredovyscha [Students' professional readiness to teaching physical culture in inclusive environment]. *Olympicus*, 2, 61–68. DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-2-10> (accessed 16.06.2023) [in Ukrainian]
13. Shavel, Kh. & Kontsovska, S. (2021). Funktsionalni mozhylosti dykhalnoi ta sertsevo-sudynnoi system orhanizmu yunykh sportsmeniv 7-10 rokv, yaki zaimaiutsia daito-ru aiki-dziudziutsu [Functional possibilities of breathing and cardiovascular systems of organisms of young sportsmen aged 7-10 who do Daito-ryu Aiki-jujutsu]. In *Traditions and innovations in training of specialists of physical training and physical rehabilitation: proceedings of International scientific and practical conference* (pp. 66-70). Kyiv. Retrieved from <http://eprints.zu.edu.ua/26302/1/Шавель%2CКонцовська.pdf> (accessed 16.06.2023) [in Ukrainian]

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).36
УДК 796.422.12:796.015.15/617.75

Шестерова Л. Є.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор
Харківська гуманітарно-педагогічна академія, м. Харків
Аджаметова Л. І.,
аспірант Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОВАЛІФІКОВАНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ

Стаття присвячена аналізу науково-методичної літератури з проблеми побудови тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів-паралімпійців з порушеннями зору, які спеціалізуються у легкоатлетичному спринті. Узагальнення літературних джерел свідчить, що більшість з них присвячена окремим аспектам підготовки та функціональній класифікації паралімпійців. У результаті дослідження виявлено фізіологічні особливості спортсменів з порушеннями зору: низький рівень розвитку силової витривалості, координаційних та швидкісних якостей, великі енерговитрати під час виконання рухового завдання та швидка втома; невідповідність циркадних ритмів змінам активності їхнього організму, що слід враховувати в процесі підготовки осіб з порушеннями зору. Встановлено, що більшість тренерів в

процесі підготовки бігунів-спринтерів з порушеннями зору керуються основними положеннями підготовки спортсменів, у яких ці вади відсутні. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про специфічність організації тренувального процесу бігунів-спринтерів на різних етапах підготовки.

Ключові слова: тренувальний процес, спринт, порушення зору

Shesterova L. E. & Adzhametova L. I. Structure of the training process of highly qualified sprinters with visual impairments. The article is devoted to the analysis of scientific and methodological literature on the problem of the structure of the training process of highly-qualified athletes with visual impairments. Over the past decades, Paralympic sports have shown a tendency to transfer the theoretical and methodological foundations of the training of Olympic athletes to disabled sports, which leads to the neglect of psychological, functional and morphological characteristics of Paralympic athletes. In the scientific and methodological literature, there are no studies aimed at studying the peculiarities of the structure of the training process of Paralympic athletes with visual impairments who have different sports qualifications. Information about highly qualified visually impaired athletes is fragmentary and isolated. Summarization literary sources shows that most of them are devoted to separate aspects of training and functional classification of paralympians. As a result of the study, the physiological features of athletes with visual impairments were revealed: low level of development of strength endurance, coordination and speed qualities, high energy expenditure during the performance of a motor task and rapid fatigue; inconsistency of circadian rhythms with changes in the activity of their body, which should be taken into account in the process of training people with visual impairments. It has been established that most coaches in the training process of sprinters with visual impairments are guided by the basic provisions of training athletes without visual impairments. The analysis of modern literature has shown the specificity of the organization of the training process of sprinters at various stages of training.

Keywords: visual impairments, training process, sprint

Постановка проблеми. Досягнення максимального результату в спринтерському бігу – явище одиначне, унікальне, підготовка до якого вимагає внесення до тренувального процесу певних інновацій.

Вивчення особливостей спортивної підготовки легкоатлетів-паралімпійців є одним з напрямів, який набуває нові позиції в системі наук, що вивчають особливості побудови тренувального процесу. Упродовж останніх десятиліть у паралімпійському спорті виявляється тенденція до перенесення теоретико-методичних основ підготовки спортсменів-олімпійців у спорт інвалідів, що призводить до неврахування психологічних, функціональних і морфологічних особливостей спортсменів-паралімпійців [1, 2, 4]. Високий рівень спортивних результатів українських паралімпійців пов'язується з впровадженням систем підготовки, що характеризуються постійним зростанням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень. Одним із наслідків цієї тенденції є негативний вплив спорту на здоров'я спортсменів-паралімпійців [4].

Усе вищезазначене засвідчує необхідність проведення подальших досліджень, спрямованих на вивчення особливостей тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів з порушеннями зору.

Аналіз літературних джерел. Структура тренувального процесу в останні десятиліття стала предметом чисельних досліджень [6, 18]. Проте, у науково-методичній літературі практично відсутні дослідження, спрямовані на вивчення особливостей структури тренувального процесу легкоатлетів-паралімпійців з порушеннями зору, які мають різну спортивну кваліфікацію. Узагальнення літературних джерел свідчить, що більшість них присвячена окремим аспектам підготовки [2, 5] та функціональній класифікації спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату [9]. На нашу думку, це пов'язано з тим, що ця група спортсменів є найчисельнішою серед учасників паралімпійського руху.

Проблемою підготовки спортсменів з порушеннями зору в легкій атлетіці займалися Zh. L. Kozina, O. I. Chaika et. al. [15] (2018), R. R. Barboza et. al., [9] (2015), S. Galatolo, [20] (2021).

В роботах S. Galatolo, [20] (2021), Ю. А. Бріскіна, [1] (2007), K. Fagher et. al., [13] (2016) в різній мірі висвітлені можливості та способи врахування особливостей слабозорих та сліпих легкоатлетів при побудові тренувального процесу. Однак серед фахівців не має єдиної думки щодо планування та реалізації тренувальних навантажень у структурі річної та багаторічної підготовки [1, 2, 20]. Водночас, практично відсутня інформація про періодизацію спортивного тренування легкоатлетів з порушеннями зору, які мають різну спортивну кваліфікацію. Так, фрагментарною та поодинокую є інформація щодо висококваліфікованих легкоатлетів. Між тим більшість авторів [1, 2, 7, 8, 10, 12, 15] сходяться на думці, що основою спортивної підготовки висококваліфікованих легкоатлетів з порушеннями зору має бути теорія спортивного тренування, яка розроблена для легкоатлетів без порушень зору з урахуванням особливостей спортсменів-паралімпійців. Саме тому автори вважають, що підготовка легкоатлетів з порушеннями зору безпосередньо пов'язана з корекційною роботою і формуванням у них компенсаторних процесів.

Мета дослідження – виявити особливості тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів-паралімпійців з порушеннями зору, які спеціалізуються у спринтерському бігу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. В процесі дослідження вивчалися дисертації, автореферати дисертацій, монографії, навчально-методична література, статті у збірках наукових праць, методичні і практичні рекомендації з проблеми, що розглядається.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати досліджень А. В. Передерій [5] (2013), Barboza RR et. al. [9] (2015) свідчать про те, що спортсмени залежно від ступеня зорового порушення по-різному сприймають процес навчання, розвитку і виховання, а саме:

- слабозорі (функціональний клас В3 за спортивною медичною класифікацією міжнародної асоціації спорту сліпих – IBSA) сприймають предмети, явища, дії, зорово орієнтуються у великому просторі;
- сліпі та спортсмени, що бачать частково (функціональний клас В1 і В2) сприймають тренувальний матеріал в основному тактильно-слуховим або зорово-тактильно-слуховим способом [5, 9];
- при порушенні біокулярного зору спортсмени практично не в змозі сприймати об'єм предметів і дій;
- у спортсменів із звуженим полем зору порушується просторове сприйняття, утруднюється виконання точних рухових

дій [2, 5, 9].

Саме тому автори рекомендують враховувати патологію очей та ступень зорової депривації при плануванні й побудові тренувального процесу [2, 5, 9, 14].

Здебільшого до основного захворювання, яке спричинило часткову або повну втрату зору, додаються супутні, що можуть призвести до негативних наслідків у психоемоційній та соціальній сфері [9]. Спортсмени з порушеннями зору мають різні патології опорно-рухового апарату, зокрема порушення постави, серцево-судинні захворювання, захворювання ЛОР-органів та захворювання обміну речовин. Тому більшість авторів сходяться на думці, що спортивна підготовка спортсменів з порушеннями зору повинна базуватися на особливостях їхнього організму, які безпосередньо визначають спрямованість корекції засобів, методів та величини навантаження. Між тим у своїх публікаціях Р. В. Чудна [8] (2003) рекомендує під час побудови тренувального процесу спортсменів з порушеннями зору враховувати не тільки патологію очей та ступінь зорового дефекту, а також брати до уваги їх вік, стать, рівень фізичної підготовленості та показання і протипоказання індивідуального характеру [8].

Фахівці Zh. L. Kozina, O. I. Chaika [15] (2018) відзначають, що для осіб з порушеннями зору характерним є невідповідність циркадних ритмів змінам активності їхнього організму. У зв'язку з відсутністю зміни циклів «світло-темрява», більш ніж 50% осіб з порушеннями зору страждають на збій ритму секреції мелатоніну. Унаслідок цього, замість 24-годинного циклу здорової людини, в осіб з порушеннями зору діє 25-годинний цикл. Саме тому автори вважають, що необхідно врахувати біоритми слабозорих та сліпих спортсменів під час планування та побудови процесу підготовки [15].

У слабозорих спортсменів, на відміну від спортсменів без порушень зору, під час адаптації до умов тренувальної діяльності діють компенсаторні механізми втрачених функцій [1, 2]. Це накладає свій відбиток на формування структурного сліду адаптації, що необхідно враховувати у тренувальному процесі та змаганнях: відсутність деяких функцій і напруга регуляторних систем організму спортсменів з вадами зору, зниження толерантності до рівня навантаження [5, 10, 11].

На думку більшості авторів [1, 2, 4, 7] тренувальний процес спортсменів з порушеннями зору необхідно направляти на розширення діапазону адаптації і результативності конкретного спортсмена. Фахівці вважають, що, в свою чергу, це знизить перевантаженість систем регуляції і скорегує його психопатологічний стан.

Оптимізація тренувального процесу спортсменів з порушеннями зору досягається:

1. Тренуванням здорових аналізаторів з метою компенсації відсутньої функції зору: вестибулярного апарату, пропріорецепції, тактильного і слухового сприйняття, просторової орієнтації і кінестетики загальноприйнятими методами роботи із сліпими та слабозорими людьми [12, 13].

2. Тренуванням автономного контура регуляції організму. Дослідження деяких фахівців [7, 8, 12] показали, що симпатичний і парасимпатичний відділи вегетативної нервової системи мають в основі своєї регуляторної дії різне нейромедіаторне підкріплення, силу і швидкість процесів збудження/гальмування, забезпечуючи тим самим різні варіанти роботи м'язової і кардіореспіраторної систем. Тому автори вважають ефективним використання статичних вправ для тренування автономного контура регуляції [10, 15]. Крім того, Yasuko Kohda et. al. [21] (2019) з'ясували, що відновлення організму після включення в тренувальний процес статичного навантаження відбувається в 1,5 рази швидше. Разом з тим, за даними Н. А. Фудіна (2015) при статичних навантаженнях посилюються механізми ауторегуляції мозкового кровообігу, що украй важливо для сліпих і слабозорих спортсменів. Тому автор вважає, що саме факт включення автономного контура при тренуваннях свідчить не лише про високу адаптацію спортсмена, але і про його високу тренуваність, і змагальну успішність [17, 18, 21].

3. Використання поза тренувальних і поза змагальних факторів відновлення. У наукових публікаціях ряд авторів [17, 20] дотримуються думки, що у тренувальній діяльності необхідно ослабити напругу, яку випробує центральний контур регуляції функції організму. На думку фахівців у цьому можуть допомогти різні засоби відновлення. Результати досліджень Mielgo-Ayuso et. al. [19] (2020) доповнюють думку вищезазначених авторів: засоби відновлення, що спрямовані на розслаблення, ослаблюють напругу організму, включають роботу автономного контура регуляції й понижують експлуатацію центрального контура регуляції спортсмена у спокої. Це в свою чергу розширює діапазон його функціонування при навантаженні і подальшому успішному відновленні.

Для осіб з порушеннями зору характерним є відставання сенсорного, рухового, когнітивного та соціального розвитку [2].

У публікаціях Бріскіна Ю. А., Товстонога А. Ф., Розторгуй М. С. [2] 2009 та А. Передерій [5] (2013) підкреслюється, що спортсменам з порушеннями зору притаманна відсутність упевненості у своїх рухових діях, що, в свою чергу, призводить до негативного, упередженого ставлення до вивчення нових рухових дій. Фахівці вважають, що опанування різних і швидких вправ для слабозорих та сліпих спортсменів є складним руховим завданням, вирішуючи яке, вони витрачають у декілька разів більше часу порівняно із спортсменами без порушень зору [1, 2, 5].

У роботах Le Toqui Schipman et. al. [16] (2022), Lima Gabriel Benedito et. al. [17] (2023) відзначається, що у спортсменів з порушеннями зору спостерігається зниження показників координаційних здібностей, що також ускладнює вивчення рухових дій на різних етапах підготовки. Тому у тренувальному процесі спортсменів з порушеннями зору Г. О. Остапенко та Ю. О. Голуб [4] (2019) рекомендують застосовувати спеціальні вправи, спрямовані на розвиток та вдосконалення координаційних здібностей на спеціальній платформі BOSU [4, 16, 17].

Необхідно відзначити, що під впливом тренувальних навантажень рівень розвитку здатності утримувати рівновагу, спритності та здатності до довільного розслаблення м'язів у спортсменів з порушеннями зору значно поліпшуються [1, 2, 5, 17].

Ряд авторів [1, 4, 5, 15] у своїх роботах стверджують, що рівень розвитку фізичних якостей спортсменів з порушеннями зору є значно нижчим порівняно із спортсменами без порушень зору. Разом з тим, А. Передерій [5] (2013) додає, що в осіб з порушеннями зору нозологічно детерміновано низький рівень розвитку силової витривалості та швидкості. Між тим, у працях С. Е. Buell [11] (1982) наведено інформацію щодо більших енерговитрат спортсменів з порушеннями зору під час виконання фізичного навантаження. В той же час Y. Vhamhani [10] стверджує, що у спортсменів з порушеннями зору знижено поріг толерантності до фізичного навантаження, оскільки спостерігається швидка втома під час виконання фізичних вправ. Проте, на думку С. Е. Buell [11] це пов'язано з залученням більшої кількості м'язових груп для виконання рухового завдання порівняно із спортсменами без порушень зору [5, 10, 11].

В процесі загальної фізичної підготовки спортсменів з порушеннями зору важливе місце відводиться вправам для зміцнення і зняття напруги із зорових м'язів [4, 5, 8].

Фізична підготовка спортсменів з порушеннями зору, як і спортсменів без відхилень у стані здоров'я, складається з тренувальних та змагальних вправ [1, 2, 18]. Згідно з класифікацією вправ за А. І. Невмивакіною [3] (2021), всі їх для спортсменів з порушеннями зору можна поділити на 3 групи:

- 1) вправи, де провідним є зоровий аналізатор;
- 2) вправи, де провідним є слуховий аналізатор;
- 3) вправи, де провідним є руховий аналізатор [3].

На думку О. Furtado et. al. [14] (2016) під час реалізації учбово-тренувального процесу слабозорих спортсменів необхідно створити корекційно-розвиваюче середовище (умови), а саме:

1. Використання світлових, кольорових, звукових орієнтирів, до яких відносяться гучне подання команд, хлопання, звук свистка.
2. Застосування адаптованого спортивного інвентаря (озвучені набивні м'ячі). Інвентар необхідно використовувати яскравий, найбільш доречні червоний, жовтий, зелений і помаранчевий кольори.
3. Дистанційне (на відстані) керування діями слабозорого атлета, коли тренер на відстані вносить корективи у момент проходження дистанції спортсменом.
4. У процесі навчання пояснення проводиться у формі містких і коротких фраз, що створює умови для швидкого реагування спортсмена.
5. Потрібне багатократне повторення окремих вправ або рухових дій з опорою на тактильні, м'язово-рухові відчуття.
6. Об'єм фізичного навантаження регулюється індивідуально і диференційовано, у залежності від міри і характеру зорової депривації та спортивно-функціональної групи (клас В1, В2, В3). При регулюванні фізичного навантаження використовуються як стандартні (однакові за швидкістю, темпом), так і змінні (що змінюються в ході заняття) види навантажень [14].
7. Використовується диференційований підбір вправ і індивідуальний підхід з позитивною оцінкою, а також своєчасні прийоми фізичної допомоги і страхівки.
8. Активізація діяльності кардіореспіраторної системи організму при проведенні тренувань в осінній та весняний періоди підготовки [14].

Т. К. Солових та А. І. Литвиненко [7] (2015), враховуючи особливості патогенезу захворювань очей та практики участі осіб з вадами зору у паралімпійському спорті, запропонували виділити основні напрями тренувальної роботи з прикладами з деяких видів спорту, в яких беруть участь сліпі та слабозорі атлети:

- циклічна робота максимальної потужності, що спрямована на розвиток швидкості та сили (біг 100 м, 200 м та 400 м, стрибок у довжину і потрійний стрибок, плавання 50 м та 100 м, велотандем 1 км з місця та з ходу);
- циклічна робота субмаксимальної потужності, що спрямована на розвиток швидкості та витривалості (біг 800 м, 1000 м та 1500 м; плавання 200 м і 400 м, велотандем – індивідуальна гонка 2 км, 3 км та 4 км);
- циклічна робота великої потужності, що спрямована на розвиток витривалості (біг 5 км та 10 км, велотандем – гонки на треку та шосе, лижні рівнинні перегони 5 км і 10 км) [7];
- циклічна робота помірної потужності, що спрямована на розвиток витривалості (марафонський біг, лижні рівнинні перегони 15 км; біатлон);
- ациклічна робота максимальної потужності, що спрямована на розвиток швидкості та сили (пауерліфтинг; метання диску, молоту та спису; штовхання ядра, стрибки у висоту);
- ациклічна робота змінної потужності, що спрямована на розвиток спритності та сили (гірськолижний слалом, швидкісний слукс і слалом-гігант);
- ациклічна робота змінної потужності, що спрямована на розвиток спритності та швидкості (голбол, боулінг);
- ациклічна робота змінної потужності, що спрямована на розвиток спритності, швидкості та сили (боротьба дзюдо, мініфутбол) [7].

За думкою деяких авторів [1, 2, 5, 8] при складанні програми тренувань для спортсменів з порушеннями зору необхідно дотримуватися ряду норм і правил:

- використовувати розвантажувальні початкові положення, що сприяють найменшому підвищенню артеріального тиску;
- не слід використати вправи з підняттям обтяжень і натуженням, вправи з низьким узголів'ям, глибокі нахили, стійки на голові, різкі рухи у шийному відділі хребта [18];
- рекомендується виконувати комплекс фізкультурних хвилинок для очей, у які включені вправи, що сприяють поліпшенню кровообігу в очних яблуках, циркуляції внутрішньоочної рідини, а також вправи для внутрішніх і зовнішніх м'язів очей [1, 2];
- виконання вправ повинно чергуватися з відпочинком до повного відновлення;
- оптимальною зоною потужності для спортсменів з вадами зору є зона помірної потужності [7];
- робота з обтяженням у паралімпійців класу В1 не повинна перевищувати 60% від максимальної ваги, класів В2 та В3 – 70% і 80% відповідно, а підйом снаряду рекомендується виконувати на фазі вдиху, що автоматично виключить затримку дихання та натуження [17].

Аналіз сучасної спеціальної літератури показав, що процес фізичної і технічної підготовки легкоатлетів-спринтерів з вадами зору здійснюється упродовж усього річного циклу [1, 2, 4, 18].

А. І. Невмивака [3] (2021), проаналізувавши відсоткове співвідношення обсягів загальної фізичної підготовки (ЗФП) до обсягу тренувального процесу на різних етапах спортивної підготовки легкоатлетів-паралімпійців з порушеннями зору, виявила

різні його значення в залежності від етапу спортивної підготовки, функціональної групи та статі спортсменів. Найбільший обсяг ЗФП відзначається на початковому етапі підготовки. Автор зазначає, що зниження обсягів ЗФП до обсягу тренувального процесу скорочується від етапу до етапу завдяки збільшенню обсягів спеціальної фізичної підготовки (СФП) [3].

Таким чином, на нашу думку, при плануванні учбово-тренувального процесу висококваліфікованих легкоатлетів-паралімпійців з порушеннями зору необхідно враховувати закономірності періодизації спортивного тренування.

На думку деяких авторів [9, 12, 13, 17] на загально-підготовчому періоді динаміка тренувальних навантажень характеризується поступовим збільшенням інтенсивності з переважним зростанням об'єму навантаження, а на спеціально-підготовчому – зростанням інтенсивності навантаження з переважним зниженням його об'єму. Інтенсивність навантаження, як зазначають фахівці, змінюється передусім за рахунок підвищення питомої ваги спеціально-підготовчих вправ [15, 18].

Змагальний період підготовки висококваліфікованих спринтерів з вадами зору характеризується подальшим удосконаленням техніки бігу; набуттям змагального досвіду; подальшим підвищенням рівня фізичної підготовленості; удосконаленням психічної підготовленості і спеціальних знань, пов'язаних з виступом на змаганнях [9, 14, 18].

У публікаціях L. R. Makina, [18] (2013), Kozina Zh. L., Chaika O. I., [15] (2018) та A. I. Невмивака, [3] (2021) наводиться інформація щодо структури тренувального процесу легкоатлетів з порушеннями зору, які спеціалізуються у спринтерському бігу. Фахівці сходяться на думці, що у процесі побудови спортивної підготовки бігунів-спринтерів з вадами зору цілісність тренувального процесу забезпечується на основі певної структури, яка являє собою відносно стійкий порядок об'єднання компонентів, їх закономірне співвідношення один з одним і загальну послідовність. Отже, структура тренування, на думку авторів [3, 15, 18] характеризується:

- порядком взаємозв'язку елементів змісту тренування (засобів, методів загальної та спеціальної фізичної, тактичної та технічної підготовки);
- необхідним співвідношенням параметрів тренувального навантаження (його кількісних і якісних характеристик, об'єму та інтенсивності);
- певною послідовністю різних ланок тренувального процесу, що представляють фази або стадії даного процесу, під час яких тренувальний процес зазнає закономірних змін.

Основними факторами, необхідними для підвищення рівня фізичної підготовленості бігунів-спринтерів з вадами зору, є: побутові чинники, фізичний потенціал спортсмена, правильний підбір засобів і методів фізичної підготовки, співвідношення об'єму та інтенсивності, врахування протипоказань для конкретного спортсмена [12, 13, 20].

Висновки:

1. Аналіз наукової і науково-методичної літератури показав, що порушення зору призводять до неузгодженості функцій рухового апарату, недостатнього розвитку м'язової системи і ускладнення освоєння складно-координаційних вправ.
2. Дослідження проблеми підготовки висококваліфікованих легкоатлетів з порушеннями зору, які спеціалізуються у спринтерському бігу, мають фрагментарний характер та присвячено окремим аспектам підготовки, розвитку окремих фізичних якостей та аналізу їх техніко-тактичної підготовленості.
3. Спортивна підготовка легкоатлетів-спринтерів з порушеннями зору може здійснюватися за моделлю, розробленою для спортсменів без порушень зору, тобто класичною, але з визначеними корективами.
4. Тренувальний процес бігунів-спринтерів з порушеннями зору будується на основі методичних положень, які передбачають застосування засобів та методів спортивного тренування з урахуванням функціонального стану організму спортсменів, зокрема зорового аналізатора, рівню їх підготовленості та інтенсивності тренувальної і змагальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на аналіз підготовки висококваліфікованих бігунів-спринтерів з порушеннями зору з огляду на організацію їх багаторічної підготовки.

Література

- 1.Бріскін Ю. А. Теоретико-методичні основи спорту інвалідів як складової міжнародного олімпійського руху : дис. д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01, Львів, 2007, 459 с.
- 2.Бріскін Ю. А., Товстоног А. Ф., Розторгуй М. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009, №1, С. 20-25.
- 3.Невмивака А. І. Фізична підготовка спортсменів з порушеннями зору. *Проблеми та перспективи фізичного виховання, спортивного тренування та адаптивної фізичної культури* : мат-ли інтернет-конф. з міжнародною участю, 2021, С.1013-1019.
- 4.Остапенко Г. О., Голуб Ю. О. Вдосконалення координаційних здібностей лижників 16-17 років з вадами. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Вип. 3 К (110), 2019, С 422-425.
- 5.Передерій А. В. Спеціальні олімпіади в сучасному світі : монографія. Львів : ЛДУФК, 2013, 296 с.
- 6.Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев : Олимпийская литература, 2017, 656 с.
- 7.Солових Т. К., Литвиненко А. Педагогическая коррекция тренировочного процесса спортсменов-паралимпийцев в годичном цикле подготовки. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти* : Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О. М., 2015, С. 527-536.
- 8.Чудная, Р. В. Адаптивное физическое воспитание при слепоте. Методика физического воспитания различных групп населения / под. ред. Т. Ю. Круцевич, Киев : Олимпийская литература, 2003, 392 с.
- 9.Barboza RR, daSilva TAL, doRego JTP, deMedeiros JA, Spina MA, Dantas PMS. Influence of food intake and use of supplement sinperformance of brazilian para-athletes. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*; 2015; 21(5):376-80.
10. Bhambhani Y. Overview of physical training in athletes with disabilities: focus on long term athlete development [Electronic resource]. Access mode : <https://www.athletics.ca/>

11. Buell Charles E. Physical Education and Recreation for the Visually Handicapped. Revised Edition. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, P. O. Box 704, Waldorf, 1982, 91 p.
12. Coates J, Vickerman PB. Paralympic Legacy: Exploring the Impact of the Games on the Perceptions of Young People With Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2016, 33(4):338-57.
13. Fagher K., Forsberg A., Jacobsson J., Timpka T., Dahlstrom O., Lexell J. Paralympic athletes' perceptions of their experiences of sports-related injuries, risk factors and preventive possibilities. *European Journal of Sport Science*, 2016, 16(8):1240-9.
14. Furtado O., Morato M.P., Potenza M., Gutierrez G. L. Health-Related Physical Fitness among Young Goalball Players with Visual Impairments. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 2016, 110(4):257-67.
15. Kozina Zh. L., Chayka O. I. Interconnection of psycho-physiological indicators and performance in running at 100 m at athletes of high qualification with visual impairment (for example an elite athlete). *Health, Sport, Rehabilitation*, 2018, 4(2):73-86. doi.org/10.5281/zenodo.1342472
16. Le Toqui Schipman, De Laroche Lambert, Saulière, Duncombe, Toussaint Is the visual impairment origin a performance factor? Analysis of international-level para swimmers and para athletes. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 40, Number 5, 2022, pp. 489-497. doi.org/10.1080/02640414.2021.1999618
17. Lima Gabriel Benedito, Kons Rafael Lima, Detanico Daniele, Fischer, Gabriela. Paratriathlon Race Performance in High-Level Athletes With Visual Impairments. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 2023, 102(4):p 372-377. doi: 10.1097/PHM.0000000000001993
18. Makina L.R. The analysis L of interrelations between the indicators of physical quantities and biomechanical characteristics of the technique of running of visually-impaired track-and-field sportsmen. *Sport medicine*, Vol 5, 2013, pp. 9-13.
19. Mielgo-Ayuso, J. Evidence-based post exercise recovery in combat sports. *J Sports Med Phys Fitness*, 2020, P. 257-280.
20. Simone Galatolo. Timing and Prosody of Lexical Repetition: How Repeated Instructions Assist Visually Impaired Athletes' Navigation in Sport Climbing. *Research on Language & Social Interaction*, Vol. 54, Number 4, 2021, pp. 397-419. doi: https://doi.org/10.1080/08351813.2021.1974742
21. Yasuko Kohda, Takafumi Monma, Maki Yamane, Toshihito Mitsui, Kayoko Ando, Subrina Jesmin and Fumi Takedac. *Mental Health Status and Related Factors Among Visually Impaired Athletes J Clin Med Res*, Nov, 2019, 11(11): 729-739. doi: 10.14740/jocmr3984

References:

1. Briskin Yu. A. (2007). "Theoretical and methodological foundations of disabled sports as a component of the international Olympic movement": dis. doctor of Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01, Lviv, 459 p.
2. Briskin Yu. A., Tovstonog A. F., Roztorguy M. S. (2009) "Individualization of training of athletes at different stages of long-term training". Bulletin of Zaporizhzhya National University, No. 1, pp. 20-25.
3. A. I. Nevmyvaka (2021). "Physical training of athletes with visual impairments". Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture: materials of the Internet conference with international participation, P.1013-1019.
4. Ostapenko G.O., Holub Yu.O. (2019). "Improving the coordination abilities of 16-17-year-old skiers with disabilities". Scientific Journal of the National Pedagogical University name after M.P. Dragomanova., Issue 3 K (110), P 422-425.
5. Perederii A.V. (2013). "Special Olympics in the modern world": a monograph, Lviv: LDUFK, 296 p.
6. Platonov V. N. (2017). "Motor qualities and physical training of athletes", Kyiv, Olympic Lit., 656 p.
7. Solovyh T. K., Lytvynenko A. (2015). "Pedagogical correction of the training process of Paralympic athletes in the one-year training cycle". Physical education, sports and tourism and local history work in educational institutions: Collection of scientific papers. – Supplement to the Humanitarian Bulletin of the Pereyaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University name after Hryhoriy Skovoroda. Pereyaslav-Khmelnytskyi, FOP Lukashevich O.M., pp. 527-536.
8. Chudnaya, R. V. (2003). "Adaptive physical education in blindness". Methods of physical education of various groups of the population under. ed. T.Yu. Krutsevich, Kyiv, Olympic Literature, 392 p.
9. Barboza RR, daSilva TAL, doRego JTP, deMedeiros JA, Spina MA, Dantas PMS. (2015). "Influence of food intake and use of supplement on performance of Brazilian para-athletes". *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*; 21(5):376-80.
10. Bhambhani Y. "Overview of physical training in athletes with disabilities: focus on long term athlete development" [Electronic resource]. – Access mode : <https://www.athletics.ca/>
11. Buell Charles E. (1982). "Physical Education and Recreation for the Visually Handicapped". Revised Edition. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, P. O. Box 704, Waldorf, 91 p.
12. Coates J, Vickerman P.B. (2016), "Paralympic Legacy: Exploring the Impact of the Games on the Perceptions of Young People With Disabilities". *Adapted Physical Activity Quarterly*, 33(4):338-57.
13. Fagher K., Forsberg A., Jacobsson J., Timpka T., Dahlstrom O., Lexell J. (2016). "Paralympic athletes' perceptions of their experiences of sports-related injuries, risk factors and preventive possibilities". *European Journal of Sport Science*, 16(8):1240-9.
14. Furtado O., Morato M.P., Potenza M., Gutierrez G. L. (2016). "Health-Related Physical Fitness among Young Goalball Players with Visual Impairments". *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 110(4):257-67.
15. Kozina Zh. L., Chayka O. I. (2018). "Interconnection of psycho-physiological indicators and performance in running at 100 m at athletes of high qualification with visual impairment (for example an elite athlete)". *Health, Sport, Rehabilitation*, 4(2):73-86. doi.org/10.5281/zenodo.1342472
16. Le Toqui Schipman, De Laroche Lambert, Saulière, Duncombe Toussaint (2022). "Is the visual impairment origin a performance factor? Analysis of international-level para swimmers and para athletes". *Journal of Sports Sciences*, Volume 40, Number 5, pp. 489-497. doi.org/10.1080/02640414.2021.1999618

17. Lima Gabriel Benedito, Kons Rafael Lima, Detanico Daniele, Fischer, Gabriela (2023). "Paratriathlon Race Performance in High-Level Athletes With Visual Impairments". American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 102(4):p 372-377. doi: 10.1097/PHM.0000000000001993
18. Makina L.R. (2013) "The analyzis L of interrelations between the indicators of physical quantities and biomechanical characteristics of the technique of running of visually-impaired track-and-field sportsmen". Sport medicine, Vol 5, pp. 9-13.
19. Mielgo-Ayuso J. (2020). "Evidence-based post exercise recovery in combat sports". J Sports Med Phys Fitness, P. 257–280.
20. Simone Galatolo (2021). "Timing and Prosody of Lexical Repetition: How Repeated Instructions Assist Visually Impaired Athletes Navigation in Sport Climbing". Research on Language & Social Interaction, Volume 54, Number 4, pp. 397-419. doi: https://doi.org/10.1080/08351813.2021.1974742
21. Yasuko Kohda, Takafumi Monma, Maki Yamane, Toshihito Mitsui, Kayoko Ando, Subrina Jesmin and Fumi Takedac (2019). "Mental Health Status and Related Factors Among Visually Impaired Athletes". J Clin Med Res, 11(11): 729–739. doi: 10.14740/jocmr3984

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).37
УДК 796.2:373.3

Шуба Л. В.
доцент, кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національний університет «Запорізька політехніка»,
Шуба В. В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології
Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту,
Шуба В. О.
доцент, професор кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології
та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля, Дніпро

ДОСВІД КРАЇН СВІТУ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Збереження та покращення здоров'я є головною проблемою практично усіх країн світу. В сучасному суспільстві здоров'я нації розглядається як індикатор рівня цивілізованості та відображає соціально-економічне положення суспільства. В результаті цілеспрямованого педагогічного впливу саме в цей важливий період життя у дітей формується основні фізичні якості, такі як сила та витривалість, спритність, швидкість та гнучкість. Важливим є і те, що в результаті грамотного та правильного впливу, у дітей складається інтенсивне зростання та розвиток систем організму. Тому що саме в цьому віці формуються передумови фізичних, інтелектуальних, духовних здібностей, а також всебічного розвитку особистості загалом. Мета статті – проаналізувати використання рухливих ігор для дітей початкової школи в різних країнах світу. Аналізуючи представлений матеріал робимо висновок, що обрана тема є дуже цікавою та відкриває безліч можливостей для розглядання інтеграції різних програм між собою та виявлення цікавих закономірностей в залежності від країни та традиції культури.

Ключові слова: рухливі ігри, відсоткове співвідношення, учні, школа.

Shuba L.V., Shuba V.V., Shuba V. O. Useing physical games for primary school age experience harmonious development, from countries across the world. The preservation and enhancement of health represent a significant challenge for virtually every country worldwide. Presently, a nation's health is regarded as a measure of its level of civilization, serving as a reflection of the societal socio-economic context. Correct development of the preschool child is impossible without adequate physical activity. It is also important that the children have intensive growth and development of body systems as a result of competent and correct exposure. The prerequisites for physical, intellectual, and spiritual abilities and also comprehensive development of the personality in general are formed at this age. The purpose of the article is to analyze the useing physical games for primary school children in different nations around the globe. Physical games are distinguished by their variability and flexibility, which is their important feature. They can be adapted to the needs of different age groups, fitness levels and children's interests. They can also be used as a means of cross-cultural understanding, where children from different cultures and traditions can demonstrate their traditional movement games and learn new ones. Physical culture and physical games are interconnected, because physical games are an important part of physical activity and are included in the physical education program. Analyzing the presented material, we conclude that the chosen topic is very interesting and opens up many opportunities for considering the integration of various programs among themselves and identifying interesting patterns depending on the country and cultural traditions.

Key words: physical game, composition in percent, students, school.

Постановка проблеми та аналіз літературних джерел.

Зміцнення здоров'я молодого покоління та протистояння негативним впливам довкілля є невід'ємною складовою фізичної культури. Однією з ключових цілей фізичного виховання є підтримка здоров'я особистості з самого дитинства, яка є важливою складовою її розумового і морального розвитку. Фізична культура та рухливі ігри взаємопов'язані поняття, оскільки

рухливі ігри включаються до програми фізичного виховання як форма фізичної активності [6, 8, 11].

Рухливі ігри є ігровими аспектами, які включають фізичні вправи та рухи і зазвичай здійснюються у групах, вимагаючи взаємодії та спілкування між учасниками. Ці ігри можуть охоплювати різноманітні види рухів, такі як біг, стрибки, кидки, повороти, а також сприяти розвитку моторики, реакцій та координації. Рухливі ігри часто використовуються з метою поліпшення фізичного та емоційного здоров'я підрастаючого покоління, а також для підвищення їх соціалізації [3, 7, 13].

Рухливі ігри в школах та дитячих садках, не лише сприяють здоровому розвитку та фізичній підготовці, але також сприяють розвитку комунікації, співпраці та лідерських якостей. Вони сприяють розвитку координації, балансу, гнучкості, швидкості, витривалості та сили. Крім того, рухливі ігри допомагають зняти стрес, поліпшити настрій та підвищити рівень концентрації учнів. Вони також можуть використовуватися як засіб міжкультурного взаєморозуміння, де діти з різних культур та традицій можуть демонструвати свої традиційні рухливі ігри та вивчати нові [5, 7, 10].

Рухливі ігри відрізняються своєю варіативністю та гнучкістю, що є їх важливою особливістю. Вони можуть бути адаптовані до потреб різних вікових груп, рівнів фізичної підготовки та інтересів дітей. При іграх використовують різні матеріали та обладнання для розвитку рухових навичок та гнучкості мислення. Таким чином, рухливі ігри є важливим компонентом фізичної культури і мають численні переваги для фізичного, соціального та емоційного розвитку дітей [2, 3, 9].

Аналізуючи вище наведене відмічаємо, що ця тема завжди є актуальною та своєчасною.

Мета статті – проаналізувати використання рухливих ігор для дітей початкової школи в різних країнах світу.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Зважаючи на важливість фізичної культури для зміцнення здоров'я молодого покоління та протидії негативним факторам довкілля, фізичне виховання виступає як вирішальний фактор у цьому процесі. Одним з основних завдань фізичного виховання є сприяння зміцненню здоров'я людини, що є необхідною складовою повноцінного розвитку її розумових і моральних можливостей, особливо вже з самого дитинства. Фізична культура та рухливі ігри взаємопов'язані, оскільки рухливі ігри становлять важливу частину фізичної активності та входять до програми фізичного виховання [1, 4, 8].

У Великій Британії рухливі ігри для молодших школярів є важливою складовою фізичної активності та здорового способу життя. Ігри широко використовуються як частина шкільної програми з фізичної активності. Вони можуть бути проведені в різних форматах, включаючи командні та індивідуальні ігри. І це підтверджує відсоткове співвідношення – майже 63% під час уроків фізичної культури у початковій школі виділено на проходження матеріалу при використанні рухливих ігор, але в залежності від традицій школи або регіону цей відсоток може трохи коливатись. Особливості їх використання включають:

1. Доступність: більшість рухливих ігор не потребують спеціального обладнання або великого простору для гри, що дозволяє проводити заняття в будь-якому місці, включаючи класну кімнату.
2. Розвага: рухливі ігри зазвичай мають елементи розваги, що допомагає зберегти зацікавленість учнів та стимулює їх до фізичної активності.
3. Соціальні взаємини: рухливі ігри можуть допомогти учням розвивати соціальні вміння, такі як співпраця, комунікація та співробітництво, через спільні зусилля для досягнення спільної мети.
4. Здоров'я: рухливі ігри допомагають підтримувати здоровий рівень фізичної активності у дітей, що в свою чергу може позитивно впливати на їх загальний стан здоров'я та благополуччя.
5. Навчання: рухливі ігри можуть також бути корисним інструментом для навчання різних навичок та концепцій, таких як розуміння правил гри, розвиток моторних навичок та сприяння пізнавальному процесу [10, 13, 16].

В США використання рухливих ігор для молодших школярів вважається важливим компонентом фізичного виховання, тому що через гру дитина пізнає весь світ. Майже 85% занять з фізичного виховання початкової школи проходять у формі гри. Ігри використовуються для покращення рухової активності, зміцнення м'язів та кісток, покращення координації рухів, а також для розвитку соціальних навичок, таких як співпраця та комунікація [12, 15]. Особливу увагу приділяють соціалізації та комунікації під час гри. Тому що для цього суспільства важливо не мати перепон у спілкуванні із людьми з обмеженими потребами та протидіяти насиллю по відношенню до дітей. Використання рухливих ігор дає можливість «програти» велику кількість «складних ситуацій» і дитина вже буде знати механізми поведінки себе у разі потреби [12-14].

Один з популярних підходів - це використання так званих «Brain Breaks», які дозволяють дітям розслабитися та попрацювати мозком у невеликі перерви під час уроків. Ці перерви можуть включати різні рухливі ігри, такі як «Simon Says» або «Red Light, Green Light». Також в США популярні ігри, що допомагають розвивати координацію та баланс, такі як «Twister» та «Hula Hoops». Крім того, існують спеціалізовані програми, такі як «Let's Move! Active Schools», які надають школам доступ до ресурсів та ідей для проведення рухливих ігор та фізичних вправ. Однією з особливостей використання рухливих ігор для молодших школярів у США є підхід до фізичного виховання як до засобу зменшення стресу та поліпшення здоров'я та самопочуття дітей. У зв'язку з цим, більшість рухливих ігор для молодших школярів спрямовані на покращення самопочуття та настрою дітей, а не тільки на розвиток фізичних навичок [12, 14, 15].

В Італії рухливі ігри використовуються для збільшення мотивації дітей до фізичної активності, допомагають знизити ризик розвитку ожиріння та інших захворювань пов'язаних з недостатньою фізичною активністю. У цій країні розвивається концепція «школа здоров'я», яка передбачає включення рухливих ігор до навчального процесу. Використання рухливих ігор у Італії базується на принципах: розвиток співпраці та командної роботи, підвищення рівня самооцінки та підтримка соціального розвитку дітей. Один із головних принципів є підвищення рівня самооцінки бо ожиріння є прогресуючою хворобою цієї нації. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, за останні роки кількість дорослих, що страждають на ожиріння в Європі, зросла на 12%, а дітей на 7%. Ожиріння є серйозною проблемою здоров'я, оскільки може призвести до різних захворювань, таких як діабет, серцево-судинні захворювання, деякі види раку та інших проблем [10, 15].

У школах Латвії рухливі ігри зазвичай проводяться в спеціальних залах або на спортивних майданчиках. Зазвичай ці заняття походять в класичній манері уроків з фізичного виховання. Рухливі ігри в Латвії є ефективним інструментом для забезпечення фізичного та соціального розвитку молодших школярів. Рухливі ігри підбираються з урахуванням віку та інтересів дітей. Наприклад, популярними рухливими іграми для молодших школярів в Латвії є гра в теніс, бадмінтон, волейбол, а також

ігри з м'ячем, які допомагають розвивати реакцію та координацію рухів. Також часто проводяться ігри, які сприяють розвитку здорової конкуренції між дітьми, наприклад, змагання на швидкість та витривалість. Самі рухливі ігри використовують 50%-55% від загального часу і 20%-25% спортивні ігри [3, 4, 16].

У Чехії, фізичне виховання є важливою складовою загальної освіти, тому держава надає значну увагу розвитку фізичної підготовки учнів, включаючи використання рухливих ігор. У Чехії рухливі ігри можуть включати ігри з м'ячем, ігри з музикою, ігри на заняттях з гімнастики та інші види ігор. Окрім того, в Чехії також дуже популярні ігри з елементами національної культури. Навчальний процес у Чехії орієнтований на індивідуальні потреби кожного учня, тому рухливі ігри можуть бути адаптовані до потреб та здібностей кожного учня. Наприклад, діти з обмеженими можливостями можуть брати участь у спеціально розроблених іграх, які відповідають їхнім здібностям [1, 5, 10].

В Таїланді рухливі ігри є популярним способом фізичної активності для молодших школярів. Особливості використання рухливих ігор в Таїланді включають:

1. Традиції та культуру: Рухливі ігри в Таїланді відображають традиційну культуру країни, що залучає дітей до вивчення та збереження своєї спадщини.

2. Кліматичні умови: У Таїланді висока температура та висока вологість повітря можуть бути небезпечними для фізичної активності. Рухливі ігри, які можуть бути проведені в приміщенні або в тіні, можуть бути більш підходящими для молодших школярів.

3. Використання музики: Музика грає важливу роль у багатьох рухливих іграх в Таїланді. Вона стимулює дітей до активності та додає веселощів до ігор.

4. Традиційні рухливі ігри: Багато рухливих ігор в Таїланді мають традиційне походження, що зберігається впродовж багатьох поколінь. Діти вчать цих ігор від старших і вони часто є важливою частиною традиційних свят та заходів.

5. Застосування технологій: Неприятливі кліматичні умови можуть бути перешкодою для занять рухливими іграми. У зв'язку з цим, вчителі використовують технології, такі як відеоігри з руховим керуванням або інтерактивні екранні ігри, щоб зацікавити дітей та забезпечити їх фізичну активність в приміщенні. Крім того, забезпечення безпеки дітей під час проведення рухливих ігор є надзвичайно важливим, тому вони повинні проводитись під контролем вчителів та тренерів [2, 6, 16].

У Тайвані рухливі ігри для молодших школярів є дуже популярними і часто використовуються в освітньому процесі (70%-72%). Оскільки традиційно у Тайвані багато уваги приділяється здоровому способу життя та збереженню фізичного здоров'я, рухливі ігри є важливою складовою фізичної культури для дітей. Особливістю використання рухливих ігор в Тайвані є те, що вони часто базуються на традиційних народних іграх та мистецтві. Наприклад, деякі ігри включають елементи тайського боксу або китайського кунг-фу. Такі ігри не тільки розвивають фізичні здібності дітей, але й допомагають зберегти культурне спадщину країни. Крім традиційних ігор, в Тайвані дуже популярні такі рухливі ігри, як скакалки, м'ячі, стрибки на батутах та інші вправи, які розвивають координацію та реакцію дітей. Важливою складовою використання рухливих ігор для молодших школярів в Тайвані є також врахування індивідуальних потреб та особливостей кожної дитини. Вчителі та тренери стежать за фізичним розвитком кожної дитини та пропонують вправи та ігри, які найкраще підходять для їхнього розвитку та здоров'я [1, 11, 13, 16].

Наведений матеріал у статті допомагає зробити системний аналіз використання рухливих ігор у молодшій школі. Висвітлює відсоткові особливості в залежності від характеристик обраних країн світу.

Висновки.

Аналізуючи представлений матеріал робимо висновок, що обрана тема є дуже цікавою та відкриває безліч можливостей для розглядання інтеграції різних програм між собою та виявлення цікавих закономірностей в залежності від країни та традицій культури.

Література

1. Гурєєва, А. М. Черненко, О. Є., Дорошенко, Е. Ю. (2020). *Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник*. Запоріжжя : ЗДМУ.
2. Круцевич, Т. Ю. (2012). *Теория и методика физического воспитания*. Київ : Олимпийская литература.
3. Прокопова, Л. І., Лоза, Т. О., Гвоздецька, С. В. (2019). *Навчально-методичний комплекс з дисципліни теорія і методика фізичного виховання / для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) : Навчально-методичний посібник*. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка.
4. Єжова, О.О. (2010). *Здоровий спосіб життя*. Суми: Університетська книга, 2010.
5. Приступа, Є.Н., Петришин, Ю.В., Виноградський, Б.А., Петрина, Р.Л., Пасічник, В.М. (2014). *Дидактичні ігри з м'ячами*. Львів : ЛДУФК.
6. Шиян, Б.М. (2007). *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан.
7. Шуба, Л. В., Шуба, В. В., Нагорна, Л. М., & Шуба, В. О. (2022). Використання різновидів рухливих ігор для фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (8)(153), 113-116. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).26)
8. Abdullayev, A. A. (2020). System of information and communication technologies in the education. *Science and World*, 5(81), 19-21.
9. Garcy, A.M. & Berliner, D.C. (2018) A critical review of the literature on the relationship between school quality and health inequalities, *Review of Education*, 6, (1), 40-66 <https://doi.org/10.1002/rev3.3106>
10. Hall, C. (2014) Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. *Centre for Health Research. School of Health Sciences*, University of Brighton, UK.
11. Kirk, D. (2010) *Physical Education Futures*, London: Routledge.
12. *National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education. AAHPERD (The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance)* (2014). Human Kinetics.
13. Shimon, J. M. (2011). *Introduction to Teaching Physical Education*. Human Kinetics.

14. Toner, J.B., Claire, A.B. (2021). *Psychology for Kids: The Science of the Mind and Behavior*. Magination Press.
15. Ward, P., Lehwald, H. (2018). *Effective Physical Education Content and Instruction With Web Resource. An Evidence-Based and Teacher-Tested Approach*. Human Kinetics.
16. World Health Organization (2017). *Prevalence of insufficient physical activity*. Retrieved from http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/.

References

1. Gureeva, A. M., Chernenko, O. E., Doroshenko, E. Yu. (2020). *Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya : osnovy` special`noyi terminologiyi u fizy`chnomu vy`xovanni : navchal`ny`j posibny`k [Theory and methodology of physical education: basics of special terminology in physical education: study guide]* Zaporizhzhya : ZDMU.
2. Krutsevich, T. Yu. (2012). *Teory`ya y` metody`ka fy`zy`cheskogo vosp`y`tany`ya [Theory and methodology of physical education]*. Ky`yiv : Oly`mпы`jskaya ly`teratura.
3. Prokopova, L. I., Loza, T. O., Gvozdetska, S. V. (2019). *Navchal`no-metody`chny`j kompleks z dy`scy`pliny` teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya dlya studentiv special`nosti 014 Srednya osvita (Fizy`chna kul`tura) : Navchal`no-metody`chny`j posibny`k. [Educational and methodological complex of the discipline theory and physical education methodology for students of specialty 014 Secondary education (Physical culture): Educational and methodological manual]*. Sumy : Sumy DPU named after A. S. Makarenko.
4. Ezhova, O.O. (2010). *Zdorovyi sposib zhittia [Healthy Lifestyle]*. Sumy: Universytetska kniha Publ. [In Ukrainian].
5. Prystupa, Y.N., Petryshyn, Y.V., Vinohradskyi, B.A., Petryna, R.L., Pasichnyk, V.M. (2014). *Didactic games with balls*. Lviv: LDUFK
6. Shiyani, B.M. (2007). *Theory and methods of physical education for schoolchildren*. Ternopil: Educational book. Bohdan
7. Shuba, L., Shuba, V. V., Nagoma, L., & Shuba, V. O. (2022). The using of outdoor and indoor games for the physical development of the older preschool children. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports)*, (8(153)), 113-116. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).26)
8. Abdullayev, A. A. (2020). System of information and communication technologies in the education. *Science and World*, 5(81), 19-21.
9. Garcy, A.M. & Berliner, D.C. (2018) A critical review of the literature on the relationship between school quality and health inequalities, *Review of Education*, 6, (1), 40-66 <https://doi.org/10.1002/rev3.3106>
10. Hall, C. (2014) Developing a competent global health promotion work force: pedagogy and practice. Caroline Hall. Research Fellow. *Centre for Health Research. School of Health Sciences, University of Brighton, UK*.
11. Kirk, D. (2010) *Physical Education Futures*, London: Routledge.
12. *National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education. AAHPERD (The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance)* (2014). Human Kinetics.
13. Shimon, J. M. (2011). *Introduction to Teaching Physical Education*. Human Kinetics.
14. Toner, J.B., Claire, A.B. (2021). *Psychology for Kids: The Science of the Mind and Behavior*. Magination Press.
15. Ward, P., Lehwald, H. (2018). *Effective Physical Education Content and Instruction With Web Resource. An Evidence-Based and Teacher-Tested Approach*. Human Kinetics.
16. World Health Organization (2017). *Prevalence of insufficient physical activity*. Retrieved from http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).38
УДК: 373.3/.5.016:796.3

Ярошовець О.І.
магістрант кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту
Сушко Р.О.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Київський університет імені Бориса Грінченка

ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ СПОРТУ НА МОТИВАЦІЮ ШКОЛЯРІВ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті показано формування інтересу та реалізовані можливості заохочення школярів до рухової активності на уроках фізичної культури за допомогою впровадження варіативних модулів корфболу та флорболу, визначених державою для вивчення учнями у модельній навчальній програмі закладів загальної середньої освіти. Мета дослідження полягає у обґрунтуванні ефективності впровадження інноваційних видів спорту на уроках фізичної культури через з'ясування рівня підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою. За допомогою двох сформованих анкет, застосованих відповідно до та після впровадження варіативних модулів корфболу та флорболу в освітній процес, з'ясовано вплив інноваційних видів спорту на мотивацію 31 учня старших класів до уроків фізичної культури. Організоване анкетування і інтерпретація отриманих результатів сприяли вивченню мотивації школярів до занять руховою активністю на уроках фізичної культури засобами вивчення інноваційних спортивних ігор корфболу і флорболу. Виявлено переваги інноваційних видів спорту у порівнянні зі звичними уроками фізичної культури. Констатуємо бажання учасників дослідження опанувати інноваційні варіативні модулі корфболу і флорболу через низку визначених переваг: позитивний емоційний

вплив, ефективний фізичний розвиток і підвищення рівня фізичної підготовленості за самовідчуттями школярів, можливість змагальної діяльності та комунікації з друзями у ігровій атмосфері.

Ключові слова: спортивні ігри, корфбол, флорбол, мотивація, фізична культура, навчально-тренувальний процес, інноваційні підходи.

O. Yaroshovets, R. Sushko. The influence of innovative sports on the schoolchildren's motivation to physical education lessons. The article shows the formation of interest and realized opportunities to encourage schoolchildren to be physically active in physical education lessons through the implementation of variable modules of korfbal and floorball, which are defined by the state for students to study in the model curriculum of general secondary education institutions. The purpose of the study is to substantiate the effectiveness of the introduction of innovative sports in physical education lessons by finding out the level of increasing children's motivation to engage in physical education. The influence of innovative sports on the motivation of 31 senior pupils to physical education lessons was determined with the help of two questionnaires used before and after the implementation of korfbal and floorball moduls. The organized questionnaire and interpretation of the results contributed to the study of pupils' motivation to engage in physical activity in physical education lessons by means of studying innovative sports games of korfbal and floorball. The advantages of innovative sports in comparison with the usual physical education lessons were revealed. We state the desire of the study participants to master innovative variable modules of korfbal and floorball due to a number of certain advantages: positive emotional impact, effective physical development and increase of physical fitness level according to pupils' self-perception, possibility of competitive activity and communication with friends in a game atmosphere.

Key words: sports games, korfbal, floorball, motivation, physical culture, educational and training process, innovative approaches.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку фізичного виховання у закладах середньої освіти вчителі фізичної культури отримали низку викликів, які неможливо ігнорувати (пандемія, війна), адже виникла потреба відповідати обставинам дистанційного навчання [13], брати до уваги тривалу відсутність рухової активності учнів [20], водночас враховувати потребу ефективного здоров'язбереження [4, 11], якісного розвитку фізичних та виховання морально-вольових якостей [14, 17]. Інноваційна діяльність у системі фізичного виховання має особливе значення, адже сприяє стимулюванню інтересу до уроків фізичної культури школярів через творчі підходи до організації освітнього процесу [2, 3, 6, 10]. У модельній навчальній програмі закладів загальної середньої освіти одними із варіативних модулів, визначених державою для вивчення учнями, є «Корфбол» та «Флорбол» [12]. Завдяки впровадженню в освітній процес видів спорту, нових для дітей, ефективно вирішуються виховні (розвиток почуття колективізму, відповідальності, наполегливості), освітні (засвоєння життєво необхідних вмінь та навичок, опанування знань щодо ефективності впливу спеціальних вправ на організм людини) та оздоровчі завдання (підвищення рівня рухової активності, розвиток фізичних якостей, загартовування) [8, 9].

Аналіз літературних джерел. Уроки фізичної культури у закладах середньої освіти покликані сприяти гармонійному (фізичному та духовному) розвитку школярів, об'єднати дітей між собою, навчити дисциплінованості та підготувати до подальшої професійної діяльності. Тому ретельно обмірковані й методично обґрунтовані організація та проведення уроку фізичної культури є надважливими, адже це значною мірою впливає на зацікавленість і мотивацію учнів та їх рівень фізичної підготовленості у майбутньому [3, 20].

Із 2022 року у закладах середньої освіти діє модельна програма з фізичної культури у 5-х класах, із 2023 року — у 6-х класах, куди входять нові для українських дітей види спорту, що мають повною мірою забезпечити всебічний розвиток учнів у процесі занять фізичною культурою, сформувати зацікавленість та мотивацію до занять фізичною культурою за сприяння опануванню специфічними вміннями та навичками засобами нових видів спорту [12].

На сучасному етапі спортивні ігри корфбол та флорбол з колосальною швидкістю розвиваються та користуються високим попитом у багатьох країнах світу як серед дітей, так і дорослих: підвищується рівень техніки та якісних характеристик гри; удосконалюються умови, в яких проводяться матчі та тренування; збільшується кількість країн, у яких починають займатись цими видами спорту; засновуються нові спортивні федерації та спортивні ліги з клубами, які проводять матчі [5]. Попри неймовірну популярність корфболу та флорболу у світі [16, 18], вже проведені дослідження закордонними спеціалістами щодо необхідності формування мотивації до занять руховою активністю [15, 19, 21], нововведення потребують ретельного вивчення специфіки застосування, впливу нетрадиційних занять руховою активністю на мотивацію школярів і підтвердження їх доцільності впровадження в новій українській школі.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність впровадження інноваційних видів спорту на уроках фізичної культури через з'ясування рівня підвищення мотивації дітей до занять фізичною культурою.

Методи і організація дослідження. У організованому дослідженні для досягнення поставленої мети застосовано такі методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичних літературних джерел і мережі Інтернет, анкетування із застосуванням гугл-форми, методи математичної статистики.

З метою визначення мотивації до вивчення варіативних модулів «Корфбол» й «Флорбол» та ефективності їх засвоєння учнями проведено подвійне анкетування за допомогою сформованої гугл форми. Респондентами дослідження стали 31 учень старших класів закладу середньої освіти № 231 Оболонського району м. Києва, що дозволило з'ясувати загальне ставлення школярів до освітнього процесу на уроках фізичної культури під час очного навчання до і після впровадження інноваційних видів спорту (корфбол та флорбол). Змістова ідентичність питань анкет була ситуативно інтерпретована відповідно до термінів, а саме перед і після впровадженням в освітній процес варіативних модулів «Корфбол» та «Флорбол».

Виклад основного матеріалу досліджень. У сучасних умовах школи виникає ряд важливих проблем з організації та проведення уроків фізичної культури, мотивації та зацікавленості учнів у вивченні варіативних модулів через низку невизначених причин, що потребують з'ясування [1, 7].

Інноваційні види спорту корфбол та флорбол доцільно розглядати одними з важливих модулів для опанування

школярами на уроках фізичної культури, адже вони розвивають фізичні та морально-вольові якості учнів, допомагають зміцнити дисципліну та згуртованість в класі, мають значущу для юного покоління новизну. Вони користуються популярністю серед дітей всіх вікових категорій через нові види рухової активності, незвичний та яскравий інвентар, що сприяють спонуканню інтересу та підвищують мотивацію до уроків.

З метою визначення рівня мотивації та ефективності вивчення модулів «Корфбол» та «Флорбол» проведено дослідження, що сприяло визначенню зацікавленості учнів до занять інноваційними модулями на уроках фізичної культури, дослідженню пріоритетів у вивченні нових для себе видів спорту, а також з'ясуванню складності їх вивчення.

Першим анкетуванням виявлено задоволеність змістовим наповненням звичних варіативних модулів, прояв зацікавленості до впровадження спортивних ігор корфболу та флорболу у шкільній програмі, психологічні перестороги і умовні перешкоди перед вивченням інноваційних видів спорту тощо. Отримані результати першого анкетування представлено в узагальненій таблиці 1.

Таблиця 1

Результати мотивації учнів до занять фізичною культурою перед впровадженням варіативних модулів корфболу і флорболу, n – 31

Питання 1. Чи з задоволенням Ви ходите на урок фізичної культури?				
Так	Ні		Частково	
71%	6.5%		22.5%	
Питання 2. На Вашу думку, чому Ви відвідуєте урок фізичної культури?				
Для покращення фізичного здоров'я та фізичних якостей	Для спілкування з друзями	Для здачі нормативів та отримання оцінки		Не розумію
74.2%	6.5%	16.1%		3.2%
Питання 3. Чи радієте Ви урокам фізичної культури?				
Так, завжди	Ні, ніколи		Іноколи	
67.3%	3.2%		35.5%	
Питання 4. Чи мотивують Вас спортивні ігри до занять ФК?				
Так	Ні		Частково	
67.8%	3.2%		29%	
Питання 5. Чи знайомі Ви з іграми флорбол та корфбол?				
Так	Ні	Тільки з флорболом		Тільки з корфболом
6.5%	74.1%	12.9%		6.5%
Питання 6. Яку з двох спортивних ігор Ви більше зацікавлені вивчати?				
Флорбол	Корфбол	Жодну	Обидві	Я не знаю про ці ігри
12.9%	9.7%	0%	58.1%	19.3%
Питання 7. Чи відчуваєте Ви, що вивчення нового виду спорту (наприклад, флорболу або корфболу) може бути складним?				
Так		Ні		
58.1%		41.9%		
Питання 8. Чому Ви б хотіли займатися флорболом або корфболом?				
Цікавість нового виду спорту	Покращення здоров'я	Соціал. аспекти (включення до команди, спілкування)		Отримання задоволення від занять
38.7%	29%	6.5%		25.8%
Питання 9. Чи є у Вас якісь перешкоди, які заважають займатися ФК в контексті вивчення флорболу або корфболу?				
Немає перешкод	Не вистачає часу	Немає місця для занять		Недостатній рівень фізичної підготовленості
67.7%	19.3%	6.5%		6.5%
Питання 10. Який рівень Вашої фізичної активності поза заняттями ФК?				
Високий	Середній		Низький	Жодних активностей
12.9%	64.5%		16.1%	6.5%
Питання 11. Хто/що може вплинути на ваше бажання займатися ФК?				
Класний керівник	Друзі	Батьки	Вчитель фізкультури	Цікавість уроку
0%	12.9%	3.2%	38.7%	45.2%

Після проведення першого анкетування отримані результати доцільно узагальнити так:

- більшість опитаних відносяться до уроків фізичної культури з задоволенням і радіють заняттям цим предметом;
- основою мотивації для відвідування уроків фізичної культури слугують покращення фізичного здоров'я та розвиток фізичних якостей;
- спортивні ігри флорбол і корфбол є недостатньо відомими серед опитаних, а обізнаність у правилах та техніці виконання прийомів ігор знаходиться на низькому рівні;

- переважна більшість учнів виявили бажання опанувати варіативні модулі флорболу і корфболу, вказуючи на цікавість нових видів спорту для них;
- визначено перестороги щодо складності вивчення нових варіативних модулів через невпевненість у відповідності передумовам до опанування (рівень фізичної підготовленості, координації тощо);
- найбільш значущими чинниками впливу на бажання займатися фізичною культурою визначено цікавість уроків, особистість вчителів фізичної культури та соціальну взаємодію з друзями.

Після проведення першого анкетування школярів у їх освітній процес було впроваджено два варіативні модулі «Корфбол» та «Флорбол». Запропонована програма містила відповідний навчальний матеріал для ознайомлення з правилами ігор, опанування техніки виконання прийомів, виконання комбінованих вправ флорболу та корфболу з поясненням початкових тактичних переміщень у поєднанні з їх застосуванням у ігровій діяльності.

Після вивчення інноваційних модулів проведено друге анкетування з групою респондентів, яка брала участь у дослідженні, з питань визначення мотивації до занять фізичною культурою під впливом від впроваджених у навчальний процес варіативних модулів корфболу та флорболу. Отримані результати представлено в узагальненій таблиці 2.

Таблиця 2

Результати мотивації учнів до занять фізичною культурою після впровадження варіативних модулів корфболу і флорболу, n – 31

Питання 1. Чи сприяли впроваджені модулі Вашій мотивації до уроків?				
Так		Ні		
93.5%		6.5%		
Питання 2. Чи змінилось Ваше ставлення до флорболу та корфболу після їх вивчення?				
Так, позитивно		Так, негативно		Ні, не змінилось
87.1%		0%		12.9%
Питання 3. Які аспекти вивчення флорболу та корфболу Ви вважаєте найбільш цікавими?				
Практичні вправи	Теоретичні знання	Гра в команді	Створення стратегії гри	
21 (67.7%)	3 (9.7%)	30 (96.8%)	3 (9.7%)	
Питання 4. Як Ви оцінюєте свій рівень задоволення під час вивчення "Флорболу" та "Корфболу"?				
Високий		Середній		Низький
64.5%		35.5%		0%
Питання 5. Чи відчуваєте Ви, що вивчення флорболу та корфболу допомогло вам покращити рівень фізичної підготовленості?				
Так		Ні		
93.5%		6.5%		
Питання 6. Які з наступних аспектів Вам найбільше сподобалися у грі в флорбол та корфбол?				
Спілкування з однолітками	Покращення координації та реакції	Покращення здоров'я	Відчуття задоволення	
6(19.4%)	12(38.7%)	17(54.8%)	17(54.8%)	
Питання 7. Чи хотіли б Ви продовжувати вивчати дані варіативні модулі у майбутньому?				
Так		Ні		
100%		0%		
Питання 8. Чи сприймаєте Ви заняття у даних варіативних модулях як цікавіші та захоплюючіші у порівнянні зі звичними уроками ФК?				
Так		Ні		Частково
71%		6.5%		22.6%
Питання 9. Чи сподобався Вам нові види спорту (флорбол, корфбол)?				
Так		Ні		Частково
74.2%		0%		25.8%
Питання 10. Як Ви оцінюєте складність вивчення флорболу, корфболу?				
Дуже складно	Складно	Середньо	Легко	Дуже легко
0%	16.1%	12.9%	61.3%	9.7%
Питання 11. Чому Ви б хотіли займатися флорболом або корфболом?				
Цікавість нового виду спорту	Покращення здоров'я	Соціал. аспекти (включення до команди, спілкування)	Отримання задоволення від занять	
18 (58.1%)	3 (9.7%)	3 (9.7%)	24 (77.4%)	

У результаті аналізу другого анкетування після вивчення модулів «Корфбол» та «Флорбол» доцільно узагальнити, що більшість опитаних виявили цікавість до інноваційних видів спорту, вважають доречними для продовження в програму й вивчення у майбутньому:

- переважна більшість складність вивчення нових видів спорту (флорбол або корфбол) визначила легкою;

- привабливими аспектами ігор у флорбол та корфбол більшістю опитаних обрано спілкування з однолітками, покращення здоров'я та отримання задоволення від занять, проте наявні поціновувачі специфіки ігор, які виокремили покращення координації та реакції, створення стратегії гри та теоретичні знання;

- більшість опитаних оцінили свій рівень задоволення під час вивчення флорболу та корфболу як високий, відчували підвищення рівня фізичної підготовленості; позитивно порівняли зі звичними уроками фізичної культури.

Висновок. Визначено підвищення рівня мотивації учнів старшого шкільного віку до уроків фізичної культури після вивчення варіативних модулів «Корфбол» та «Флорбол» як інноваційних видів спорту. З'ясовано переваги інноваційних видів спорту в порівнянні зі звичними заняттями фізичною культурою. Констатуємо бажання старшокласників, які взяли участь у дослідженні, опанувати інноваційні модулі корфболу і флорболу через низку визначених переваг: позитивний емоційний вплив, ефективний фізичний розвиток і підвищення рівня фізичної підготовленості за самовідчуттями школярів, можливість змагальної діяльності та комунікації з друзями у ігровій атмосфері.

Отримані результати анкетування дозволили обґрунтувати доцільність впровадження інноваційних видів спорту в програму проведення уроків фізичної культури задля підвищення рівня мотивації учнів до занять й підтвердили гіпотезу про їх ефективність. Анонсована програма нових варіативних модулів викликала цікавість старшокласників до участі у дослідженні (двох опитувань) і мотивувала до відвідування уроків фізичної культури. Візуалізовано позитивну зміну мотивації до уроків фізичної культури і визначено сто відсоткове бажання опитаних у продовженні вивчення впроваджених модулів «Корфбол» та «Флорбол».

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку ґрунтуються на потребі пошуку сучасних підходів до організації освітнього процесу на уроках фізичної культури, що мотивуватимуть до активної рухової діяльності засобами інноваційних спортивних ігор.

Література

1. Безверхня Г., Цибульська В., Гончар Г. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів [монографія]. Умань: ВПЦ «Візаві». 2016. 223 с.
2. Бондарчук, О. В. Інноваційні технології в фізичному вихованні. Львів: Видавництво "Світ". 2016. 200 с.
3. Бутенко, Н. В. Інноваційні підходи у фізичному вихованні школярів. Київ: Видавництво "Наш формат". 2017. 176 с.
4. Ворона В. В. Стан здоров'я учнів та їх мотивація до занять фізичною культурою в школі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 1. С. 190–197.
5. Глухова Г. Г., Кольцова О. С., Коваль В. Ю. Оптимізація рухової активності дівчат 12-14 років засобами "Junior Z". Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. №5К(134). С. 62-66.
6. Кононенко Л. В. Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2017. № 4. С. 100-105.
7. Кравченко О. М. Розвиток мотивації до фізичної культури засобами інноваційних технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2015. № 2. С. 81-84.
8. Куліченко Т.В. Інноваційні підходи у фізичному вихованні школярів. Спорт, фізичне виховання та рекреація в сучасному суспільстві. 2017. № 2. С. 53-56.
9. Литвинова, І. О. Інноваційні технології у фізичному вихованні дітей і молоді. Київ: Видавничий дім "Самміт-книга". 2017. 288 с.
10. Мельничук О. В. Інноваційні підходи до фізичного виховання школярів. Київ: Видавництво "Освіта". 2018. 304 с.
11. Носко М. О., Воеділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. Вип. 151(2). С. 44–51.
12. Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. МОН. Код доступу: <http://surl.li/cvfw>
13. Шаповалов М., Сушко Р. Дистанційне навчання як причина професійного вигорання вчителів фізичної культури. Спортивна наука та здоров'я людини, 2023. №1(9). С. 189-201. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.114>
14. Ярошовець О., Сушко Р. Проблематика техніко-тактичної підготовки школярів у варіативному модулі «футбол». Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. №5(136). С. 152-155. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).37)
15. Ensrud-Skraastad, O. K., & Haga, M. Associations between motor competence, physical self-perception and autonomous motivation for physical activity in children. Sports. 2020. №8(9). 120. <https://doi.org/10.3390/sports8090120>
16. Perera, N. K. P., Åkerlund, I., & Hägglund, M. Motivation for sports participation, injury prevention expectations, injury risk perceptions and health problems in youth floorball players. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*. 2019. № 27. pp. 3722-3732. DOI: 10.1007/s00167-019-05501-7
17. Sukys, S.; Tilindienė, I.; Cesnaitienė, V.J.; Kreivyte, R. Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports? *Percept. Mot. Skills*. 2019. 126. pp. 305–322.
18. Riyanto, A., & Widiyanto, W. (2021). Development of korfbal games based on teaching games for understanding for elementary school. *Journal of Education, Health and Sport* 2021. №11(8). pp. 397-404.
19. Rojo-Ramos, J., González-Becerra, M. J., Gómez-Paniagua, S., Merellano-Navarro, E., & Adsuar, J. C. Analysis of the motivation of students of the last cycle of primary school in the subject of physical education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. №19(3). 1332.
20. Shapovalov M., Sushko R. Peculiarities for the online teaching process organisation as a form of physical training lessons. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2021. Vol. 9(1). pp. 76-87. http://journals.uran.ua/sport_herald/issue/view/13774

21. Vaquero-Solís, M., Tapia-Serrano, M. A., & Sánchez-Miguel, P. A. The Mediating Role of Motivational Regulation on the Relationship of Emotional Intelligence with Physical Activity in Spanish Schoolchildren. *Children*. 2022. №9(11). 1656. <https://www.mdpi.com/2227-9067/9/11/1656>

References

1. Bezverkhnia H., Tsybul'ska V., Honchar Hl. Motyvatsiia do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom shkoliariv ta studentiv [monohrafiia]. Uman: VPTs «Vizavi». 2016. 223 p. (in Ukrainian)
2. Bondarchuk, O. V. Innovatsiini tekhnologii v fizychnomu vykhovanni. Lviv: Vydavnytstvo "Svit". 2016. 200 p. (in Ukrainian)
3. Butenko, N. V. Innovatsiini pidkhody u fizychnomu vykhovanni shkoliariv. Kyiv: Vydavnytstvo "Nash format". 2017. 176 p. (in Ukrainian)
4. Vorona V. V. Stan zdorovia uchniv ta yikh motyvatsiia do zaniat fizychnoiu kulturoiu v shkoli. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii. 2016. № 1. pp. 190–197. (in Ukrainian)
5. Hlukhova H., Koltsova O., Koval V. (2021) Optymizatsiia rukhovoï aktyvnosti divchat 12-14 rokiv zasobamy "Junior Z". *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. №5K(134). pp. 62-66. (in Ukrainian)
6. Kononenko L. V. Vykorystannia innovatsiinykh tekhnologii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv. *Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi*. 2017. № 4. pp. 100-105. (in Ukrainian)
7. Kravchenko O. M. Rozvytok motyvatsii do fizychnoi kultury zasobamy innovatsiinykh tekhnologii. *Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi*. 2015. № 2. pp. 81-84. (in Ukrainian)
8. Kulichenko T.V. Innovatsiini pidkhody u fizychnomu vykhovanni shkoliariv. *Sport, fizychni vykhovannia ta rekreatsiia v suchasnomu suspilstvi*. 2017. № 2. pp. 53-56. (in Ukrainian)
9. Lytvynova, I. O. Innovatsiini tekhnologii u fizychnomu vykhovanni ditei i molodi. Kyiv: Vydavnychiy dim "Sammit-knyha". 2017. 288 p. (in Ukrainian)
10. Melnychuk O. V. Innovatsiini pidkhody do fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Kyiv: Vydavnytstvo "Osvita". 2018. 304 p. (in Ukrainian)
11. Nosko M. O., Voiedilova O. M., Harkusha S. V., Nosko Yu. M. Rukhova aktyvnist i zaniattia fizychnymy vpravamy yak neobkhidna umova zdoroviazberezhennia. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohichni nauky*. 2018. Vyp. 151(2). pp. 44–51. (in Ukrainian)
12. Pedan O.S., Kolomoiets H. A., Boliak A. A., Rebryna A. A., Derevianko V. V., Stetsenko V. H., Ostapenko O. I., Lakiza O. M., Kosyk V. M. ta inshi. Modelna navchalna prohrama «Fizychna kultura. 5-6 klasy» dla zakladiv zahalnoi serednoi osvity. MON. Kod dostupu: <http://surl.li/cvfwy> (in Ukrainian)
13. Shapovalov M., Sushko R. (2023) Dystantsiine navchannia yak prychna profesiinoho vyhorannia vchyteliv fizychnoi kultury. *Sportyвна nauka ta zdorovia liudyny*. Vol. 1(9). pp. 189-201. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2023.114> (in Ukrainian)
14. Iaroshovets O., Sushko R. Problematyka tekhniko-taktychnoi pidhotovky shkoliariv u variatyvnomu moduli «futbol». *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2021. №5(136). pp. 152-155. (in Ukrainian) [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(135\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).37)
15. Ensrud-Skraastad, O. K., & Haga, M. (2020) Associations between motor competence, physical self-perception and autonomous motivation for physical activity in children. *Sports*. Vol. 8(9). 120. <https://doi.org/10.3390/sports8090120>
16. Perera, N. K. P., Åkerlund, I., & Hägglund, M. (2019). Motivation for sports participation, injury prevention expectations, injury risk perceptions and health problems in youth floorball players. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*. Vol. 27. pp. 3722-3732. DOI: 10.1007/s00167-019-05501-7
17. Sukys, S.; Tilindienė, I.; Cesnaitienė, V.J.; Kreivyte, R. (2019) Does Emotional Intelligence Predict Athletes' Motivation to Participate in Sports? *Percept. Mot. Skills*. 126. pp. 305–322.
18. Riyanto, A., & Widiyanto, W. (2021). Development of korfbal games based on teaching games for understanding for elementary school. *Journal of Education, Health and Sport*. Vol. 11(8). pp. 397-404.
19. Rojo-Ramos, J., González-Becerra, M. J., Gómez-Paniagua, S., Merellano-Navarro, E., & Adsuar, J. C. (2022) Analysis of the motivation of students of the last cycle of primary school in the subject of physical education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 19(3). 1332.
20. Shapovalov M., Sushko R. (2021) Peculiarities for the online teaching process organisation as a form of physical training lessons. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. Vol. 9(1). pp. 76-87. http://journals.uran.ua/sport_herald/issue/view/13774 (in Ukrainian)
21. Vaquero-Solís, M., Tapia-Serrano, M. A., & Sánchez-Miguel, P. A. (2022) The Mediating Role of Motivational Regulation on the Relationship of Emotional Intelligence with Physical Activity in Spanish Schoolchildren. *Children*. Vol. 9(11). 1656. <https://www.mdpi.com/2227-9067/9/11/1656>



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Редакція приймає до друку у виданні наукові статті з педагогіки, фізичного виховання і спорту, що раніше не публікувалися.

Статті, подані до збірника наукових праць, мають містити такі структурні елементи: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження; виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Текст статті має бути викладений у науковому стилі, не містити орфографічні, граматичні та стилістичні помилки. Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc, шрифт тексту – Times New Roman, розмір - 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні (формули, рисунки, схеми), згруповані, розташовуються у тексті статті з підписами та порядковим номером та виконані в одному з графічних редакторів; шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt.

Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References). Стиль оформлення бібліографічного запису першого блоку дозволяється на вибір: ДСТУ 8302:2015 або один із віднесених до рекомендованого переліку стилів, які є загальноживаними в зарубіжній практиці оформлення наукових робіт (відповідно до наказу МОНУ від 12 січня 2017 року № 40). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено замінити латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, вчене звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті прописними літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал подається анотація (слово «анотація» не пишеться), що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (тезисно виклад основних положень, результатів і висновків статті), ключові слова (до семи) та подається двома мовами (українська, англійська) або трьома мовами, якщо мова статті інша (мова оригіналу, українська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською мовою та мовою статті, 250-300 слів англійською мовою.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія наукового керівника (за необхідності) направляти на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net.

Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажачі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника та зовнішніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності, з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження процедури рецензування та плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про оплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380639888210, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

За довідками звертатися за номером +380639888210 (Валерія Володимирівна).

Збірник виходить щомісячно. Прийняті до розгляду статті після процедури рецензування, перевірки тексту на унікальність приймаються до друку; після здійснення автором оплати за видавничі послуги, статті **в порядку черги** друкуються у найближчому номері видання. Електронна версія збірника надсилається авторам на e-mail, друкований примірник – Новою Поштою (оплата пересилання отримувачем). У випадку перевищення ліміту поточного випуску, прийняті до друку статті друкуються у наступному номері видання (наступного місяця).



REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES "SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »

The editorial board accepts for publication in the publication scientific articles on pedagogy, physical education and sports that have not been published before. Articles submitted to the collection of scientific papers should contain the following structural elements: problem statement and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (task statement); coverage of the procedure of theoretical and methodological and / or experimental research with indication of research methods; presentation of the main research material; conclusions and prospects for further explorations in this direction; references. The text of the article should be presented in a scientific style, not contain spelling, grammatical and stylistic errors. Articles submitted in violation of these requirements are not considered by the editorial board. Requirements for the design of articles. The text of an article of 10 or more pages is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc, text font - Times New Roman, size - 14 pt, spacing - 1.5, paragraph indent - 1.25 cm, width alignment. Page options: left margin - 30 mm, right - 20 mm, top, bottom - 20 mm.

The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Contrasting graphic materials (formulas, figures, schemes), grouped, are located in the text of the article with captions and serial number and made in one of the graphic editors; font in tables and figures - not less than 11 pt. References to the sources used are given in square brackets. Numbering of sources through alphabetical order. The list of sources used should consist of two blocks (sources in the original language and References). The style of bibliographic record of the first block is allowed to choose: DSTU 8302: 2015 or one of the recommended lists of styles that are common in foreign practice of scientific works (according to the order of the Ministry of Education and Science of January 12, 2017 № 40). References are provided in order to actively include publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The transliterated list must be prepared according to the ARA (American Psychological Association) standard (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can make a citation in accordance with the ARA standard on the website of online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Important (!) Only direct quotation marks (") should be used in the description elements and it is forbidden to replace Latin letters with Cyrillic letters. If there are references to foreign publications in the list, they are completely repeated in the list given in Latin.

Registration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, academic title, position, full name of the educational institution or scientific institution, city in the language of the article (italics, alignment on the right edge); below the space - the title of the article in capital letters, font - bold, centered; an annotation is submitted at intervals (the word "annotation" is not written), containing the surname and initials of the author (s) (for the English version - surname and name in full), the title of the article, the text), keywords (up to seven) and submitted in two languages (Ukrainian, English) or in three languages, if the language of the article is different (original language, Ukrainian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and the language of the article, 250-300 words in English. Separate files are provided: information about the author and a review of the article (if necessary).

The electronic version of the materials (articles + author's certificate + review of the supervisor) (if necessary) should be sent to e-mail: **4asopis_seria15@ukr.net**. Authors without a degree must submit a review by a supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of a certified document).

The author's certificate must include the author's surname, patronymic and all data about him (postal code, city, place of work, position, academic title, academic degree, contact telephone numbers, e-mail address. The certificate should indicate the need to obtain a printed version. The co-authors or those who wish can order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy. The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection and external independent experts, based on the principle of objectivity, from the standpoint of the highest international academic quality standards. The authors are responsible for the content and accuracy of the given data and references. The editorial board may not share the views of the authors. The Editorial Board reserves the right to reject poor quality materials without explanation. When reprinting materials, reference to the publication is required. After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. Notice of its acceptance for publication (or rejection) is sent to the author's e-mail address after the review and plagiarism.

Only if the conclusion is positive about the publication of the article, the author must pay for the publication and be sure to send a copy of the payment receipt to the e-mail address or sms-message to +380639888210, indicating his name and the amount transferred.

For inquiries call +380639888210 (Valeria).

The collection is published monthly. Articles accepted for consideration after the review procedure, checks of the text for uniqueness are accepted for printing; after the author pays for publishing services, the articles are printed in turn in the next issue. The electronic version of the collection is sent to the authors by e-mail, a printed copy - by Nova Poshta (payment by the recipient). In case of exceeding the limit of the current issue, the articles accepted for printing are published in the next issue (next month).